

Hauszeitung

Novita Seniorenzentrum Schwabach

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
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

Liebe Leserinnen und lieber Leser,

„Alles neu macht der Mai,
macht die Seele frisch und frei.“

Diese bekannten Zeilen stammen aus einem Volkslied aus dem Jahr 1818. Der Text der drei Strophen ist von Hermann Adam von Kamp geschrieben worden. Die Melodie ist ähnlich wie bei „Hänschen klein...“ und wurde im damaligen Preußen im Unterricht der zweiten Klasse mit den Kindern gesungen.

Damals wie heute gilt der Mai als so genannter „Wonnemonat“. Der Begriff kommt aus dem Althochdeutschen (8. bis 11. Jahrhundert) „wunimanod“ oder „winimanod“ was übersetzt „Weide“ bedeutet. Im Mai wurden die Tiere wie die Kühe z.B. nach dem Winter wieder auf die Weide gebracht. Außerdem soll Karl der Große das Wort „Wonne“ für Freude geprägt haben.

Der Name selbst kommt wahrscheinlich von der römischen Göttin „Maia“. Sie galt als Schutzpatronin der Fruchtbarkeit. Tatsächlich grünt und blüht es auf allen Wegen. Die Natur wird wieder farbig und es duftet nach Blumen, Erde und Wald. Das Atmen und Bewegen im Freien macht wieder richtig Freude und lockt die Menschen nach draußen. Auch hat der Mai zahlreiche über die Jahrhunderte gepflegte Volksbräuche wie „Maibaum stellen, Maiansingen oder den Ritt in den Mai, die in vielen Gegenden eine beliebte Tradition geworden sind.

Nach dem noch zögerlichen und veränderlichen Frühling zeigt sich der Mai stabiler in der Wetterlage. Sonne und Wärme treten mehr und mehr in den Vordergrund und erfreuen Leib und Seele der Menschen.

Einen wunderschönen bunten und blühenden Mai wünscht Ihnen

Ihr Jürgen Zierath

**Wir begrüßen herzlich unsere
neuen Bewohnerinnen!**



Im Wohnbereich 1: Frau Rita Hiebinger

Im Wohnbereich 3: Frau Beate Löbel

INHALT

Veranstaltungshinweise	4
Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag	5
Wir trauern um	6
Virtuelle Welten	7
Sissi: Ist Moritz zu dick? <i>von Margitta Blinde</i>	8
Kalenderblatt Mai 2023	10
Gesund im Mai: Bewegung im Sitzen	12
Der Vogel des Jahres 2023: Das Braunkehlchen	13
Zeitsprung: Ein Ort für die Kleinen	14
Frühlingsgefühle: Eine Herzensangelegenheit	15
Persönlichkeiten: Henry Kissinger	16
Klimawandel: Was ist Atomenergie?	17
Nachname Brandt: Eine feurige Angelegenheit	17
Vorname Greta: Intelligenz und Schönheit	17
Gedicht	18
Rezept:	19
Rätsel	20
Auflösung aus dem Monat April	22
Lachen ist gesund	23
Impressum:	24



Veranstaltungen *im Mai*

Samstag, 06.05.2023

Ab 10:00 Uhr

Frühlingskonzert mit dem
Belcanto-Chor aus Schwabach im
Veranstaltungssaal

Mittwoch, 10.05.2023

Ab 9:00 Uhr

Wahl des neuen Heimbeirates

Donnerstag, 11.05.2023

Ab 15:30 Uhr

Evangelischer Gottesdienst
mit Pfr. Hr. Hardt (Kapelle 4.Stock)

Mittwoch, 17.05.2023

Ab 14:30 Uhr

Kochen/Backen (EG)

Donnerstag, 18.05.2023

Ab 10:00 Uhr

Weißwurstfrühstück
im Veranstaltungssaal

Donnerstag, 25.05.2023

Ab 19:00 Uhr

Offener Bewohnertreff
(Veranstaltungssaal)

Mittwoch, 31.05.2023

Ab 16:00 Uhr

Katholischer Gottesdienst
mit Hr. Dr. Hernoga

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Frau Agnes Herberth am 04.05. zum 104.ten

Herrn Hans Bürkel am 08.05. zum 96.ten

Herrn Horst Rädsch am 20.05. zum 89.ten

Frau Barbara Vogl am 22.05. zum 86.ten

Herrn Peter Gering am 23.05. zum 78.ten



Wir trauern um

Fr. Margarete Maxim

*10.12.1929 † 10.04.2023

Fr. Marianne Eckersberger

*05.05.1939 † 14.04.2023

Fr. Inge Notz

*10.07.1931 † 18.04.2023

Fr. Dorothea Igl

*04.03.1947 † 21.04.2023

*"Trennung ist unser Los,
Wiedersehen ist unsere Hoffnung."
Johann Wolfgang von Goethe*



