

...wo gute Pflege  
Geborgenheit bringt

**Metropol**  
Seniorenzentrum

## Bewohnerzeitung



**August 2019**

---

## Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

Seit dem Jahr 2002 ist der 8. August der internationale Katzentag! Auf der ganzen Welt feiern Katzen-Liebhaber und Tierschutz-Organisationen das Zusammenleben mit den geliebten Stubentigern. Sinn dieses Tages ist aber auch über die artgerechte Haltung und die Bedürfnisse von Katzen aufzuklären und Misshandlungen zu bekämpfen.

In geschätzten 22 % der deutschen Haushalte lebt eine Katze, damit ist sie als Haustier beliebter als der Hund, obwohl sie es ihren Besitzern nicht immer leicht macht. Sie sind oft sehr eigenwillig und lieben ihre Unabhängigkeit. Nicht selten sind sie es, die sich ihre künftigen Herrchen oder Frauchen aussuchen. Eines Tages sitzen sie einfach laut miauend auf der Terrasse oder vor der Haustür und begehren Einlass und Futter. Hat man ihnen einmal etwas gegeben, dann hat man schon verloren! Die Katze nimmt diese Geste als Einladung für eine Heimstatt mit Rundum-Verpflegung für die nächsten 10 bis 15 Jahre an. Und sie besitzt die Beharrlichkeit, das über Wochen hindurch deutlich zu machen, bis man schließlich kapituliert und den ungebetenen Familienzuwachs willkommen heißt.

Hat man Kinder, spart man sich unnötige Umwege und gibt am besten direkt auf. Kinder und Katzen sind ein unschlagbar liebenswertes Gespann, die sich bestens verstehen, wenn sie gemeinsam spielen und Unfug machen können. Dem kann man als Erwachsener auf Dauer nicht widerstehen. Abgesehen davon ist es für Kinder positiv, mit einem tierischen Spielkameraden aufzuwachsen. Ist Ihnen schon mal eine Katze zugelaufen? Was haben Sie gemacht? Erzählen Sie uns davon.

*Norbert Neitemeier - Romina Giangreco - Andreas Ortkeper*

---

## Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner

Anneliese Bittner

Helga Camen

Friedhelm Conze

Elfriede Hötte

Chung Nam To

## INHALT

---

Veranstaltungshinweise .....	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag.....	8
Sissi: Katzen leben gefährlich – der Unfall 3.....	9
Kalenderblatt August 2019 .....	11
Gesund im August: Nächtliches Schwitzen .....	13
Zeitsprung: Einmal Faconschnitt für die Herren .....	14
Blaues Blut: Die dänische Königsfamilie .....	15
Persönlichkeiten: Der große Kämpfer von Korsika .....	16
Rezept von der Enkelin: eingelegte Zucchini .....	21
Gedichte .....	22
Lachen ist gesund .....	27

## Veranstaltungshinweise

Es gibt zahlreiche Wochenangebote, die unsere Bewohner dem Terminkalender in der Eingangshalle entnehmen können. Besonders dankbar sind wir dabei den Ehrenamtlichen, die dieses Programm mit ermöglichen. An dieser Stelle veröffentlichen wir Veranstaltungen, die nicht alltäglich sind. Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus:



## Veranstaltungen im August 2019

<b>1. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.00 Uhr	Gesprächsreise	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunde	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	WB 1-3
	15.00 Uhr	Singekreis	Tagesraum 1
	17.30 Uhr	Abendrunde	WB 1-3
<b>2. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunde	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	WB 1-3
	17.30 Uhr	Abendrunden	WB 1-3
<b>3./4. August</b>	8.00 Uhr	Betreuung WB	WB 1-3
<b>5. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Geschickte Hände	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunde	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	WB 1-3
	15.00 Uhr	Musikcafé	Tagesraum 1
	17.30 Uhr	Abendrunden	WB 1-3
<b>6. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.00 Uhr	Gedächtnistraining	Tagesraum 1

---

	11.30 Uhr	Mittagsrunden	WB 1-3
	15.30 Uhr	Bingo	Tagesraum 1
	17.30 Uhr	Abendrunden	WB 1-3
<b>7. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.30 Uhr	Mittwochrunde	Tagesraum 1
	15.00 Uhr	Bunte Runde	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunde	WB 1-3
	17.30 Uhr	Abendrunden	WB 1-3
<b>8. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.00 Uhr	Männerrunde	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunde	WB 1-3
	15.00 Uhr	Erinnerungssingen	Tagesraum 1
	17.30 Uhr	Abendrunden	WB 1-3
<b>9. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.15 Uhr	Rehasport	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagrunde	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	WB 1-3
	17.30 Uhr	Abendrunden	Tagesraum 1
<b>10./11. August</b>	8.00 Uhr	Betreuung auf WB	WB 1-3
<b>12. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.00 Uhr	Geschickte Hände	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunde	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	WB 1-3
	15.30 Uhr	Pferderennen	Tagesraum 1
	17.30 Uhr	Abendrunde	WB 1-3
<b>13. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.00 Uhr	Gedächtnistraining	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunden	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	WB 1-3

