St. Mauritius
Wohn- und Pflegezentrum

caritas

Juni 2017

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leser unserer Zeitung!

„Schenkt man sich Rosen in Tirol
Weiß man, was das bedeuten soll
Man schenkt die Rosen nicht allein
Man gibt sich selber auch mit drein“

Mit dieser bekannten Melodie aus der Operette „Der Vogelhändler“ wird ein Loblied auf die Liebe und die Rose gesungen. Beides wird gern zusammen gesehen und zusammen verschenkt – wie im Lied. Im Monat Juni ist die Rosenblüte auf ihrem Höchststand. In den Gärten und Parks, überall zeigt sich die Königin der Blumen in allen Farben und voller Pracht. Eine ganz besondere ist die Pfingstrose. Sie ist aus Asien zu uns gekommen, wo sie schon seit mehr als tausend Jahren kultiviert worden ist.

Bei uns wurde die anspruchslose Strauchpflanze schnell heimisch und erfreut sich bei Gärtnern und Blumenliebhabern großer Beliebtheit. Am bekanntesten sind Pfingstrosen in den Farben rosa und rot oder auch in milchweiß. Sie wachsen gerne in Bergregionen und auf kalkhaltigen Böden. Man findet sie oft in Bauern- oder auch in Klostergärten. Deshalb wird sie manchmal auch Benediktinerrose genannt. Schon im Mittelalter schätzten die Mönche sie wegen ihrer großen Heilkraft. Ihre Wurzeln und Samen wurden gegen Zahnschmerzen, Fieber und Gicht eingesetzt, und sie galten als ein wirksames Mittel gegen Epilepsie. Wegen ihrer Schönheit ist sie oft auf alten Gemälden abgebildet.

Genießen Sie die Wärme und die Farbenpracht des jungen Sommers und schauen Sie mal in Ihrer Nähe nach, wo Pfingstrosen blühen.

Herzlich,

Ihre Heimleitung und Ihr Sozialer Dienst

INHALT

Veranstaltungshinweise 3
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag 4
Kalenderblatt Juni 2017 5
Sangesfreunde aus Dreislar sangen 6
am Muttertag im Wohn- und Pflegezentrum 6
Gesund im Juni: Winde wehen – was tun bei Blähungen? 7
Tier des Jahrs 2017: die Haselmaus – eine Schlafmütze 10
Heilen mit der Natur: Der Wald als Arzt 11
Gedichte 13
Rezept von der Enkelin: Caipirinha 14
Rätsel 15
Lachen ist gesund …..... 19

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:

- 01.06.2017, 14 Uhr: Professjubiläum von Schwester Ligin Mary SMS, Heilige Messe im syro-malabarischen Ritus in der Pfarrkirche
- 01.06.2017: 16 Uhr: Liedernachmittag mit den Damen der Caritas-Konferenz im Foyer
- 05.06.2017, 16 Uhr: Gemütliche Pfingstrunde im Foyer
- 06.06.2017: Waffelbacken mit den Damen der Caritas-Konferenz in den Wohnbereichen
- 08.06.2017: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges
- 10.06.2017: Ausflug zum evangelischen Gemeindefest

- 22.06.2017: Liedernachmittag mit Hans Kniesburges
- 26.06., 27.06., 28.06.: Ausflüge in die Region mit Kaffeetrinken in der Graf-Stolberg-Hütte
- 29.06.2017: 16 Uhr: Filmvortrag von Gerhard Schnellen im Foyer
- 06.07.2017: 14.30 Uhr: Sommerfest
- Jeden Montag um 10 Uhr Heilige Messe in der Kapelle
- Jeden zweiten Dienstag um 10 Uhr Kreativgruppe mit Iwona
- Jeden Mittwoch um 10 Uhr Bewegungsgruppe mit Antje Lefarth
- Jeden Donnerstag um 10 Uhr Gedächtnistraining mit Maresi
- Jeden zweiten Freitag 10 Uhr Kreativgruppe mit Iwona
- Jeden Freitag um 16 Uhr Meditatives Gebet in der Kapelle
- Jeden letzten Mittwoch im Monat: 10 Uhr: evangelischer Gottesdienst

