

# DIT & DAT

JULI 2026

**SENIORENMAGAZIN FÜR  
HUDE UND BOOKHOLZBERG**

Wohnpark am Sonnentau & Ellerbäke



KAROLINE VON  
STRYK-SCHRÖDER



Am Sonnentau  
& Ellerbäke

JUBILÄUMS-AUSGABE 100

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Im Juli gibt es allgemein einige interessante und wissenswerte Dinge, die den Monat besonders machen. Er ist in der Nordhalbkugel ein klassischer Sommermonat, in dem die Tage sehr lang und die Nächte entsprechend kurz sind. Durch die hohe Sonneneinstrahlung steigen die Temperaturen oft deutlich an, was ihn zu einer der wärmsten Phasen des Jahres macht. In vielen Ländern ist der Juli außerdem die Hauptreisezeit. Schulen haben Sommerferien, und viele Menschen nutzen diese Zeit für Urlaub, Erholung und Reisen. Dadurch sind viele Orte, besonders an Küsten oder in beliebten Ferienregionen, stärker besucht als im Rest des Jahres. Wissenschaftlich gesehen befindet sich die Erde Anfang Juli im sogenannten Aphel, also dem Punkt ihrer Umlaufbahn, an dem sie der Sonne am weitesten entfernt ist. Trotzdem ist es in dieser Zeit bei uns am wärmsten – ein interessantes Beispiel dafür, dass die Jahreszeiten nicht von der Entfernung zur Sonne, sondern von der Neigung der Erdachse abhängen.

Der Juli ist außerdem kulturell und sportlich oft sehr ereignisreich, da viele große Veranstaltungen, Festivals und Turniere in diese Zeit fallen. Insgesamt steht der Monat für Sommer, Aktivität im Freien, Reisen und eine besonders intensive Zeit des Jahres mit viel Licht und Wärme.

Das Finale der Fußball-Weltmeisterschaft 2026 am 19. Juli ist der Höhepunkt des Turniers und wird weltweit mit großer Spannung erwartet. In diesem Endspiel stehen sich die beiden besten Nationalmannschaften des Turniers gegenüber und kämpfen um den Titel des Weltmeisters.

Gespielt wird das Finale voraussichtlich im MetLife Stadium in New Jersey, einem der größten Stadien der USA, das normalerweise für American Football genutzt wird und für dieses Ereignis in eine riesige Fußballbühne verwandelt wird. Dort werden zehntausende Zuschauer im Stadion erwartet, während weltweit Millionen Menschen das Spiel im Fernsehen oder online verfolgen.

Einen aufregenden, sonnigen und schönen Juli wünscht Ihnen

## IHR MAIK DRIELING



## INHALTSÜBERSICHT

Neues aus dem Wohnpark . . . . .	4-5
Was bringt der Juni . . . . .	6-7
Wissenswertes . . . . .	8-9
Humor . . . . .	10
Gedichte . . . . .	11
Rezepte . . . . .	12
Horoskop . . . . .	13
Rätsel . . . . .	14-15

### IMPRESSUM

**Ausgabe 100**  
**Auflage 500**

**Herausgeber**  
Wohnpark Sonnentau  
& Ellerbäke

Am Sonnentau 41  
27798 Hude

Tel. 04408 92 50

**Veröffentlichung**  
01.07.2026

**Layout & Druck**  
Media 73

**Bildmaterial**  
Adobe Stock, Unsplash,  
Pexels & interne Bilder

## MONATSÜBERSICHT JULI 2026

		<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		



≡ MOIN ≡

mein Name ist **Karoline von Stryk-Schröder** und ich möchte mich einmal bei euch vorstellen!

**Moin, Moin! Ich bin Karoline von Stryk-Schröder, wohne in Hude und bin in der Tagespflege als Betreuungskraft tätig.**

Ich arbeite schon seit meinem 18. Lebensjahr mit großer Leidenschaft in der Altenpflege. Bin verheiratet, habe vier erwachsene Kinder, einen Hund und zwei Enkelkinder die mein Leben sehr bereichern. Meine Freizeit verbringe ich gerne im Garten, lese, besuche die Enkelkinder in Köln. Die schönsten Momente erlebe ich aber bei Festen mit meiner großen Patch-Work Familie!