---

	15.00 Uhr	Singekreis	Tagesraum 1
	17.30 Uhr	Abendrunden	WB 1-3
<b>14. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.15 Uhr	Seniorenwalking	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunden	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	WB 1-3
	15.00 Uhr	Bunte Runde	Tagesraum 1
	17.30 Uhr	Abendrunden	WB 1-3
<b>15. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	11.00 Uhr	Evgl.Gottesdienst	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunde	WB 1-3
	15.30 Uhr	Bingo	Tagesraum 1
	17.30 Uhr	Abendrunden	WB 1-3
<b>16. August</b>	9.30 Uhr	Kath.Gottesdienst	Tagesraum 1
	10.15 Uhr	Reha-Sport	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunde	WB 1-3
<b>17./18. August</b>	8.00 Uhr	Betreuung auf WB	WB 1-3
<b>19. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.00 Uhr	Geschickte Hände	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunden	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	WB 1-3
	15.30 Uhr	Kegeln	Tagesraum 1
	17.30 Uhr	Abendrunden	WB 1-3
<b>20. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.00 Uhr	Gedächtnistraining	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunden	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	WB1-3
	15.30 Uhr	Bingo	Tagesraum 1
	17.30 Uhr	Abendrunden	WB 1-3

---

<b>21. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.15 Uhr	Mittwochrunde	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunden	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	WB 1-3
	15.30 Uhr	Bunte Runde	WB 1-3
	17.30 Uhr	Abendrunden	WB 1-3
<b>22. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.00 Uhr	Frauenrunde	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunden	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	WB 1-3
	15.00 Uhr	Erinnerungssingen	Tagesraum 1
	17.30 Uhr	Abendrunde	WB 1-3
<b>23. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.45 Uhr	Rehasport	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunden	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	Tagesraum 1
	17.30 Uhr	Abendrunde	WB 1-3
<b>24./25. August</b>	8.00 Uhr	Betreuung auf WB	WB 1-3
<b>26. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.00 Uhr	Geschickte Hände	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunden	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	WB 1-3
	15.30 Uhr	Pferderennen	Tagesraum 1
	17.30 Uhr	Abendrunden	WB 1-3
<b>27. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.00 Uhr	Gedächtnisraquining	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunden	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	Tagesraum 1
	15.30 Uhr	Bingo	Tagesraum 1

---

	17.30 Uhr	Abendrunde	WB 1-3
<b>28. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.15 Uhr	Mittwochrunde	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunden	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	Tagesraum 1
	15.30 Uhr	Bunte Runde	Tagesraum 1
	17.30 Uhr	Abendrunde	WB 1-3
<b>29. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.00 Uhr	Herrenrunde	Tagesraum 1
	11.30 Uhr	Mittagsrunden	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	Tagesraum 1
	15.00 Uhr	Singekreis	Tagesraum 1
<b>30. August</b>	9.00 Uhr	Morgenübung	Tagesraum 1
	10.45 Uhr	Rehasport	Halle
	11.30 Uhr	Mittagsrunden	WB 1-3
	14.30 Uhr	Kaffeeklatsch	W 1-3
	17.30 Uhr	Abendrunden	WB 1-3
<b>31. August</b>	8.00 Uhr	Betruung auf WB	WB 1-3

---

## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

03.08. Bernhard Loddenkemper  
06.08. Bernd Heuer  
09.08. Heinz Hahn  
13.08. Peter Klattig  
22.08. Erwin Berenbrock  
23.08. Gerd Bison  
28.08. Ernst Wunner  
30.08. Friedhelm Edler



---

## **Sissi: Katzen leben gefährlich – der Unfall 3**

*von Margitta Blinde*

Der Tag der Operation ist da. Es ist ein warmer, sonniger Augusttag, der gar nicht zu unserer gedrückten Stimmung passen will. Wir liefern Moritz pünktlich um 9 Uhr in der Praxis ab, gegen 18 Uhr können wir ihn wieder abholen. Gegen Mittag ruft die Ärztin an und sagt, es sei alles gut verlaufen, Moritz liege jetzt im Wärmebett und schläft. Sie wollen ihn zur Sicherheit noch ein paar Stunden beobachten.

Am frühen Abend holen wir ihn ab. Er ist immer noch von der Narkose beduselt und schläft im Tragekorb weiter. Er hat einen schicken, schwarzen Body an, damit er die große Wundfläche nicht lecken kann. Weil er so abgenommen hat, passt ihm die kleinste Größe. Wir haben ihm im kleinen Badezimmer ein Bettchen gemacht. Falls er noch in Betäubung irgendwo hochklettern will, kann nix passieren, außerdem soll er sich wegen seines gebrochenen Beckens möglichst wenig bewegen. Die Türe ist nur angelehnt, wenn er anfängt sich zu bewegen oder zu miauen, können wir ihn hören. Mit Medikamenten ist er noch versorgt, erst ab dem folgenden Tag bekommt er morgens und abends ein Schmerzmittel und ein Antibiotikum.

