# Rosen – Blatt

Juni 2025

Liebe Leserinnen und Leser,
wenig Regen und viel Sonne :

Das ist die Bilanz zumindest bis Anfang Mai dieses Jahres 2025. Der neueste „European State of the Climate Report“ für das Jahr 2024 berichtet von einer Klimakrise, die in Europa tiefgreifende Spuren hinterlässt. Trockenheit und große Hitze im Südosten, heftige Überschwemmungen im Westen und schmelzende Gletscher in den Bergen: 2024 war in Europa erneut ein Jahr negativer Rekorde und es ist zu befürchten, dass sich die Situation nicht verbessert sondern eher noch zuspitzt.

Trotzdem freut sich die Mehrzahl der Menschen auf sommerliches Wetter, denn Wärme und Sonne sollen sich positiv auf unsere Stimmung auswirken. Aber ist das wirklich so? Und wie wirkt sich Wetter allgemein auf unsere Psyche und Gesundheit aus?

In dieser Ausgabe werden wir uns u.a. mit dem Thema Sommerwetter beschäftigen. Aber auch viele interessante Termine haben wir wieder für Sie in diesem Rosenblatt zusammengestellt.

Mögen Sie alle gesund bleiben und die Kranken schnell wieder gesund werden.

Ihr Team vom Rosengarten

Jetzt ist die Zeit für Vorfreude auf den Sommer: Mittsommer, auch bekannt als Midsommar in Schweden oder Juhannus in Finnland, ist ein Fest, das in den skandinavischen Ländern und ganz Nordeuropa ausgiebig gefeiert wird. Das Fest findet immer am Wochenende um den 24. Juni herum statt und markiert den Beginn des Sommers. Aber warum macht Mittsommer die Menschen eigentlich so glücklich, und wie trägt die Vorfreude auf den Sommer dazu bei?

Vorfreude ist eine mächtige Emotion, die uns motivieren und inspirieren kann. Sie kann uns das Gefühl geben, dass wir auf etwas Wichtiges hinarbeiten und uns gleichzeitig glücklicher machen.

Es ist die Zeit des Jahres, in der wir draußen sein und die Natur genießen können. Die Sonne scheint, die Vögel zwitschern und alles fühlt sich lebendig an. Die Vorfreude auf den Sommer beginnt oft automatisch im Frühling, wenn die ersten wärmeren Tage eintreten und die Natur zum Leben erwacht.

## Sommer = Sonne

Sobald die schönen Tage da sind, schaltet sich unser menschliches „Betriebssystem“ auf Wohlbefinden.

Sonnenlicht wirkt sich beispielsweise nachweislich positiv auf unsere Serotoninproduktion aus: Je mehr Sonne, desto mehr von den sogenannten Glückshormonen werden ausgeschüttet. Auch hat es Einfluss auf unser Sättigungsgefühl. Wir ernähren uns in der Regel automatisch gesünder und leichter. Das wiederum hat mehr Energie im Körper zur Folge.

Nimmt der Körper Sonnenlicht auf, bildet sich das Vitamin D. Dieses stärkt das Immunsystem und wirkt sich auf bestimmte Enzyme aus. Diese sorgen zum Beispiel dafür, dass unsere Blutgefäße geschmeidiger werden, wovon wiederum der Blutdruck profitiert. Vitamin D ist außerdem wichtig für Knochenaufbau, Zähne und Muskeln und kann präventiv gegen Krebs und Osteoporose helfen.

## Regenwetter

Doch wie geht es uns in einem verregneten Sommer?

Die Studien, die es bereits gibt, bestätigen die Annahme : Unsere Stimmung hängt mit dem Wetter zusammen. Eine Untersuchung aus Dänemark zeigt beispielsweise, dass Menschen an bedeckten Tagen häufiger depressive Symptome wahrnehmen als an sonnigen Tagen.

