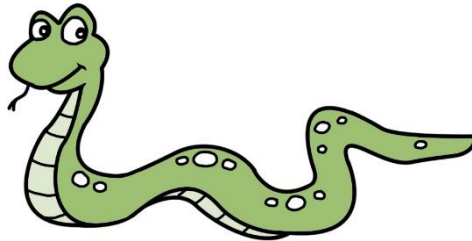


Schlangenpost



Ausgabe 8
im Juli 2021



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Berlin Schöneberg-Wilmersdorf e. V.



Spaziergang einmal anders

Auf der Internetseite der Krankenkasse DAK fand ich folgenden interessanten Beitrag zum Thema Spaziergehen:

Was ist Achtsamkeit? „Achtsamkeit ist eine offene, nicht wertende und freundliche Haltung im Leben von Moment zu Moment“, erklärt der Achtsamkeitstrainer Mathias Gugel. „Anstatt gewohnheitsmäßig die Zukunft zu planen oder über die Vergangenheit zu grübeln, richten wir die Aufmerksamkeit bewusst auf die Erfahrungen im Hier und Jetzt – ohne diese Erfahrungen sofort zu bewerten.“

Gehmeditation: So geht's

Ein sehr effektiver Weg, um Achtsamkeit im Alltag zu üben, ist die Gehmeditation. Die leichte körperliche Betätigung hilft, sich ganz auf den Moment zu konzentrieren.

Das wichtigste Hilfsmittel dabei: die Atmung. Denn diese ist nicht einfach nur ein Reflex, dem wir automatisch nachgeben. Wir können über eine bewusst ausgeführte Atmung sowohl auf körperliche als auch seelische Prozesse Einfluss nehmen.

Bei der Gehmeditation stimmen wir Atmung und Schritte aufeinander ab. Eine Variante ist, zwei Schritte lang einzusatmen und die folgenden zwei Schritte auszusatmen – immer im Wechsel. Wem das zu hektisch ist, der probiert einen Drei- oder einen Vier-Schritte-Rhythmus. Nicht nur unser Körper wird dadurch ins Gleichgewicht gebracht, auch unser Geist kommt zur Ruhe.

Gelingt die Abstimmung von Schritten und Atmung, können wir unseren Wahrnehmungsradius ausdehnen.

„Die Aufmerksamkeit wird auf eine weitere sinnliche Erfahrung gerichtet, wie beispielsweise das Druckempfinden und Abrollen der Fußsohlen oder die Gewichtsverlagerung des Körpers von einer auf die andere Seite“, erklärt Mathias Gugel. „Wenn nach kurzer Zeit Gedanken die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, wird dies schlicht wahrgenommen und die Aufmerksamkeit daraufhin immer wieder freundlich und bestimmt zur Wahrnehmung der Empfindungen zurückgeführt.“



Achtsamkeit tut uns gut

Das Schöne: Die Gehmeditation können wir praktisch überall durchführen. Ob auf dem Weg zur Arbeit, beim entspannten Joggen oder auch beim Treppensteigen – Schritt für Schritt integrieren wir etwas mehr Achtsamkeit in unser Leben.

Der Berliner Experte ist überzeugt: „Achtsamkeit können wir wie einen Muskel trainieren.“ Sowohl Geist als auch Körper profitieren davon.

„Die Liste der wissenschaftlich gut untersuchten Wirkungen ist lang: von einer verbesserten Immunfunktion über weniger Grübeln bis hin zu geringerem Stressempfinden“, sagt Gugel.