Besonders viel Spaß macht es mir mit meinem Mann am Wochenende und im

Urlaub zu campen. Unsere Lieblings-Urlaubsziele sind die Bretagne, Dänemark und Schleswig-Holstein.

Also, wenn ihr einen weißen VW-Bus seht, bin auch ich das und nicht nur Herr Drieling! Bei uns in der Tagespflege bereitet es mir sehr viel Freude für die Gäste einen abwechslungsreichen, erfüllenden Tag zu gestalten. Wie Bewegungsangebote, Erinnerungspflege, Feste feiern, Singen und Tanzen. Dazu liebe ich es mit den Gästen Gespräche zu führen und in so einem tollen Team mitarbeiten zu dürfen.

Ich freue mich sehr auf die Begegnungen mit Ihnen! Herzlichst Karoline.

## 100 AUSGABEN EIN BESONDERES JUBILÄUM

**Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen die 100. Ausgabe unserer Dit & Dat. Dieses Jubiläum ist ein schöner Anlass, zurückzublicken und gleichzeitig nach vorne zu schauen.**

Seit der ersten Ausgabe verfolgen wir das Ziel, Menschen zu informieren, zu unterhalten und miteinander zu verbinden. In den vergangenen Jahren haben wir zahlreiche Geschichten erzählt, interessante Persönlichkeiten vorgestellt und über Themen berichtet, die den Alltag und das Leben unserer Leserinnen und Leser bereichern.

100 Ausgaben bedeuten auch 100 Gelegenheiten für Begegnungen, Erinnerungen und den Austausch von Erfahrungen. Viele Leserinnen und Leser begleiten unsere Dit & Dat seit vielen Jahren, haben Beiträge eingesandt, Anregungen gegeben oder ihre persönlichen Geschichten mit uns geteilt. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken.

Gerade in einer Zeit, in der sich vieles schnell verändert, bleibt eines unverändert wichtig: das Interesse am Miteinander. Unsere Dit & Dat möchte auch weiterhin eine Plattform für Informationen, Unterhaltung und Gemeinschaft sein – mit Themen aus Kultur, Gesundheit, Freizeit, Ehrenamt und dem gesellschaftlichen Leben vor Ort.

Die 100. Ausgabe ist daher nicht nur ein Erfolg der Redaktion, sondern vor allem ein gemeinsamer Erfolg aller Leserinnen und Leser, die dieses Magazin mit Leben füllen.

Wir danken Ihnen für Ihre Treue und Ihr Vertrauen und freuen uns darauf, Sie auch in den kommenden Ausgaben begleiten zu dürfen.

Herzlichen Dank und viel Freude mit unserer 100. Jubiläumsausgabe!

# WAS BRINGT DER **JULI**

Der Juli im Oldenburger Land ist ein besonders angenehmer Sommermonat, der viel Abwechslung und schöne Momente im Alltag bringt. Viele Bewohnerinnen und Bewohner genießen die warme Jahreszeit, wenn die Natur rund um Oldenburg in vollem Grün steht und die Gärten und Außenanlagen des Heims zum Verweilen einladen. Häufig werden Spaziergänge im Freien unternommen oder gemeinsame Stunden auf der Terrasse verbracht, wo man die frische Luft und die Sonne genießen kann.

In vielen Bundesländern beginnen im Juli die Sommerferien, wodurch auch im Wohnpark oft mehr Besuch von Familienangehörigen stattfindet. Kinder und Enkelkinder kommen zu Besuch, was für viel Freude und lebendige Gespräche sorgt. Gleichzeitig nutzen viele Angehörige die Urlaubszeit, um mehr Zeit mitei-

inander zu verbringen und gemeinsame Ausflüge zu unternehmen.

Der Juli ist in Deutschland außerdem ein Monat ohne gesetzliche Feiertage, so dass der Alltag im Heim ruhig und gleichmäßig verläuft, aber dennoch durch viele kleine Aktivitäten bereichert wird. Dazu gehören beispielsweise gemeinsame Spiele, Musiknachmittage oder kreative Angebote, die speziell an die Sommerzeit angepasst sind.