Es konnte auch nachgewiesen werden, dass die Menschen bei wärmeren Temperaturen etwas fröhlicher und zufriedener waren, bei Regen hingegen etwas trauriger und unzufriedener.

Aber nicht nur vereinzelte regnerische Tage, sondern auch ein besonders verregneter Sommer kann unser Befinden beeinflussen und einen negativen Einfluss auf die Stimmung haben.

Man darf allerdings nicht vergessen, dass dabei auch unzählige weitere Faktoren eine Rolle spielen, darunter die persönlichen Lebensumstände, die genetische Veranlagung, die Schlafqualität oder die Qualität der sozialen Beziehungen.

Es kann allerdings auch zu einer depressiven Verstimmung durch einen schönen Sommer kommen. So ist sonniges Wetter kein Garant für bessere Laune; für manche bedeutet Sommer sogar das Gegenteil. Sie leiden unter der sogenannten Sommerdepression. Dieses Phänomen tritt auf, wenn sich Menschen bei sonnigem und warmen Wetter besonders schlecht fühlen oder gar eine Verstimmung wahrnehmen. Ursache könnte die veränderte Melatoninproduktion im Körper sein.

Melatonin ist ein Botenstoff, der unseren Schlaf-Wach-Rhythmus regelt und dessen Ausschüttung im Sommer durch die längeren Tage möglicherweise gestört wird. Dadurch kann es zu einer inneren Unruhe, Schlafstörungen und vermutlich auch zu tatsächlichen depressiven Verstimmungen kommen. Auch der Serotoninspiegel, der im Sommer durch das Sonnenlicht eigentlich höher sein sollte, kann durch den veränderten Tagesrhythmus im Sommer – durch Ferien, Urlaube, mehr Aktivität und lange Tage – sinken.

## Wärme und Hitze

Aber auch starke Hitze verlangt dem Körper viel ab: Die Blutgefäße erweitern sich und mehr Blut wird in die Haut verlagert, um so schnell Wärme an die Umgebung abzugeben. Dadurch sinkt der Blutdruck.

Organe und Muskeln werden weniger mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Dies kann zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit führen.

Der Körper beginnt zu schwitzen. So kann er pro Stunde bis zu zwei Liter Schweiß produzieren und eine große Menge an Wasser und Elektrolyten verlieren. Elektrolyte wie Natrium, Kalium, Calcium, Chlorid und Magnesium sind entscheidend für den Wasserhaushalt im Körper. Daher ist es wichtig, den Körper mit genug Flüssigkeit und Elektrolyten zu versorgen. Also denken Sie daran: Trinken Sie im Laufe des Tages ausreichend.

Reicht Schwitzen zur Abkühlung nicht aus, wird der Kreislauf weiter herunter reguliert, damit weniger eigene Körperwärme produziert wird. Ein zunehmendes Erschöpfungsgefühl stellt sich ein und hitzebedingte Gesundheitsprobleme können die Folge sein.

Gefährlich wird es außerdem, wenn die Sonne gar nicht mehr aufhört zu scheinen und es heiß wird. Studien zeigen: Hitzewellen schlagen nicht nur auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf die Psyche. So zeigt eine Untersuchung aus Australien, dass die Krankenhausaufenthalte bei einigen Menschen bei einer Temperatur von über 27 Grad ansteigt. Eine weitere Studie belegt: Wenn die Temperaturen steigen, werden die Belastungen des täglichen Lebens zuhause und am Arbeitsplatz wahrscheinlich noch verstärkt. So komme es während längerer Hitzeperioden häufiger zu Reizbarkeit und Gewalt.

Wollen wir hoffen, dass der kommende Sommer uns mit einer angenehmen Wärme, mit viel Sonnenschein und nachts mit viel Feuchtigkeit verwöhnen wird, damit wir keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen hinnehmen müssen…

Ob dieser Wunsch in Erfüllung geht?????

