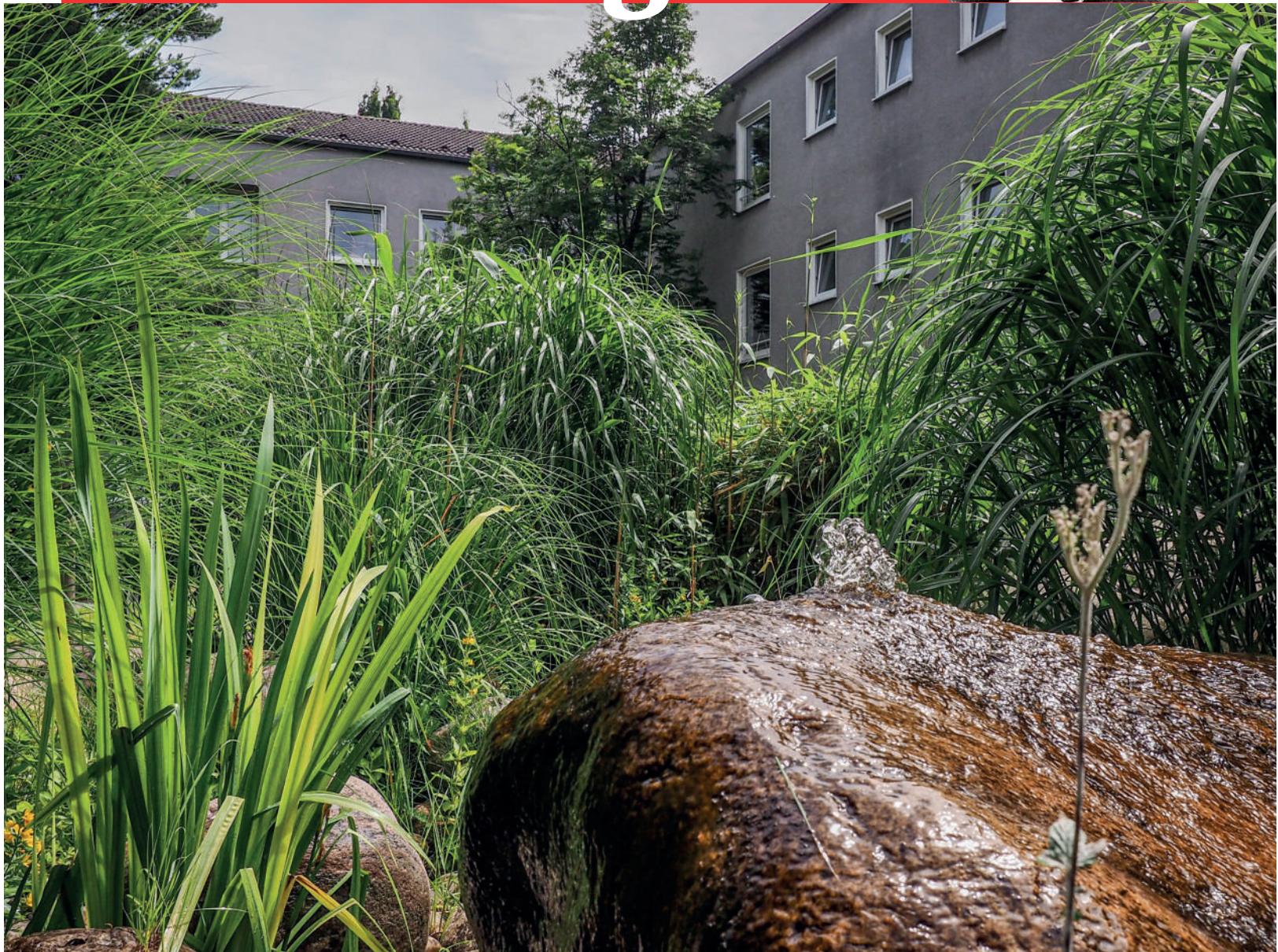


# Henry's Magazin



## Top-Storys

- Tipps gegen Hitze
- Sommer, Sonne, Sommerfest
- Die neue Bewohnervertretung

## Inhalt

- 2 Inhalt, Impressum
- 3 Vorwort/ Ihre Ansprechpartner
- 4 Hitze – was tun?
- 6 Sommer, Sonne, Sommerfest
- 8 Willkommen, Frühling!
- 9 Ein Hauch von Las Vegas
- 10 Gewinnspiel / EM-Fieber
- 11 Musikalischer August
- 12 Die neue Bewohnervertretung
- 13 Wir haben Abschied genommen
- 14 Der Rikscha-Pilot
- 15 Schlichte Eleganz
- 16 Aus dem Tierreich: Der Igel
- 18 Am Wegesrand: Wilde Malve
- 19 Sommergedicht
- 20 Rätsel/ Humor



## Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist nun endgültig angekommen. Mit unserem Fest Ende Juni haben wir ihn gebührend begrüßt. Die steigenden Temperaturen bringen einige Herausforderungen mit sich, und wir haben Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie die Hitze besser ertragen können.