Besonders schön sind im Juli die langen, hellen Tage. Die Sonne scheint früh am Morgen und bleibt bis in den späten Abend hinein sichtbar, was für eine freundliche und helle Atmosphäre sorgt. Insgesamt ist der Juli im Oldenburger Land eine Zeit, die von Ruhe, Natur, Begegnungen und sommerlicher Lebensfreude geprägt ist.



# GUT GESCHÜTZT DURCH HEISSE SOMMERTAGE

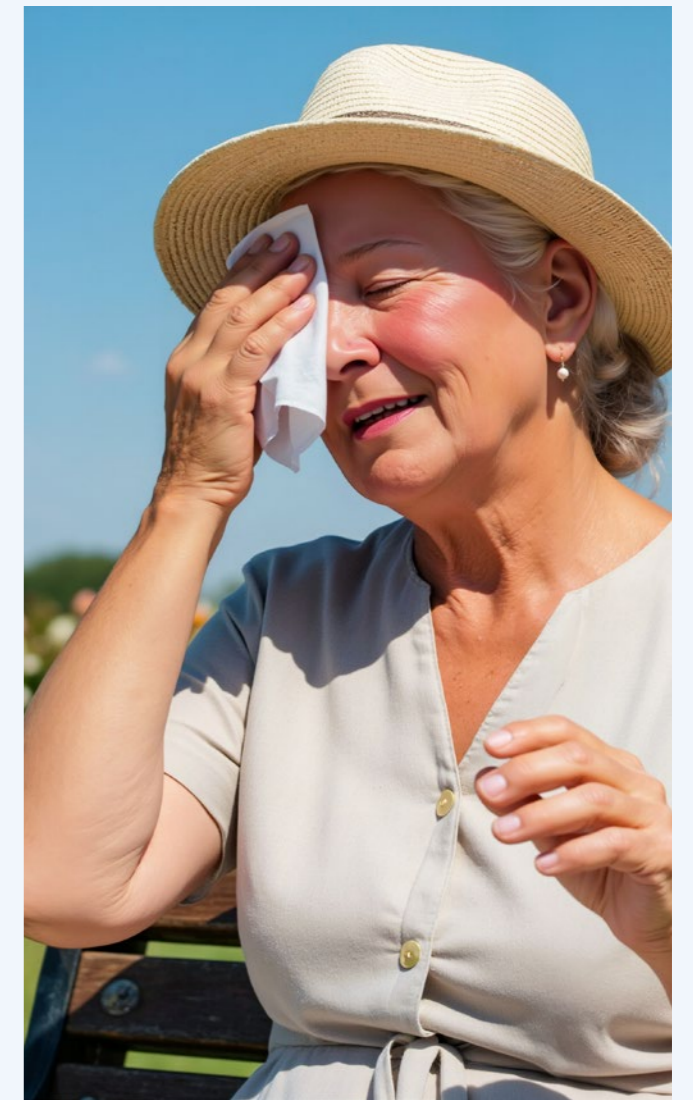
Der Sommer gehört für viele Menschen zur schönsten Zeit des Jahres. Die Tage sind lang, die Natur zeigt sich von ihrer besten Seite und viele genießen die warmen Stunden auf dem Balkon, im Garten oder bei einem Spaziergang. Doch gerade für ältere Menschen können hohe Temperaturen auch zur Belastung werden. Deshalb gewinnt das Thema Hitzeschutz im Sommer immer mehr an Bedeutung.

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Das Durstgefühl nimmt häufig ab, der Kreislauf reagiert empfindlicher und die Fähigkeit des Körpers, sich selbst abzukühlen, lässt nach. Hinzu kommt, dass bestimmte Medikamente die Hitze zusätzlich belastender machen können. Besonders an mehreren heißen Tagen hintereinander oder in tropischen Nächten ohne ausreichende Abkühlung steigt das Risiko für Kreislaufprobleme, Erschöpfung oder Dehydrierung deutlich an.