# Aktuelles aus dem Rosengarten

## Notrufknöpfe und Notrufstrippen im Keller

Sollten Sie im Keller einen Notfall erleiden, versuchen Sie bitte vorrangig die installierten roten Notrufstrippen im Keller zu ziehen!!!!

Der Notfallknopf, egal ob an der Uhr oder als Kette getragen, funktioniert aufgrund der dicken Wände nur eingeschränkt.

## Einkäufe durch das DRK

Denken Sie bitte daran, dass die Einkaufslisten immer

montags von 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr

beim DRK abgegeben werden müssen.

## Nutzung der Waschmaschinen und Trockner

Bitte nach Entnahme der Wäsche aus den Waschmaschinen und Trocknern die Geräte ausschalten. Dadurch werden Missverständnisse, ob das jeweilige Gerät besetzt oder frei ist, vermieden.

## Nutzung des Speiseraumes

Wir bitten alle Bewohner (zur Mittagszeit) nur dann in den Speiseraum zu kommen, wenn sie auch Mittagessen bestellt haben. Es haben sich in letzter Zeit Beschwerden darüber gehäuft, dass der Raum während des Essens für Unterhaltungen genutzt wird, die auch außerhalb geführt werden könnten. Dadurch führen sich Bewohner beim Essen gestört.

Die Eigentümergemeinschaft organisiert die Anlieferung und Verteilung des Mittagessens. Dieses Angebot gehört für uns zum betreuten Wohnen dazu. Die Bereitstellung des Essens erfolgte viele Jahre durch das Kurt Partzsch Haus. Das im Nachbargebäude gekochte Essen wurde auf direktem Wege in den Rosengarten gebracht und dort vom DRK und freiwilligen Helfern im Speiseraum verteilt oder bei Bedarf auch in die Wohnung gebracht.

Im April 2024 stellte das Kurt-Partzsch Haus ziemlich unvorbereitet die Essenslieferung ein. Dank gebührt dem DRK dafür, dass sofort Ersatz beschafft wurde. Nun kommt das Mittagessen aus der Küche des DRK in Steinbergen.

Nicht erst seit dem Anbieterwechsel im April 2024 wird hin und wieder über das Mittagsangebot im Rosengarten diskutiert. Auf Anregung eines Eigentümers auf der letzten Eigentümersitzung wollten wir es im März genau wissen. Es wurde ein Fragebogen entworfen und ich möchte Ihnen hier die Ergebnisse vorstellen.

## Wer hat teilgenommen ?

Die Fragebögen wurden nur an Personen verteilt, die aktuell am Mittagessen teilnehmen.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Ich bin ...** | ○ weiblich | | ○ männlich | |
| **Ich esse hier ...** | mehr als 3 mal je Woche ○ | 1 bis 3 mal je Woche ○ | 1 bis 3 mal im Monat ○ | seltener ○ |
| **weil...** | | | | |

Aktuell kommen 19 im Rosengarten lebende Personen mehr oder minder regelmäßig zum Mittagessen in den Speiseraum oder bekommen das Essen in die Wohnung gebracht. Davon haben 18 Personen (13 Frauen, 4 Männer, 1 ohne Angabe) den Fragebogen ausgefüllt und abgegeben. 9 Personen (50%) erhalten mehr als 3 mal in der Woche, 8 Personen (45%) ein bis dreimal in der Woche das Mittagessen des DRK.

Als Gründe für die Teilnahme am Mittagessen werden z.B. „weil ich dann nicht kochen muss“ oder „weil ich nicht mehr täglich kochen kann“ genannt. Als Begründung für die nicht tägliche Teilnahme am Mittagessen werden „andere Termine“ oder „weil es nicht immer leckere Sachen gibt“ angeführt.