In dieser Ausgabe bieten wir Ihnen auch Rück- und Ausblicke auf das vielfältige Programm des Sozialen Dienstes.

Der kürzlich gewählte Heimbeirat hat seine Arbeit aufgenommen, und wir stellen Ihnen vor, an wen Sie sich mit Wünschen und Anregungen wenden können. Nutzen Sie diese Möglichkeit – die Bewohnervertretung ist für Sie da!

Zudem freue ich mich, Ihnen mitteilen zu können, dass der Umbau der Küchen auf den Wohnbereichen im Haus Fortuna so gut wie abgeschlossen ist. Das Ergebnis kann sich se-

hen lassen und ist ein weiterer Baustein, um Ihr Wohlbefinden in unserem Haus zu fördern.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe des „Henrys Magazins“!



Ihr  
Dr. rer. medic. Jalal Alnatour  
Einrichtungsleiter

## Ihre Ansprechpartner im Haus

### Zentrale/ Empfang

Tel: 0234/ 9445-0  
[zentraleah@drk-bochum.de](mailto:zentraleah@drk-bochum.de)

### Fragen zum Einzug:

Thorsten Ostkämper  
Tel: 0234/ 9445-202  
[aufnahme@drk-bochum.de](mailto:aufnahme@drk-bochum.de)

### Anregungen oder Kritik:

Bettina Kordsmeyer  
Tel: 0234/ 9445-148  
[feedback@drk-bochum.de](mailto:feedback@drk-bochum.de)

### Einrichtungsleitung:

Dr. rer. medic. Jajal Alnatour  
Tel: 0234/ 9445-205  
[einrichtungsleitung@drk-bochum.de](mailto:einrichtungsleitung@drk-bochum.de)

### Fragen zur Küche:

Davis Held  
Tel: 0234/ 9445-217  
[kueche@drk-bochum.de](mailto:kueche@drk-bochum.de)

### Pflegedienstleitung:

V.Propp/ H.Günther  
Tel: 0234/ 9445-210 oder -207  
[pdl@drk-bochum.de](mailto:pdl@drk-bochum.de)

### Ist etwas kaputt? Brauchen Sie etwas?

Martina Effers  
Tel: 0234/ 9445-206  
[m.effers@drk-bochum.de](mailto:m.effers@drk-bochum.de)

### Fragen zu Sozialem Dienst, Veranstaltungen, Aktionen:

Kati Wüsten  
Tel: 0234/ 9445-243  
[std@drk-bochum.de](mailto:std@drk-bochum.de)

### Fragen zur Wäscherei:

Monika Jeglinski  
Tel: 0234/ 9445-225  
[waescherei@drk-bochum.de](mailto:waescherei@drk-bochum.de)

## Impressum

Herausgeber: **Deutsches Rotes Kreuz** | DRK-Kreisverband Bochum e.V. | Haus der Generationen

An der Holtbrügge 2-6, 44795 Bochum  
Tel.: 0234/ 9445-0,  
E-Mail: [presse@drk-bochum.de](mailto:presse@drk-bochum.de)  
[www.drk-bochum.de](http://www.drk-bochum.de)  
V.i.S.d.P.: Dr. rer. medic Jalal Alnatour, Einrichtungsleiter  
Titelfoto: C.Seibel/ DRK Bochum

Redaktion: Christian P. Seibel (cs), Karin Brenner (kb), Jutta Kellermann (jk), Berit Schönwiesner (bs), Simone Tausch (st), Meiko Czuborra (mb), Irmgard Herz (ih)  
Erscheinungsweise: 4-mal im Jahr  
Auflage: 250 Exemplare  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeber wieder.  
Ausgabe: Nr.12 - 02/2024

Foto: R.Hoernig

Foto: C.Seibel/ DRK-Bochum

## Hitze – was nun?

*Auch wenn der Sommer sich bisher mit Rekorden zurückgehalten hat, nehmen die Tage mit großer Hitze zu. Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt, die die hohen Temperaturen erträglicher machen.*