Gegen 22 Uhr hören wir Moritz im Bad rumoren, ich laufe hin und sehe zu meiner Freude wie er langsam auf die kleine Katzenkiste zu wackelt, die wir ihm in sein Krankenzimmer gestellt haben. Vorsichtig verrichtet er sein Geschäftchen. Dann schaut er mich an – und ich begreife, er will Futter. Viel darf er nach der mehrstündigen Operation noch nicht haben. Ich lasse ihn ein bisschen mit Ei zerdrücktes Feuchtfutter fressen. Danach ist er sichtlich erschöpft, aber zufrieden und mit einem tiefen Seufzer sinkt er wieder in den Schlaf. Ich bin froh, er ist ein starker kleiner Kerl und wenn alles so weiter geht, wird er es schaffen!

Am nächsten Tag geht es mit kleinen Schritten weiter. Zwar fällt er ab und zu noch um, aber er frisst und geht allein aufs Katzenklo. Die Ärztin, die mittags anruft und nach ihm fragt, ist hoch zufrieden: mehr könne man so schnell nicht erwarten.

Bald bekommen wir jedoch ein Problem mit dem Body. Der ist zwar in Körperform angepasst, trotzdem werden die Beinränder beim Pinkeln und beim Häufchen machen nass und schmieren sich ein.

Hm. Was tun? Wir ziehen ihm vorsichtig, unter Fauchen und lautem Geschrei den schmutzigen Body aus. Wir schaffen es nur zu zweit, einer hält den Kater fest und der anderen zieht vorsichtig den Body runter. Der Body ist hauteng und elastisch, aber es kostet einige Mühe alle vier Pfoten und zum Schluss den Kopf herauszuwinden. Er muss schnell gewaschen werden und in den Trockner oder draußen in die Sonne.

Derweil muss jemand auf den vierbeinigen Patienten aufpassen, damit er sich die großen Pflaster nicht abreißt und die Wunden verunreinigt.

Nachdem wir das ein paar Mal gemacht hatten, bringen wir vom Tierarzt einen zweiten



Body zum Wechseln mit. Es gibt sie sogar mit Tigermuster, aber wir bleiben bei schwarz, sonst hält Moritz sich noch für eine Wildkatze und macht noch mehr Unfug.

Zweimal in der Woche geht es zum Verbandwechsel zum Tierarzt. Moritz bekommt Spezialpflaster, die die großen Wundflächen feucht halten, damit sich neue Haut darunter bilden kann und wenn alles klappt, in ein paar Wochen auch wieder Fell nachwächst. Die Ärztin ist zufrieden, der Heilungsprozess werde aber noch einige Wochen dauern, sagt sie.

## Kalenderblatt August 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	<u>4</u>
5	6	7	8	9	10	<u>11</u>
12	13	14	15*	16	17	<u>18</u>
19	20	21	22	23	24	<u>25</u>
26	27	28	29	30		
<i>*Mariä Himmelfahrt Feiertag in Bayern und im Saarland</i>						

Der August ist einer der schönsten Ferienmonate. Viele Arbeitnehmer treten jetzt ihren Urlaub an, denn die Temperaturen sind warm, die Sonne scheint und das süße Gefühl von Sommer liegt in der Luft. Zu den beliebtesten Reisezielen gehören insbesondere südliche Länder, wie z.B. Spanien, Italien oder Griechen-

land. Aber auch exotische Destinationen wie Ägypten oder die Südsee stehen auf dem Flugplan.

Früher sah das mit den Ferien oft anders aus. Häufig konnten sich unsere Eltern keinen Urlaub leisten. Insbesondere wenn sie einen eigenen Betrieb hatten, z.B. in der Landwirtschaft oder ein kleines Geschäft. Dann mussten wir natürlich auch mithelfen! Reiseziele im Ausland haben wir als Kinder somit nicht viele kennengelernt. Aber wir haben den Sommer trotzdem in vollen Zügen genossen.

Wo haben Sie früher gerne gespielt? Welche geheimen Verstecke kannten Sie? Was sind Ihre Lieblings-Erinnerungen an den Sommer?

### Berühmte Geburtstagskinder

Alfred Hitchcock hätte in diesem Jahr seinen 120. Geburtstag gefeiert. Der berühmte Filmproduzent wurde am 13. August 1899 geboren.

Auch Johann Wolfgang von Goethe war ein Kind des Sonnenmonats August: Er erblickte am 28.08.1749 das Licht dieser Welt.

## Blumenkind der Sonne

Charakteristisch für den August ist die Sonnenblume. Sie erhebt sich jetzt in voller Größe auf den Feldern und in den Gärten. Ihre Blüte ist leuchtend gelb – daher auch ihr Name! Sie richtet sich immer nach der Sonne aus. Ihre Kerne sind als Knabberlei sehr beliebt. (Auch bei den Vögeln!)

