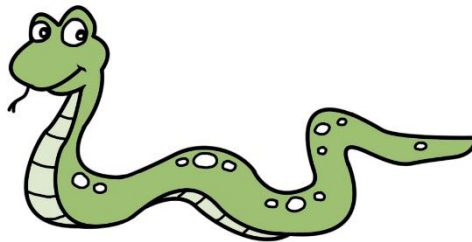


Schlangenpost



Ausgabe 3
November 2020



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Berlin Schöneberg-Wilmersdorf e. V.



Schlangenbader Straße - Woher kommt eigentlich dieser Name?



Der Ort Schlangenbad ist eine Gemeinde und ein Heilbad an der Bäderstraße zwischen unterem Taunus und dem fruchtbaren Weinland des Rheingaus in Hessen. Mit nur 940 Einwohnern gilt der Ort als einer der kleinsten Kur- und Badeorte Deutschlands. Er ist ca. 12 km von Wiesbaden entfernt. „In Schlangenbad herrscht ein reizschwaches Schonklima mit starker nächtlicher Abkühlung.“ Das gemäßigte Klima ist vergleichbar mit dem mediterranen Klima. Dadurch und wegen der Erwärmung der Walluf durch Thermalquellen konnte

sich auch nach allgemeiner Abkühlung des Klimas in Deutschland eine Population der Äskulapnatter erhalten, die heute nur noch in mediterranen oder besonderen wärmeren Gegenden Tschechiens, Polens und Deutschlands (an 3 Orten) vorkommt, zu wärmeren Zeiten aber in ganz Mitteleuropa verbreitet war. Der Ortsname *Schlangenbad* basiert auf diesem Vorkommen der Äskulapnatter, das Wappen zeigt die Natter mit Krone.(1)

Die Äskulapnatter gehört mit bis zu zwei Metern Länge zu den größten Schlangenarten Europas. Sie ist ungiftig. Benannt wurde die Schlange nach dem griechischen Asklepios (lateinisch *Aesculapius*), um dessen Äskulapstab sich eine solche Natter wickelte. Der Äskulapstab dient auch heute noch als Symbol der Mediziner.



(2)



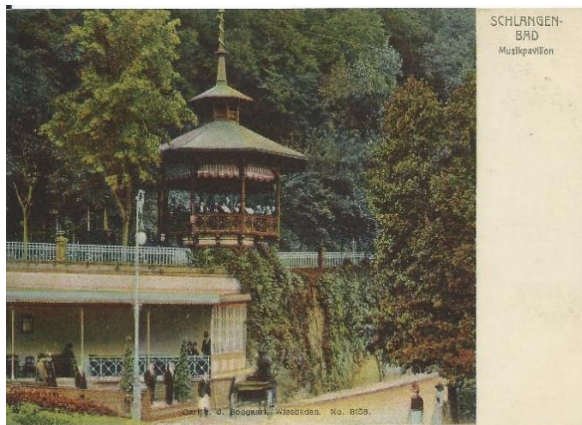
Das fürstliche Bad

„Die Heilkräfte der warmen Quellen werden Mitte des 17. Jahrhunderts erstmals bekannt. In den Jahren 1694/97 entstehen ein Badehaus mit „Schwitzstube“ und ein Gästehaus, 1709 schließlich das großzügige „Mainzische Haus“ für Fürsten mit großem Hofstaat.“ (3)



„Schlangenbad und die berühmten kiesel-säurereichen Thermalquellen sind eins. Schon im 18. Jahrhundert wurde das „Schönheitswasser“ bis zu den Höfen der nordeuropäischen Königshäuser exportiert.“ (4) „Das kleine Waldtal“ wird zum feudalen Luxusbad, dessen Kurlisten sich wie das „Who’s Who“ des 18. Jahrhunderts lesen. Fürsten und Prinzessinnen mit großem Gefolge, Kardinäle, Generäle, Diplomaten, Kaufleute und Bankiers residieren in Schlangenbad. Das illustre Badeleben mit viel Plaisir und sogar Glücksspiel erleidet mit Kriegsbeginn und der Fremdherrschaft unter Napoleon einen Einbruch.