### Trinken

Es klingt einfach: Bei Hitze sollte man viel trinken. Allerdings unterschätzen Menschen ihr Durstgefühl, je älter sie werden. Als Faustregel kann man sagen, dass man rund 1,5 bis 2 Liter am Tag trinken sollte. (Bei körperlicher Anstrengung natürlich entsprechend mehr.) Wem Wasser „zu langweilig“ ist, kann auch auf Früchte- und Kräutertees oder Fruchtschorlen ausweichen. Verzichten sollte man eher auf Kaffee und schwarze oder grüne Tees sowie in jedem Fall auf Alkohol. Diese Getränke entziehen dem Körper zuviel Flüssigkeit.

Ein Tipp zum Trinken: Jede Stunde sollten Sie ein Glas leeren. Das sorgt für eine gleichmäßige Flüssigkeitszufuhr und



Wasser ist immer ein guter Durstlöscher.

hilft, die zwei Liter problemlos in den Tagesablauf zu integrieren. Es lohnt sich auch, sich für jede Stunde einen Wecker zu stellen. Achten Sie darauf, dass die Getränke nicht zu kalt sind. Lauwarm erscheint zwar auf den ersten Blick nicht erfrischend, hilft aber dem Körper mehr, da er keine Energie zum Erhitzen aufbringen muss.

### Essen

Natürlich muss auch an heißen Tagen etwas gegessen werden. Greifen Sie eher zu leichter

Kost, die nicht zu fettig ist. Obst und Gemüse, wie Tomaten, Gurken und Melonen eignen sich besonders.

### Kleidung

Weite, dünne und leichte Kleidung aus Leinen oder Baumwolle bietet sich an. Polyester-, Nylon- und Fleece-Produkte sind weniger geeignet, da sie nicht besonders atmungsaktiv sind. Helle Farben speichern die Wärme schlechter als dunkle. Draußen sollte auch an eine Kopfbedeckung gedacht wer-

den. Ein Käppi, eine Mütze oder auch ein Tuch helfen, den Kopf zu schützen.

### Sonnencreme

Wenn man sich draußen aufhält, sollte das regelmäßige und großzügige Auftragen von Sonnencreme selbstverständlich sein. Doch auch dann sollte man die direkte intensive Sonneneinstrahlung möglichst meiden.

### Abkühlung

Lauwarmes Duschen hilft auch, den Körper etwas zu entlasten. Es sollte aber weder zu kalt noch zu heiß sein. Kühles Was-

ser eignet sich eher für Hände und Füße, vor allem wenn sie geschwollen sind. Da helfen auch leichte Bewegungen, das Hochlegen der Gliedmaßen oder ein kühles Fußbad. Ein klassischer Fächer oder ein Ventilator vertreiben etwas die warme Luft. Feuchte Tücher im Zimmer können für etwas Verdunstungskälte sorgen. Kühlende Körperlotionen und Wassersprays machen die Hitze auch erträglicher.

### Wohnung

Morgens und abends, wenn es etwas kühler ist, sollte man die Wohnung querlüften. Tags-

über bietet es sich an, Rollläden und Jalousien geschlossen zu halten, wobei der außen angebrachte Sonnenschutz effektiver ist. Elektrische Geräte, die nicht unbedingt gebraucht werden, sollte man ausschalten. Sie entwickeln auch im Ruhemodus durchaus etwas Wärme.

### Medikamente

Wer Medikamente nimmt, die die Körpertemperatur verändern oder in den Flüssigkeitshaushalt des Körpers eingreifen, sollte eventuell ärztlichen Rat einholen, ob die Dosierung für heiße Tage geändert werden muss. Hier sind auch veränderte Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten denkbar.

Wenn Sie Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Rötungen, Juckreiz oder Herzrasen verpüren, scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten. Es könnten Anzeichen einer Hitzeerkrankung sein.

Mit diesen Tipps, kommen Sie hoffentlich etwas besser durch die schöne Jahreszeit. (cs)



Foto: ©Istockphoto.com/patronestaff

Für etwas Abkühlung kann schon ein einfacher Fächer sorgen.

## Sommer, Sonne, Sommerfest

**Unter dem Motto „Sommer, Sonne und mehr“ wurde das diesjährige Sommerfest gefeiert.**

Zum Glück spielte das Wetter mit. So konnte bei sonnigen und sommerlichen 26 Grad ein abwechslungsreiches Programm im Innenhof des „Haus der Generationen“ präsentiert werden.