## Beurteilung des Essens

| | sehr gut | gut | mäßig | schlecht |
|---|---|---|---|---|
| **Qualität** (19 Antworten) | 2x (11%) | 10x (53%) | 4x (21%) | 3x (16%) |
| **Auswahl** (17 Antworten) | | 8x (47%) | 6x (35%) | 3x (18%) |
| **Preis/Leistungsverhältnis** (17 Antworten) | 1x (6%) | 5x (29%) | 8x (47%) | 3x (18%) |
| **Atmosphäre Speiseraum** (13 Antworten) | 1x (8%) | 8x (62%) | 4x (31%) | |

Fast zwei Drittel der Personen (64%) beurteilen die Qualität des Essens mit „gut" oder „sehr gut". Dieses Lob haben wir an das DRK weitergegeben. Wie die Zahlen zeigen, sind aber nicht alle zufrieden mit der Qualität. Als Kritik wurde genannt: „Fleisch nicht zart, zu wenig Soße", „Kartoffel/Gemüse aldente, merkwürdige Zusammenstellung", „Essen besser würzen" oder „Essen zu kalt". Auch diese Aussagen haben wir weitergeleitet.

Die Auswahl wird von 8 Personen als „gut" bewertet, während 9 Personen eine negative Bewertung abgegeben haben. Vom DRK werden täglich zwei Essens-alternativen angeboten, die an allen Wochentagen geliefert werden. Andere Anbieter wie z.B. Meyer Menü haben fünf Varianten im Angebot. Die Essen für Samstag und Sonntag werden allerdings als Kühlprodukt geliefert und müssen am Wochenende selbst zubereitet werden.

Die Beurteilung des Preis-/Leistungsverhältnisses fällt schlechter aus als die Bewertung der Qualität. Ein großer Teil der Befragten (65%) hält somit den Preis für ein Essen von 7,90 € für zu hoch – für die gebotene Qualität. Vor dem Hintergrund aktueller Preise in Restaurants oder von Lieferdiensten verwundert mich diese Beurteilung. Eine Erklärung für diesen Umstand könnte die Beantwortung der Frage zur Portionsgröße sein.

| | zu groß | passend | zu klein |
|---|---|---|---|
| **Portionsgröße** (18 Antworten) | | 12x (67%) | 6 (33%) |

Von einem Drittel der Personen werden die Portionen als zu klein angesehen. 3 der insgesamt 4 befragten Männer äußerten sich unzufrieden mit der Portionsgröße.

## Anbieterwechsel

| | besser | gleich | schlechter |
|---|---|---|---|
| **Das Essen ist im Vergleich zu früher (vor April 2024)** (17 Antworten) | 7 (41%) | 5 (29%) | 5 (29%) |

Der ungeplante Anbieterwechsel im April 2024 wird von den Befragten unterschiedlich bewertet. 41% sind der Meinung, das Essen hätte sich durch den Wechsel verbessert. 29% empfinden den Anbieterwechsel als Verschlechterung. Eine Person empfiehlt sogar den Wechsel des Anbieters.

## Beurteilung des Speiseraumes

| | sehr gut | gut | mäßig | schlecht |
|---|---|---|---|---|
| **Atmosphäre Speiseraum** (13 Antworten) | 1x (8%) | 8x (62%) | 4x (31%) | |

Leider wurde die Frage nach der Atmosphäre des Speiseraumes nur von 13 Personen (68%) beantwortet. Mehr als zwei Drittel dieser Personen beurteilten die Situation jedoch überwiegend „gut“ bis „sehr gut“.

## Fazit

Das vom DRK angebotene Essen wird überwiegend gut beurteilt, die Qualität stimmt. Kritik z.B. an der Würze oder dem Angebotsumfang sind aus meiner Sicht kein Mangel, denn er wäre von den betreffenden Personen „korrigierbar“. Es steht jedem frei Salz, Pfeffer, Chili oder andere Gewürze mitzubringen (wir bitten das DRK um die Bereitstellung von Salz und Pfefferstreuern) oder an Tagen mit unattraktivem Angebot einen anderen Anbieter oder den Lieferdienst eines Restaurants zu nutzen.

Die Kritik an der Portionsgröße und der Temperatur leiten wir an das DRK weiter, denn diese haben wohl vor allem mit der Verteilung zu tun. Vielleicht lässt sich hier noch etwas optimieren.