## Balzzeit im Sommer

Im August ist das Nahrungsangebot für Tiere sehr üppig. Das Klima ist angenehm, und das Leben könnte nicht schöner sein. Da ist es nur logisch, dass viele Arten an die nächste Generation denken: Marder, Dachse, Rehe und Eichhörnchen pflanzen sich nun fort. Die Jungtiere dürfen wir dann im nächsten Jahr begrüßen!

## Rückblick: Heute vor 50 Jahren

Im August 1969 feierten die Hippies ein rauschendes Fest. Drei Tage lang kamen hunderttausende Besucher in Bethel (USA) zusammen. Bands, Drogen, freie Liebe, Gemeinschaft, ... "Woodstock" ging als überwältigendes Open-Air-Festival in die Geschichte ein.

## Sternzeichen / Tierkreiszeichen



## **Gesund im August: Nächtliches Schwitzen**

Wenn die Außentemperaturen an die 30° erreichen, fangen wir an zu schwitzen – nicht nur am Tage, sondern auch in der Nacht. Nächtliches Schwitzen ist störend, es lässt uns nicht einschlafen und reißt uns mitten in der Nacht aus dem tiefsten Schlaf. Was kann man tun? Erst mal sollte die direkte Umgebung, das Schlafzimmer, auf seine Sommer-Tauglichkeit untersucht werden. Hat sich der Raum tagsüber zu stark aufgeheizt? Es empfiehlt sich im Hochsommer während des Tages die Jalousien runter zu lassen und die Fenster verschlossen zu halten und so die Wärme auszusperren. Ist die Zudecke für die Jahreszeit zu schwer und zu warm? Dann muss sie getauscht werden gegen ein leichtes Bettlaken. Auch das Nachthemd oder der Pyjama sollten luftig und aus leichter Baumwolle sein.

Gegen Abend sinkt die Temperatur und dann kann gelüftet werden – doch aufgepasst: durchs offene Fenster kommen auch ungebetene Gäste wie Mücken und Nachtfalter, also kein Licht im Zimmer anlassen, es reicht leider völlig aus, dass Mücken von der Körperwärme angezogen werden! Lebt man in der Stadt, muss man sich auf eine nächtliche Lärmkulisse gefasst machen. Diese kann allerdings auch beruhigend sein, wenn sie gleichmäßig ist und nicht durch lautes Hupen und Gelächter durchbrochen wird. Geht das Fenster in einen Park hinaus, ist dies geradezu ideal: kühle, frische Luft und das leichte Rauschen der Blätter lassen uns entspannt ruhen.

Doch es gibt auch eine Form von Nachtschweiß, die unabhängig von der Wetterlage ist. Manche Menschen schwitzen des Nachts so stark, dass sie klatschnass aufwachen und das ganze Bett feucht und durchgeschwitzt vorfinden. Wenn sich keine anderen Ursachen finden lassen wie: zu viel Alkohol, zu fettes und zu scharfes Essen am späten Abend, oder ein bestimmtes Medikament, dann sollte man nicht zögern und den Arzt aufsuchen.

## Zeitsprung: Einmal Faconschnitt für die Herren

In den 50er und 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts war der Standardhaarschnitt bei Jungen und Männern der so genannte Faconschnitt. Das bedeutete: Nacken ausrasiert, die Seiten ebenso. Die Ohren wurden schön sichtbar herausgearbeitet und oben auf dem Kopf teilte ein strenger, gerader Scheitel, dass was vom Haar noch übrig geblieben war. Schön kurz war die Devise. Der Schnitt war praktisch und ließ sich bei nahezu



jedem Haar und jedem Alter durchführen. Ganz wichtig war, dass kein Härchen am Hemdkragen aufstieß, das war schludrig und unelegant. Kein „Mann von Welt“ wollte sich einem solchen Vorwurf aussetzen. Allerdings stand diese Frisur beileibe nicht jedem Knaben oder Herrn. Markante Nasen und große Ohren wurden deutlich sichtbar – auch eventuelle Hautunreinheiten oder eine schlechte Rasur ließen sich nicht verstecken. Nichts wurde gnädig verdeckt durch eine gefällige Haarpracht oder gar seitliche, lange Koteletten - wie sie in den 70ern Mode wurden.

Auf modische Finessen kam es damals aber gar nicht an. Die Eitelkeit der „Herren der Schöpfung“ hielt sich in überschaubaren Grenzen. Täglich Zeit vor dem Spiegel zuzubringen war Frauensache. Der Mann wollte, sauber, adrett und gepflegt aussehen und das leistete dieser Schnitt allemal. Erstaunlicherweise hat der Faconschnitt eine Renaissance in den letzten Jahren erlebt. Wieder sieht man Männer und Jungen im Straßenbild mit einem akkuraten Kurzhaarschnitt und manchmal auch mit einem Scheitel wie mit dem Lineal gezogen. Sogar die ehemalige Brillantine, eine ölige Pomade aus den 30ern, erlebt ein Comeback durch reichlich Gel, mit dem die Frisur durchgestylt und fest gehalten wird. Der Schnitt sei heutzutage sowohl trendy als auch alltagstauglich, meinen die Friseure.