Musikpavillon Historische Abbildungen im Besitz von Heimatarchivar Daniel Eckert



Schlangenbad ca. 1840. Historische Abbildungen im Besitz von Heimatarchivar Daniel Eckert



Erst 1835 mit dem Bau neuer Bäder nimmt eine weitere Glanzzeit des Kur- und Badebetriebs ihren Lauf. Schlangenbad erlangt in der Romantik erneut Weltruhm mit prominenten Kurgästen aus Hochadel, Politik und Kunst.

Der außergewöhnliche Erholungswert des Staatsbades genießt seither internationales Renommee.“ (5)

Seit 1931 gibt es ein Thermalfreibad; Kassenpatienten wurden erstmals 1950 zur Kur zugelassen. Aus dem 19. Jahrhundert ist noch die Historische Caféhalle als charakteristische Architektur deutscher Kurbäder erhalten.

Heute sind insgesamt neun Quellen erschlossen, mit Wassertemperaturen zwischen 21 und 32 Grad Celsius. Behandelt werden rheumatische und andere entzündliche Erkrankungen.

Jeden Tag wird das Thermalfreibad mit dem quellfrischen Wasser, herrliche 27°C warm, komplett neu befüllt. Diese Wasserqualität ist in Deutschland einmalig. Das Quellwasser sorgt für zarten Teint und Linderung bei Hautkrankheiten, Rheuma, Nerven- und Kreislaufbeschwerden. „Der Kurort wirbt mit Ruhe und Abgeschiedenheit für seine Gäste.“ Schlangenbad ist „der Ort mit Zeit“. Muße zum Schlendern, Stöbern und Auftanken stellt sich ein. Boutiquen und kleine Antikläden locken mit Kurzweil und schönen Dingen. Und gemütliche Cafégärten und Hotels bieten Gastlichkeit und attraktives Ambiente. Dafür sind die Wanderwege in den Wäldern des Rheingaugebirges und des Wispertales ideal:





Landschaft genießen, Schlangen, Vögel, Insekten und scheues Wild beobachten. Direkt durch Schlangenbad verläuft der „Rheinsteig“, Deutschlands neuer Premiumwanderweg - von Wiesbaden bis Bonn.“ (6)

- (1) <https://de.wikipedia.org/wiki/Schlangenbad>
- (2) <https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84skulapnatter>
- (3) http://www.magellanworld.net/stge/schlangenbad_city.htm
- (4) <https://www.russischer-hof.de/geniessen/schlangenbad/>
- (5) http://www.magellanworld.net/stge/schlangenbad_city.htm
- (6) Siehe: www.der-ort-mit-zeit.de

An dieser Stelle geht mein Dank an Frau Bongartz, sie ist Journalistin für den Wiesbadener Kurier und Gästeführerin in Schlangenbad und stellte uns die historischen Abbildungen zur Verfügung. Neugierigen, die etwas mehr über den Ort und seine Geschichte erfahren möchten, empfehle ich das Buch von Sabine Bongartz:

„Es trug sich zu im Schlangenbade,,



Die Rotkreuzdose: kleine Dose, große Hilfe



Sind Sie gut vorbereitet auf Notfälle? Nutzen Sie dafür doch die Rotkreuzdose. Mit dieser kleinen, praktischen Lösung können Sie dafür sorgen, dass der Rettungsdienst in einer Notlage alle wichtigen Informationen über Sie oder Ihre Angehörigen erhält. Das ist wichtig, damit die Rettungskräfte alles im Blick haben und die richtigen Entscheidungen treffen können.

Wenn in einem Notfall der Rettungsdienst kommt, stellen die Rettungskräfte viele Fragen – oft geht es dabei um lebenswichtige Punkte. Aber was, wenn man diese Fragen selbst gar nicht mehr beantworten kann? Meist helfen dann Angehörige weiter. Wenn jedoch keiner da ist, der Auskunft geben kann, wird es vielleicht kritisch.

In solchen Situationen soll die Rotkreuzdose helfen. Sie hält alle wichtigen Informationen für Notlagen bereit. Wer eine Rotkreuzdose nutzt, kann sich frühzeitig und ganz in Ruhe auf Notfälle vorbereiten. Man hinterlegt in der Dose seine Gesundheitsdaten und Medikamentenpläne auf einem Datenblatt. Kontaktdaten von Hausarzt oder Pflegedienst werden ebenfalls notiert, auch die der Angehörigen. Wer eine Patientenverfügung hat, kann dies ebenfalls festhalten.