Neben den Ruhrkadetten sorgten unsere Jüngsten von der

Kita „Abenteuerland“ und die Sitztanzgruppe des DRK für Begeisterung. Kai Bettermann brachte mit deutschen und internationalen Hits ein besonderes Flair auf den Platz.

Die Küche verwöhnte Bewohner und Gäste mit Leckerem vom Grill, Reibepfätzchen, Waffeln und hausgemachten Kuchen und Torten. Die Erdbeerbowle brachte eine willkommene Abkühlung gegen die sommerlichen Temperaturen. (cs)



Jeder konnte sein Glück herausfordern.



Begeisterung auch bei der Hausleitung.



Gute Laune allerorten.



Die Ruhrkadetten Bochum entfachten Fernweh mit ihren Mitreißenden Shantys.



Die Kinder der Kita „Abenteuerland“ unterhielten das Publikum mit Gesang und Tanz.



Die Sitztanzgruppe des DRK brachte eine tolle Show auf die Bühne.



Seifenblasen gehören zum Sommer dazu.



Die Kochprofis hatten viele Leckereien im Angebot.

Fotos: C.Seibel/ DRK Bochum

## Willkommen, Frühling!

*In den letzten drei Monaten hat der Soziale Dienst wieder einige tolle Aktionen aus dem Hut gezaubert. Hier ein kleiner Ausschnitt:*

Beim „Schunkeln in den Mai“ und „Mit Musik in den Frühling“ mit dem „Schlagerberliner“ wurde die aufblühende Jahreszeit mit viel Stimmung und guter Laune begrüßt. (cs)



Gute Laune beim Schunkeln in den Mai.



Hoch die Hände, der Frühling ist da!



Der Mai wurde mit Musik und Bowle begrüßt.



Der Schlagerberliner“ Dirk Walde riss das Publikum wieder kräftig mit.

Foto: Sozialer Dienst/DRK Bochum

Foto: Sozialer Dienst/DRK Bochum

## Ein Hauch von Las Vegas und Monte Carlo

### Spielcasino-Gefühle im Großen Saal

Gewinne ich jetzt oder nicht? Oder beim nächsten Mal? Habe ich eine Glückssträhne? Glücksspiel kann schnell zur Sucht werden. Aber wenn man es in Maßen betreibt, bringt es einen kleinen Nervenkitzel und das ein oder andere Glücksgefühl.

Mitte Mai lud der Soziale Dienst erstmalig zum „Casino-Frühstücken“ ein. Neben diversen Getränken konnte man verschiedene Casino-, Glücks- und Geschicklichkeitsspiele ausprobieren. So standen einige „einarmige Banditen“ oder auch Flipper zur Verfügung. Sogar das bekannteste aller Casinospiele konnte herausgefordert werden: Roulette! Wer sich an einem Kneipenklassiker versuchen wollte, war beim Tischfußball („Kicker“) genau richtig. Meiko Czyborra mimte den Spielbankleiter und brachte aus seiner privaten und umfangreichen Casino-Sammlung diverse Utensilien mit. (cs)



Tischfußball findet man sonst eher selten in einem Casino.



Die unbestechlichen Casinomitglieder.



Roulette ist ein Casino-Klassiker.



Einarmige Banditen verschlingen das Spielgeld – bis jemand gewinnt!



Flipper als Wettkampfspiel.

## Gewinnspiel

### Wohin weist dieses Foto?

Man muss auch manchmal in die Höhe gucken, um die Beschilderung zu sehen. Diesmal ist die Frage: Auf welchen Raum weist dieses Schild hin? Der Soziale Dienst nimmt gerne Ihre Antworten entgegen und ermittelt dann einen Gewinner/eine Gewinnerin.



Roswitha Schaudra hatte das Rätsel der vergangenen Ausgabe schon gelöst, bevor diese überhaupt verteilt war: Der Defibrillator hängt in der Nische hinter dem Empfang. Dafür gewann sie eine Kleinigkeit zum Naschen. (cs)

## EM-Fieber

Im Großen Saal ließ es sich vortrefflich mit der Deutschen Mannschaft fiebern. Ob sie dann wirklich Europameister geworden ist, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Aber die Chancen standen nicht schlecht.

(cs)



Der Soziale Dienst brachte Meisterschaftsstimmung ins Haus.