Umso wichtiger ist es, im Sommer bewusst auf den eigenen Körper zu achten. Regelmäßiges Trinken spielt dabei eine entscheidende Rolle. Viele ältere Menschen verspüren erst spät Durst und trinken deshalb oft zu wenig. Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte helfen dabei, den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Hilfreich kann es sein,

festе Trinkzeiten einzuplanen oder stets ein Glas Wasser griffbereit zu haben.

Auch die Wohnung sollte möglichst kühl gehalten werden. Empfehlenswert ist es, früh morgens oder spät abends zu lüften und tagsüber Fenster sowie Rollläden geschlossen zu halten. Leichte Kleidung, ein feuchtes Tuch im Nacken oder ein kühles Fußbad sorgen zusätzlich für Erleichterung an besonders heißen Tagen. ▶



## GUT GESCHÜTZT DURCH HEISSE SOMMERTAGE

•••► **Bewegung bleibt auch im Sommer wichtig, sollte jedoch an die Temperaturen angepasst werden. Spaziergänge oder Besorgungen legt man am besten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Die starke Mittagshitze sollte möglichst gemieden werden. Wer sich draußen aufhält, schützt sich am besten mit heller Kleidung, einer Kopfbedeckung und Sonnenschutz.**

Wichtig ist außerdem, auf Warnzeichen des Körpers zu achten. Schwindel, starke Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Herzrasen können Hinweise darauf sein, dass die Hitze den Kreislauf belastet. Dann ist es ratsam, sich sofort abzukühlen, ausreichend zu trinken und bei stärkeren Beschwerden ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Besonders alleinlebende Seniorinnen und Senioren profitieren in heißen Zeiten von regelmäßigen Kontakten zu Familie, Nachbarn oder Freunden. Oft genügt schon ein kurzer Anruf oder ein Besuch, um Sicherheit zu geben. Viele Städte und Gemeinden bieten inzwischen zudem Hitzewarnungen, kühle Aufenthaltsorte oder spezielle Angebote für ältere Menschen an.

Auch wenn die Sommer in den letzten Jahren heißer geworden sind, muss niemand auf die schönen Seiten der warmen Jahreszeit verzichten. Mit etwas Aufmerksamkeit, ausreichendem Trinken und kleinen Vorsichtsmaßnahmen lässt sich der Sommer weiterhin genießen — sicher, gesund und entspannt.



**Der Schraubstock ist überraschend alt, auch wenn seine heutige Form relativ „modern“ wirkt. Die Aufgabe eines Schraubstocks ist es, Werkstücke während der Bearbeitung sicher festzuhalten. Er wird an einer Werkbank befestigt und klemmt das Material zwischen zwei Backen ein, sodass es sich nicht bewegen kann. Dadurch kann man Arbeiten wie Sägen, Feilen, Bohren oder Schleifen präzise und sicher ausführen. Der Schraubstock sorgt also dafür, dass das Werkstück stabil fixiert ist und man beide Hände frei zum Arbeiten hat.**

Die Grundidee – etwas mit einer Schraube festzuspannen – gibt es seit der Antike, vor allem in Form von einfachen Schraubpressen bei den Römern. Diese waren aber noch keine Schraubstöcke im heutigen

Sinn, sondern eher primitive Press- und Spannvorrichtungen. Der direkte Vorläufer des Schraubstocks entstand im späten Mittelalter (ca. 15. Jahrhundert). Damals begannen Handwerker, besonders Schlosser und Metallarbeiter, erste richtige Spannvorrichtungen mit Schraubmechanismus zu nutzen, um Werkstücke beim Feilen oder Schmieden festzuhalten.

Der moderne Schraubstock, wie wir ihn heute kennen, entwickelte sich dann im 18. und vor allem 19. Jahrhundert mit der Industrialisierung. Durch präzisere Metallbearbeitung und Maschinenbau wurden Schraubstöcke stabiler, genauer und standardisiert hergestellt – genau in der Form mit zwei Backen und Spindel, die sich bis heute kaum verändert hat.

# LACHEN IST GESUND

Was macht ein Eiswürfel in der  
Wüste?  
Er schwitzt.