Die kritische Beurteilung des Preis-/Leistungsverhältnisses verwundert mich. Wenn das Essen schmeckt und die Portionsgröße als angemessen beurteilt wird, dann erscheint mir der Preis von 7,90 € als günstig. Einen Vergleich mit anderen Anbietern von „Essen auf Rädern“ hält der Preis jedenfalls stand. Zudem hat das Angebot des DRK den Vorteil, dass es an allen Wochentagen angeboten wird und im Speiseraum gemeinsam mit anderen Bewohnern eingenommen werden kann.

Ralf Uhte (Mitglied im Eigentümerbeirat)

Die Fürstenfamilie zu Schaumburg-Lippe lädt Sie ein, gemeinsam die 25. Landpartie auf Schloss Bückeburg zu feiern.

Blühende Frühlingsblumen, hochwertige Gartendekoration und viele andere Dinge für den Sommer gibt es auf der Landpartie, die vom 19. bis 22. Juni stattfindet, zu erleben. Die Gastgeber Alexander und Mahkameh zu Schaumburg-Lippe freuen sich, dieses besondere Jubiläum gemeinsam mit Ihnen zu feiern. Neben rund 200 Ausstellern aus diversen Bereichen kommt wie immer ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm hinzu.

Die Schlosstore öffnen sich an allen vier Tagen von 10 bis 19 Uhr – am Freitagabend sogar bis 21 Uhr.

## Juni

**03.06.2025**
**Vortrag über Ernährung im Alter**
Begegnungsstätte
15:00 Uhr

**05.06.2025**
**Eine Stunde für das Leben: Der Seniorenstützpunkt stellt sich vor**
Begegnungsstätte
15:30 Uhr

**07.06.2025**
**Ausstellungseröffnung Nicola Deters, „Mixed Media“**
Begegnungsstätte
17:00 Uhr

**07.06.2025**
**Orgel- & Bläsermusik zur Einkehr**
**Bläserkreis der Schaumburg-Lippischen Landeskirche**
Stadtkirche
11:00 – 11:30 Uhr

**08.06.2025**
**Fürstliche Hofreitschule Schloss Bückeburg**
Julianes Carousel: Gala der Fürstlichen Hofreitschule.
75 minütiges Programm mit Musik, Kostümen, Schauspiel und den bezaubernden Schulhengsten

Beginn 15:00 Uhr

**12.06.2025**
**Süßer Nachmittag.**
Die Mitarbeiterinnen der Begegnungsstätte bieten selbstgebackenen Kuchen an. Bitte anmelden!

Begegnungsstätte
14:30 Uhr

**13.06.2025**
**Rummikub**
Begegnungsstätte
14:00 Uhr

**14.06.2025**
**Bündnis gegen Depressionen: Veranstaltung zum Thema Depressionen im Alter und Stress**
Begegnungsstätte
14:00 Uhr

**15.06.2025**
**Open-Art: Kunst vor Ort**
Marktplatz
11:00 – 18:00 Uhr

## Juni

**16.06.2025**
**Knobeln – Mit Kartoffelsalat und Würstchen**
Bitte anmelden!
Begegnungsstätte
14:30 Uhr

**19.06. - 22.06.2025**
**Landpartie Schloss Bückeburg**
Schlossgelände
täglich von 10:00 – 19:00 Uhr

**22.06.2025**
**Verkaufsoffener Sonntag in der Innenstadt**
13:00 – 18:00 Uhr

**23.06.2025**
**Bingo**
Bitte anmelden!
Begegnungsstätte
14:30 Uhr

**26.06.2025**
**Der Bückeburger Künstler Norbert Lübker liest Gedichte mit musikalischer Begleitung**
Begegnungsstätte
15:00 Uhr

**28.06.2025**
**Tag der Bundeswehr im Internationalen Hubschrauberausbildungszentrum**
Alle Facetten an einem Tag, an einem Ort, auf einen Blick
Achumer Str. 1
ab 09:00 Uhr

***Kennen Sie den schon?***

Ein Mann hat ein Bewerbungsgespräch bei der Deutschen Bahn und kommt 15 Minuten zu spät.

