

Sommer 2023



LANDKREIS



MARBURG
BIEDENKOPF

„Schlaue Graue“

Liebe schlaue Graue,

astronomisch gesehen ist die Sonne ein durchschnittlicher Stern. Für das Leben auf unserem Planeten Erde aber ist sie von überragender Bedeutung. Seit vielen Milliarden Jahren spendet sie uns Licht und Wärme und macht damit ein Leben auf unserem Heimatplaneten erst möglich. Erfahren Sie mehr über unseren Zentralstern Sonne vom erfahrenen Meteorologen und Wetterkolumnisten **Roland Schmidt**. Wir laden Sie zum kostenlosen Online-Vortrag am **Dienstag, den 05. September 2023 um 11:00 Uhr**, ein.

Sie benötigen hierzu eine E-Mail-Adresse, einen PC oder ein Tablet mit Internetverbindung. Und so geht's: Melden Sie sich unter seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder telefonisch unter 06421 405-6712 an, dann erhalten Sie eine E-Mail mit einem Link, der zum Vortrag führt.



Tipps gegen die Hitze:

- Die Wohnung vormittags lüften. Die heißesten Stunden des Tages liegen am Nachmittag. Im Schlafzimmer die Fenster tagsüber geschlossen halten.
- Die Luft im Zimmer bewegen (Ventilator).
- Verdunstungskälte nutzen. Gelegentlich etwas Wasser auf Hände und Arme sprühen.
- Klimaanlage nicht zu kalt einstellen.
- Den Körper mit Flüssigkeit versorgen. Wassermelonen sind gute Durstlöcher.
- Lockere, luftige Kleidung tragen. Eng anliegende Kleidung dämpft den Kühleffekt des Schwitzens.
- Lauwarme Getränke kühlen besser und belasten den Kreislauf weniger.
- Leichtes Essen wählen; viel Obst, Gemüse und Salate.
- Nicht zu lange im kalten Wasser, im See oder Schwimmbad verweilen. Lieber zu Abkühlung kühles Wasser über die Arme und Beine laufen lassen.
- Den Sport in die Morgen- und Abendstunden verlegen.

„Die Sonne erhält alles Leben alles Leben auf der Erde, sie leuchtet uns, erwärmt den Boden, die Meere, die Atmosphäre, sie steuert das Klima, sie bringt Trockenperioden und Eiszeit, sie treibt den Wind, der über die Erde weht und unser Wetter bestimmt. Ihre Stürme stören Radioverbindungen, verursachen elektrische Entladungen und markieren sogar die Baumringe mit Radioaktivität“

Herbert Friedmann, amerikanischer Physiker

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage www.vhs-marburg-biedenkopf.de und auf der Seite des Landkreises www.marburg-biedenkopf.de

Wussten Sie schon:

Unsere Sonne ist die größte Energiequelle, die uns auf der Erde zur Verfügung steht. Sie ist ein riesiger Kernreaktor. In ihrem Inneren entsteht Energie durch Verbrennung von Wasserstoff zu Helium. Es herrscht eine Temperatur von ca. 15 Millionen Grad Celsius.

Durch die ständige Verbrennung entsteht ein Masseverlust. Die Wissenschaftler rechnen damit, dass die Sonne noch etwa fünf Milliarden Jahre ihre Leuchtkraft erhält.

Die Grundsteinlegung von Photovoltaik war bereits 1839. Damals entdeckte Alexandre Edmond Becquerel den photoelektrischen Effekt, der die direkte Umwandlung von einfallendem Licht in elektrische Energie ermöglicht.

Extreme Hitze hat Auswirkungen auf unsere Produktivität und auch auf unsere Stimmung. Liegt die Temperatur über unserem Wohlfühlbereich, haben wir keine Lust auf Bewegung und das Aggressionspotenzial steigt.