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

04.06. Frau Gertrud Decker

06.06. Frau Angela Hesse

15.06. Herr Dieter Kirstein

23.06. Herr Josef Winter

26.06. Frau Irmgard Hager

29.06. Frau Ilse Krebs

Kalenderblatt Juni 2017

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	**4**
5	6	7	8	9	10	**11**
12	13	14	15	16	17	**18**
19	20	21*	22	23	24	**25**
26	27	28	29	30		

Besondere Tage:

4. Pfingstsonntag

5. Pfingstmontag

15. Fronleichnam

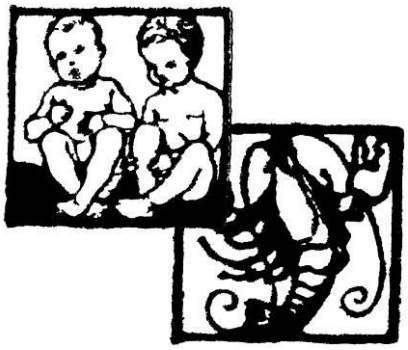
21. Sommeranfang

Der Monat Juni

Pfingsten wird dieses Jahr im Juni gefeiert. Seine Ursprünge hat das Fest im jüdischen Erntedankfest, das anlässlich der ersten Weizenernte gefeiert wurde. Erst mit der Zeit wanderte der Bund Gottes mit dem Volk Israels in den Mittelpunkt der Feierlichkeiten. Im Christentum gedenkt man dem „Pfingstwunder“ (dem Empfangen des Heiligen Geist) und der Entstehung der Kirche. Am 21. Juni ist astronomischer Sommeranfang und wir dürfen den längsten Tag des Jahres genießen!

Sternzeichen / Tierkreiszeichen

Zwilling
21. Mai -
21. Juni



Krebs
22. Juni -
22. Juli

Bauernregeln

Pfingstregen gibt Weihsegen.

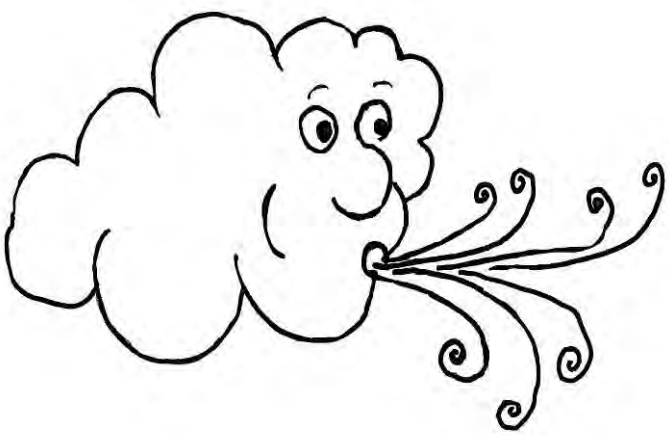
Ist der Juni warm und nass, gibt’s viel Korn und noch mehr Gras.

Sangesfreunde aus Dreislar sangen

am Muttertag im Wohn- und Pflegezentrum

Eine ganz besondere Freude machten die Sangesfreunde aus Dreislar den Bewohnerinnen und Bewohnern am Muttertag. Im gut besuchten Foyer sangen die Männer Lieder, wie „Sah ein Knab ein Röslein stehen“ oder auch „Glück auf der Steiger kommt“. Das Publikum war begeistert, zumal viele bekannte Lieder dabei waren, die bei den Senioren zahlreiche Erinnerungen weckten. Großer Höhepunkt des Nachmittags war die Sängerin Heike Kappen, die mit fantastischer Stimme die Zuhörer tief anrührte. Besonders mit dem wunderschön vorgetragenen Ave Maria löste sie bei allen Anwesenden eine Gänsehaut aus. Bei dem Lied „Ich habe Ehrfurcht vor schneeweißen Haaren“ waren einige so tief berührt, dass sogar Tränen flossen. Besondere Freude hatten die Bewohnerinnen und Bewohner auch beim gemeinsamen Singen von Volksliedern. Alle stimmten fröhlich mit ein. Fehlen durfte natürlich auch das Lied: „Der Mai ist gekommen“ nicht. Ein ganz herzliches Dankeschön geht an die Sangesfreunde aus Dreislar unter der Leitung von Reinhold Stanka, großer Dank auch an den 1. Vorsitzenden Berthold Kappen, der diesen Auftritt ermöglicht hat. Es war ein rundum gelungener Nachmittag, an dem alle ihre Freude hatten und der gerne noch einmal wiederholt werden kann.