Wichtig ist, dass der Rettungsdienst gleich darüber Bescheid weiß, dass es eine Rotkreuzdose gibt. Um dies den Helfern sofort zu signalisieren, gibt es Hinweisaufkleber, die man an der Innenseite der Wohnungstür sowie am Kühlschrank anbringt. Denn der Kühlschrank spielt eine Schlüsselrolle: Er ist immer der Aufbewahrungsort für die Dose. Den Kühlschrank kann man in nahezu jeder Wohnung problemlos und sekundenschnell finden. Zudem dürfen Rettungssanitäter den Kühlschrank eines Patienten öffnen, Taschen und Schränke hingegen nicht.

Die Idee zur Rotkreuzdose stammt ursprünglich aus Großbritannien, dort wird das Modell vieltausendfach eingesetzt. Der DRK-Kreisverband Biberach hat den Ansatz als erster Rotkreuzverband in Deutschland aufgegriffen und die Rotkreuzdose im Dezember 2017 hierzulande eingeführt. Seither verbreitet sie sich überall.

Sie möchten eine Rotkreuzdose? Die bekommen Sie für 4,00 € bei uns und in unserem Kiezladen in der Ebersstraße 80, 10827 Berlin.

Mit der Dose erhalten Sie auch das Datenblatt sowie zwei Aufkleber für die Wohnungstür und den Kühlschrank. Wenn Sie weitere Datenblätter und Aufkleber brauchen, können Sie diese bei uns nachbestellen.



Und außerdem: Die Rotkreuzdose eignet sich hervorragend, um sie zu Feier- und Festtagen oder Geburtstagen zu verschenken. Man kann sie auch als Mitbringsel zum Kaffeenachmittag oder Krankenbesuch nutzen. So breit wie die Zielgruppe, so vielfältig sind die Einsatzmöglichkeiten.

Neues von Literat e. V.

Robert Musil, *Der Mann ohne Eigenschaften*, 1930 – 42

Der "Mann ohne Eigenschaften" ist der perfekte Gast. Zum Abendessen kommt er im Dreireiher, voller Charme und Esprit wickelt er den Leser um den Finger, zum Kaffee sinniert er über Wahrheit und Täuschung, bis heiße Bitterkeit und Pralinen-Süße zu einem wohligen Gedankenrausch verschwimmen. Kommt er zum Frühstück, so treibt er Lebenslust und Gedankenschärfe vor sich her, schlägt Müdigkeit und Bettsehnst in die ferne Flucht.

Robert Musil schrieb seinen Jahrhundertroman von 1930 bis 1942. Sein Tod setzte den tausenden geplanten Seiten ein jähes Ende.

Das Buch, eng bedruckt und trotz Unvollendetheit auf den ersten Blick schier unüberwindlich schwer, ist dennoch eine vollkommene Schönheit.

Zwar geht der 35-jährige Protagonist Ulrich durch eine Geschichte und auch eine Handlung im prachtvoll-realtätsfernen Wien des Jahres 1914, doch ist die Hauptdarstellerin Musils seine klangvolle Sprache.

Leserin und Leser wandeln in ästhetischen Sphären, die den Tag erhöhen, das Licht erhellen und die Nacht verdunkeln.

Wenn Ulrich in schwere Sessel sinkt, über Liebe, Sinn und Verstand debattiert, dann trägt die Ästhetik der Worte einen intellektuellen Wasserfall mit sich, der überwältigt, rauscht, reißt und seine Leser nach jedem der kurzen Kapitel verjüngt und erfrischt zurücklässt.

Musils Ulrich, Diotima, Agathe und Arnheim werden einem zu Gefährten über das ganze Jahr, in dem man dieses Buch in kleinen Sequenzen liest. Immer dann, wenn das Leben etwas Schönheit will.