Sommersonnenwende ist am 21. Juni 2023; es ist der längste Tag im Jahr und markiert den kalendari-schen Sommeranfang nach astronomischer Definition. Nach meteorologischer Zeitrechnung beginnt der Sommer am 01. Juni, und endet am 31. August.

Wende Dein Gesicht immer
der Sonne zu—und die
Schatten fallen hinter Dich.
Chinesisches Sprichwort

Mach es wie die Son-
nenuhr, zähl die heite-
ren Stunden nur!!
Sprichwort

Die Sonnenblume

Seit jeher ist sie Symbol für Sonne, Wärme, Licht, Leben, Fruchtbarkeit, Gesundheit und Weisheit.

Sie ist der Inbegriff von Sommer und versprüht gute Laune.

Eine besondere Rolle spielte die Sonnenblume bei den Inkas, die sich selbst als „Söhne der Sonne“ verstanden, sie verehrten die Sonnenblume als Symbol ihres Sonnengottes.

1552 wurden die Samen der Sonnenblume von spanischen Seefahrern nach Europa gebracht, wo sie zunächst als Zierpflanze angebaut wurden. Ab dem 17. Jahrhundert wurden die Kerne für Backwaren verwendet und erst seit dem 19. Jahrhundert wird sie als Ölpflanze genutzt.



Und so hält der Strauß Sonnenblumen länger::

Ein scharfes Messer verwenden, damit eine glatte Schnittfläche entsteht.

Bis auf die obersten 1—2 Blätter alle entfernen, um die Verdunstung zu verringern.

Die Stielenden für einige Minuten in heißes Wasser eintauchen, damit die eingedrungene Luft entweicht und damit die Wasseraufnahme verbessert wird.

Die Blumen dann in handwarmes, mit Frischhaltemittel versetztes Wasser stellen, die Stiele sollten bis zur Hälfte mit Wasser bedeckt sein (keinen Zucker oder ähnliches verwenden, das beschleunigt die Fäulnis).

Sonnensuppe

500 g Karotten, 1 gelbe Paprika, 2 Kartoffeln, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 TL geriebener Ingwer, 2 EL Butter, 750 ml Gemüsebrühe, 200 ml süße Sahne, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Petersilie.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in der Butter andünsten, Karotten, Kartoffeln und Paprika waschen, putzen, in Stücke schneiden, Ingwer zugeben und ebenfalls dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 20 Min. köcheln lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Zitronensaft (oder Orangensaft), Salz, Pfeffer, Kurkuma abschmecken, die Sahne zufügen und mit Petersilie garnieren.

Probieren Sie es einfach einmal aus, Sie werden überrascht sein!

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes „**Sommernacht**“ so viele Worte wie möglich. Es dürfen keine Buchstaben zugefügt werden aber Sie können welche weg lassen.

Z.B.: Naht, Macht, mehr;
Wir konnten 68 Worte aufschreiben. Wie viele haben Sie gebildet?

Essen bei Hitze

Viel Flüssigkeit zu sich nehmen ist an heißen Tagen wichtig. Übertreiben Sie es aber nicht mit alkoholischen Getränken, da die Hitze dem Körper Flüssigkeit entzieht, wirkt Alkohol schneller.

Die Wassermelone ist ein Durstlöcher erster Güte und ein Alleskönner. Klein geschnitten und direkt aus dem Kühlschrank wird sie am liebsten vernascht – der ideale Snack für alle, die zu wenig trinken. Auch in Salaten oder gegrillt schmeckt das leicht süßliche Fruchtfleisch herrlich erfrischend und liefert wichtige Nährstoffe.

Scharfe Speisen sind gerade in heißen Regionen sehr beliebt und das hat einen guten Grund: Durch die Schärfe wird die Schweißproduktion angeregt und dieser Effekt kühlt den Körper. Entscheidend ist dabei, dass das Lebensmittel Capsaicin (in Chili und Paprika) enthält.