Virtuelle Welten: Moderne Technik im Test



Einige Bewohner unseres Novita-Hauses konnten unlängst eine noch recht neue Technik kennen lernen: Mit einer VR-Brille wurden kurze Ausflüge in virtuelle Welten unternommen. Anders als ein Fernsehbildschirm ermöglichen VR-Brillen, die direkt auf dem Kopf getragen werden, einen dreidimensionalen Raumeindruck. So kann zum Beispiel ein Film von einem

Waldspaziergang oder ein Sonnenuntergang am Strand nacherlebt werden. Mit den Bewegungen des Kopfes verändert sich dabei das Sichtfeld des Benutzers und ein Umschauen in der virtuellen Welt wird möglich. Aus

Sicherheitsgründen wurde die VR-Brille ausschließlich im Sitzen verwendet und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer natürlich begleitet. „Wahnsinn!“, „Donnerwetter, das ist ja toll!“, „Das ist ja wie in echt.“, „Ganz interessant ja“ – waren einige der positiven Reaktionen der Bewohnerinnen und Bewohner.



Zahlreiche Inhalte, die mit einer solchen Brille angeschaut werden können sind denkbar und hängen direkt vom persönlichen Interesse des „Users“ ab: so könnten Filme von Urlaubsorten Erinnerungen wecken, Stadtrundgänge nacherlebt werden oder auch Filme von privaten Familienfeiern oder Festen in „3D“ gezeigt werden. Auf jeden Fall eine spannende Sache mit vielfältigen Einsatzmöglichkeiten - auch im Seniorenheim.

Sissi: Ist Moritz zu dick? von Margitta Blinde

Meine jüngere Tochter meint Kater Moritz sei zu dick. Zugegeben, ihre Katze Nala, die jetzt nach ihrer Kastration auch im Erwachsenenalter ist, ist deutlich schlanker mit ihrem schmalen Körper und den hoch gewachsenen Beinen. Auch Moritz ist ein großes Tier, deutlich höher als die zierliche ältere Sissi, aber er ist auch kräftiger und muskulöser. Dazu hat er einen dicken Katerkopf mit großen gelben Augen, einen breiten Rücken mit einem ebensolchen Bauch und vier stramme Pfoten. Alles passt aber harmonisch zueinander. Außerdem hat er ein dichtes, kräftiges schwarzes Fell, das auch aufträgt und ihn mollig aussehen lässt.

Aber ich bin doch ein wenig verunsichert und mache mich im Internet schlau. Dort finde ich den Hinweis, dass man leicht feststellen kann, ob die eigene Katze zu dick ist, indem man seine Hände an die Rippen legt. Kann man diese nicht deutlich fühlen, so deutet das auf ein Übergewicht hin. Außerdem sollte die Taille, wenn man von oben auf das Tier guckt, deutlich erkennbar sein. Hm, also da muss ich dann doch passen. Alle genannten Kriterien treffen auf meinen geliebten Kater, den ich auch schon mal liebevoll „meinen Dicken“ nenne, leider nicht zu.

Mich stört es nicht, aber es ist für das Tier wohl nicht gesund. Übergewicht belastet den ganzen Körper und macht ihn anfällig für Krankheiten, heißt es im Text. Weiter steht da, dass man als erstes einen Besuch beim Tierarzt machen soll, der dann das Tier auf die Waage stellt und ein Zielgewicht passend zum Alter und Größe festlegt. So ein Besuch beim Tierarzt kostet ein Honorar, das ich mir ehrlich gesagt nicht leisten will. So lange Moritz noch die 1,80 Meter hohen Holzpaneele problemlos hochkommt, die unseren Vorgarten abschließen, kann es mit seinem Gewicht wohl nicht so schlimm sein. Das würde er sonst nicht schaffen. Also, mache ich mich weiter im Netz schlau. Ich lerne, dass Trockenfutter erheblich energiereicher ist als Nassfutter. Das hatte ich nicht gewusst! Nassfutter enthält vier bis fünfmal so viel Wasser, wodurch die Kalorien quasi verdünnt werden. Aha! Ich muss zugeben, dass ich lieber Trockenfutter verfüttere, da es leichter

aufzubewahren ist und auch die Futternäpfe nicht ständig ausgewaschen werden müssen, weil Reste von den Fleischstücken und Soße drin kleben bleiben. Was also tun? Ich entschieße mich beide Futtersorten anzubieten für einen Übergang bis Moritz ein bisschen schlanker geworden ist. Genügend Näpfe aus leicht zu reinigendem Plastik oder auch Metall sind bereits vorhanden.

Allerdings soll man eine genaue Planung vornehmen und eine schriftliche Liste der jeweiligen Futtermengen führen. Auch soll man bei zwei Katzen die Futterplätze getrennt voneinander halten. Hm. Das ist mir ehrlich gesagt zu aufwendig. Außerdem ist Sissi seit Jahren rank und schlank, die braucht keine Schlankheitskur. Moritz ist halt von Natur aus ein großes und starkes Tier und das ist auch gut so! Außerdem ist er im Frühjahr, wenn es draußen wärmer wird, immer viel unterwegs, besonders in der Nacht. Da nimmt er von ganz allein ab, ohne aufwendige Planung und Kontrolle. Das war bisher jedenfalls immer so, und ich beschließe erst einmal abzuwarten.