Verfasst von Lukas Feldhaus, Literat-Mitglied in Berlin





Mit Mandalas entspannen – ein Tipp für den Alltag

Das Wort Mandala stammt aus dem Sanskrit und steht für „Kreis, um den sich alles dreht“. Die Abbildung von Mandalas ist schon einige Jahrtausende alt. Indianer und Inkas haben zum Beispiel bereits die runden Muster auf Felsen gezeichnet.

Ihren Ruhm erlangten die Mandalas dann in den fernöstlichen Ländern, denn im Buddhismus und im Hinduismus wurden sie gleichfalls auch zur Meditation und besonders auch für religiöse Rituale eingesetzt.

Wenn wir uns, mit bunten Stiften ausgestattet, auf das Ausmalen einlassen, wird unsere Aufmerksamkeit von Alltagspflichten abgelenkt und auf das Motiv gelenkt. Dadurch können wir uns entspannen und abschalten. Das Ausmalen wirkt wie eine Meditation, Stresshormone werden abgebaut, Atmung und Herzfrequenz reguliert.

Aber es passiert noch etwas in unserem Gehirn während wir malen: Unser Angstzentrum – Amygdala genannt – wird in einen Pausenzustand versetzt. Das hilft, nicht konstant über unsere Ängste und Probleme nachzudenken, vielmehr bekommen wir den Kopf frei und können uns entspannen.

Das kann in den Corona – Zeiten sehr gut tun!!!





Wir tun etwas für unsere geistige Fitness

1.




Du hast 8 Pillen, die alle gleich aussehen – gleiche Größe, gleiche Farbe. Doch eine Pille wiegt etwas mehr als die anderen und sie ist tödlich. Du darfst genau 2 mal wiegen.



Wie findest du die vergiftete Pille??

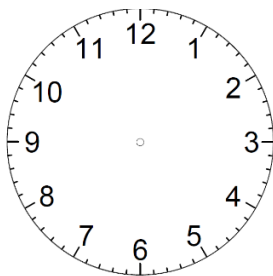
2.

Auf welcher Parkplatznummer parkt das Auto?

16	06	68	88		98
----	----	----	----	------------------------------------------------------------------------------------	----

Die deutsche Sprache ist voller zusammengesetzter Hauptwörter. Versuchen Sie jedes Mal, wenn Ihnen eines begegnet die Anfangsbuchstaben zu vertauschen. Auf diese Weise wird aus **W**eihnachts**b**aum - **B**eihnachts**w**aum oder aus **F**ahrgast - **G**ahr**f**ast. Viel Spaß dabei.

3.



Wie unterteilt man das Zifferblatt einer Uhr mit zwei geraden Linien in drei Teile, so dass in jedem Feld die gleiche Summe der Zahlen vorliegt?

4. Hier sind zwei Redensarten durcheinandergeraten. Können Sie die beiden Redensarten entwirren?

ist Gewissen die ein Ruhekissen beste Lachen gutes ist sanftes ein Medizin

5. Fehlende Selbstlaute. In den folgenden unvollständigen Wörtern fehlen die Selbstlaute (deren Anzahl steht in Klammern). Wie heißen die Wörter richtig?

