

Die große Hitze



■ Als WIR Anfang des Jahres über den Themenvorschlägen für unsere Heimzeitung saßen, lag es auf der Hand, dass es in einer der Sommerausgaben einmal mehr um „die große Hitze“ gehen würde. Dass das Thermometer allerdings an einem Sonntag im Juni bereits wieder 36°C anzeigen würde, überrascht mich dann doch. Vielleicht erinnern Sie sich an die letzte Juliausgabe. Auch 2021 waren die Temperaturen um diese Zeit bereits richtig hoch.

Mein Home-Office befindet sich in einer kleinen Galerie direkt unter dem Dach. Da hilft dann irgendwann nur noch die Klimaanlage, die ich mir vor einiger Zeit gekauft habe. Deswegen brummt das Gerät neben mir vor mich hin, während ich versuche, mich auf diesen Text zu konzentrieren. Aber meine Gedanken schweifen ab. Ich sehe meinen Stromzähler vor dem inneren Auge und male mir aus, was die Klimaanlage für meinen Stromverbrauch bedeutet.

Fortsetzung auf Seite 2 >

↑ *Ohne unsere Sonne gäbe es kein Leben...*

Inhalt	Seite
Die große Hitze	01 - 02
Tipps gegen die Hitze	03
Wir stellen vor	06
Geburtstage, Einzüge	07
Wir trauern um	07
Impressum	02
<i>Einlegeblatt</i>	
Gelati, Gelati!	E1
Rätsel	E2

< Fortsetzung von Seite 1

Dann denke ich an die armen Menschen, die bei dieser Hitze keine Möglichkeit der Abkühlung haben oder an die, die arbeiten müssen, wie zum Beispiel unsere Mitarbeitenden in den Häusern oder die Servicekräfte in den beliebten Ausflugszielen an den Badeseen.

■ Ich bin kein Klimaforscher und ich kann mich gut an wirklich heiße Sommer in meiner Kinder- und Jugendzeit erinnern und auch an kalte Winter mit viel Schnee und Eis. Aber wenn das stimmt, was uns die Fachleute prophezeien, werden wir uns wohl an ein wärmeres Klima und vor allem extremere Wetterphänomene gewöhnen müssen. Und das nicht nur in unseren Breitengraden, sondern weltweit. Skeptiker verweisen auf die ständigen Klimaveränderungen, die es seit Anbeginn unserer Erde gegeben hat. Von wärmeren Phasen hinein in die Eiszeiten und wieder zurück. Das ist sicher richtig, aber trifft das Problem nicht zur Gänze. Denn so rasch, wie wir das derzeit erleben, ist es eben doch ungewöhnlich.

■ Gerne wird in diesem Zusammenhang Wetter und Klima verwechselt. Dabei ist es eigentlich recht einfach: Wetter ist der aktuelle Zustand um uns herum. Wir gucken in den Wetterbericht, um zu sehen, ob es stürmen wird oder die Sonne scheint, wie warm es gerade ist und ob wir zum



... doch in der Wüste möchte man auch nicht leben.

Spaziergehen einen Schirm einpacken sollten. Wetter ist also ein kurzfristiges Ereignis, auch wenn es gefühlt einmal mehrere Wochen regnen oder die Sonne vom Himmel brutzeln kann. Klima dagegen beruht auf Messungen, die über einen längeren Zeitraum vorgenommen werden.

■ Wenn es heute beispielsweise regnet und wieder die Sonne scheint, nennt man das einen Wettervorgang. Mehrere solcher Wettervorgänge hintereinander sind das, was wir für gewöhnlich Witterung nennen. Und Klima ist dann die (statistische) Gesamtheit aller Wetter- oder Witterungsereignisse, die über viele Jahre aufgezeichnet und ausgewertet werden. Und dieses Klima ändert sich.

■ Dass zum Beispiel die Gletscher langsam verschwinden oder dass das Eis am Nord- und Südpol schmilzt, ist Ausdruck dieses sogenannten Klimawandels. Als Ursache wurde dabei die sich verändernde Atmosphäre, die unsere Erde umgibt, ausgemacht. Experten führen das unter anderem auf eine erhöhte Schadstoffkonzentration in der Luft zurück. Deswegen wird – in Abgrenzung zum natürlichen Klima

wandel, dem unser Planet seit Jahrtausenden unterliegt – vom „menschengemachten“ Klimawandel geredet.