Achtsamkeit kann uns dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und uns auf unsere eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren. „Wir nehmen unsere Muster im Denken und Handeln klarer wahr und lernen uns nach und nach besser kennen. Dies ist die Grundlage dafür, dass wir bewusste Entscheidungen darüber treffen können, was wir in unserem Leben vielleicht verändern wollen.“

Kurzanleitung für einen bewussten Spaziergang

- Bevor du losgehst: Stelle dich mit beiden Füßen fest auf den Boden.
- Atme jetzt tief ein- und aus: Halte bewusst inne und spüre den Boden unter deinen Füßen. Konzentriere dich auf deinen Atem und vielleicht die Sonne auf deinen Wangen.
- Gehe mit der Einatmung zwei Schritte vorwärts und mit der Ausatmung wieder zwei Schritte. Setze den Fuß bewusst auf und rolle ihn bewusst ab, bevor du dich mit dem Fußballen wieder vom Boden abstößt.
- Stress Dich nicht, sondern finde Dein eigenes Tempo. Nimm dich bewusst wahr und behalte im Kopf: Der Weg ist das Ziel.

<https://www.dak.de/dak/fitwoch/gehmeditation-2265618.html#/2265624>

Einige Aufgaben zur Fußgymnastik im Sitzen

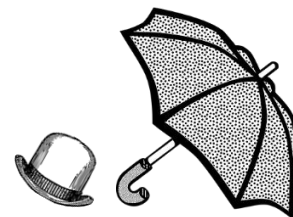
Fußgymnastik ist wichtig, um die Beweglichkeit der Füße zu erhalten. Diese wird gebraucht, um die Füße beim Gehen gut abrollen zu können.

Hier einige Übungen dazu:

- Massage der Fußsohle: Stellen Sie einen Fuß auf einen Igelball und rollen damit auf dem Ball langsam hin und her. Dabei wird die Fußsohle massiert und durchblutet. Versuchen Sie, möglichst viele Bereiche des Fußes zu erreichen – die Ferse, die Außenkante, die Innenseite, den Ballen und die einzelnen Zehen.
- Legen Sie ein Band vor sich auf den Boden und versuchen Sie nun, mit den Füßen den ersten Buchstaben ihres Vornamens zu legen.
- Versuchen Sie, mit beiden Füßen einen Knoten in das Band zu machen und auch wieder zu lösen.
- Falten Sie mit Ihren Füßen eine Zeitung mehrmals und falten Sie sie anschließend wieder auf, heben Sie sie anschließend ein Stück vom Boden hoch.
- Greifen Sie die Zeitung mit ihren Zehen und heben Sie sie ein Stück vom Boden hoch, das geht auch mit einem Taschentuch oder Ihrem Strumpf recht gut.
- Versuchen Sie, einen möglichst langen Streifen von der Zeitung abzureißen.

Erinnern Sie sich noch? Ein rhythmisches Gehspiel:

Und 1, und 2, und 3, und 4, ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm und: vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran.
Und dann beginnt man wieder von vorn.
Und 1, und 2,





Wir tun etwas für unsere geistige Fitness

1) Pflücken Sie einen bunten Blumenstrauß.
Streichen Sie möglichst rasch der Reihe nach die Wortteile der Blumenarten durch.

lil	ub	ni	nds	the	be	Ado
sr	sc	fm		St	ch	hw
ch	za	en	ie	rös	me	chm
ch		ats	Er	Tra	Kl	hya
Bu	er	zin	hen	tte	Bu	lu
en	erc	ind	ütt	en	Hu	hn
ku	ie	en	ös	ohn	rb	rd

**Traubenhyazinthe, Adonisröschen,
Hundszahnlilie, Stiefmütterchen,
Buschwindröschen, Butterblume,
Klatschmohn**

In der richtigen Reihenfolge gelesen ergeben die übriggebliebenen Teile etwas, was auch die Wespen im Sommer lieben

2) Vergleichen Sie die rechte und die linke Seite und finden Sie möglichst schnell die Unstimmigkeiten heraus.

KKLIAFSNFÖ	KKLIABSNFÖ
UWRHKJJHH	UWPHKJJHH
J)J%L\$LöE"!?	J(J%L\$LöE"!?
RMNEICIBFAÄWER	RMMEICIBFAÄWER
§§§\$N&N%NN/(ÖÄ	§§§\$N&N%NN/(ÖÄ
11987h35o98zihl9rt7	11987h35o99zihl9rt7

3) Suchen Sie zu den folgenden 5 Begriffen jeweils ein Wort, das den jeweils aufgezählten Begriffen vorangestellt werden kann.