## Musikalischer August

*Auch in den kommenden Monaten warten wieder unterhaltsame Veranstaltungen. Vor allem der August wird musikalisch.*

Eine Legende der Beat-Ära gibt sich im „Haus der Generationen“ die Ehre. „Die Grafen“ sind mit wechselnder Besetzung seit 1963 im Musikgeschäft. In den „Swinging Sixties“ tourten sie unter anderem mit Bands wie den Lords und den Rattles durch das Sauer- und Münsterland, das Ruhrgebiet und die Niederlande. Ihrer Musik sind sie seither treu geblieben: Rock und Beat von den Beatles, Joe Cocker, den Rolling Stones oder der Spencer Davis Group gehören in ihr Repertoire. Am 24. August sind sie dann zum zweiten Mal (nach einem Konzert in der Corona-Zeit) im Haus und lassen die gute alte Zeit wieder aufleben.

Ebenfalls im August, genauer gesagt eine Woche vorher am 17. August, kommt der Janel-Kestermann-Chor mit



„Die Grafen“ treten am 24. August im „Haus der Generationen“ auf.

gewaltiger Stimmkraft vorbei. Auch wenn er schon mit 65.000 anderen Sängerinnen und Sängern zusammen in der Arena Auf Schalke beim „Day of Song“ gesungen hat und regelmäßig auf dem Weihnachtsmarkt vertreten ist, lässt es sich der Chor nicht nehmen, regelmäßig in Seniorenheimen aufzutreten.

Im September ist wieder Laufsteg-Zeit. Das Modemobil kommt am 5. September ins Haus. Wäre doch gelacht, wenn die Models nicht wieder

bekannte Gesichter wären. (cs)



Wie im vergangenen Oktober kommt das Modemobil wieder zu Besuch.

Fotos (oben): C.Seibel/ DRK Bochum | Fotos unten: Sozialer Dienst/ Montage: C. Seibel

Fotos: privat | Sozialer Dienst/DRK Bochum

## Die neue Bewohnervertretung 2024-2026

Die neu gewählte Bewohnervertretung hat in ihrer konstituierenden Sitzung ihren ersten Vorsitzenden und seinen Stellvertreter gewählt: Alter und neuer Vorsitzender ist Manfred Butterbach. Sein Vertreter ist wieder Karl-Friedrich Hüllmann.

Einmal im Monat trifft sich der Bewohnerbeirat und bespricht in zwangloser Runde Themen, die den Bewohnerinnen und Bewohnern wichtig sind, wie Anregungen, Wünsche oder auch Kritik.

Wenn Ihnen also etwas auf der Seele brennt, sprechen Sie ruhig einen der Vertreter des Bewohnerbeirates an! Schließlich sollen Sie sich im „Haus der Generationen“ wohl fühlen. (cs)



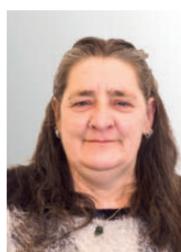
Manfred Butterbach  
 WB Girondelle  
 1. Vorsitzender



Karl-Friedrich Hüllmann  
 WB Finefrau  
 stellv. Vorsitzender



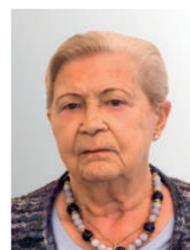
Theodor Becker  
 WB Finefrau



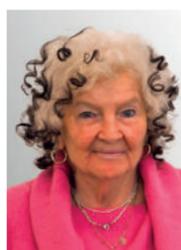
Susanne Cliffe  
 WB Schieferbank



Barbara Flegel  
 WB Wasserbank



Elisabeth Frank  
 WB Girondelle



Brigitte Gutowski  
 WB Girondelle



Wolfgang Hohneiker  
 WB Finefrau



Gisela Nolte  
 WB Dünnebank



Roswitha Schaudra  
 WB Wasserbank



Christel Scheffner  
 WB Geitling

Fotos: C.Seibel/ DRK Bochum

Foto: ©istockphoto.com/ Sabine Hortebusch

## Wir haben Abschied genommen

*In den vergangenen Monaten haben uns einige liebgewonnene Bewohnerinnen und Bewohner für immer verlassen. Wir denken an sie.*

Ksavera Briediene (89)

Helga Dworak (89)

Erika Goppert (89)

Lilli Haese (93)

Uta Kunau (85)

Christian Marks (60)

Katharina Najda (81)

Helga Neumann (85)

Alfred Phenn (88)

Manfred Pick (80)