Kalenderblatt Mai 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Besondere Tage
1	2	3	4	5	6	7	1.5. Tag der Arbeit
8	9	10	11	12	13	14	14.5. Muttertag
15	16	17	18	19	20	21	18.5. Christi Himmelfahrt
22	23	24	25	26	27	28	28.5. Pfingstsonntag
29	30	31					29.5. Pfingstmontag

Göttin Maia

Maia ist eine Göttin aus der römischen Mythologie, die mit Wachstum, Fruchtbarkeit und der Erneuerung der Natur assoziiert wird. Sie ist auch als die Göttin des Frühlings bekannt. Der frühlingshafte Mai mit seiner Lebensenergie steht ganz unter dem Stern einer mächtigen Göttin Maia. Von überwältigender Schönheit, ist sie die Mutterfigur alles Lebenden. Auch wenn wir heute nicht mehr an mythische Götter glauben: Die Kraft der Maia umgibt uns in ihrem Monat von allen Seiten. Das Leben strotzt geradezu an Üppigkeit und Fülle. Da kann man durchaus glauben, dass eine besondere Magie am Werke ist ...

Politik

Auf 75 Jahre kann der Staat Israel nun schon zurückblicken. Am 14. Mai 1948 erklärte er seine Unabhängigkeit. Eine beachtliche Leistung! König Charles III. dagegen steht noch ganz am Anfang seiner Regierungszeit. Der erst seit September amtierende Brite wird am 6. Mai feierlich in der Westminster Abbey gekrönt werden.

Berühmte Geburtstagskinder

Vor 125 Jahren, am 3. Mai 1898, wurde eine bedeutende politische Persönlichkeit geboren: Golda Meir, die israelische Ministerpräsidentin.

Auch die jamaikanische Sängerin Grace Jones erblickte im Frühling das Licht dieser Welt, und zwar im Jahr 1948. Sie kann am 19. Mai ihren 75. Geburtstag feiern.

Tag der Arbeit

In vielen Ländern wird der 1. Mai als Tag der Arbeit gefeiert. Der Tag hat seinen Ursprung in der Arbeiterbewegung und wird heute oft als Tag der Solidarität und des Protests begangen.

Sport

Wer Sport mag, sollte sich bereithalten: Vom 12. bis zum 28. Mai findet die Hockey-WM statt! Veranstaltungsort ist Südafrika.

Auch die Reiter zeigen in diesem Monat ihr Können. Sowohl Dressur als auch Springen stehen vom 17. bis zum 21. Mai beim Derby in Hamburg auf dem Programm.

Rückblick: Heute vor 85 Jahren

Am 26. Mai 1938 wurde der Grundstein gelegt zu einem Werk, das bald eines der beliebtesten Autos aller Zeiten produzieren sollte: den VW Käfer. Klein, wendig und robust, dazu noch hübsch anzusehen, wurde er zu einem Symbol des Wohlstands. Dank der Wirtschaftswunderjahre konnten ihn sich auch „Normalbürger“ leisten.