- ...werk, ...kartoffel, ...aufsteher, ...jahr, ...reif
- ...dienst, ...film, ...folge, ...lese, ...programm
- ...lader, ...bau, ...druck, ...sinn, ...punkt
- ...beruf, ...auto, ...fänger, ...frau, ...strand
- ...boot, ...kochtopf, ...imbiss, ...reinigung, ...bus

4) Finden Sie möglichst viele Begriffe, die mit „Heim“ beginnen z.B. Heimfahrt....

5) Können Sie dieses Gedicht in Spiegelschrift und auf dem Kopf lesen? Beginnen Sie unten rechts.





Sommerzeit ist Urlaubszeit

Wir alle hoffen, dass es in diesem Sommer wieder möglich sein wird, etwas Urlaub zu machen. Auch Rentner und Rentnerinnen verreisen gerne zu einer Zeit, wo die Aussicht auf schönes Wetter am größten ist.

Dank stark gesunkener Infektionszahlen sind Reisen auch ins Ausland wieder möglich. Die Menschen reagieren unterschiedlich auf die neuen Freiheiten, einige platzen vor Freiheitsdrang und wollen sofort wegfahren, sobald es wieder möglich ist. Manch einer fragt sich aber auch: „Will ich das überhaupt, mit vielen Menschen im Flugzeug, mit der Maske im Hotel oder auf dem Kreuzfahrtschiff? Und was wird uns die Deltavariante bescheren?“

Im letzten Sommer haben viele Bundesbürger den Urlaub im eigenen Land wieder entdeckt und schätzen gelernt und bleiben auch in diesem Jahr sehr gerne in Deutschland.

Das war schon früher einmal so. Die Mehrzahl der Deutschen verbrachte in den 50er und



60er Jahren ihre Ferien im eigenen Land. Eine Reise ging an Nord- und Ostsee, Bayern oder in den Schwarzwald. Eine Urlaubsreise war noch nicht die Regel, viele blieben zu Hause - und genossen die freie Zeit in Schwimmbädern oder an Badeseen.

Die Zeit des Wirtschaftswunders hatte den Deutschen einen kleinen Wohlstand beschert, die Gewerkschaften kämpften erfolgreich für mehr Urlaub und Freizeit; die Arbeitswoche wurde auf fünf Tage verkürzt. Lag der Urlaubsanspruch im Jahr

1950 noch bei zwölf bis 14 Tagen, sichert 1963 das Bundesurlaubsgesetz allen Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen einen Mindesturlaub von drei Wochen zu. Die Deutschen wollten sich nach den entbehrungsreichen Jahren endlich etwas gönnen: einen Fernseher, einen Urlaub, ein Auto, um in den Urlaub zu fahren.

Ich erinnere mich noch an Kurzurlaube in unserer näheren Umgebung, zum Steinhuder Meer, nach Bückeburg, in den Harz oder über Hamburg zur Insel Helgoland. Das waren für mich als Kind richtige Abenteuer, besonders die Überfahrt nach Helgoland habe ich noch als beängstigendes Erlebnis gut in Erinnerung: Der Wechsel vom Schiff in ein Boot, das uns zur Insel Helgoland brachte, erforderte bei mäßigem Wellengang meinen ganzen Mut

Wenn es damals ins Ausland ging, stand ganz oben auf der Beliebtheitskala Österreich. Dann erst folgten Italien, Schweiz, Jugoslawien, Belgien, Holland und Dänemark

Die Ansprüche der Urlauber vor Ort waren im Vergleich zu heute eher bescheiden. In den Pensionen wünschte der Urlauber fließendes Wasser auf dem Zimmer - kalt und warm.