■ Und daran ist wiederum unser hoher Energieverbrauch schuld, vor allen, wenn dafür sogenannten fossile Brennstoffe, wie z.B. Kohle, verwendet werden. Wir scheinen uns da mit unserem Wohlstand und Komfort in eine wortwörtlich ganz schön brenzlige Situation gebracht zu haben.

■ Ich beziehe bereits Ökostrom von meinem Energieversorger, meine Klimaanlage schalte ich jetzt aber doch erstmal wieder aus. Was denken Sie? Kriegen wir noch rechtzeitig die Kurve, hin zu mehr erneuerbaren, „grünen“, nachhaltigen Energien? ■

IMPRESSUM

WIR - Seniorenzeitung der CAG

Herausgeber:

Christliche Arbeitsgemeinschaft e.V.

Vorstand:

Florian Schoenauer

Sperberstraße 70 · 90461 Nürnberg

Fon: 09 11 944 64-0

E-Mail: info@cag-nuernberg.de

Spendenkonto Sparkasse Nürnberg:

DE02 7605 0101 0001 5222 19

BIC SSKNDE77XXX

Konzeption und Redaktion:

André Gundel

E-Mail: a.gundel@cag-nuernberg.de

und Atelier Mende · Eckental



Tipps gegen die Hitze

■ *WIR haben bereits darauf hingewiesen, dass es in der CAG ein sogenanntes „Hitze-schutzkonzept“ gibt. Dieses wurde in erster Linie vor allem für unsere älteren, gesundheitlich geschwächten Menschen erstellt, da diese besonders anfällig für hitzebedingte Gesundheitsprobleme sind. Doch auch für unsere Mitarbeitenden sind folgende Tipps sehr hilfreich:*

1. Trinken Sie – und zwar viel!

■ Es klingt wie eine Binsenweisheit, aber ist deswegen nicht verkehrt: Trinken Sie bitte regelmäßig und möglichst viel. Ältere und pflegebedürftige Menschen haben ein besonders hohes Risiko auszutrocknen, da man im Alter oftmals keinen oder kaum noch Durst verspürt. Wir kennen Fälle, in denen ältere Menschen zwar Durst verspüren, aber bewusst wenig trinken, weil sie z.B. die Sorge haben, die Toilette nicht mehr rechtzeitig zu erreichen oder nachts ständig auf die Toilette gehen zu müssen.

■ Junge Menschen können eine leichte Austrocknung noch gut wegstecken und innerhalb kurzer Zeit ausgleichen. Bei älteren Menschen braucht der Körper aber bereits mehrere Tage, um eine sogenannte Dehydrierung, also einen Flüssigkeitsmangel, in den Griff zu bekommen.

■ Grundsätzlich gilt, dass alkoholfreie Getränke besser geeignet sind als alkoholhaltige. Der ideale Durstlöcher ist tatsächlich reines Wasser – mit oder ohne Sprudel, ganze wie Sie es Ihnen beliebt. Wer mehr Geschmack möchte, sollte Fruchtschorlen trinken oder auch Tee. Kleiner Bonus-tipp: Warmer Tee hilft tatsächlich besser gegen Hitzegefühl als kalter Tee – man denke nur an die Wüstenvölker. Das Gläschen Wein oder Bier zum Abendessen oder eine Tasse Kaffee zum Nachmittag müssen Sie sich übrigens nicht nehmen lassen – die Hauptmenge an Flüssigkeit sollte aber von anderen Getränken kommen.

2. Sorgen Sie für ausreichend Belüftung!

■ Am besten ziehen Sie an heißen Tagen leichte, weite und atmungsaktive und vor allem helle Kleidung an. Helle Farben heizen sich nicht so schnell auf wie dunkle. Verwenden Sie gegebenenfalls leichte Bettwäsche und verzichten Sie auf dicke Bett- oder Zudecken.

■ Lassen Sie tagsüber die Fenster möglichst geschlossen und schließen Sie Ihre Rollos – zumindest teilweise. Am besten lüften Sie früh morgens gründlich durch und dann noch einmal vor dem Zubettgehen.

Versuchen Sie die Hitze so gut es geht „draußen“ zu halten. Und bitte vermeiden Sie es, sich in den Mittagsstunden im Freien aufzuhalten. Sollten Sie nach draußen müssen, sorgen Sie für eine große Kopfbedeckung! Wann immer es geht, bleiben Sie am Besten im Schatten und legen genug Ruhepausen auf Ihrem Weg ein.