## **Blaues Blut: Die dänische Königsfamilie**

Das dänische Königshaus blickt auf eine lange Geschichte zurück. Seit einem Jahrtausend stehen Monarchen an der Spitze des Landes. Der erste dänische König, der in den Geschichtsbüchern Erwähnung fand, war Ohm der Alte im Jahre 936 n. Chr. Damit ist die dänische Monarchie die älteste noch bestehende in Europa.

Früher lagen die Geschicke des Landes hauptsächlich in den Händen der Männer: Dem Gesetz gemäß wurde ihnen bei der Thronfolge Vorrang gegeben. Somit standen insgesamt 49 Könige an der Spitze des Staates, aber nur zwei Königinnen. Eine von ihnen ist die heutige Regentin, Margarete II, die 1972 den Thron bestieg. (Margarete I., die erste und einzige andere Königin Dänemarks, herrschte im 14. Jahrhundert.)

Mittlerweile wurde diese Regelung aber geändert. Thronfolger ist nun immer das erstgeborene Kind des Königspaares, einerlei welchen Geschlechts. Im Fall von Königin Margarete ist das ihr Sohn Frederik. Er ist heute 51 Jahre alt. Mit seiner Frau Mary hat er vier Kinder: Christian (14 Jahre), Isabella (12) sowie die Zwillinge Vincent und Josephine (8).

Die Königin lebt in den Palästen Fredensborg (Frühling & Herbst), Marselisborg (Sommer) und Amalienborg (Winter). Sie hat darüber hinaus auch eine eigene Yacht, auf der sie bei Auslandsreisen oft übernachtet. Obwohl schon 79 Jahre alt, ist sie noch sehr aktiv! Ihre besondere Leidenschaft gilt den Künsten.

Seit Mitte des 19. Jahrhunderts ist Dänemark eine konstitutionelle Monarchie. Das bedeutet, dass Königin Margarete II. vor allem repräsentative Aufgaben innehat. Die tatsächliche Landespolitik wird durch den Ministerpräsidenten und sein Kabinett ausgeübt. Trotzdem hat die Königsfamilie für das dänische Volk eine große Bedeutung. Weit mehr als zwei Drittel der Dänen befürworten die Monarchie. Sie verfolgen das Leben der Königsfamilie in Zeitschriften oder im Fernsehen, und sie besuchen auch gerne besondere Feste, bei denen Vertreter des Königshauses präsent sind.

Legendär ist die Geschichte, wie Christian X., der Großvater von Margarete II., während des Zweiten Weltkrieges die Moral seines Volkes aufrechterhielt: Zwei Jahre lang ritt er jeden Tag alleine, ohne Leibwachen, durch die Straßen von Kopenhagen. Damit war er ein Symbol des stummen Widerstands.



## **Persönlichkeiten: Der große Kämpfer von Korsika**

Napoleon Bonaparte I, Kaiser der Franzosen, zählte nach der französischen Revolution zu den bedeutendsten Staatsmännern in Europa. Er war maßgeblich an der politischen Prägung Frankreichs beteiligt, begründete u. a. das Zivilrecht und setzte sich für die Gleichberechtigung der Juden ein.

Geboren wurde der berühmte Staatsmann am 15. August 1769 auf Korsika. Er wuchs in einem politisch geprägten Umfeld auf: Seine Familie sympathisierte mit den Revolutionären, die für die Unabhängigkeit der Insel kämpften. Bereits im Alter von 15 Jahren erhielt er Unterricht an der Pariser Militärschule. Er befürwortete die Französische Revolution, die 1789 ausbrach, und versuchte, sie für seine Ziele der Unabhängigkeit Korsikas zu nutzen. Dies schlug zwar fehl, aber Napoleons militärischer Einfluss wuchs: Bereits im Alter von 30 Jahren übernahm er den Oberbefehl über das französische Heer in Italien. Als Volksheld wurde er bald zu einem der Konsuln der neuen Französischen Seniorencentrum METROPOL ... wo gute Pflege Geborgenheit bringt!

---

Republik gewählt. Durch einen geschickten Schachzug gelang es ihm, sich zum "Konsul auf Lebenszeit" wählen zu lassen – und sich anschließend selbst zum Kaiser zu krönen! Dabei betonte er aber, er sei der Kaiser des Volkes, und nicht ein von Gott berufener Kaiser. Demokratie bei der Wahl eines Alleinherrschers also ...

Napoleon machte sich auf zu weiteren Feldzügen, die ihm die Herrschaft über weite Teile Europas einbrachten. Sein Feldzug gegen Russland 1812 scheiterte jedoch kläglich, und viele Länder nutzten die daraus resultierende Schwäche der französischen Armee, um sich ihre Unabhängigkeit zurück zu erkämpfen. Napoleon wurde auf die Insel Elba verbannt. Dort hielt es ihn nicht lange; er kehrte für die "Herrschaft der hundert Tage zurück". Von März bis Juni 1815 kämpfte er sich zurück an die Macht, nur um bei Waterloo vernichtend geschlagen zu werden. Damit verschwand Napoleon von der politischen Bühne.

