

**„Schlaue Graue“**

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

Wieder haben wir einen Beitrag von unserem Referenten **Roland Schmidt** für Sie:

**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 nasser 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. **„Indes 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“**.

**Fallen Ihnen noch mehr Bauernregeln zum April und Mai ein?  
Lassen Sie uns teilhaben!**

## Gewittertorte mit Schmand

### Rührteig:

100 g Butter  
 90 g Zucker  
 1 Vanillin  
 4 Eigelb  
 150 g Mehl  
 1 TL Backpulver

### Baisermasse:

4 Eiweiß  
 140 g Zucker  
 100 g gehobelte Mandeln

### Für den Belag:

1 Glas Sauerkirschen  
 2 Pck. Sahnesteif  
 500 g Schmand  
 160 g Milch  
 2 Pck. Paradiescreme, Vanille  
 2 Becher süße Sahne und zwei Vanillezucker



## Zubereitung

Den Rührteig auf zwei Springformen verteilen, die Baisermasse auf die beiden Rührteige geben, die Mandelblättchen auf die Baisermasse streuen und jeweils bei 160 Grad ca. 35 Min. backen.

Auf den ausgekühlten Teig die gut abgetropften Sauerkirschen geben. Schmand mit der Milch vermischen, mit der Paradiescreme verrühren und auf die Sauerkirschen streichen. Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen und auf die Schmandcreme streichen. Den zweiten Boden in Kuchenstücke schneiden und etwas schräg auflegen. Bis zum Verzehr kalt stellen.

**Guten Appetit**



## Spielen Sie doch mal wieder,

z.B. Stadt, Land, Fluss.

So trainieren Sie ganz nebenbei Ihr Gedächtnis und Spaß

macht es auch noch. Die untenstehende Tabelle lässt sich beliebig erweitern,

vielleicht fallen Ihnen noch ganz andere Kategorien ein. Wenn Sie mit einem/r Partner\*in spielen, können Sie folgendes Punktesystem anwenden:

bei Wortgleichheit pro Kategorie gibt es 5 Punkte, bei unterschiedlichen Begriffen 10 Punkte und wenn der oder die Mitspielende kein Wort gefunden hat, gibt es 20 Punkte. Man sollte vor Spielbeginn eine Zeiteinheit pro Runde z.B. 2 Minuten festlegen. **Viel Spaß!**

Buchstabe	Stadt	Land	Fluss	Pflanze	Berühmtheit
A	Aachen	Argentinien	Amazonas	Aster	Aristoteles
B					

## Der **schlaue**

### Gesundheitstipp:

#### Gymnastik geht auch im Sitzen.

Wir haben ein paar Übungen für Sie zusammengestellt, die Ihre Beine trainieren. Setzen Sie sich dazu aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker. Die Übungen können beliebig oft wiederholt werden



- 1 Ein Bein ausstrecken. Den Fuß soweit wie möglich vom Körper weg strecken, dann so nah wie möglich an den Körper heranziehen.
- 2 Ein Bein heben. Den Fuß kreisen lassen (linksherum, rechtsherum, abwechselnd)
- 3 Ein Bein heben. Mit dem Fuß einen Kreis in die Luft malen.
- 4 Einen Unterschenkel heben und senken.
- 5 Die Beine heben und Radfahren.
- 6 Die Beine ausstrecken und mit den Füßen klatschen.
- 7 Marschieren auf dem Platz.
- 8 Die Beine ausstrecken und die Füße locker ausschütteln.

**Wie halten Sie sich zurzeit fit? Schicken Sie uns Ihren schlaunen Gesundheitstipp . Die Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite.**

### Gedächtnistraining

Suche Begriffe zum Thema Wetter mit folgenden Anfangsbuchstaben.

- A .....
- P.....
- R.....
- I.....
- L.....
- W.....
- E.....
- T.....
- T.....
- E.....
- R.....