Ruth Pietrzyk (92)

Inge Ruttloh (81)

Dieter Schwenke (87)

Aline Stenz (86)

## Der Rikscha-Pilot

**Seit September 2020 können Interessierte sich mit einer Fahrrad-Rikscha chauffieren lassen. Einer der ersten „Rikscha-Piloten“ war Hartmut de Jong.**

„Ich finde es schön, wenn die älteren Menschen sich freuen“, sagt der erfahrene Rikscha-Pilot. Jede Woche bieten er und das Team der Rikscha-Piloten solche Fahrten an. Eine Tour dauert rund eine Stunde. Besonders beliebt sind Fahrten in den Weitmarer Schlosspark. „Das ist jedesmal schön und sieht immer wieder anders aus. Im Moment blühen zum Beispiel die Seerosen“, erklärt er. So kommen schnell sieben bis acht Kilometer zusammen. „Ich spreche mit den Fahrgästen immer ab, wo sie hin möchten. Das macht es so abwechslungsreich.“ Steigungen sind dabei nicht unbedingt ein Problem, denn die Rikscha verfügt über eine elektrische Unterstützung. Ein Ersatzakku und eine Regendecke sind in der kleinen Box unter der Sitzfläche immer dabei.

Etwas anders als Fahrradfahren ist das Steuern einer Rikscha schon. Man kann sich nicht in die Kurve legen. Durch die zwei Vorderräder ist das Kurvenfahren etwas starrer, vermeidet aber auch, das das Gefährt umkippt. „Das Lenkverhalten ist ganz anders als beim Fahrrad“, verdeutlicht de Jong. Und auch für die Mitfahrenden ist es ein besonderes Erlebnis: Anders als beim Tandem, sitzt man hier wirklich in der ersten Reihe und kann sich den Fahrtwind mit uneingeschränktem Rundumblick um die Nase wehen lassen.



Hartmut de Jong ist leidenschaftlicher Rikscha-Pilot.

Wer das Fahrvergnügen einmal genießen möchte, kann sich einfach beim Sozialen Dienst melden. (cs)



Die Fahrrad-Rikscha bringt ein besonderes Fahrvergnügen.

Fotos: C.Seibel/ DRK Bochum

Fotos: C.Seibel/ DRK Bochum

## Schlichte Eleganz

**Es tut sich was auf den Wohnbereichen im Haus Fortuna.**

Fast zwei Jahrzehnte haben die Küchenzeilen auf den Wohnbereichen des Hauses Fortuna bereits auf dem Buckel. Das sah man ihnen langsam auch an. Zeit, dass etwas Neues kommt! Die modernen,

hellen und freundlichen Küchenmöbel sind nun fast auf allen fünf Etagen montiert oder stehen kurz vor der Fertigstellung. Besonderes Merkmal ist die praktische Arbeitsinsel mit viel Stauraum, die es erlaubt, zum Beispiel von zwei Seiten zu schnibbeln.

Damit der moderne Charme

auch gut zur Geltung kommt, werden auch gleich noch Böden, Vorhänge, Tische und Stühle einer Runderneuerung unterzogen.

Großer Dank geht in dem Zusammenhang an die Dres. Brocker-Stiftung, die die Anschaffungen mit einer großzügigen Spende ermöglicht hat! (cs)

Die neuen Küchenmöbel (wie hier auf dem Wohnbereich Dünnebank) machen den Raum heller, bieten mehr Platz und versprühen dabei in Verbindung mit dem edlen, dunklen Fußboden eine schlichte Eleganz.



Die alte Küchenzeile (hier auf dem Wohnbereich Dickebank) hat ihre besten Tage hinter sich.



## Serie aus dem Tierreich: Der Igel

**Es raschelt im Gebüsch und manchmal hört man ein Schmatzen, Schnarchen oder Schnaufen. Wer kann das sein? Genau: Ein Igel!**

Die putzigen Tierchen laufen manchmal etwas tapsig durch die Gegend. Wenn man ihnen aber zu nah kommt, rollen sie sich ein und sind plötzlich nur noch eine stachelige Kugel. Dabei haben Igel so eine niedliche Schnauze und einen weichen Bauch. Aber bis man die zu sehen bekommt, muss man sich schon sehr viel Vertrauen erarbeiten. Und das ist gar nicht so einfach.



Bewohner des Unterholzes und nachtaktiver Insektenjäger: Der Igel.