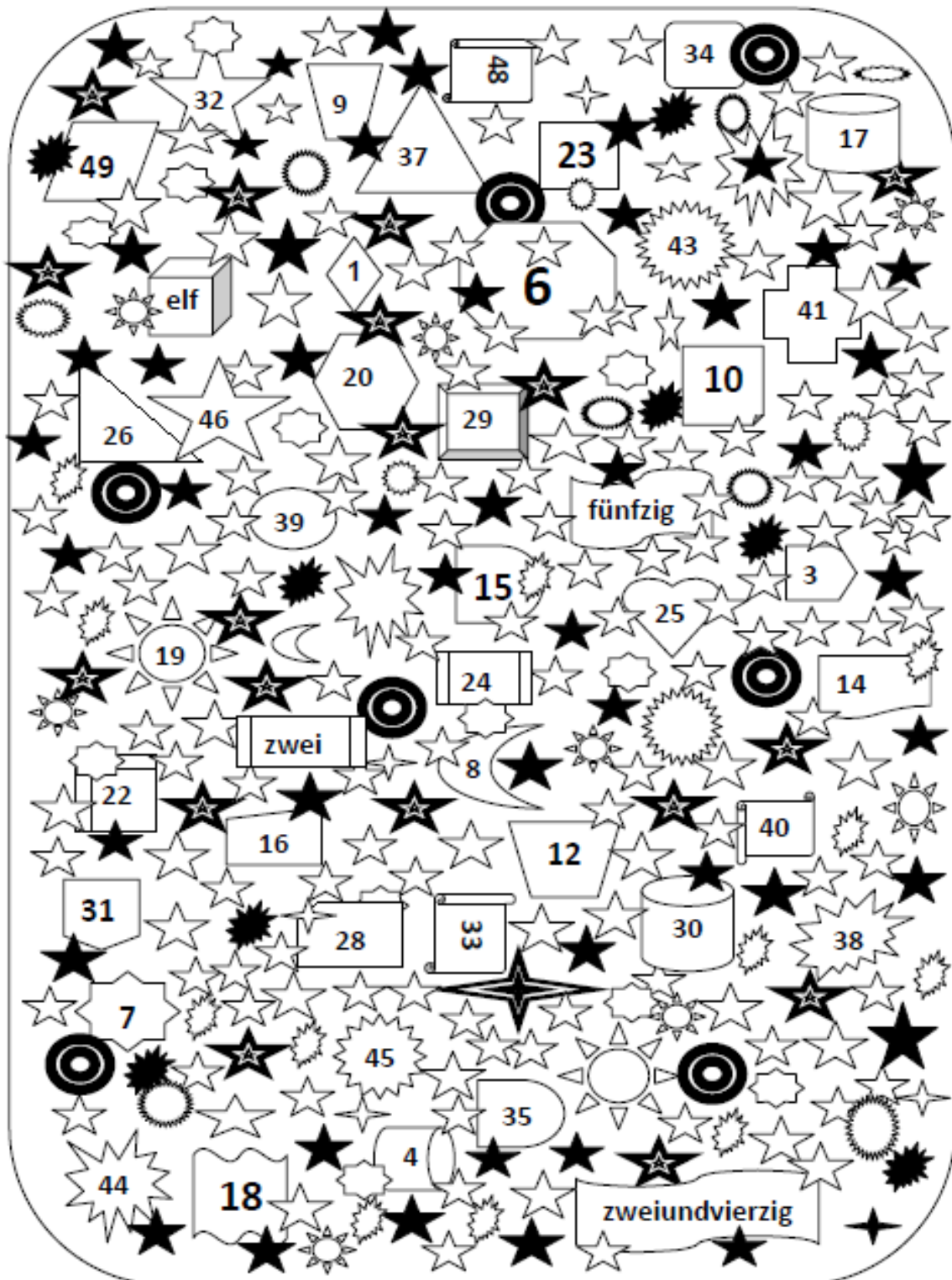
FLGHFN (3) DKMNT (3) SNDNG (2) STRSSNBHN (3) XPRMNT (4) TMTR (5)

6. Gegeben sind die Buchstaben **H E R S T W I N D**.

Bilde aus den Buchstaben möglichst viele neue Wörter, z. B.: dein, sein, Rist, Stern...



7. Der etwas andere Adventskalender
Ein etwas anderer „Adventskalender“: Die Türchen 1 – 50 müssen gefunden werden – allerdings wurden im Übereifer einige vergessen. Welche?



Quelle: <http://www.ibl.at/Uebungen/Konzuebung9.pdf>



„Geheimwaffe Walnüsse“

Walnüsse gelten als Nervennahrung, sie erinnern nicht nur vom Aussehen an ein Gehirn, sie sind auch gut für dasselbe.

Herbstzeit ist die Zeit der Nüsse. Die Erntezeit für Walnüsse erstreckt sich von Mitte September bis Ende Oktober.



Die Nüsse sind dann reif, wenn sie vom Baum fallen und ihre Schale aufplatzt; gut getrocknet und richtig gelagert sind sie dann viele Monate lagerbar. Wallnüsse erinnern in Form und Aussehen dem menschlichen Gehirn und tatsächlich haben sie die beste Wirkung auf das Hirn.