Meine erste Reise nach Österreich machte ich mit der Familie, als ich noch ein Grundschulkind war. Unser VW Käfer war bis unters Dach vollgepackt, auch der „Kucks“, so nannten wir den Stauraum hinter der Rückbank. Wir beiden Kinder irgendwie dazwischen gepresst, Sicherheitsgurte, Kindersitze und Kopfstützen gab es noch nicht, und ab ging die Fahrt.



Natürlich beeindruckten uns die hohen Berge, die wir Norddeutschen nun so gar nicht kannten. Wir wohnten in einem Gasthaus außerhalb des Ortes mit hohen Bäumen vor dem Haus, unter denen Tische und Bänke standen, dort nahmen wir die Mahlzeiten ein. Jeden Tag wurde in der Nähe des Milstätter Sees gewandert und einmal wagten wir sogar einen Ausflug nach Italien! Die Leute sprachen alle ganz anders und sahen auch mit ihren schwarzen Haaren anders aus. Mich hat es sehr beeindruckt, dass die Menschen sich untereinander verständigten, ich aber nichts verstehen konnte! Und englisch sprachen weder die Italiener noch wir. Da wurde selbst die Essensbestellung zur Herausforderung.

Spaghetti und Pizza waren etwas vollkommen Neues für die deutschen Touristen. Auch Gemüse und Kräuter wie Brokkoli, Basilikum und Zucchini waren noch weitgehend unbekannt.

Meine Schwester erinnert sich noch sehr gut daran, wie es war, das erste Mal Spagetti zu essen, das war gar nicht so einfach diese Dinger auf die Gabel und in den Mund zu bekommen. Die Gewürze und Gerüche waren ganz anders als bei uns zuhause. Mich beeindruckten besonders die Zitronenbäume, ich hatte mir vorher noch nie Gedanken darüber gemacht, wo die Zitronen herkommen, und nun hingen sie da einfach an den Bäumen!



Gerade was das Essen betraf, war Italien ein Land voller Exotik. Noch gab es nur sehr vereinzelt in Deutschland italienische Restaurants und so war das Essen ein Abenteuer.

Ach ja, Italien! Italien wurde in den 60er Jahren das Traumziel der Deutschen: Rimini, Capri, die Adriaküste. Viele träumten davon, das Dolce Vita selber zu erleben, das süße Leben, das in Schlagern wie „Die Caprifischer“, „Oh mia bella Napoli“, „Zwei kleine Italiener“ und „Komm ein bisschen mit nach Italien, komm ein bisschen mit ans blaue Meer“ aus den Radios schallten und das Fernweh in die deutschen Küchen und Wohnzimmer brachten.

Die **Fahrt in den Süden** war damals noch sehr beschwerlich.

Nur in Deutschland gab es Autobahnverbindungen, von Österreich aus musste man sich über die Alpen durch enge Passstraßen quälen und in Italien den Verkehr sowohl in den Städten als auch auf dem Land meistern. *Mein Onkel erzählte immer, dass dort vor jeder Biegung grundsätzlich gehupt wurde, und die Vorfahrtsregeln? Na ja!! Da waren wir in Deutschland Anderes gewohnt. (Susanne Zindler)*

Erinnern Sie sich auch noch an Ihre Reisen in den 50er und 60er Jahren? Vielleicht waren Sie da noch mit Ihrer Ursprungsfamilie verreist oder vielleicht schon mit Ihrer eigenen Familie und den Kindern? Da gibt es sicherlich viele schöne Erinnerungen, nicht wahr?

Aber um einen schönen Urlaub zu machen oder eine gute entspannte Zeit zu verbringen, braucht man nicht unbedingt weit zu fahren. Auch in Brandenburg kann man erholsame Tage verbringen. Davon gibt uns Ulrike Drechsler ein Stimmungsbild.



Am Morgen...am Abend...und dazwischen

4 Uhr morgens, es ist schon der Übergang von Dämmerung zum Heller werden. Außer mir



gibt es noch andere Frühaufsteher. Zum Beispiel die Amsel ist schon hellwach und macht sich lautstark bemerkbar. Die Konkurrenz schläft auch nicht mehr. Singdrossel, Kuckuck, Girlitz usw. fallen in den Wettstreit der besten Sänger ein.