Sternzeichen

Stier

21. April

20. Mai



Zwillinge

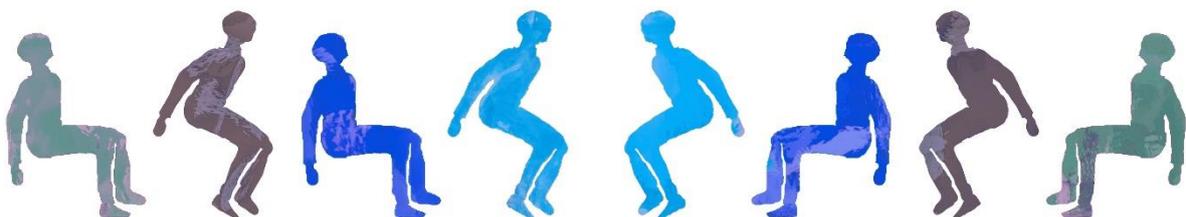
21. Mai

20. Juni

Gesund im Mai: Bewegung im Sitzen

Auch wenn mit zunehmenden Jahren die Gelenke versteifen und uns Bewegung nicht mehr leichtfällt, kann man mit einfachen Mitteln etwas für die Beweglichkeit tun. Die Übungen kann man gut allein machen. Es braucht nur etwas Zeit und einen Stuhl dazu. Dieser sollte aber stabil und bequem sein. Das ist wichtig, damit wir uns bei den Übungen sicher und wohl fühlen können. Vor oder nach dem morgendlichen Frühstück setzen wir uns aufrecht hin. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln, die Füße - ohne Schuhe oder Pantoffel – stehen flach und fest auf dem Boden. Nun wird sich gerade aufgerichtet, der Oberkörper hat, wenn möglich, keinen Kontakt mit der Rückenlehne. Tief einatmen, die Luft kurz anhalten und dann langsam wieder ausatmen! Dabei die Schultern leicht nach vorne beugen und das Kinn auf die Brust sinken lassen. Der Rücken wird nach vorne gebeugt und rund. Wir können spüren wie sich die Schulterblätter aufeinander zu bewegen. Danach das Ganze wieder von vorn wiederholen. Das stärkt die Wirbelsäule. Wenn möglich sollte man die Übung zehn Mal wiederholen. Natürlich auch öfter, wenn's gut läuft und Freude macht.

Jetzt gilt es noch die Schultern zu lockern. Als erstes wird sich möglichst gerade aufgerichtet und die Finger leicht auf die Schultern abgelegt. Jetzt werden die angewinkelten Arme leicht in kreisender Bewegung nach vorn gebracht. Zuerst geschieht dies parallel, dann wird abwechselnd die eine Seite nach vorn bewegt und die andere nach hinten. Das ist nicht ganz einfach und bedarf ordentlicher Konzentration. Atmen nicht vergessen! Diese Übung lockert die Schultern und stärkt die Wirbelsäule. Fünf Mal oder so lang wie Sie Lust haben. Schließlich beide Hände auf die Beine legen und nach der Anstrengung ruhig und langsam atmen und entspannen. Das tut gut!



Der Vogel des Jahres 2023: Das Braunkehlchen



Braunkehlchen - Foto: © NABU/Mathias Schaf

Der Naturschutzbund Deutschland (NABU) hat bei der Wahl um den Vogel des Jahres 2023 fünf Kandidaten ins Rennen geschickt: den Feldsperling, den Neuntöter, das Teichhuhn, den Trauerschnäpper

und das Braunkehlchen. Letzteres hat bei der digitalen Wahl die meisten Stimmen bekommen und den Titel gewonnen! Es löst damit den Wiedehopf vom Vorjahr ab. Das Braunkehlchen ist als Wiesenbrüter leider stark gefährdet. Braunkehlchen gehören zu den Zugvögeln. Sie überfliegen die Sahara und überwintern im heißen Afrika und wenn sie im Frühjahr, Anfang April, zu uns zurückkommen, dann haben sie die enorme Strecke von insgesamt 5.000 Kilometern zurückgelegt. Den größten Teil der Strecke fliegen sie in der Nacht, am Tag sind sie auf der Suche nach Nahrung. Eine beachtliche Leistung für so ein zartes Feder-tier! Braunkehlchen habe eine orange-braune Brust und einen dunkelbraunen Rücken. Sein Ruf klingt wie ein leichtes „djü“, gefolgt von einem kurzen Schnalztönen. Der Gesang besteht meist aus mehreren Strophen, bevor er plötzlich abbricht.

Hier bei uns sind blütenreiche Wiesen und Feldränder ihr Zuhause, wo sie sich ihre Nester bauen, um ihre Jungen aufzuziehen. Büsche und Sträucher, oder auch Zaunpfähle, die die Wiesen umranden, sind wichtig, da der Vogel sich dort in Ruhe positionieren, und sie als Sing- oder Ansitzwarte nutzen kann. Auf ihrem Nahrungsplan stehen Insekten, Würmer und Spinnen. Im Herbst erweitert sich die Nahrung um Beeren. Das Braunkehlchen kommt bei uns am meisten im Nordosten vor, da es wenig besiedelte Regionen bevorzugt. Leider gibt es in letzter Zeit immer

weniger geeignete Weiden bei uns. Das macht dem Braunkehlchen zunehmend das Leben schwer, so dass ihr Bestand mit den Jahren immer weniger geworden ist und geschützt werden muss.

Das Braunkehlchen steht in Europa unter Naturschutz und ist aufgrund von Lebensraumverlust und Pestizideinsatz stark bedroht.

Zeitsprung: Ein Ort für die Kleinen

Eltern zu sein, ist ganz schön schwer. Man hat die Verantwortung für ein hilfloses, schreiendes Bündel, das rund um die Uhr Versorgung benötigt. Oft hängen einem dabei auch noch dessen ältere Geschwister am Rockzipfel!

Da ist es ein wahrer Segen, wenn man die Kinder mal für ein paar Stunden abgeben kann. In dieser Zeit kann man im Haushalt alles erledigen, was sich angestaut hat – kann die Seele etwas baumeln lassen – oder selbst einer Beschäftigung nachgehen.