Warum lieben Mathelehrer den  
Sommer?  
Weil sie dann mit ihren Sinuskurven  
an den Strand können.

Warum war der Sand traurig?  
Weil das Meer immer wieder mit  
ihm Schluss gemacht hat.

Ich habe gestern versucht, einen  
Gürtel aus Uhren zu machen.  
War leider Zeitverschwendung.

Meine Freundin meinte, ich höre ihr  
nie zu. Komische Art, ein Gespräch  
anzufangen.



## DAS GROSSE AUFRÄUMEN

Es war einmal eine Mutter, die an einem Samstag fest entschlossen war: Heute wird aufgeräumt. Kein Spielzeug mehr auf dem Boden, keine Socken unter dem Bett und vor allem kein Chaos im Kinderzimmer. Mit diesem Plan startete sie energisch in den Tag.

Ihr Kind sah das Ganze allerdings etwas anders. Während die Mutter sortierte und stapelte, erfand es ein eigenes Ordnungssystem. Spielzeuge wurden nach „Gefährlichkeit“ eingeteilt, Kuscheltiere bekamen wichtige Aufgaben und ein alter Karton wurde kurzerhand zum „Hauptquartier der Geheimorganisation Ordnung“.

Als die Mutter gerade erleichtert aufatmen wollte, entdeckte sie den Staubsauger mitten im Wohnzimmer – geschmückt mit Papier und einem selbstgemalten Gesicht. „Das ist Sir Saugbert“, erklärte das Kind stolz. „Er hilft jetzt beim Aufräumen.“

Bevor die Mutter reagieren konnte, wurde der Staubsauger eingeschaltet – und gleich ein ganzer Haufen Socken verschwand mit einem lauten „Saug!“. Das Kind jubelte: „Er hat das Chaos besiegt!“

Die Mutter seufzte, musste dann aber lachen. „Okay“, sagte sie, „heute gewinnt das Chaos-Team.“ Und gemeinsam setzten sie sich ins leicht verwüstete Wohnzimmer – zufrieden, auch wenn alles ein bisschen anders gelaufen war als geplant.

# MMM... LECKER!

## ERDBEER-TIRAMISU

### Zutaten:

500 g Erdbeeren (frisch)  
50 g Zucker  
0,5 Zitrone  
250 g Mascarpone  
250 g Quark (40 % Fettanteil)  
1 Pck. Bourbon Vanillezucker  
1 TL Vanille Extrakt  
250 ml Sahne  
200 ml Espresso  
60 ml Kaffeelikör (z.B. Kahlúa)  
Löffelbiskuits  
Kakaopulver

### Zubereitung

120 g Erdbeeren mit 1 TL Zucker und ½ EL Zitronensaft pürieren, dann kaltstellen. Die anderen Erdbeeren halbieren und beiseitestellen. Von der Zitronenschale 1 TL fein abreiben.

Mascarpone mit Quark, restlichem Zucker, Vanillezucker, Vanille Extrakt und Zitronenabrieb in einer Schüssel verrühren. Sahne steifschlagen und vorsichtig unter die Masse heben.



Espresso mit dem Kaffeelikör mischen und nacheinander die Löffelbiskuits kurz eintauchen und auf dem Boden der Form (ca. 20 x 30 cm) auslegen. Eine Schicht Creme auf die Biskuits geben, dann das Erdbeerpüree. Vorgang wiederholen und mit der Creme enden. Etwas Kakaopulver über die Creme sieben. Abschließend mit den halbierten Erdbeeren das Tiramisu garnieren und servieren.

## TYPISCH KREBS

22. JUNI BIS ZUM 22. JULI

Das Sternzeichen Krebs steht für Gefühle, Fürsorge und Sensibilität. Menschen, die im Sternzeichen Krebs geboren sind, gelten oft als liebevoll, hilfsbereit und sehr einfühlsam. Sie kümmern sich gerne um andere Menschen und haben eine starke Bindung zu Familie und Freunden. Besonders wichtig sind ihnen Vertrauen, Geborgenheit und ein sicheres Zuhause.

