

„Schlaue Graue“ Ausgabe 07/2020



Liebe Senioren*innen,
noch immer finden keine Veranstaltungen der **vhs-Seniorenbildung und der Stadt Wetter** statt. Aber wir bleiben „am Ball“ und haben wieder ein Potpourri für Sie zusammengestellt, diesmal zum Thema Mai:

Hier ein toller Beitrag von unserem Referenten **Roland Schmidt**:

April und Mai sind die Schlüssel zum ganzen Jahr

Auch wenn der April allgemein als sehr wetterwendisch und launisch bekannt ist, so kann er doch auch ganz anders – trocken, anhaltend sonnig und oft schon sommerlich warm sein, so wie in diesem Jahr. Bei Landwirten und Gärtnern sorgt solch ein Frühjahr für Sorgenfalten, denn die frische Saat, die neu ausgesetzten Pflanzen, brauchen zu dieser Zeit ein Maximum an Wasser. Dank des nassen Februars gibt es in diesem Jahr in den tieferen Bodenschichten einiges an Wasserreserven, doch eine Fortsetzung der Trockenheit im Mai wäre sehr schädlich. „**Trockener Mai ist des Todes Kanzlei**“ warnte früher ein drastisches Sprichwort, denn wenn die Feldfrucht in dieser Zeit verkümmerte, drohte im Herbst und Winter eine Hungersnot. In unseren Zeiten mit weltweitem Handel ist diese Gefahr gebannt, dennoch sehnen die Bauern nun den Regen herbei. „**Gewitter und Regen im Mai, singt der Bauer Juchhei**“ verkündet eine alte Erfahrungsregel und so wäre die Erleichterung groß, wenn sich in den nächsten Wochen kühleres und nasseres Wetter einstellen würde. Tatsächlich lassen die langfristigen Vorhersagemodelle eine solche Entwicklung in diesem Jahr erkennen, doch von anderer Seite droht den Pflanzen dennoch weiterhin Gefahr: „**Bevor nicht Pankratius, Servatius und Bonifatius vorbei, bist Du nicht sicher vor Kälte im Mai**“ warnt einer von vielen Sprüchen vor den Eisheiligen, die zu Beginn der zweiten Maidekade häufig ihr Unwesen treiben. „**In des Maien Mitte hat der Winter eine Hütte**“ stellte eine weitere Weisheit dazu lakonisch fest, doch danach steuern wir unaufhaltsam auf den Frühsommer zu, der oft schon in den letzten Maitagen beginnt. „**Wenn St. Urban (25.5.) sich gesellt, ist's um's Wetter gut bestellt**“ verkündet dazu die Bauernregel und weist zum Schluss noch darauf hin, dass „**Ein nasser Mai bringt trockenen Juni herbei**“.

Ihr
Roland Schmidt

Fallen Ihnen noch mehr Bauernregeln zum April und Mai ein?

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen.
Jede Einsendung wird belohnt!

*Magistrat der Stadt Wetter (Hessen)
Stadtmarketing und Senioren
Marktplatz 1, 35083 Wetter (Hessen)*

Der **schlaue** Gesundheitstipp:

Gymnastik geht auch im Sitzen. Wir haben hier ein paar Übungen für die Beine und Füße für Sie zusammengestellt. Setzen Sie sich dazu aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker. Die Übungen können beliebig oft wiederholt werden.

1. Die Füße abwechselnd auf die Ferse und dann auf die Fußspitze stellen.
2. Ein Bein ausstrecken. Den Fuß soweit wie möglich vom Körper weg strecken, dann so nah wie möglich an den Körper heranziehen.
3. Ein Bein heben. Den Fuß kreisen lassen (linksherum, rechtsherum, abwechselnd)
4. Die Füße von der Fußspitze zur Hacke abrollen, dann von den Hacken zu den Fußspitzen abrollen.
5. Die Füße auf die Fußspitzen stellen. Die Hacken nach rechts auf den Boden senken und abstellen. Die Hacken wieder heben und links auf den Boden senken.
6. Mit einem Fuß Kreise auf den Boden malen.
7. Ein Bein heben. Mit dem Fuß einen Kreis in die Luft malen.
8. Einen Unterschenkel heben und senken.
9. Die Beine heben und Radfahren.
10. Die Beine ausstrecken und mit den Füßen klatschen.
11. Marschieren auf dem Platz.
12. Die Beine ausstrecken und die Füße locker ausschütteln.



Wie halten Sie sich zurzeit fit? Schicken Sie Ihren schlaunen Gesundheitstipp an:

vhs Seniorenbildung

Hermann-Jacobsohn-Weg 1, 35039 Marburg

oder per Mail an:

seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de

Eine schöne Übung für das **Gedächtnistraining** ist das Suchen von "Mittelwörtern". Das heißt, dass zwei Wörter vorgegeben werden und ein verbindendes Wort gefunden werden soll. Das gefundene Wort soll mit den beiden anderen Wörtern ein SINNVOLLES zusammengesetztes Wort ergeben.

Ein Beispiel: Fuß – **Tritt** – Leiter. Durch Hinzufügen des Wortes "Tritt" ergeben sich die Wörter "**Fußtritt**" und "**Trittleiter**".

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. Fuß _____ | Gefährte |
| 2. Fuß _____ | Kopf |
| 3. Fuß _____ | Diele |
| 4. Fuß _____ | Brett |
| 5. Fuß _____ | Schmerzen |
| 6. Fuß _____ | Station |
| 7. Fuß _____ | Vorleger |
| 8. Fuß _____ | Kunde |
| 9. Fuß _____ | Schlüssel |

Wussten Sie schon: Füße verändern sich im Alter!



Viele Senioren bekommen mit dem Alter eine neue Schuhgröße. Denn Sehnen und Bänder verlieren mit der Zeit an Spannung und Bänder verflacht der Fuß und verlängert sich. Die Folge: Schuhe müssen plötzlich eine halbe oder eine ganze Nummer größer sein als vorher.

**BLEIBEN SIE
NEUGIERIG und
GESUND!**
Ihr Team der vhs-
Seniorenbildung und die
Stadt Wetter

Lösungen: 1. Weg, 2. Pilz, 3. Boden, 4. Nagel, 5. Gelenk, 6. Pflege, 7. Bad, 8. Bank, 9. Noten