In der DDR war die Kinderbetreuung besonders gut organisiert. Bereits im Alter von wenigen Monaten, spätestens aber, ab dem ersten Lebensjahr, besuchten die Kleinen eine Krippe. Somit mussten Mütter ihre Arbeit nicht aufgeben, sondern konnten ihre Karriere weiterverfolgen – ganz im Gegensatz zu ihren Geschlechtsgenossinnen im Westen. Bei Bedarf konnten die Kinder sogar für mehrere Tage am Stück in einer Krippe untergebracht werden, zum Beispiel, wenn die Mutter erkrankte oder verreisen musste.

Der Staat verfolgte damit einen ganz eigenen Zweck. Die Kinder wurden durch den Aufenthalt in der Krippe nämlich in ihrem Denken geformt. Die Erzieherinnen lehrten sie, was der Staat für gut hielt. Somit wurden sie bereits früh zu „guten Bürgern“ erzogen. Das war, im Nachhinein, natürlich moralisch fragwürdig. Es schuf jedoch eine enge Gemeinschaft, und die Kinder lernten bereits früh Selbstständigkeit.

Wie wuchsen Sie heran? Haben Sie früher auch viel Zeit in einer Kinderbetreuung verbracht oder sind Sie von Ihrer Mutter

großgezogen worden? Welche Erinnerungen haben Sie daran? Erzählen Sie uns davon!

Frühlingsgefühle: Eine Herzensangelegenheit

Mit dem Erwachen des Frühlings steigt etwas in uns auf, dass wir den Winter über schon fast vergessen hatten: eine starke Anziehung zum anderen Geschlecht. Wir fühlen die Leidenschaft in uns aufwallen, möchten von einem starken Helden auf Händen getragen werden ... oder eine zarte Maid in unseren Armen halten.

Während sich mehr und mehr Menschen aus ihren Wohnungen in den Park wagen, um die ersten Strahlen der Frühlingssonne zu genießen und sich an ihrer Wärme zu laben, summen unsere Sehnsüchte auf Hochtouren.

Das hängt vielleicht damit zusammen, dass wir nach den langen, kalten Wintermonaten nun endlich wieder etwas mehr Haut sehen. Die Damen werfen die dicken, schweren Mäntel ab und präsentieren sich in Röcken, Kleidern und Sandalen, die Herren in kurzen Hosen, Polohemden und mit aufgerollten Hemdsärmeln.

In Cafés, auf Parkbänken, bei Picknicken, im Kino oder am Marktplatz. Überall tummeln sich Pärchen, halten Händchen, küssen sich zärtlich, wispern sich Koseworte ins Ohr. Sie stehlen sich von ihren Freunden fort, um Zeit mit ihrem / ihrer Liebsten zu verbringen. Die Frühlingssonne und das Neuerwachen der Natur verleiht ihrer Liebe einen ganz neuen Zauber. Schäferstündchen finden nun nicht mehr nur in den heimischen vier Wänden statt, sondern mitunter auch an einem entlegenen Ufer des Bachs, im Kornfeld oder im Stadtwald.

Es ist dieses Überschwängliche und gleichzeitig Geheimniskrämerische, dieses Jugendliche und doch Zeitlose, das Künstler seit jeher fasziniert hat. Sie haben das Verliebtsein in den verschiedensten Kunstwerken dargestellt.

Erinnern auch Sie sich noch an eine solche Zeit aus Ihrem Leben? An eine Frühlingsliebe, an Schmetterlinge im Bauch, an Händchenhalten auf der Blumenwiese? Erzählen Sie uns davon!

Persönlichkeiten: Henry Kissinger



Henry A. Kissinger, US-Außenminister, public domain per 17 U.S.C. § 101 and § 105 and the Department Copyright Information

In diesem Jahr darf er seinen hundertsten Geburtstag feiern. Henry Kissinger, einer der berühmtesten Söhne der Stadt Fürth. Er machte sich einen Namen als Sicherheitsberater der US-amerikanischen Regierung und später sogar als deren Außenminister. Während des Kalten Krieges nahm er starken Einfluss auf die Weltpolitik. Für seine Bemühungen im Vietnamkrieg wurde er mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet.

Kissinger war am 27. Mai 1923 in eine jüdische Familie geboren worden. Als Jugendlicher musste er mit ihnen in die USA fliehen, um den Nazis zu entkommen. Während seines Militärdienstes begann er, sich sehr für Politik zu interessieren. Rasch kam er dabei in Kontakt mit bedeutenden Entscheidungsträgern: dem Gouverneur Rockefeller, den Präsidenten Nixon, Kennedy und Johnson sowie vielen weiteren.

Durch seine Intelligenz und Fähigkeiten hat er sich weltweit viel Respekt verschafft. So gilt er als einer der effizientesten Außenminister der USA und hat viele Bücher zu wichtigen Themen verfasst.

In seiner Freizeit ist Kissinger ein begeisterter Fußballfan. Als Kind spielte er selbst für die „Spielvereinigung Fürth“. Mit der Machtübernahme der Nazis wurde ihm das aber verboten. Trotzdem schlich er sich heimlich ins Stadion, um bei den Spielen zusehen zu können.