Gesund im Juni: Winde wehen – was tun bei Blähungen?



„Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen“ sagt man im Rheinland und damit ist das unweigerliche Entweichen von Luft aus dem Darm gemeint nach dem man Hülsenfrüchte gegessen hat. Und kein Geringerer als Martin Luther soll anlässlich eines gemeinsamen Mahls mit seinen Anhängern gesagt haben: „Warum rülpset und furzet Ihr nicht? Hat es Euch nicht geschmecket?“ Luther war den leiblichen Genüssen durchaus angetan und lud oft Gäste in sein Haus, um mit ihnen zu schmausen und zu diskutieren. Im 16. Jahrhundert waren die Tischmanieren rustikal und man nahm es mit der Etikette nicht so genau. Zu einem leckeren Essen gehörte damals auch eine deftige Geräuschkulisse, die man nicht übelnahm. „Wer ihn hat zuerst gerochen, dem ist er auch entkrochen“, ist ein anderer Spruch für eine zwar natürliche, aber oft auch peinliche menschliche Regung. Wir sehen daran, dass Blähungen, die öffentlich ruchbar werden, die Menschen schon immer beschäftigt haben.

Die Verursacher von zu viel Luft im Darm sind eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung wie sie heute empfohlen wird, frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornbrot. Birnen und Pflaumen verursachen nicht nur Blähungen, sondern bei den meisten bringen sie auch den Darm auf Trab. Sauerkraut und alle Kohl- und Zwiebelsorten blähen und machen Druckgefühle im Bauch, die schließlich ihren Weg nach draußen suchen. Menschen mit chronischen Darmproblemen meiden solche Nahrung aus Erfahrung, weil sie ihnen mehr schadet als nutzt. Alle anderen aber essen mit Genuss und nehmen die Nebenwirkungen in Kauf.

Was also tun bei einem Essen in Gesellschaft, wenn man spürt, dass es zu sehr rumpelt im Bauch? Soll man dem Drängen der Natur freien Lauf lassen? Oft ist der Druck so überwältigend, dass einem gar nichts anderes übrigbleibt. Die nächst gelegene Toilette rechtzeitig zu erreichen ist eine Illusion und schon ist es passiert: mit einem pfeifenden Geräusch entweicht die Luft und danach macht sich unverkennbar der Geruch breit. Ist man in Gesellschaft, so reagieren viele mit Verständnis, weil ihnen so etwas auch schon mal passiert ist, einige aber wenden sich indigniert ab und gehen auf Abstand. Dann kann man nur heimlich, still

und leise, das heißt unauffällig das Weite bzw. die Toilette aufsuchen und bei der Rückkehr so tun als ob nichts gewesen wäre.

Wem es allzu oft passiert, dass sich Blähungen lautstark bemerkbar machen und wer unter Völlegefühl leidet, sollte einen Arzt aufsuchen. Hilfe gibt es auch mit Kräutertees, die Kümmel, Fenchel, Anis und Kamille enthalten und mehrmals täglich getrunken werden.

Zeitsprung: Werbung in den 50ern

„**Halt, mein Freund, wer wird denn gleich an die Decke gehen**?“ Die Älteren unter uns werden die Zeile aus dem Gedächtnis ergänzen: … „**Greife lieber zur HB, dann geht alles wie von selbst**.“ Und in der Erinnerung taucht die Zeichentrickfigur Bruno auf, das HB-Männchen, das an irgendeinem Alltagsproblem gescheitert ist und Unverständliches vor sich hin schimpfend vor lauter Wut in die Luft geht. Da half nur eine Zigarette, ein „Glimmstengel“, um entspannt wieder runter zu kommen und sich mit neuem Elan den Herausforderungen zu stellen. Werbespots in den 50ern und 60ern zeigten nicht nur den beginnenden Wohlstand des Wirtschaftswunders, sondern sie dokumentierten auch das traditionelle Rollenverständnis von Mann und Frau. Undenkbar, dass eine Frau an die Decke gegangen wäre! Auch hätte man den Kauf von Zigaretten als einer typisch männlichen Domäne nicht mit einer weiblichen Trickfigur besetzt. Das wäre beim Publikum gar nicht gut angekommen. In einem so genannten „Benimm-Buch“ aus den 50ern finden sich sieben Tipps für das richtige Rauchen in der Öffentlichkeit und in geschlossenen Räumen. Kein Gedanke an ein Rauchverbot oder einen Hinweis auf die Gefährdung der Gesundheit. Heute würde das HB-Männchen vor blankem Entsetzen sofort in die Luft gehen, wenn es die schonungslosen Warnhinwiese zur Gesundheitsgefährdung auf den aktuellen Zigarettenschachteln zu sehen bekäme.