„Nüsse weisen einen hohen Gehalt an Spurenelementen, Mineralstoffen und B-Vitaminen auf, enthalten genügend Aminosäuren, ungesättigte Fettsäuren, dazu Vitamin E und wertvolles, pflanzliches Eiweiß. Die gesamte Kombination aller Wirkstoffe versorgt das Gehirn mit reichlich Energie und fördert aus diesem Grund auch besonders gut die Konzentration.“

Die in Nüssen enthaltenen Spurenelemente unterstützen die Gehirntätigkeit. Das Nervensystem wird durch Magnesium vor Stress und Aggression geschützt. Aminosäuren wiederum verbessern das Denkvermögen und wirken sich positiv auf die Psyche und Stimmung aus. Das Vitamin E schützt die Gefäße im Gehirn und bewahrt diese vor Verkalkung. B-Vitamine sind gut für die Nerven und ermöglichen eine bessere Reaktionsfähigkeit und Motorik. Mineralstoffe, ungesättigte Fettsäuren und insbesondere der hohe Anteil an Lecithin sind für die Weiterleitung von Nervenimpulsen zuständig. Antioxidantien und Cholin in Walnüssen wirken Nervosität und Konzentrationsmangel entgegen.

Siehe dazu: <https://bildung-ab-50.de/brainfood/nuesse/>

Kennen Sie griechischen Joghurt mit Walnüssen?

Ein leckerer Nachtisch, schnell zubereitet:

Rühren Sie einen Becher griechischen Joghurt (alternativ dazu können Sie auch Vollmilch- oder Magermilchjoghurt benutzen) cremig und füllen Sie ihn dann in einen tiefen Teller oder eine flache Schale.

Verteilen Sie nach Ihrem Geschmack ein bis zwei Teelöffel flüssigen Honig über den Joghurt.

Zerbrechen Sie eine Handvoll Walnüsse in etwas kleinere Stücke und streuen Sie sie auf die Oberfläche - fertig ist ein leckerer Nachtisch.



Wer mag, kann auch noch einige dünne Scheiben Banane oder aber Beeren darüber verteilen oder den Joghurt mit Zimt bestäuben, aber auch ohne das ist der Nachtisch einfach lecker.



...und hier noch ein Gedicht zum Auswendiglernen:

Herbsttag

Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten, voll zu sein;
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.
Rainer Maria Rilke, 21.09.1902, Paris



Lösungen

1. Ich würde 6 Pillen abwiegen – Je 3 auf jeder Waagschale. Sind beide im Gleichgewicht, ist eine der schwereren Pillen bei den nicht abgewogenen Pillen, wo ich dann beim zweiten Wiegevorgang leicht feststellen kann, welche die schwerere ist.

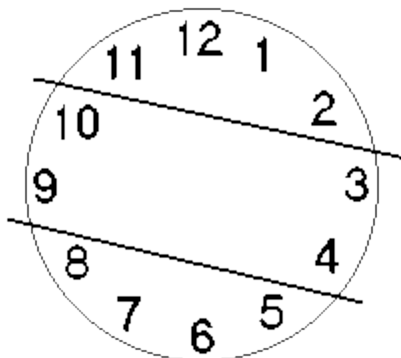
Ist bei dem 1. Wiegevorgang eine Seite schwerer, nehme ich zwei von diesen 3 Pillen und wiege sie ab.

Ist hier wieder Gleichgewicht, ist die unabgewogene Pille dieses ursprünglichen Dreierpacks die schwerere Pille. Und sonst ist die Waage beim 2. Wiegevorgang schon im Ungleichgewicht.

2.

Die Lösung sieht jeder, wenn man die Abbildung auf den Kopf stellt:
Die Nummer ist 87 bzw. 8L.

3.



4. Lachen ist die beste Medizin. Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen.
5. Fehlende Selbstlaute:
FLUGHAFEN, DOKUMENT, SENDUNG, STRASSENBAHN, EXPERIMENT, AUTOMOTOR
6. weinst, Bier, Brise, Bier, Hirte, Inder, ihren, bindest, Winter, Rest, bei, bis, dir, siehst, reibt, Hirn, Nest, Tier, Weib, Wind, Hieb, herb, erbt, Rind, Sieb, wen, Shirt, Stein, Wein, trieb
7. Lösung: 5, 13, 21, 27, 36, 47