Igel sind nämlich scheue Einzelgänger und bewegen sich vorwiegend nachts. Sie wirken immer ein bisschen hilflos, aber das täuscht. Als Wildtiere können sie sich prima versorgen. Sie fressen in erster Linie Insekten, Larven, Würmer und Aas. Auch wenn man sie oft an Obstbäumen sieht, vertragen sie kein Obst oder Getreide. Dafür ist ihr Darm zu kurz. Auch Milch vertragen die Tier-

chen nicht. Wenn man einem Igel etwas Gutes tun möchte, dann eigent sich eher Wasser und Katzenfutter aus der Dose. Aber nötig ist das meist nicht. Zuhause sind Igel in West- und Mitteleuropa (Braunbrustigel), im östlichen Mitteleuropa (Weißbrustigel) sowie in Eurasien und Afrika. In Südostasien findet man stachellose Ratten- oder Haarigel, die vom Aussehen eher einer großen Spitz-

maus ähneln. In Amerika und Australien gibt es Igel nicht.

Erste Fossilien von Igeln zeigen, dass ihre Vorfahren schon vor rund 60 Millionen Jahre gelebt haben. Ganz schön alt!

Ein Igel hat zwischen 5.000 und 8.000 modifizierte hohle Haare, die jeweils mit einem Aufrichtemuskel versehen sind und so blitzschnell zu einem spitzen Schutzmantel verwan-

delt werden können. Ihr Bestand wird allerdings durch vermehrte Trockenheit bedroht, da sie so weniger Insekten finden. Auch Pestizide sind für sie gefährlich, genauso wie Autos. In der Natur können Igel drei bis sieben Jahre alt werden.

In der Antike wurden Igel auch als Haustiere gehalten. Im Mittelalter wurden sie in der Literatur als schlau, durchtrieben und zuweilen auch dämonisch beschrieben. In der neueren Zeit hat sich der Igel vor allem durch eine Geschichte in Grimms

Märchen einen Namen gemacht: Der Wettlauf zwischen dem Hasen und dem Igel, bei dem der Hase sich über die krummen Beine des Igels lustig macht. Dieser schlägt ihm ein Wettrennen vor, das er ständig gewinnt, weil seine gleich aussehende Frau im Ziel immer ruft: „Ich bin schon da!“. Der Hase versucht so oft gegen den Igel anzutreten, bis er erschöpft stirbt. Die Moral der Geschichte ist, dass man sich nicht über vermeintlich unterlegene Menschen lustig machen sollte, aber auch, dass man eine Frau aus seinem Stand heiraten sollte. (cs)



Foto: ©Istockphoto.com/ kwasny221

Igel sind einfach nur süß, wenn man sie einmal richtig betrachten kann.

### Info

**Lateinischer Name:**  
*Erinaceidae*

**Verbreitung:**  
*Europa, Eurasien, Afrika, Südostasien*

**Lebenserwartung**  
*3-7 Jahre*

**Tragezeit:**  
*5 Wochen, 1-2 Würfe pro Jahr mit durchschnittlich fünf Jungtieren*

**Ernährung**  
*Insekten, Larven, Würmer, Schnecken, Aas*

**Winterschlaf:**  
*Mitte November bis März/ April*

**Lebensraum**  
*Stacheligel: eher trockenes Gebüsch*  
*Rattenigel: feuchte Regenwälder*

**Revier:**  
*Stacheligel laufen rund um ihren Bau während der Aktivitätsperiode durch ein Gebiet von rund 100 Hektar.*

**Gefahren:**  
*Hunde, Katzen, Schnecken- und Mausefallen, Kellerschächte, Teiche mit steilem Ufer*

## Am Wegesrand entdeckt: Wilde Malve, Heilkraut aus der Vergangenheit

*Hübsch hat sie sich gemacht mit ihren großen Lila Blüten, um unsere Aufmerksamkeit am Wegesrand auf sich zu ziehen: Die Wilde Malve. Passend zu unserer Überschrift trifft man sie häufig an Wegrändern, auf Wiesen und in Gärten.*

Vielleicht erinnern Sie sich, wie Sie als Kind die kleinen runden Früchte der Malve gepflückt und geknabbert haben. Sie sehen aus wie kleine Käselaike, daher nennt man die Pflanze auch Käsepappel. Die Früchte sind essbar und schmecken leicht nussig.



Malven haben eine kräftige Farbe und ihre Früchte schmecken leicht nussig.