Die Spatzen versauen alles, weil sie nur kreischen.

Die Sonne verliert ihr Glutrot, geht zum Gelb über bis sie dann endlich protzend am Himmel steht. Jetzt gesellen sich die Langschläfer zum Wettstreit hinzu. Meisen, Feldlerchen, Finken usw. geben ihr Bestes und plötzlich, um 6:30 Uhr ist Schluss! Zack, Sense...aus, als wenn Simon Rattle den Taktstock hat fallen lassen. Nichts, dafür Hahnengeschrei, Traktorbrummen, Hundegebell, Nachbarstreit, Leben!

Jetzt einen Kaffee...und ab 7:30 Uhr geht der Spatzenkrawall los, sie haben ihr Nest unter der Dachrinne und die Meisen sind auch nicht zimperlich mit ihrer Lautstärke, sie brüten im Nistkasten an der Terrasse. Mal sehen, wie viele Federbälle dieses Jahr ausfliegen. Letztes Jahr machten sich 8 auf in die Selbständigkeit. Genau an Brigittes Geburtstag!!!

Sommerwind weht über die Terrasse, die Sonne ist schon heiß, die Schmetterlinge sitzen auf dem pinkfarbenen Sonnenhut und im lila Schmetterlingsstrauch. Kohlweißlinge, Zitronenfalter, Tagpfauenauge, kleiner Fuchs, Schillerfalter und sogar ein Schwalbenschwanz. Alle friedlich beieinander. Manchmal sieht man sie beim Hochzeitstanz. Die Bienen und Hummeln schwirren durch den Lavendel und das blühende Basilikum. Schwalben fliegen im Zickzack, ab und zu die Schwäne im Tiefflug über mir. Störche klappern! Sie haben 5 Junge. Zu viele, um sie alle groß zu kriegen. Deshalb stellt unser Fischer ihnen jeden Tag einen Eimer Fische unten ans Nest.



Die Mittagssonne brennt, da gibt kaum ein Vogel einen Laut von sich. Alles viel zu anstrengend! Stille. Nur geschäftiges Treiben der Bauern ist zu hören. Ich gehe zum Steg, einmal in den See hüpfen! Vielleicht sind wieder die Schwäne da, neben denen ich herschwimmen kann und sie auch dabei streicheln darf.

Danach auf der Terrasse dösen. Dann den Garten wässern, eigentlich sollte man das morgens machen, aber heute mache ich dies am Abend. Hab´s morgens vergessen, das Buch ist zu spannend. Abends läutet als erste die Amsel mit dem Kirchengeläute die aufkommende Nacht ein. Dann schwillt der Chor der Wetsänger bis zum Fortissimo an, um dann ins Piano überzugehen. Schluss!!!!

Inzwischen hat die Sonne im tiefroten Kleid Abschied genommen, nicht ohne zuvor noch rote und gelbe Farbe in allen Schattierungen über dem Himmel auszuschütten. Das ist die Größe unserer Schöpfung! Ein riesiges Geschenk! Die Mondsichel steht schon am Himmel, der immer dunkler wird, bis zum Schwarz. Ab und zu Sternschnuppen. Die Stille wird immer „lauter“. Jetzt wandert der Igel durch den Garten und oben im Baum regen sich die 5 kleinen Käuze, denn jetzt gehen die Eltern auf Fang und ich ins Haus.

Vielleicht gibt es morgen Regen, wir brauchen ihn dringend.
(Vielen Dank an Ulrike Drechsler für dieses schöne Stimmungsbild)



Die folgenden Ausführungen sind aus der Broschüre

„Was tun bei Hitze?“

Nachfolgende Hinweise für Seniorinnen und Senioren sind der Berliner Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales entnommen:

Auswirkungen von Hitze auf die Gesundheit

Der Deutsche Wetterdienst gibt bei längeren Hitzeperioden eine Hitzewarnung heraus. Insbesondere die ersten heißen Tage bergen ein gesundheitliches Risiko, denn die Anpassung an Hitze dauert einige Tage.