Für die Herren standen neben dem Rauchen, Spirituosen, Autos und Rasierwasser als Symbole von Weltgewandtheit und Erfolg im Mittelpunkt der Werbung. Unverblümt wurde für den Genuss von Alkohol und Nikotin geworben. Je mehr desto besser! Es gab keine Bedenken bezüglich Gesundheitsschädigungen oder gar Suchtgefahren. Nach den Schrecken des überstandenen Krieges brach sich die Lebenslust wieder ungehindert Bahn. Man konnte und wollte sich wieder etwas gönnen und genießen, was man sich erarbeitete. Mit dem Wahlspruch: „**Wie viel schöner ist das Leben, wenn wir einen Hammer heben**“, wurde für die Lösung von Alltagsproblemen mit Likör und Schnaps geworben.

Auch Sekt und Cognac fehlten nicht, um das Leben attraktiv zu machen. „**Darauf einen Dujardin**!“ hieß es, wenn im Geschäftsleben etwas gut gelungen war und der Abschluss mit einem Cognac angemessen begossen werden sollte. Ein Glas Sekt war „**für höchste Ansprüche** (MM)“ und sorgte für Lebensfreude und Schwung zwischendurch. Und dann gab es noch „**den Mann mit dem Licht, er nahm Darmol und fühlt sich wohl**“. Darmol hilft zuverlässig „dem Darm auf die Sprünge“ bei Verstopfungen – auch heute noch. Da man gern reichliches und fettes Essen nach den entbehrungsreichen Hungerjahren zu sich nahm, erfreute sich Darmol bald großer Beliebtheit.

Anekdote

Der Dichter Heinrich Heine unterlag in Preußen der Zensur und wurde wegen seiner politischen Ansichten angefeindet. Er ging nach Frankreich, genauer nach Paris ins Exil. Dort konnte er ohne Gefahr seiner Tätigkeit als Journalist und Schriftsteller nachgehen.

Als er eine Reise im Winter 1843 von Paris über Brüssel nach Preußen machte, wurde er an der preußischen Zollstation genau kontrolliert und musste alle Koffer öffnen. Die Zöllner suchten nach Spitzen. Gemeint waren Spitzenklöppelei Erzeugnisse (Brüsseler Spitzen): also kunstvoll geklöppelte Tucherzeugnisse wie Taschentücher oder Tischdecken. Doch Heinrich Heines „Spitzen“ waren literarischer Art und in seinem Kopf „versteckt“.

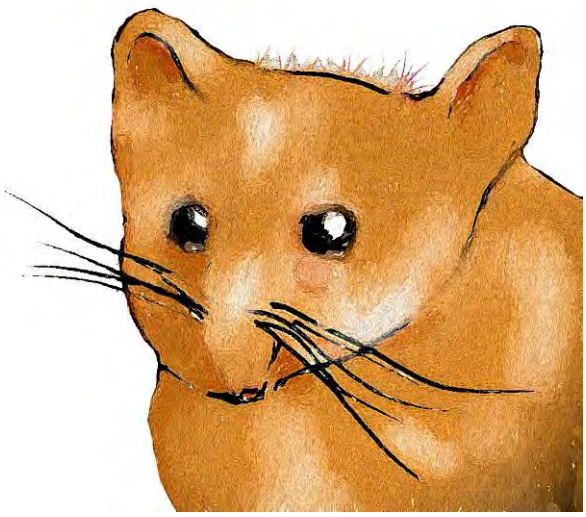
Er machte sich anschließend in einem Gedicht (aus seinem Versepos: Deutschland. Ein Wintermärchen) über die Kontrolleure lustig:

Ihr Toren, die Ihr im Koffer sucht!
Hier werdet Ihr nichts entdecken!
Die Contrebande, die mit mir reist,
die habe ich im Kopfe stecken.

Hier hab ich **Spitzen**, die feiner sind
als die von Brüssel und Mecheln,
und pack ich einst meine **Spitzen** aus,
sie werden Euch sticheln und hecheln.