### **Alleskönner Malve: Seit Jahrhunderten zur Linderung, Pflege und als Kochzutat genutzt und geliebt**

Ursprünglich stammt die Wilde Malve aus dem Mittelmeer Raum und wurde bereits in der Antike geschätzt. Die alten Römer und Griechen nutzen sie als Heilpflanze und auch in der Küche. Laut Plinius dem Älteren, einem römischen Gelehrten, linderte die Malve fast jedes

Leiden. In mittelalterlichen Klostergärten hatte sie einen festen Platz und wurde von den Mönchen für ihre heilenden Kräfte angebaut.

Die Wilde Malve ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch äußerst nützlich. Ihre Blätter und Blüten enthalten viele Schleimstoffe, die reizlindernd

wirken. Ein Tee aus Malvenblättern kann bei Husten und Heiserkeit wahre Wunder wirken. Auch als Umschlag bei kleineren Wunden und Hautirritationen ist sie hilfreich. Für unsere Haut ist sie ein wahres Wundermittel: In vielen Cremes und Salben findet man Malvenextrakte, die die Haut beruhigen und pflegen.

Foto: I.Herz

### **Wahres Geschenk der Natur**

Mit ihrer langen Geschichte und den vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten ist sie ein treuer Begleiter für Gesundheit und Wohlbefinden. Halten Sie beim nächsten Spaziergang Ausschau nach der Wilden Malve oder probieren Sie einen Malventee aus. In jedem Fall: Genießen Sie die Schönheit und Heilkraft dieser wunderbaren Pflanze! (ih)

### **Steckbrief Wilde Malve**

#### **Wissenschaftlicher Name:**

Malva sylvestris

**Familie:** Malvaceae (Malvengewächse)

**Blütezeit:** Juni bis Oktober

**Wuchshöhe:** 30-100 cm

#### **Verbreitung und Vorkommen:**

Asien, Nordafrika und Europa / Wegränder, Schuttplätze, als Zierpflanze in Gärten und Parks; bevorzugt auf nährstoffreichen, sonnigen, eher trockenen Standorten

Fotos: © istockphoto.com/ Dean\_Fikar

## Sommergedicht

### *An einem schönen Sommerabende*

*Lieulich senkt die Sonne sich,  
Alles freut sich wonniglich  
In des Abends Kühle!  
Du gibst jedem Freud und Rast,  
Labst ihn nach des Tages Last  
Und des Tages Schwüle.*

*Horch, es lockt die Nachtigall,  
Und des Echos Widerhall  
Doppelt ihre Lieder!  
Und das Lämmchen hüpfet im Tal,  
Freude ist jetzt überall,  
Wonne senkt sich nieder!*

*Wonne in des Menschen Brust,  
Der der Freud ist sich bewusst,  
Die ihm Gott gegeben,  
Die du jedem Menschen schufst,  
Den aus nichts hervor du rufst  
Auf zum ew'gen Leben.*

Theodor Storm (1817 - 1888)

## Rätsel

Wieder einmal haben sich im rechten Bild 8 Fehler versteckt. Können Sie sie finden?

### Original



### Fälschung



## Humor

Ein älterer Herr wird um 2 Uhr früh von der Polizei angehalten und gefragt, wo er denn um diese Zeit in der Nacht noch hinfahre. Der Mann antwortet: „Ich bin auf dem Weg zu einem Vortrag über Alkoholmissbrauch, die Auswirkungen auf den menschlichen Körper sowie die Einflüsse durch Rauchen und spätes nach Hause kommen.“ Der Polizist fragt: „Wirklich? Und wer hält um diese Zeit noch solche Vorträge?“

Der Mann antwortet: „Meine Frau!“

\*\*\*

Der Lehrer fragt im Unterricht: „Weiß jemand, wie die drei Eiseiligen heißen?“ Fritzchen springt auf: „Langnese, Schöller und Mövenpick!“

\*\*\*

Das junge Paar ist im Wanderurlaub auf einen hohen Berg gestiegen. Oben angekommen schwärmt er: „Schau‘ doch mal, wie schön das ist. Und

was für ein wunderbarer Ausblick auf das sanft geschwungene Tal dort unten ...“ Da antwortet seine Freundin patzig: „Na, du machst mir Spaß! Erst schleppst du mich hier rauf und dann erzählst du mir, wie schön es da unten ist!“

\*\*\*

Fritzchen kommt stolz nach Hause: „Ich habe heute zwei Tore geschossen!“ Sagt die Mutter: „Toll! Wie ist das Spiel ausgefallen?“ - „1:1...“