Fragt der Personaler: "Wissen sie, dass sie 15 Minuten zu spät sind?"

Bewerber: "Ja, und es ist mir egal!"

Personaler: "Okay, sie sind eingestellt!"

## Juli

**04.07.2025**
**Grillfest im Rosengarten**
Rosengarten
17:00 Uhr

**04.07.2025**
**Sommerfest der Begegnungsstätte unter dem Motto „festival italiano“**
Begegnungsstätte
14:00 Uhr

**05.07.2025**
**Orgelmusik zur Einkehr**
Bläserkreis der Schaumburg-Lippischen Landeskirche
Stadtkirche
11:00 – 11:30 Uhr

**10.07.2025**
**Werbebroschürenanzeigen locker und humorvoll erzählt**
Vortrag von Albert Brüggemann: Bückeburger Anzeiger von 1835
Begegnungsstätte
15:00 Uhr

**16.07.2025**
**Bückeburger Bühnensommer: Schaumburger Bigband**
Marktplatz
ab 19:00 Uhr

**20.07.2025**
**Open-Art: Kunst vor Ort**
Marktplatz
11:00 – 18:00 Uhr

**23.07.2025**
**Bückeburger Bühnensommer: Lovingirl**
Marktplatz
ab 19:00 Uhr

**26.07. - 27.07.2025**
**Mittelalterlich Phantasie Spectaculum**
Mausoleumswiese, Schlosspark
Sa. 13:00 – 22:00 Uhr
So. 11:00 – 19:00 Uhr

## August

**01.08. - 03.08.2025**
**Bückeburg schäumt über**
Marktplatz
Fr. ab 13:00 Uhr,
Sa. u. So. ab 10:00 Uhr

**03.08.2025**
**Verkaufsoffener Sonntag in der Innenstadt**
13:00 – 18:00 Uhr

**08.08.2025**
**Ausflug: Besuch des Cafes im Schlossgarten**
Rosengarten
nähere Informationen folgen per Aushang

## August

**24.08.2025**
**Fürstliche Hofreitschule**
**Schloss Bückeburg**
Julianes Carousel: Gala der Fürstlichen Hofreitschule.
75-minütiges Programm mit Musik, Kostümen, Schauspiel und den bezaubernden Schulhengsten

Beginn 15:00 Uhr

# Erbauliches

***Sommerfrische***

Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß,
das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,
mit einem grünen Reis.

Verstecke dich faul in der Fülle der Gräser.
Weil`s wohltut, weil`s frommt.
Und bist du ein Mundharmonikabläser
und hast eine bei dir, dann spiel, was dir kommt.

Und lass deine Melodien lenken
von dem freigegebenen Wolkengezupf.
Vergiss dich. Es soll dein Denken
nicht weiter reichen als ein Grashüpferhupf.

Joachim Ringelnatz
(1883-1934)

Am Samstag, den 14. Juni bietet das Bündnis gegen Depressionen einen Vortrag mit zwei Workshops in der Begegnungsstätte an.

Menschen mit Depressionen erleben im Alltag immer wieder Situationen die sie sehr stressen und überfordern. Durch die Erkrankung fällt es vielen Menschen schwer mit diesem Stress umzugehen. Allerdings gibt es verschiedene sanfte Methoden, die auch zu Hause oder in kleinen Gruppen helfen mit dem Stress fertig zu werden.

Der Bückeburger Diplom-Psychologe W. Matthias Müller-Elze wird einen Vortrag über Depressionen halten. Im Anschluss werden zwei Workshops angeboten. In jeweils 30 Minuten sollen sanfte Möglichkeiten gezeigt werden, wie man seinem eigenen Stress begegnen kann.