Und viele Bücher trag ich im Kopf!
Ich darf es euch versichern,
Mein Kopf ist ein zwitscherndes Vogelnest
Von konfiszierlichen Büchern.

Tier des Jahrs 2017: die Haselmaus – eine Schlafmütze



Die Deutsche Wildtierstiftung hat einen Langschläfer zum Tier des Jahres ausgerufen: die Haselmaus. Das possierliche, kleine Tierchen mit den großen schwarzen Knopfaugen gehört zur Gattung der Bilche und ist in unseren Ländern vom Aussterben bedroht. Sie ist nur etwa 7 cm groß und hat hellbraunes Fell und einen schwarzen Schwanz, den sie zum Ausbalancieren auf hohen Ästen braucht. Sie ist aus Asien zu uns gekommen. Man bekommt sie selten zu sehen, da die Tiere sehr scheu sind und nachtaktiv, doch kann man Spuren von ihnen auf dem Waldboden entdecken. Sie machen ihrem Namen alle Ehre: keine Haselnuss ist vor ihnen sicher! Mit ihren winzigen Nagezähnen knabbern sie die harte Schale der Nuss auf und kommen so an den begehrten Inhalt.

Da man nicht genau weiß wie groß ihre Population eigentlich ist, haben einige Bundesländer zur Nussjagd aufgerufen. Das heißt von September bis Ende Januar machen sich Kindergartengruppen, Schulklassen und Familien auf in den heimischen Wald, um Haselnüsse mit Biss- und Knabberspuren zu suchen. Mit den Ergebnissen der „Jagd“ kann man dann auf ihre Verbreitung Rückschlüsse ziehen. Die eingesammelten Nüsse werden zur Auswertung an Experten geschickt. Außer Nüssen, ihrem Lieblingsfressen, verzehren sie gern noch Knospen, Blüten und Beeren, Schnecken oder auch Würmer und Insekten. Die Nüsse sind durch ihren hohen Fettgehalt geeignet, so dass sich die kleinen Nager den notwendigen Winterspeck zulegen können, sonst würden sie während ihrer langen Schlafphase verhungern.

Doch erst einmal müssen sie im Frühjahr aus ihrem ausgedehnten Schlaf aufwachen. Ihr Winterquartier machen sie sich in dichten, möglichst frostsicheren Nestern auf dem Laubboden. Dort werden sie allerdings auch häufig von Wildschweinen gefunden und gefressen. Es gibt immer weniger Hecken und Gehölze am Rande von Wäldern und Äckern, so müssen sie im Laub überwintern. Sie rollen sich zu einer kleinen Kugel zusammen, Körpertemperatur und Herzschlag sinken und sie atmen nur etwa alle 5 Minuten. Bis zum Aufwachen verlieren sie etwa die Hälfte ihres Körpergewichts. Haselmäuse sind hauptsächlich während der Nacht im Gestrüpp z.B. von Brombeerhecken unterwegs. Sie können aber auch gut klettern und bewegen sich dann in den Kronen von Büschen und Bäumen blitzschnell fort. Nach dem ausgedehnten Winterschlaf beginnt im Frühjahr ihre Paarungszeit. Nach wenigen Wochen bringen die Weibchen 2 bis 7 Jungen zur Welt, die etwa zwei Monate lang noch bei der Mutter bleiben.

Heilen mit der Natur: Der Wald als Arzt

Hohe Tannen weisen die Sterne
An der Iser in schäumender Flut.
Liegt die Heimat auch in weiter Ferne,
Doch du, Rübezahl, hütest sie gut. (Riesengebirgslied)

Dass die Natur uns Menschen guttut, ist nicht neu. Jetzt hat man die heilende Wirkung eines Waldspaziergangs neu entdeckt und natürlich mit einem neuen Namen versehen: “Waldbaden oder Walden“ heißt es. Ein Spaziergang unter hohen Bäumen entspannt, senkt den Blutdruck und stärkt die Abwehrkräfte. „Raus ins Grüne“ war schon immer eine gute Empfehlung, aber mit zunehmendem Stress sowohl im Privaten als auch im Beruflichen wird dieser Rat immer wichtiger. Mit einem Spaziergang durch den Wald können wir viel für uns tun. Die Bäume nehmen uns auf in ihre eigene grüne Welt und wir kön-

nen Belastendes besser beiseiteschieben und unsere Kräfte wieder auftanken.