Sein Leben hatte auf der Insel Korsika begonnen, und es war auch eine Insel, die ihm zur letzten Heimat werden sollte. Von seinen Gegnern wurde er 1815 nach St. Helena verbannt. Diese schöne Insel liegt südlich des Äquators, zwischen Afrika und Südamerika. Napoleon verstarb dort sechs Jahre später, im Alter von 51 Jahren vermutlich an Magenkrebs.

Oft hört man, der Kaiser sei recht klein gewesen. Dabei erreichte er eine Körpergröße von 1,68 m; das war für Männer seiner Zeit völlig normal. Der Irrtum basiert vermutlich auf einem Missverständnis, was die Umrechnung der Maßeinheit "Fuß" angeht: ein französischer "Fuß" hat etwa 32,5 cm, ein englischer hingegen nur 30,5. Mit letzterem gerechnet, käme man nur auf etwa 1,58 m. Außerdem war der Kaiser kräftig gebaut und wirkte somit eher gedrungen. Aber Körper hin oder her: Auf der politischen Bühne war er ein ganz Großer!

## Bilder von der Morgenrunde



## Bilder: Unsere Bewohner backen





**Bild: Unsere Bewohner waren kreativ**



*Seniorenzentrum METROPOL ... wo gute Pflege Geborgenheit bringt!*

## Rezept von der Enkelin: eingelegte Zucchini

### Zutaten:

1 kg kleine,  
feste Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
1 Zweig Rosmarin  
½ TL Thymian  
2 Spritzer Zitronensaft  
1 TL Brühepulver  
2 EL Olivenöl  
1 EL Balsamico-Essig  
200 ml Wasser  
1 Prise Zucker,  
Pfeffer  
Salz  
Öl zum Braten



### Zubereitung:

Zucchini waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in etwas Öl hell braun braten und auf Küchentuch abtropfen lassen. Anschließend die Scheiben in eine Schüssel schichten.

Die Pfanne etwas abkühlen lassen, dann Wasser in das Bratfett gießen und mit Brühepulver, Knoblauch, Zitronensaft und Kräutern erhitzen, aber nicht kochen. Nach 2 Minuten Herd ausschalten und alles 10 Minuten ziehen lassen. Jetzt mit einer kleinen Prise Zucker, Pfeffer, Balsamico, Salz und Olivenöl würzen und über die Zucchini-scheiben gießen. Einige Stunden marinieren.

**Guten Appetit!**

## Gedichte

### Mir träumte ...

*von Heinrich Heine*

Mir träumte von einem schönen Kind,  
Sie trug das Haar in Flechten;  
Wir saßen unter der grünen Lind,  
In blauen Sommernächten.

Wir hatten uns lieb und küßten uns gern,  
Und kosten von Freuden und Leiden.  
Es seufzten am Himmel die gelben Stern,  
Sie schienen uns zu beneiden.

Ich bin erwacht und schau mich um,  
Ich steh allein im Dunkeln.  
Am Himmel droben, gleichgültig und stumm,  
Seh ich die Sterne funkeln.

### Glückliche Fahrt

*von Johann Wolfgang von Goethe*

Die Nebel zerreißen,  
Der Himmel ist helle,  
Und Äolus löset  
Das ängstliche Band.  
Es säuseln die Winde,  
Es rührt sich der Schiffer.  
Geschwinde! Geschwinde!  
Es teilt sich die Welle,  
Es naht sich die Ferne;  
Schon seh' ich das Land!



---

## Rätsel

### Wir raten Schlager der 50er:

- Bei dem Lied geht es um die Sehnsucht der Menschen nach dem großen weiten Meer
- Die Jugendlichen von damals wollten in einem „Waschfass“ hinaus auf See
- Sie hatten genug Geld dabei, dass es bis zum Südpol reichte
- Aber am Ende der Reise lockt die Heimat sie doch wieder zurück nach Haus
- Der Sänger kommt von der so genannten „Woterkant“
- Als der „blonde Hans“ war er auch im Film bekannt.

Wie hieß der Schlager? Wie hieß der Sänger? Lösung:

*Nimm mich mit Kapitän auf die Reise, gesungen von Hans Albers.*

Der Sänger und Schauspieler Hans Albers (1891 bis 1960) wurde als jüngstes von sechs Kindern eines Hamburger Schlachtermeisters geboren. Nach dem Realschulabschluss begann er eine Kaufmannslehre in Frankfurt am Main.

Dort startete auch seine Schauspielkarriere als „jugendlicher Liebhaber“. Er hatte heimlich Schauspielunterricht genommen, war aber anfangs nicht sehr erfolgreich.

Im ersten Weltkrieg wurde er an der Westfront schwer verletzt, konnte aber wieder gesunden. Bis in die 30er Jahre spielte er in zahlreichen Stummfilmen. Anschließend sah man ihn in so erfolgreichen Tonfilmen wie „Bomben auf Monte Carlo“, „Münchenhausen“ und „Wasser für Canitoga“. Hier gelang ihm mit dem Lied „Goodbye Johnny“ ein echter Gassenhauer.