Krebse besitzen eine starke Gefühlswelt und merken schnell, wie es anderen geht. Dadurch sind sie gute Zuhörer und treue Freunde. Gleichzeitig können sie aber auch empfindlich reagieren und sich zurückziehen, wenn sie verletzt werden. Viele Krebse sind außerdem kreativ, romantisch und sehr loyal. Insgesamt gilt der Krebs als warmherziges Sternzeichen mit viel Mitgefühl und einem großen Herzen.

## BERÜHMTE KREBSE

**Angela Dorothea Merkel** (\* 17. Juli 1954 in Hamburg als Angela Dorothea Kasner) ist eine ehemalige deutsche Politikerin (CDU). Sie war von November 2005 bis Dezember 2021 Bundeskanzlerin der Bundesrepublik Deutschland und die achte in dieses Amt gewählte Person. Sie war die erste Frau, die erste nach der Gründung der Bundesrepublik geborene und die einzige in der DDR sozialisierte Person in diesem Amt.

**Vin Diesel** (\* 18. Juli 1967 als Mark Vincent Sinclair im Alameda County, Kalifornien) ist ein US-amerikanischer Schauspieler, Filmproduzent, Filmregisseur und Drehbuchautor.

**Kristen Anne Bell** (\* 18. Juli 1980 in Detroit, Michigan) ist eine US-amerikanische Filmschauspielerin, Musicaldarstellerin und Sängerin. Sie ist vor allem durch ihre Hauptrolle in der US-Fernsehserie Veronica Mars und die Hauptrolle der Anna in Die Eiskönigin bekannt.

# RÄTSELSPASS

## FINDE DIE BRÜCKENWORTER

H	O	L	Z														R	O	H	R	
R	E	G	A	L													S	P	I	E	
W	O	H	N														H	E	B	E	R
K	A	M	I	N												M	E	L	D	E	R
W	E	C	H	S	E	L										B	E	U	T	E	L
T	A	N	N	E	N											S	C	H	U	L	E
W	I	N	D													S	T	R	A	H	L
E	I	S	E	N											S	C	H	I	E	N	E
K	O	P	F													B	E	Z	U	G	
G	A	R	T	E	N											L	E	H	N	E	

Lösung: Ofen // Brett // Wagen // Feuer // Geld // Baum // Licht // Bahn // Kissen // Stuhl

## KURZE KNOBELFRAGEN

1

Ich kann fliegen ohne mit  
meinen Flügel zu flattern.

Ein Flugzeug

2

Ich habe viele Zähne, doch  
kann ich nicht beißen.

Ein Kamm

3

Ich bin immer hungrig,  
aber niemals satt.

Das Feuer

## SODOKU RÄTSEL

LEICHT

6			8					9
3	9				5	8	1	
2			4					
8		3	4	7				
4				1				8
				8	6	3		7
				9				5
	8	4	2				9	6
5					4			1

MITTEL

		1						6
		9		3	6	7		
3	6		4			9		
4		6				2	1	
1				7				9
	8	3				4		5
		5			8		4	7
		4	2	5		8		
9						1		

## SODOKU LÖSUNGEN

5	3	9	7	6	4	2	8	1
1	8	4	2	5	3	7	9	6
7	2	6	1	9	8	4	3	5
9	1	2	5	8	6	3	4	7
4	7	5	3	1	2	9	6	8
8	6	3	4	7	9	1	5	2
2	5	8	9	4	1	6	7	3
3	9	7	6	2	5	8	1	4
6	4	1	8	3	7	5	2	9

6	9	8	3	4	7	1	5	2
7	3	4	2	5	1	8	9	6
2	1	5	9	6	8	3	4	7
9	8	3	6	1	2	4	7	5
1	5	2	8	7	4	6	3	9
4	7	6	5	9	3	2	1	8
3	6	7	4	8	5	9	2	1
5	2	9	1	3	6	7	8	4
8	4	1	7	2	9	5	6	3

Alle Lösungen stehen auf dem Kopf. Drehen Sie das Heft einfach  
um, um sich die Antworten anzusehen.



WOHN PARK  
*Am Sonnentau & Ellerbäke*

[www.wohnpark-am-sonnentau.de](http://www.wohnpark-am-sonnentau.de)