3. Informieren Sie andere Menschen, wenn es Ihnen oder Ihren Mitmenschen nicht gut geht!

■ Die folgenden körperlichen Anzeichen können ein Hinweis sein, dass ein Hitzeproblem vorliegt: Starkes Schwitzen, Blässe/Röte, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden, Schwindel mit erhöhtem Puls oder verminderter Blutdruck, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Unruhegefühl, plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseinsstrübung, trockener Mund, trockene Zunge, trockene Haut und vieles mehr.

■ Wenn Sie an sich oder Ihren Mitmenschen diese Symptome wahrnehmen, zögern Sie bitte nicht, Ihre Pflegekräfte zu informieren. Lieber einmal umsonst um Hilfe gebeten, als einmal zu wenig.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie mit diesen Tipps gut durch den Sommer kommen!





Gelati, Gelati!

■ Wenn uns im Frühling die ersten Sonnenstrahlen wieder zum Lächeln bringen, beginnt die Zeit der Eiscafé. Und jetzt im Sommer stehen große wie kleine Menschen Schlange, um ein paar Kugeln der gefrorenen Spezialität in einer knusprigen Waffel oder im Becher zu genießen. Ich kann mich gut an die Italienurlaube mit meinen Eltern erinnern, als die Eishändler ihre Leckereien mit lauten „Gelati! Gelati!“-Rufen feilgeboten haben. Deswegen bin ich auch jahrelang davon ausgegangen, dass Eiscreme – genau wie Nudeln – natürlich ihren Ursprung in Italien haben müssen. Doch einmal mehr waren es wohl die Chinesen, die mit der Zubereitung von Speiseeis begonnen haben (im Übrigen stammen auch die Nudeln von dort, aber davon erzählen WIR ein andermal).

■ Das erste Speiseeis, so klärt uns ein Onlinelexikon auf, gab es zuallererst vermutlich im antiken China. Erste Vorreiter von Eis in der Form, wie wir es heutzutage kennen, findet man bis 3000 v.Chr. Damals handelte es sich um eine Spezialität, die aus zerstoßenen Eiswürfeln und Fruchtsaft gemischt wurde. Zwar war ein Gericht aus Gletscherschnee mit verschiedenen Zutaten wie Früchten, Honig oder auch Rosenwasser in der europäischen Antike bekannt. Doch mit dem Untergang des Römischen Reiches soll das Wissen über die Zubereitung eisgekühlter

Speisen und Getränke verloren gegangen sein. Erst die Kreuzfahrer brachten das Rezept für „Scherbet“, eine Mischung aus Fruchtsirup und Schnee, nach Europa. Die Zubereitung derart gekühlter Getränke war im arabischen Raum weit verbreitet und wurde wiederum von China übernommen. Im 11. Jahrhundert war die Verwendung von Eis in den Haushalten der Oberschicht dort weit verbreitet. Der Forscher und Entdecker Marco Polo soll bei seinen Reisen nach China zwischen 1271 und 1295 dann alles über die Herstellung von chinesischer Eiscreme gelernt haben. Und dieses Wissen teilte er nach der Rückkehr in seiner Heimat Italien und verbreitete die Idee von „richtiger“ Eiscreme unter dem Adel.

■ Katharina von Medici soll dann für die Verbreitung der kalten Köstlichkeit in Europa gesorgt haben. Als sie im Jahre 1533 den französischen König Henry II heiratete, kam mit ihr das Speiseeis nach Frankreich. Rund 300 Jahre später wurde aus einer Delikatesse für Adlige dann eine „Allerweltsspeise“. Am „Boulevard des Italiens“ eröffnete ein Neapolitaner das erste richtige Eiscafé Frankreichs. Die erste bekannte Gelateria in den späteren USA gab es 1770 in New York. Und in Hamburg eröffnete 1799 die vermutlich erste deutsche Eisdiele im Alsterpavillon.

← Wem läuft da nicht das Wasser im Mund zusammen...