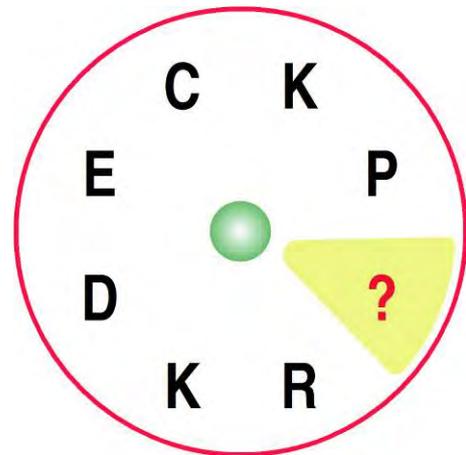
Nach Kriegsende kamen weitere Filmerfolge für ihn mit „Der tolle Bomberg“ und „Das Herz von Sankt Pauli“.

## Wortrad

Das Fragezeichen muss durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff (im oder gegen den Uhrzeigersinn) entsteht.

### Hinweis zur Lösung:

Ebene eines Parkhauses



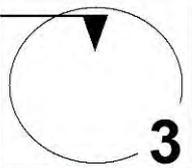
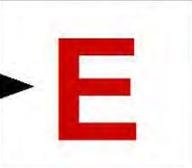
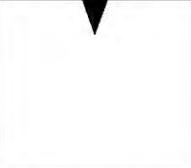
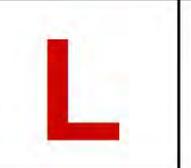
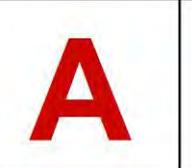
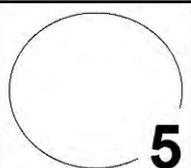
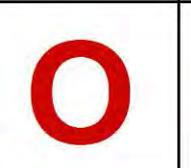
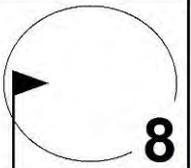
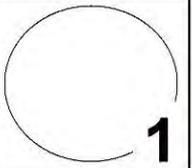
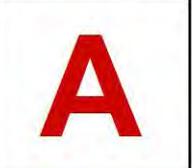
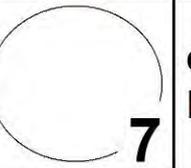
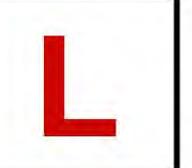
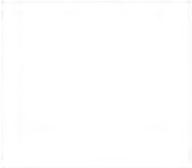
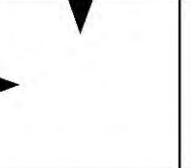
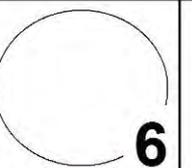
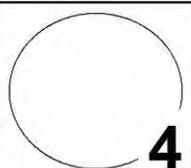
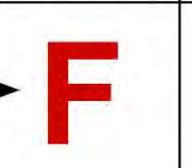
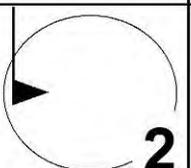
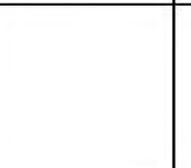
## Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BAHN, BRAND, BRIEF, DAUER, HALB, LUXUS, STAND, STEIN, STOCK, VOLL, WORT, ZEIT

ZOLL										WERK
DING										KARG
ACHTER										LINIE
UNTER										SCHUH
SAND										PILZ
TIEF										SPUR
HAFT										WURST
WERT										TASCHE
MUEHE										BLUT
SUPER										YACHT
STOSS										GEMAESS
SONNEN										ENTE

**Hinweis zur Lösung (senkrecht unter rotem Dreieck):**  
Verbindung aus Kohlenstoff und Sauerstoff (CO<sub>2</sub>)

## Kreuzworträtsel

Zwerg- hund		Patient		Glanz- stück	optisch zum Filmen geeignet
Skandal					
schwe- dische Währung					
				englisch: Leben	
Katzen- laut			männ- licher franz. Artikel		
absto- ßend					
sich ein- prägen			argent. Provinz (Santa ...)		
					

exzellenz Miller GmbH

1	2	3	4	5	6	7	8

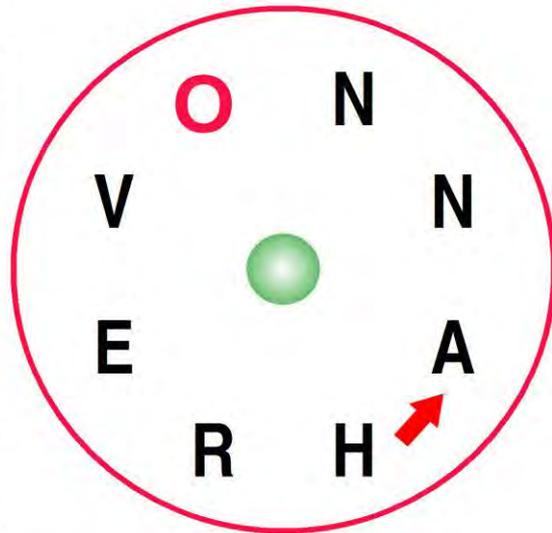
Hinweis zum Lösungswort: KAISERREICH, WELTREICH