Später, als Außenminister der USA, ließ er sich die Ergebnisse der Spiele von der deutschen Botschaft durchgeben.

Als Amerikaner fühlt er sich übrigens seit seinem Militärdienst. Seinen deutschen Akzent hat er aber trotzdem nie verloren ...

Klimawandel: Was ist Atomenergie?



Alles, was wir um uns herum sehen, besteht aus winzigen Partikeln (Atomen) – Bäume, Vögel, Autos, sogar wir selbst. Diese Teilchen können in einem Atomkraftwerk (AKW) dazu genutzt werden, um Elektrizität herzustellen. Der Prozess ist allerdings umstritten, weil dabei hochgiftiger Abfall entsteht, der über Jahrtausende „strahlt“.

Nachname Brandt: Eine feurige Angelegenheit

„Brandt“ gehört zu den bekanntesten Familiennamen in Deutschland. Er ist untrennbar mit der beliebten Marke für Zwieback verbunden. Er erinnert uns auch an unseren ehemaligen Bundeskanzler Willy Brandt. Aber was verbirgt sich hinter seinen Ursprüngen? Was bedeutet der Name?

Der Name ist eine Abkürzung von „Hildebrand“. Dieser alte germanische Familienname steht für „flammendes Schwert“, „Kämpfer mit dem Schwert“ oder „Feuerbrand“. Eine gewaltige Bezeichnung also! Vermutlich trugen sie früher Waffenmeister, Schmiede und andere Berufsgruppen, die mit Schwertern und Feuer zu tun hatten.

Vorname Greta: Intelligenz und Schönheit

Ein kurzer, hübscher Vorname für Mädchen ist Greta / Gretha. Er ist eine Abkürzung von „Margareta“, was aus dem Griechischen stammt und „Perle“ bedeutet.

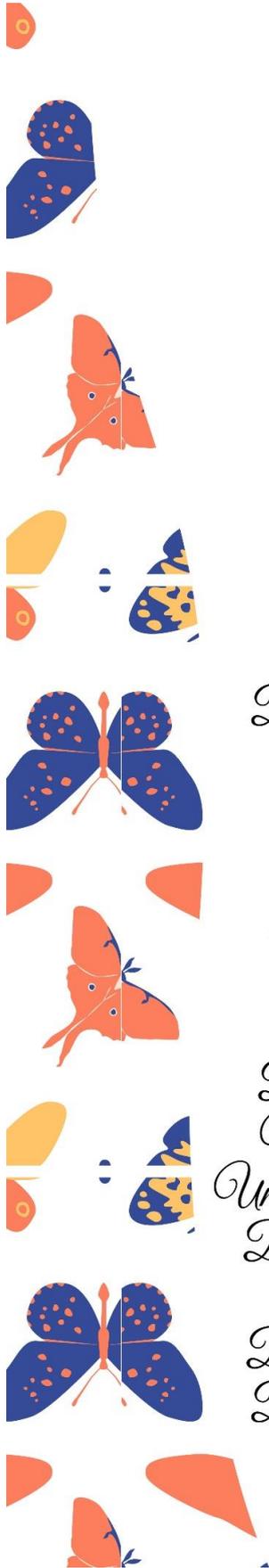
Vor allem in Skandinavien erfreut sich dieser Name großer Beliebtheit.

Zu den berühmtesten Vertreterinnen gehört Greta Thunberg, die junge Umwelt-Aktivistin aus Schweden. Aber auch die Schauspielerin Greta Garbo wird uns mit ihrer Eleganz auf ewig unvergessen bleiben.

Was die Tiere alles lernen

von R. Löwenstein

*Die Enten lernen schnattern,
Die Fledermäuse flattern,
Die Hähne lernen krähen,
Die Schafe lernen bäen,
Die Tauben lernen fliegen,
Und meckern alle Ziegen;
Die jungen Störche klappern;
Die Jungen folgen und geben Acht
Die Bienen lernen sparen,
Arbeiten und verwaren,
Die Spinne lernet weben,
Der Schmetterling lernt schweben,
Die Fischlein lernen schwimmen,
Eichhörnchen lernet klimmen,
Das Brüllen lernt das Kälbchen,
Und bauen lernt das Schwälbchen;
Und Fink und Lerch' und Nachtigall,
Der Stieglitz und die Vöglein all',
Die lernen süßer Lieder Schall.
Die Alten zeigen, wie Sie's gemacht,
Die Jungen folgen und geben Acht
Und machen es dann selber.*