■ Zu dieser Zeit hatte man jedoch noch mit einem nicht ganz unwichtigen Problem zu kämpfen: Es gab keine technische Möglichkeit, für die notwendige Kälte zu sorgen, weswegen man sich mit gefrorenem Stangeneis aus dem Winter behalf. Dieses wurde in Eiskellern bis zum Sommer aufbewahrt. Erst mit der Erfindung der Kältemaschine durch Carl von Linde (1876) war man jahreszeitenunabhängig. Lindes Kältemaschine brachte die technische Verfügbarkeit von Kälte und verhalf damit dem Speiseeis zum Durchbruch als Massenware. Die englische Köchin und Erfinderin Agnes Marshall ließ 1885 eine effizientere Maschine für die Herstellung von Speiseeis im Haushalt sowie eine Eiskühltruhe patentieren. Damit stand einer Zubereitung zu Hause nichts mehr im Wege.

■ Die beliebtesten Klassiker unter den Eissorten sind übrigens nach wie vor Schokolade, Vanille und Erdbeere. Bekannt ist vor allem die Fürst-Pückler-Schnitte, bei der diese drei Eiscremes zwischen zwei Waffeln angeboten wird.

■ Ich persönlich liebe ja Spaghetti-Eis, von dem ich jetzt weiß, dass es auch China stammen muss (Eis! Nudeln!). Nein, kleiner Scherz, das ist tatsächlich eine deutsche Erfindung, wenngleich entworfen von einem Italiener. Welche Eissorten haben Sie denn am liebsten? ■

Gute Frage

Was ist denn eigentlich ein „Eis-Schreiben“?

■ Passend zum Rätsel und dem Damals-Artikel dreht sich auch die „Gute Frage“ im Juli um das Thema Eis.

Eis-Schreiben ist ein Begriff im Personalwesen bzw. im Recruiting für einen Brief, den ein potentieller Arbeitgeber im Zuge eines Bewerbungsverfahrens an qualifizierte Bewerber verschickt, wenn keine vakante Position im Unternehmen vorhanden ist, aber grundsätzliches Interesse an einer Zusammenarbeit bekundet werden soll. Ziel des Eis-Schreiben kann es deshalb sein, Bewerber für das Unternehmen hinzuhalten, bis eine geeignete Stelle zur Verfügung steht. Die Bewerbungsunterlagen verbleiben in der Regel im Unternehmen und werden auf „Eis gelegt“.



Juli 2022

.....
Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Ps 42,3 (L=E)

Rätsel-Lösung
 Juni 2022:



OSTERN
 HIMMELFAHRT
 PFINGSTEN
 KARFREITAG
 ERNTEDANK
 ADVENT
 DREIKOENIGSTAG
 ▶ JOHANNIS

Juli-Rätsel 2022

Was würde sich denn besser in dieser Ausgabe anbieten als ein feines, kleines Rätsel zum Thema Eissorten? Ein bisschen müssen Sie aber um die Ecke denken...

1. Die meisten halten mich für eine Frucht, doch das bin ich nur zum Schein. Auf dem Feld werde ich oft auf Stroh gebettet.

Lösung Frage 1:

2. Auch eine Suppe trägt meinen Namen. Wahrscheinlich, weil bei ihrer Zubereitung auch etwas hineingerührt wird, ohne sich ganz aufzulösen. Mein Name macht meinen italienischen Ursprung deutlich.

Lösung Frage 2:

3. Warum ich als Südfrucht so beliebt bin? Vielleicht weil sauer lustig macht?

Lösung Frage 3:

4. Manche halten mich für schlicht und neutral. Vielleicht wissen sie nicht, dass ich mit der Königin der Gewürze hergestellt werde.

Lösung Frage 4:

5. Ich wachse an Sträuchern und erfreue Eichhörnchen. Drei von mir gibt es für Aschenbrödel.

Lösung Frage 5:

6. Durch ein mit mir hergestelltes Getränk wird niemand gerne gezogen. Aus mir werden Rechtecke hergestellt, die sich den Namen mit etwas Teilen, von dem Schüler häufig abschreiben.

Lösung Frage 6:

Mitmachen und gewinnen! Viel Erfolg!

Bitte das Rätsel lösen & an der Pforte (Dr.-Werr-Heim, Käthe-Hirschmann-Heim, Georg-Schönweiß-Heim) oder bei der CAG in der Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg, abgeben. Unter allen Teilnehmern mit der richtigen Lösung werden Preise verlost. Die Auflösung gibt es wie immer beim nächsten Mal.

Name

Zimmer-Nummer, bzw. Adresse