## Auflösung aller Rätsel aus dem Juli 2019

### Auflösung Kreuzworträtsel

		P	O			L			
V	I	T	A	L	I	T	A	E	T
E	R	N	T	E		E		S	U
	I		E		T	A	G	E	N
	A	B	N	E	H	M	E	N	
K	N	I	E		R		B		S
		D		D	E	F	E	K	T
	B	E	H	A	E	L	T	E	R
A	R	T		H		Y		G	E
	I		K	L	I	N	G	E	N
	G	E	H	I	R	N		L	G
	G	E	I	E	R		U	N	E

### Auflösung Wortrad:



Lösungswort: HANNOVER

### GARDINEN

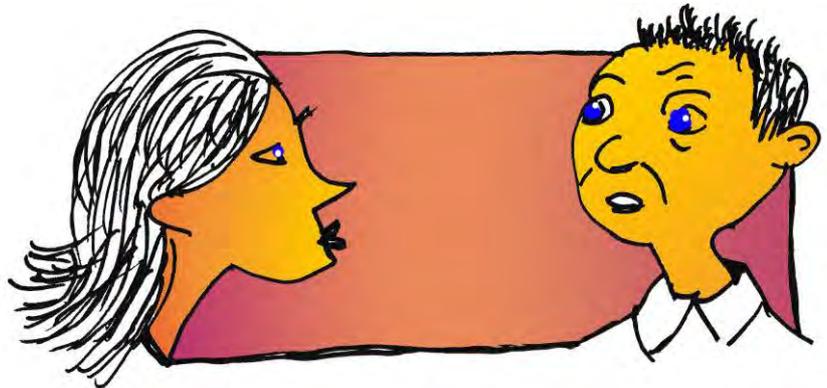
### Auflösung Fußballer raten: Toni Turek

BALL	A	B	E	N	D					ANZUG
WASSER				F	R	O	S	C	H	KOENIG
GARTEN			H	A	U	S				FLUR
JAHR			B	U	C	H				DRUCK
RUND		F	U	N	K					TURM
GRUND			G	E	S	E	T	Z		WIDRIG
WUNSCH			T	R	A	U	M			BILD
NIEDER				S	C	H	L	A	G	RAHM
EBEN					H	O	L	Z		KOHLE
KLEIN				G	E	I	S	T		REICH

Lösungswort: DRUCKSACHE

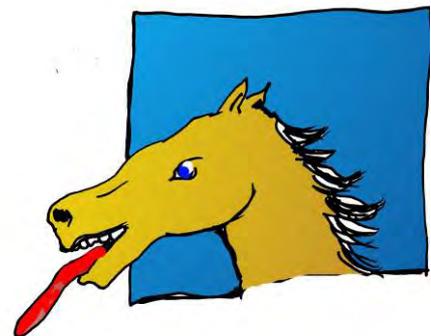
## Lachen ist gesund ...

Frau Bauer zu ihrem neuen Nachbar: „Wieso grüßen sie mich nicht?“ Nachbar: „Gute Frau, von wem sollte ich sie denn grüßen?“



Das Glühwürmchen kommt weinend zu seinem Vater gekrabbelt und schluchzt herzerreißend: „Papi, Papi, unsere Lehrerin hat gesagt: Wenn ich so weitermache, wird mir nie ein Licht aufgehen!“

Beim Pferdewetten ruft Herr Pfeiffer erfreut aus: „Wau was für ein geniales Rennen bei dem Pferd mit dem roten Jockey!“ Frau Pfeiffer: „Aber Erich, das ist doch die Zunge vom Pferd Douglas.“



Der Installateur merkt nicht das er bei Petrus vor der Tür steht: „Also die Anfahrt berechne ich Ihnen mit 0,6 € pro Kilometer.“ Petrus antwortet ganz trocken: „Die Abfahrt in die Hölle bekommen Sie von mir umsonst!“

Die kleine Sabine fragt Ihre Mutter: „Mutti, was versteht man denn unter Höchststrafe?“ — „15 Jahre mit deinem Vater verheiratet zu sein. Das bedeutet Höchststrafe!“

## Aus dem Poesiealbum



*... und reißt mir keine Blätter raus,  
sonst ist es mit der Freundschaft aus ...*



**Impressum:** Diese Zeitung ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für das Impressum ist verantwortlich:

Verantwortlich: Andreas Ortkemper  
Einrichtung: Seniorenzentrum METROPOL  
Straße: Kneippweg 1  
Postleitzahl / Ort: 59556 Lippstadt  
Telefon: 02941-94330  
Fax: 02941-943325  
E-Mail: metropol-lippstadt@t-online.de