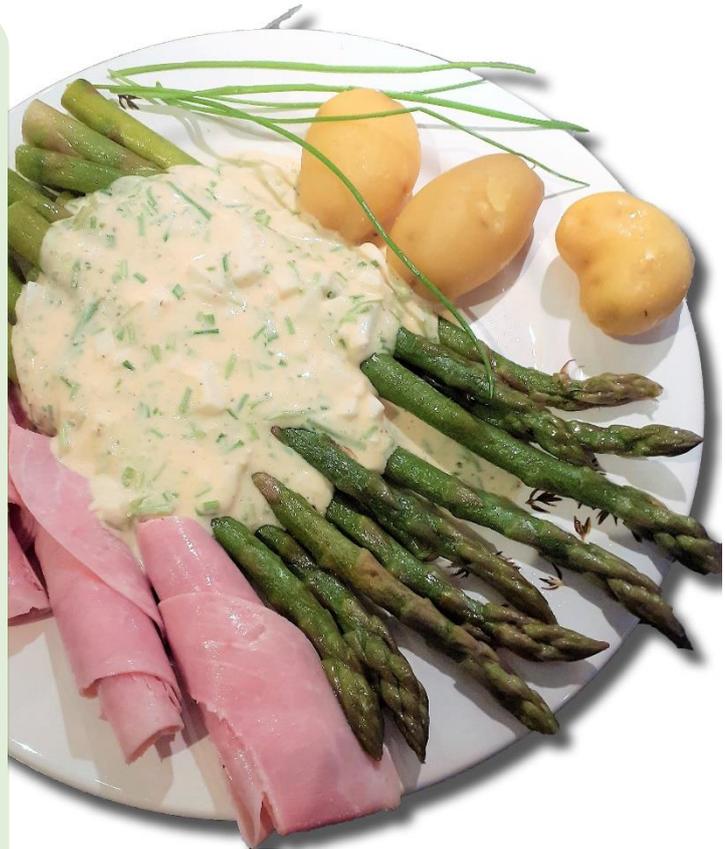
Rezept: Spargel mit Bozner Soße

Zutaten:

1kg weißer, grüner oder gemischter Spargel
Butter
Salz
1 Schuss Weißwein
evtl. etw. Zucker

für die Soße

2 Eier
150 g Joghurt 10%
50 ml neutrales Öl
1 TL Senf
1 EL weißen Essig
Salz und Pfeffer
2 EL Gemüsebrühe
1 Pr Zucker
½ Bd. Schnittlauch



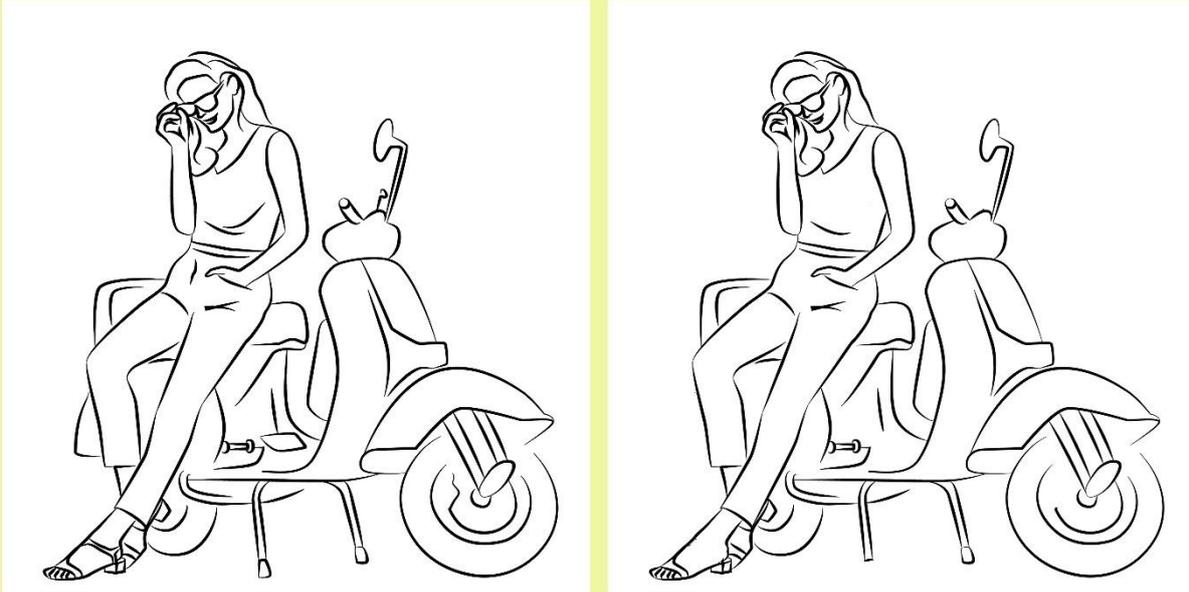
Backofen auf 200°/ 180° Umluft vorheizen. Weißen Spargel schälen; von grünem Spargel den unteren harten Teil wegschneiden und evtl. zur Hälfte schälen. 1 große Auflaufform dünn mit Butter bestreichen und den Spargel darin verteilen (auf gleich dicke Stangen achten), mit Weißwein beträufeln und Salz und bei weißem Spargel etwas Zucker darüber streuen. Auflaufform mit Deckel oder mit Alufolie fest verschließen (Folie soll den Spargel nicht berühren). 25-35 Min. der Spargelstangen garen lassen.