Welche Hitzeschäden gibt es?

- Ein Sonnenstich entsteht durch Irritation der Hirnhäute infolge von Hitzebelastung. Er kann sich in starken Kopfschmerzen, Nackensteife, Lichtscheu, Übelkeit, Erbrechen und Bewusstseinsstrübung äußern.
- Beim Hitzekollaps kommt es durch vermehrte Hautdurchblutung zu einem Blutdruckabfall, der zu einer kurzen Bewusstlosigkeit führt.
- Hitzeerschöpfung und Hitzekrämpfe sind Auswirkungen eines Mangels an Wasser und Salzen, die der Körper durch vermehrte Schweißproduktion verliert. Dies führt zum Bewusstseinsverlust und/oder zu Muskelkrämpfen.
- Beim Hitzschlag steigt die Körpertemperatur über 39 Grad an (im Mund gemessen). Mögliche Zeichen sind eine heiße, rote und trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, starkes Durstgefühl, Unruhe, Verwirrtheit, Krampfanfälle, Schläfrigkeit, eine Eintrübung des Bewusstseins bis zur Bewusstlosigkeit. Ein Hitzschlag stellt eine lebensgefährliche Situation dar und bedarf daher medizinischer Hilfe.

(....)

Tipps zum Schutz vor Hitzeschäden

- Hitzeeinwirkungen gering halten. Kontrollieren Sie die Raumtemperatur morgens zwischen 8 und 10 Uhr, mittags gegen 13 Uhr und abends nach 22 Uhr.
- Passen Sie Ihren Tagesablauf der Hitze an.
- Vermeiden Sie körperliche Belastungen, auch Sport.
- Lüften Sie früh morgens, abends, wenn die Luft draußen kühler als drinnen ist und möglichst auch nachts.
- Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden und Vorhängen ab.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche, so wenig Kissen wie möglich und nur Laken als Zudecke.
- Verwenden Sie leichte, luftdurchlässige Kleidung und lassen Sie alles Überflüssige weg.
- Bei Aufenthalt im Freien vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und benutzen Sie eine luftdurchlässige Kopfbedeckung.
- Eine Abkühlung durch Duschen, Bäder, kalte Fußbäder und feuchte Umschläge kann sinnvoll sein.

Die Temperaturregulation unterstützen



Flüssigkeits- und Salzzufuhr ist wichtig. Ältere Personen sollten täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Einen Flüssigkeitsmangel erkennen Sie, indem Sie zwischen Daumen und Zeigefinger eine Hautfalte am Unterarm abheben und loslassen. Zieht diese sich nicht sofort wieder zurück, fehlt dem Körper Wasser.



Bei Fieber ist die Flüssigkeitszufuhr zusätzlich zu erhöhen. Zum Beispiel muss ein Mensch wenigstens 0,5 Liter zusätzliche Flüssigkeit pro Tag trinken, wenn die Körpertemperatur von 37 auf 38 Grad steigt.

Halten Sie verschiedene kühle (nicht eiskalte) Getränke bereit: z. B. Kräuter- oder Früchtetee, Saftschorle, Mineralwasser, Trinkwasser. Statt mit (Mineral-)Wasser können Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf auch mit kalten Suppen, Kompott, wasserreichem Obst und Gemüse decken, z. B. mit Erdbeeren, Weintrauben, Pfirsichen, Melonen, Tomaten und Gurken.

Bei starkem Schwitzen sollten Sie darauf achten, den Salzverlust auszugleichen, z. B. durch die Verwendung von natriumreichem Mineralwasser (>20 mg/l). Natriumarme Getränke wie Fruchtsäfte, Tee, Kaffee etc. sollten Sie durch eine ausreichende Kochsalzzufuhr auf anderem Wege ergänzen.-

Beim Essen ist auf leichte Kost zu achten: in erster Linie Gemüse und wasserreiches Obst.“

Wie behalten Sie es im Blick, wieviel Sie getrunken haben? Nehmen Sie ein großes Glas oder eine Tasse und messen Sie ab, wieviel ml darin Platz haben. Wie viele dieser Gläser/Tassen müssen Sie trinken, um eine empfohlene Trinkmenge (Pro Kilogramm Körpergewicht sollte ein Erwachsener ca. 30 – 40 ml Wasser pro Tag trinken) zu erreichen?