Sommerzeit

Gute Laune schon am Morgen,
Helligkeit erfüllt den Raum,
Vögel zwitschern um die Wette,
Langes Schlafen nur ein Traum.

Auf den Straßen buntes Treiben
Spritztour mit dem Cabrio,
Frauenbeine lang wie Säulen,
Sommerhits im Radio.

An den Stränden braune Körper,
Hand in Hand dem Meer entlang,
Küssen bis die Sonne aufgeht,
Schwimmen Richtung Untergang.

Nachts erleuchten kalte Sterne,
weite Sicht trotz Dunkelheit
Gänsehaut erquickt die Sinne,
traumhaft schöne Sommerzeit.

Norbert van Tiggelen



Sommertraum

„Sommer“ ist ein Zauberwort,
es lässt mich sofort schweben.
Ich schließe meine Augen sanft -
Gedanken mich umgeben.

Ich denk sofort an Erdbeereis
mit einem Häubchen Sahne;
an Touren mit dem Motorrad
in einer Karawane.

Ich riech den Duft von frischem Heu
und eingekremter Haut,
den einer frischen Bratwurst,
was mir die Sinne klaut.

Ich spür den Wind, der mich erfrischt,
so wie ein zarter Hauch,
und eine kalte Dusche
mit dem Gartenschlauch.

Ich sehe Menschen, gut gelaunt,
die Fahrradtouren drehen.
Du wunderschöner Sommertraum
darfst nie zu Ende gehen!

Norbert van Tiggelen

Die Sonne zaubert Illusionen

Für das tolle Blau des
Himmels ist die geringe
Wellenlänge des Sonnenlichtes verantwortlich.

Der bunte Regenbogen erscheint, wenn die Sonnenstrahlen durch die Wassertropfen fallen.

In der Wüste, aber auch auf dem Meer können Fata-Morgana-Erscheinungen auftreten. Die Sonne heizt die Böden auf, es entstehen unterschiedlich warme Luftmassen, die über unterschiedliche optische Eigenschaften verfügen. So kann aus einem blauen Himmel leicht ein See werden.

Die Sonne kann auch bunt! Scheint sie in einen Regenschauer, entsteht ein kreisbogenförmiges, farbiges Lichtband.

Folgende 69 Worte konnten wir aus „Sommernacht“ bilden:
Acht, Achter, Arme, Arm, Arne, Asche, Aster, Atem, Chaot, er, erst,
Ernst, Hammer, Hamster, hart, Hast, hat, Horst, Macht, Mahner,
Marsch, Mast, Matrose, Matsch, mehr, Mohr, morsch, Most,
Nacht, Naht, Name, Ochse, Ohm, ohne, Ohr, Oma, Ort, Ost,
Rache, Rahm, Ramsch, Rast, Rat, Reh, Recht, rechts,
Rocher, Rochen, Roh, Roman, Rost, rot, sacht, Scham,
Schramme, schmoren, sehr, smart, so, Sommer, Star, Stamm,
Stern, Storch, Tasche, Tenor, Thomas, Tom, Tor.



Sollte Ihnen die Ausgabe der

„Schlaue Graue“

gefallen, senden wir Ihnen die Seiten künftig auch gerne zu.

Teilen Sie uns Ihre Adresse oder E-Mail-Adresse mit.

Gerne nehmen wir auch Anregungen, Fotos, Übungen oder sonstige Beiträge von Ihnen entgegen.

Einfach per E-Mail schicken an

Seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder per Post an

vhs-Seniorenbildung, Hermann-Jacobsohn-Weg 1,

35039 Marburg.

BLEIBEN SIE NEUGIERIG und GESUND!

Ihr Team vhs-Seniorenbildung

Ausgabe 31

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage www.vhs-marburg-biedenkopf.de und auf der Seite des Landkreises www.marburg-biedenkopf.de

Hintergrundbild: Petra Weckesser-Dawedeit, andere Fotos: Karin Lippert