In der Zwischenzeit Eier hart kochen und etwas abkühlen lassen.

Joghurt, Pflanzenöl, Gemüsebrühe, Zucker, Senf, Essig und Eigelbe, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Zauberstab mixen. Eiweiß fein hacken und mit kleingeschnittenem Schnittlauch unter die Soße mischen.

Spargel mit der entstandenen Flüssigkeit und Soße anrichten; dazu einige Pellkartoffeln servieren und falls gewünscht Schinken oder Fleisch dazu reichen. **Guten Appetit!**

Rätsel / Bilderrätsel



Wer findet die 8 Fehler im rechten Bild?

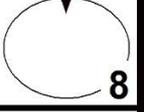
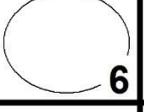
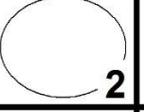
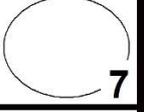
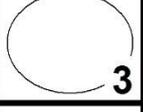
Brückenwörter

Die folgenden Wörter sind einzufügen: BERG, BUECHER, DAUER, FREI, GEIST, GLANZ, LAUT, PUNKT, SCHNITT, SICHT, TAFEL, WARM, WORT, ZIMMER

GELEIT												BRUCH
HAFT												BEZUG
NULL												SIEGER
WEIT												GRENZE
JAHR												WURM
KURS												RUNDE
ZOLL												HERR
WEIN												KAMM
HAND												BLUT
FREI												REICH
WORT												LEHRE
BLEI												LEISTUNG
WARTE												ANTENNE
KEGEL												MUSTER

Hinweis zum Lösungswort: **Wassersportutensilien**

Kreuzworträtsel

indischer Wasserbüffel		Blütenstempel			altrömische Provinz	arabische Fürsten	bayrisch: nein	
	E					E		
durchtrieben, gewieft		griechischer Buchstabe		I				
	A				landwirtsch. Arbeit		einhöckeriges Kamel	
Zahncreme		langsamer Tanz im 4/4-Takt		Wortteil: global		R		
junger Pflanzentrieb		B					R	
			L	Teile des Fells		Urwaldpflanze		
Zahl ohne Wert	Festveranstaltung		Kopfschutz d. Zweiradfahrer	H			M	
Balkonpflanze						I		
	D	A	S	chem. Zeichen für Aluminium	A	Vorläufer der EU		
bestimmter Artikel		Zirkusrund		A	R			A
Kapitalbringer, Investor				E				

exzellenz Miller GmbH

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

Hinweis zur Lösung: aquatische Organismen. Krill

Auflösung aus dem Monat April

Auflösung Kreuzworträtsel



Lösungswort: HAZIENDA

Auflösung Wortsuche



Auflösung Wahrzeichen

Auflösung Sudoku

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

Berlin		Brandenburger Tor
Venedig		Markusdom
Rom		Kolosseum
London		Tower Bridge
Lübeck		Holstentor

Lachen ist gesund ...

Arzt: „Herzlichen Glückwunsch, Sie sind Vater geworden.“
„Was????, wo ist mein Telefon, das muss ich jetzt sofort meiner Frau erzählen.“



„Was ist denn mit Ihnen los“, fragt der Wirt seinen Stammgast. „Ach, meine Frau ist mit meinem besten Freund durchgebrannt, und das Leben ist so traurig ohne ihn.“



In der Kfz-Werkstatt, fragt Herr Shubert nach der Reparatur seines Autos. Mechaniker: „Tja, ich weiß nicht, wie ich es Ihnen beibringen soll, aber wenn Ihr Auto ein Pferd wäre, müssten wir es jetzt erschießen.“



Der Kellner zu Herrn Klein, was hat Ihre Gattin denn verloren, dass sie unter den Tisch verschwunden ist? Herr Klein: „Sie irren, meine Frau kommt soeben zur Tür herein.“



„Echt blöd, ich wache immer von meinem eigenen Schnarchen auf!“ Freund: „Ist doch nicht schlimm, dann leg dich doch einfach ins nächste Zimmer.“



Aus dem Poesiealbum

*"Ein Freund ist ein Mensch,
der die Melodie deines Herzens kennt
und sie dir vorspielt,
wenn du sie vergessen hast."*



*"Alles neu macht der Mai,
macht die Seele frisch und frei.
Laßt das Haus, kommt hinaus,
windet einen Strauß!"*

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

Redaktion: Jürgen Zierath
Verantwortlich: Thomas Leineweber
Einrichtung: Novita Seniorenzentrum Schwabach
Straße: Hembacher Weg 26
Postleitzahl / Ort: 91126 Schwabach
Telefon: 09122/18890
Fax: 09122/1889222
E-Mail: schwabach@seniorenzentrum.by