## Workshop: Heilsames Singen

Den Workshop „heilsames Singen“ wird Magdalena Koller, Musikpädagogin aus Bückeburg anbieten. Mit der Heilkraft der eigenen Stimme ist es möglich die eigenen Stärken zu aktivieren und die Stimmung positiv zu verändern. „Alles was wir brauchen ist in uns“ sagt Magdalen Koller.

Sie möchte motivieren die Kraft des Gesanges für sich selbst zu nutzen. Dabei ist es egal, ob leise oder laut, schief oder richtig. Mit Gesang ist es möglich sich selbst in Einklang zu bringen.

## Workshop: Lachyoga

Als zweiten Workshop wird Bettina Bode-Berg, Dozentin für Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung, Lachyoga anbieten. Hierbei wird die heilsame Kraft der Atmung benutzt, um mit Klatschen und Körpereinsatz Endorphine frei zu setzen. Dabei macht der Körper keinen Unterschied zwischen echtem und gespieltem Lachen. „Natürlich ist das kein Ersatz für eine Psychotherapie“ betont Bettina Bode-Berg, jedoch kann Stress abgebaut werden und die Stimmung wird positiver.

Für die Veranstaltung ist **keine** Anmeldung nötig. Beginn ist um 14:00 Uhr in der Altenbegegnungsstätte mit Kaffee und Gesprächen. Es stellen sich unterschiedliche Akteure vor, die bei Depressionen unterstützen können, wie zum Beispiel die Selbsthilfekontaktstelle.

Um 15:00 Uhr beginnt der Vortrag. Anschließend gegen 16:30 Uhr beginnen die beiden Workshops. Um 17:15 Uhr werden diese wiederholt, um Interessierten die Möglichkeit zu bieten zu wechseln.

Bei Fragen wenden Sie sich an die Begegnungsstätte Bückeburg unter 05722-90 19 14 oder unter begegnungsstaette@bueckeburg.de

## Dauer einer Schulstunde

Die Schulstunde beträgt bei uns in Deutschland 45 Minuten. Warum ist das so?

Die Schulstunde wurde in Preußen von 60 Minuten auf 45 Minuten verkürzt. Diese Regelung wurde 1911 im damaligen Preußen vom Kultusminister eingeführt.

Davor mussten die Kinder am Vormittag und am Nachmittag in die Schule, mit einer langen Mittagspause zu Hause. Das hieß: doppelter Schulweg. Außerdem beklagten sich die Eltern, dass die Kinder so nicht bei Haus- und Hofarbeiten helfen konnten. Zudem sagten Wissenschaftler damals, dass ein kürzerer Schultag auch besser für die Schüler sei, von denen viele am Nachmittag sehr müde waren.

Darum kam vor mehr als 100 Jahren die Lösung: Alle Schulstunden wurden in den Vormittag verlegt. Und damit das passte, wurde eine Schulstunde auf 45 Minuten verkürzt. So konnten weiterhin alle Fächer unterrichtet werden und die Kinder mussten nur einmal am Tag in die Schule gehen.

Später änderte sich dies allerdings auch wieder, denn an einigen Schulen gibt es Schulstunden, die 60 Minuten dauern. Der Hintergrund: Im alten Rhythmus täten sich Schüler oft schwer, bis zu sieben Fächer vorzubereiten – und sich sieben Mal am Tag auf eine neue Lehrkraft einzustellen. Die 60 Minuten ermöglichten, Themen im Unterricht besser zu vertiefen.

„Der Schulalltag wird entschleunigt, in den naturwissenschaftlichen Fächern gibt es mehr Zeit für Experimente, beim Sport geht nicht fast alles für Umziehen und Umbauen drauf. Der Unterricht wird effektiver. Weniger Schulfächer am Tag bedeuten zudem weniger Hausaufgaben. Die Kinder bekämen nachmittags zudem auch mehr Freiräume“, so der Philologenverband.