### „Des Vaters Unterhose“

von Carola Weiss

Auf der Leine im Windgetöse,  
hing des Vaters Unterhose,  
gar lustig schwangen ihre Beine,  
auf der langen Wäscheleine.  
Es sah so aus, als spielt der Wind,  
denn es baumelten sehr geschwind,  
die Beine hin und wieder her,  
dieses Spiel gefiel ihm sehr.  
Von oben blies er kräftig rein,  
schaukelte sich am rechten Bein,  
hüpfte zum linken gar nicht dumm,  
das schwang sich um die Leine rum.  
Nun machte er einen besond'ren Witz,  
und blies genau in den Hosenschlitz,  
das Hinterteil war auch sehr froh,  
es wackelte hübsch, auch ohne Po.  
Der Wind war müd' vom Hosenspiel,  
sie hing am Seil ganz schlaff und still,  
nicht ohne Sinn war Spiel und Spaß,  
getrocknet war sie, die einst nass.



### Wussten Sie schon:

Dass kein anderer Monat im Jahresverlauf mit demselben Wochentag wie der Mai beginnt oder endet – weder in einem Gemeinjahr noch in einem Schaltjahr. Dafür beginnt der Mai immer mit demselben Wochentag wie der Januar des Folgejahres.

Und wissen Sie warum der Mai Mai heißt?  
Wie viele andere Monate ist der Mai (lat. *Maius*) nach einer römischen Gottheit benannt. In diesem Fall wurde der Name von Maia inspiriert, die mit Bona Dea („die gute Göttin“) assoziiert wird, der römischen Göttin der Fruchtbarkeit, Heilung und Jungfräulichkeit.

## Frühlingsjubiläum

von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben  
(1798 bis 1874)

Heisa, lustig im sonnigen Wetter,  
Wenn durch Blüten und säuselnde Blätter  
Lieblich tönet der Vögel Geschmetter,  
Ei, wer könnte da traurig noch sein!

Wenn die silbernen Quellen erklingen,  
Auf dem Anger die Blumen entspringen,  
Schmetterlinge zum Reigen sich schwingen,  
Ei, wer könnte da traurig noch sein!

Freud' und Lust hat sich wieder gefunden,  
Was da kränkelte, muß nun gesunden,  
Denn der Winter, er ist ja verschwunden,  
Ei, wer könnte da traurig noch sein!

Laßt uns singen, laßt uns scherzen!  
Laßt uns freu'n und fröhlich sein!  
Denn fürwahr! in frohe Herzen  
Kehret nur der Frühling ein.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Herrn **Hermann Albrecht aus Kirchhain**, der uns einen Beitrag zu Osterbräuchen zugesandt hat: **Erinnerungen an ein Ritual aus der Osterzeit**  
Ich erinnere mich noch sehr gut an einen Osterbrauch, der sich in unserer Familie über Jahre hinaus zugetragen hatte. Am Ostersonntag, morgens ganz früh, wurde ich mit meiner Schwester an der Hand und einer zwei Liter Milchkanne in der Hand losgeschickt, um Osterwasser zu holen. Auf der Landstraße über die alte Ohmbrücke hinweg, auf die Amöneburg zur Bonifatius-Quelle bei der Lindaukapelle. Dort, an der sogenannten Waschbach, wurde die Kanne mit frischem Quellwasser gefüllt. Auf dem Rückweg durfte kein Wort geredet werden, denn sonst ging nach den Worten meiner Mutter die Kraft des Wassers verloren. Zu Hause angekommen wurde uns Kindern, mit einer kleinen Menge Wasser aus der Kanne, das Gesicht gewaschen, mit dem übrigen Wasser wurde Kaffee (Lindes) für das Osterfrühstück aufgebrüht. Ob der Osterkaffee besser geschmeckt hat als mit Leitungswasser ist mir entgangen und ob wir auf dem Rückweg auch immer mundstill waren, möchte ich nicht beschwören. Es war für uns Kinder ein schöner Brauch und der Glaube an etwas **GUTES!**



Sollte Ihnen die Ausgaben der  
**„Schlaue Graue“**

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

Teilen Sie uns Ihre Adresse oder 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.**

Besuchen sie auch unsere Home Page. Dort finden Sie die aktuellsten Informationen und auch Kursangebote.

**BLEIBEN SIE NEUGIERIG und GESUND!**

**Ihr Team vhs-Seniorenbildung**

Ausgabe  
04/2020