Der Wald bietet ein vielfältiges Leben, das wir sonst nicht wahrnehmen können. Da krabbelt ein Käfer über den Weg, dort bohrt sich ein Regenwurm in den Sand und ein Stück weiter huscht ein graziles Eichhörnchen blitzschnell einen Stamm hoch. Es hält plötzlich an, lauscht - und der Kopf mit den wachen Knopfaugen dreht sich wachsam in alle Richtungen, bevor es weiter eilt. Zu den Beobachtungen der Tierwelt kommt eine ungewohnte Geräuschkulisse dazu. Der Wald lebt, er scheint zu wispern und zu raunen, wenn ein leichter Wind hindurchgeht. Die Äste bewegen sich wie in einem geheimen Takt und rascheln geheimnisvoll. Und dann sind da natürlich unsere gefiederten Freunde, die Vögel. Wir hören ihr Zwitschern und Piepen und ab und zu sehen wir sie auch leichtfüßig von Ast zu Ast hüpfen. Immer auf der Hut vor Feinden, die ihnen Übel wollen und davon gibt es im Wald leider auch genug – auch wenn diese sich meist dem menschlichen Auge aus Wachsamkeit entziehen.

Das Gehen auf dem elastischen Waldboden tut den Füßen und der Wirbelsäule gut. Natürlich muss man aufpassen, da die Wege nicht eben sind und oft ein Stein oder ein herunter gefallener Ast ein unvorhergesehenes Hindernis darstellen. Aber mit etwas Erfahrung und Routine und den richtigen Schuhen bekommt man das schnell heraus. Beim Gehen das bewusste Atmen nicht vergessen! Blätter und Nadeln sind gefüllt mit Sauerstoff, sie filtern in den Großstädten die schädlichen Staubteilchen aus der Luft. Es lohnt sich die Waldesluft tief in die Lun-

gen zu holen und das kräftige Ausatmen darf durchaus zu hören sein, sind wir im Wald doch zumeist allein unterwegs, oder meist in einem großen Abstand zueinander. Das Auge genießt die Farbe Grün, die der Wald so reichlich zu bieten hat. Sie wirkt beruhigend auf uns. Und signalisiert, dass die Welt um uns herum in Ordnung ist, dass Wasser und Nahrung in der Nähe sind und der Schatten gibt Schutz vor zu viel Hitze.

Auch Summen oder Singen ist erlaubt, wenn die Lautstärke nicht die Tiere in die Flucht schlägt. Kurz, alles was der Erholung und Entspannung dient, bietet ein Gang durch den Wald in hohem Maße. Wenn wir in unserer Bewegung eingeschränkt sind, können wir uns mit ein paar Kiefernzweigen in einer Vase ein Stück vom Wald ins Zimmer holen und uns daran erfreuen und so etwas für unser seelisches und körperliches Wohl tun.

Gedichte

Gefunden

von Johann Wolfgang von Goethe

Ich ging im Walde
So für mich hin,
Und nichts zu suchen,
Das war mein Sinn.

Im Schatten sah ich
Ein Blümchen stehn,
Wie Sterne leuchtend,
Wie Äuglein schön.

Ich wollt es brechen,
Da sagt es fein:
Soll ich zum Welken
Gebrochen sein?

Ich grub's mit allen
Den Würzlein aus,
Zum Garten trug ich's
Am hübschen Haus.

Und pflanzt es wieder
Am stillen Ort;
Nun zweigt es immer
Und blüht so fort.

Rezept von der Enkelin: Caipirinha

Klassisch:

½ unbehandelte Limette
1 TL weißen Rohrzucker
Crushed ice
1 cl Limettensirup
4 cl Cachaça

Limette waschen, in Stücke schneiden und in ein Glasfüllen. Limette mit Zucker zerquetschen, Limettensirup zugeben und das Glas mit Eis auffüllen. Zuletzt den Cachaça darüber gießen. Umrühren nicht vergessen und mit einem Strohhalm servieren.

Alkoholfrei:

½ unbehandelte Limette
1 Teelöffel brauner Rohrzucker
2 cl Limettensirup
3 Eiswürfel
5 cl Maracujasaft
Ginger Ale

Limette waschen, in Stücke schneiden und in einem hohen Glas mit dem Zucker zerquetschen. Limettensirup darüber geben. Eiswürfel und Maracujasaft hinzufügen und mit Ginger Ale auffüllen. Umrühren und mit Strohhalm genießen.