***Man sieht es mal wieder: Es gibt für alles ein Für- und ein Wider***

In diesem Jahr besitzen gleich zwei Arten den Titel „Heilpflanze des Jahres“, nämlich die Winterlinde (Tilia cordata) und die Sommerlinde (Tilia platyphyllos).

Linden sind in ganz Europa, speziell in den nördlichen Gebieten, weit verbreitet. Sie sind wie die deutsche Eiche und die dunkle Tanne mythologisch und symbolisch stark besetzt. Linden können bis zu 800 Jahre alt werden!

Die Linde ist in Deutschland seit langer Zeit als Heilpflanze bekannt. Ihre Anwendung wird im deutschen Schrifttum allerdings erst seit dem 16. Jahrhundert beschrieben. Die Linde kommt als Waldbaum nur selten vor, häufiger findet man sie als Einzelbaum mit mächtiger Krone auf kurzem, dicken Stamm, auf dem Felde stehend, im Mittelpunkt eines Dorfes oder als Alleebaum. Über den Baum gibt es viele Sagen und Legenden, er ist zudem Gegenstand der Dichtung und des Liedes. Unter Gerichtslinden wurde im Mittelalter bis in die Neuzeit das Dorfgericht oder die Ratsversammlung, das sogenannte Thing, unter freiem Himmel abgehalten. Das weiche Holz der Linde wurde früher viel für Schnitzereien (Madonnafiguren) und Bildhauerarbeiten verwendet.

Die Winter- und die Sommerlinde ähneln sich stark aufgrund der wirksamen Inhaltsstoffe und werden daher auch im Europäischen Arzneibuch in einer Monographie zusammengefasst. Pharmazeutisch verwendet werden die getrockneten Blütenstände sowie das große Hochblatt der Linde. Lindenblätter können ferner auch für Salate verwendet werden.

### *Inhaltsstoffe*

Lindenblüten enthalten etwa 0,05% atherisches Öl, das für den typischen, schweren, betäubenden Geruch verantwortlich ist. Weiterhin kommen Schleime, Gerbstoffe und Flavonoide in der Pflanze vor.

### *Verwendung*

Lindenblüten, traditionell als Tee zubereitet, werden als Diaphoreticum, also schweißtreibendes Mittel, bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Aber auch bei allen anderen mit Fieber einhergehenden Zuständen, Katarrhen der Luft- und Harnwege und Halsentzündungen werden sie verwendet.

***Wirkung***

Lindenblütentee wirkt auswurffördernd, harntreibend und krampflösend. Er soll zudem die Immunkräfte aktivieren. Die Hauptwirkung, also die schweißtreibende, ist wahrscheinlich auf das ätherische Öl zurückzuführen. Zudem sollen Lindenblüten eine leicht blutdrucksenkende, beruhigende Wirkung besitzen. Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Lindenblüten werden gerne auch zu gleichen Teilen mit Holunderblüten kombiniert.

Obwohl Linden omnipräsent sind und eine große Bedeutung besitzen, sind sie als Heilpflanze eher unscheinbar. Sie lindern Beschwerden „sanft und behutsam".

Freuen wir uns auf einen guten Start in den Sommer und den betörenden Duft der Lindenblüten!

Ihre Apothekerin Martina Räker-Janßens
Berg-Apotheke Porta-Westfalica

# Begrüßung

Herzlich Willkommen! Wir wünschen Ihnen im Rosengarten ein langes und zufriedenes Wohnen.

# Auszüge

# Wir gedenken den Verstorbenen

*Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren*
*der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen!*

Wir möchten in diesem Zusammenhang auf Folgendes hinweisen: Es besteht die Möglichkeit, dass die Angehörigen eines Verstorbenen auf dem kleinen Tischchen im Eingangsbereich an der Fensterecke ein Foto oder eine Anzeige aufstellen können. So ist ersichtlich wer verstorben ist. Bitte sprechen Sie hierfür das DRK an.