Tun Sie das Gleiche mit einer hübschen Karaffe, denn: „das Auge trinkt mit“.

Das Wasser oder der Tee in der Karaffe lassen sich durch Zitrone, Orange, Himbeeren oder andere Beeren, Melisse oder andere Kräuter aromatisieren und schaffen so Abwechslung.



Auflösung

1) Erdbeerkuchen, Traubenhyazinthe, Adonisröschen, Hundszahnlilie, Stiefmütterchen, Buschwindröschen, Butterblume, Klatschmohn

lil	ub	ni	nds	the	be	Ado
sr	sc	fm	☀	St	ch	hw
ch	za	en	ie	rös	me	chm
ch	☀	ats	Er	Tra	Kl	hya
Bu	er	zin	hen	tte	Bu	lu
en	erc	ind	ütt	en	Hu	hn
ku	ie	en	ös	ohn	rb	d

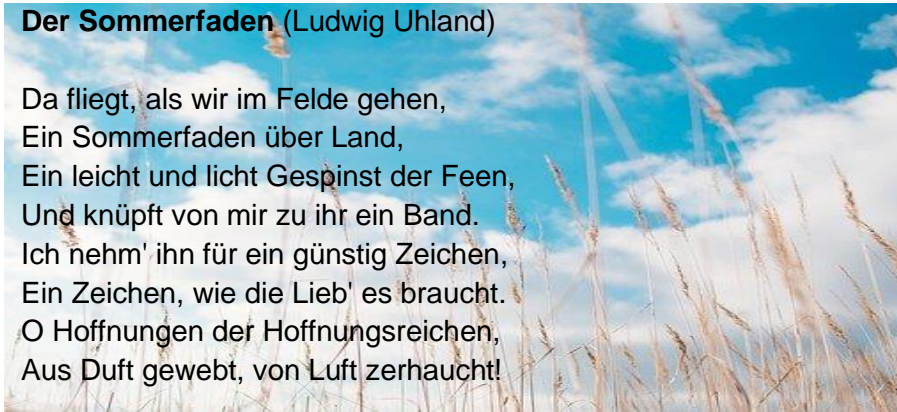
2) KKLIAFSNFÖ
UWRHKJJHH
J)J%L\$LöE"!?
RMNEICIBFAÄWER
§§§§N&N%NN/(ÖÄ
11987h35o98zihl9rt7

KKLIABSNFÖ
UWPHKJJHH
J(J%L\$LöE"!?
RMMEICIBFAÄWER
§§§§N&N%NN/(ÖÄ
11987h35o99zihl9rt7

3) a: Früh, b: Spät, c: Tief, d: Traum, e: Schnell

Der Sommerfaden (Ludwig Uhland)

Da fliegt, als wir im Felde gehen,
Ein Sommerfaden über Land,
Ein leicht und licht Gespinst der Feen,
Und knüpft von mir zu ihr ein Band.
Ich nehm' ihn für ein günstig Zeichen,
Ein Zeichen, wie die Lieb' es braucht.
O Hoffnungen der Hoffnungsreichen,
Aus Duft gewebt, von Luft zerhaucht!



4) Heim-erzieher,
-textilien,
-volkshochschule,
-weg, -leitung, -ordnung,
-einweisung, -kind, -platz,
-werker, -arbeit, -fahrt,
-orgel, -reise, -sauna,
-sieg, -suchung, -gang,
-kehr, -kino, -spiel, -stätte,
-tücke, -trainer, -vorteil,
-atlos...

Finden Sie den Weg durch das Labyrinth ...