Guten Appetit!

Rätsel

Bilderrätsel

Im rechten Bild fehlen sechs Detaills. Wer findet sie?

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel. In die freien Kästchen trägt man die Ziffern von 1 – 9 so ein, dass

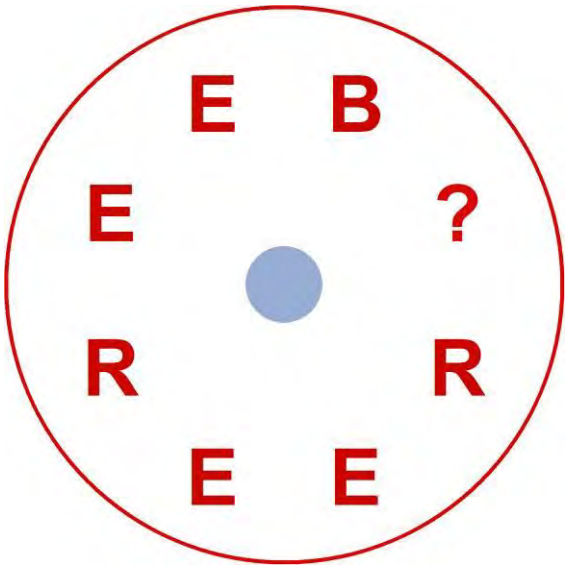
- in jeder Zeile
- in jeder Spalte
- in jedem 3x3 Quadrat

die Ziffern von 1- 9 vorkommen.

	7	5			8		3	
8	6			9				
			5	6	4	7	8	
	4		3	8			5	9
9								4
7	8			5	9		2	
	3	8	9	4	6			
				3			9	2
	9		1			3	6	

Wortrad

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

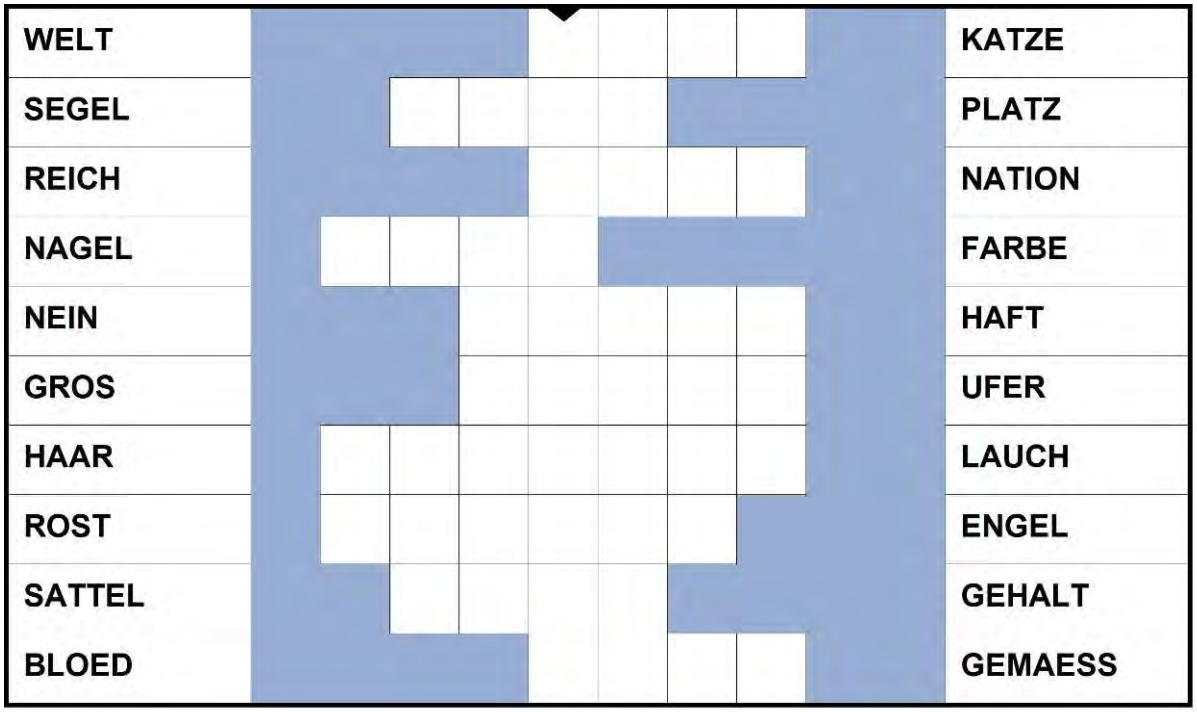


Hinweis zur Lösung:

rote Frucht

Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: FEST, FLUG, LACK, MEER, SAGEN, SCHNITT, SCHUTZ, SINN, STAG, STEIL



Hinweis zum senkrechten Lösungswort:

Gewürz und Rauschmittel

Kreuzworträtsel (mit Hilfsbuchstaben)

Acker-rand	F	Stick-stoff-substan-zen	Urein-wohner Japans	italie-nische Nudelart		Meer-katze (...affe)
kurz und bündig		A		D	3	
Teil des Stadions			Auftrag-geber beim Hausbau	Initialen von Sängerin Hagen		H
1		I			N	
nordi-sche Götter-botin			rote Filz-kappe	F		5
K	2			afrik. Dick-blatt-gewächs		
Rücken-gegend	E	Esels-laut	zu dem Zeit-punkt		L	4
Gold-schmie-de-technik		I	6	L		Abk.: Arbeits-zeit
russ. Herr-scher-titel		A	Urein-wohner v. Feuer-land		N	
starker Erfolgs-wille	E	H	R	G E	I	Z

Miller GbR

1	2	3	4	5	6

Hinweis zum Lösungswort: EIN VERKEHRSWEG

Auflösung aller Rätsel aus dem Mai

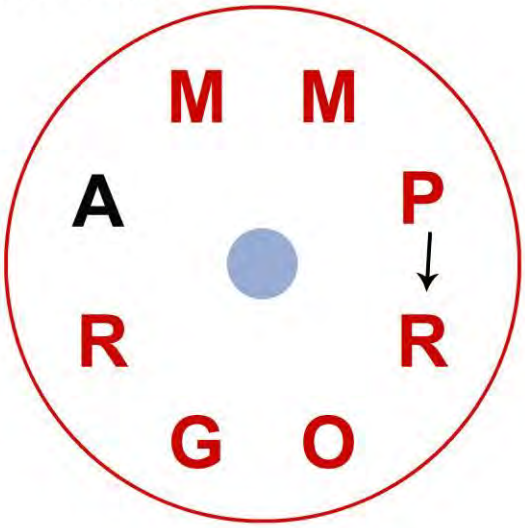
Auflösung Kreuzworträtsel:

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

HUMPEN

Auflösung Wortrad:

PROGRAMM



Auflösung Brückenwörter:

STUMM		F	I	L	M					KAMERA
NIEDER				W	I	L	D			HUETER
WIDER					S	T	A	N	D	BILD
WIND					S	T	O	S	S	ZEIT
HAUS			M	U	E	L	L			DEPONIE
RISIKO				F	R	E	I			MARKE
WIND		K	R	A	F	T				WERK
STREICH				H	O	L	Z			SCHUH
UNTER			H	A	L	B				AFFEN
FREI					G	E	I	S	T	REICH

Lachen ist gesund …

Der Tausendfüßler trifft die Schnecke auf der Wiese und fragt: „Warum trödelst Du auf deinem Weg so vor dich hin?“ Die Schnecke steckt kurz ihren Kopf aus dem Gehäuse und sagt: „Wenn ich nicht aufpasse, dann würde ich auf deiner Schleimspur ausrutschen!“

Die beiden Freundinnen sitzen mit einem Eis auf der Parkbank. Sagt die eine zur anderen: „Das ist ja eigentlich schon komisch, dass die Sonne eigentlich überhaupt nichts bringt. In der Nacht versteckt sie sich und tagsüber ist es doch sowieso hell genug.“

Opi, ich würde mich schon gerne mit den inneren Organen beschäftigen. Also, wenn ich mein Abitur mit dem Numerus Clausus bestehe, dann werde ich Arzt, wenn nicht, dann werde ich halt Metzgermeisterin.“

Aus dem Poesiealbum

Wo man singt, da lass Dich ruhig nieder,
denn böse Menschen haben keine Lieder!

Impressum:

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

Rainer Hellwig, Tatjana Hellwig
Wohn- und Pflegezentrum St. Mauritius
Prozessionsweg 7, 59964 Medebach
Telefon: 0 29 82 / 40 60 Fax: 0 29 82 / 40 61 30
E-Mail: altenheim-medebach@t-online.de