

April/Mai 2021

„Schlaue Graue“



Liebe schlaue Graue,
die Natur erwacht, der Frühling grüßt uns mit all seiner bunten Vielfalt. Die Blumen sprießen in allen Farben. Aus diesem Grund möchten wir Sie in dieser Ausgabe mit Informationen, Rezepten und Rätseln zum Thema Farben erfreuen. Auch bieten wir Ihnen wieder einen kostenlosen Online-Vortrag an. Lassen Sie sich am **Dienstag, den 11. Mai 2021, um 15:00 Uhr**, im Vortrag über **„Die geheime Macht der Farben“** von der Farbberaterin **Elke Rees** über die Wirkung von Farbe und Licht auf das menschliche Wohlbefinden faszinieren.

Für den Vortrag benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, einen PC oder ein Tablet mit Internetverbindung. Und so geht's: Melden Sie sich unter seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder auch telefonisch unter 06421-405 6712 an, dann erhalten Sie eine E-Mail mit weiteren technischen Informationen und einer Schritt-für-Schritt-Anleitung. Anmeldeschluss 10. Mai 2021

Liebe, Hitze,
Energie,
Leidenschaft
und Gefahr

Reinheit,
Unschuld
und Minimalismus

Vertrauen,
Intelligenz
und Ruhe

Luxus,
Mystery und
Spiritualität

Hoffnung,
Natur,
Wachstum,
Harmonie,

Fröhlichkeit,
Hoffnung und
Spontanität

Verspielt-
heit, Weib-
lichkeit und
Romantik

Professiona-
lität, Forma-
lität und
Konvention

Kraft,
Eleganz und
Perfektion

Gesundheit,
Wärme und
Ehrlichkeit

Kreativität,
Jugend und
Enthusias-
mus

Was ist überhaupt Farbe???

Eine Farbe ist ein durch das Auge und Gehirn vermittelter Sinesseindruck, der durch Licht hervorgerufen wird. So lautet jedenfalls die wissenschaftliche Definition von Farbe. Und doch ist Farbe viel mehr und bestimmt bewusst oder unbewusst unser Leben. Farben lösen Gefühle und körperliche Reaktionen aus. Wir reagieren mit gesteigertem Wohlbefinden oder mit Unwohlsein auf bestimmte Farben. Farbe ist Lebensqualität! Jeder Mensch braucht Farbe! Erleben Sie am **Dienstag, den 11. Mai 2021, um 15:00 Uhr**, in einem Vortrag von **Diplom-Farbberaterin Elke Rees** die faszinierende Welt der Farben! Anmeldemodalitäten siehe oben.

(Foto: privat)





Köstliche Rote-Bete-Suppe

500 g Rote Bete, 2 Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen (auf Wunsch Möhre und Sellerie), 3EL Öl, 1 l Gemüsebrühe, frisch gepresster Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 100 g Sauerrahm, 1 TL Sesamkörner und 1 TL Petersilie oder Pinienkerne.

Rote Bete (mit Handschuhen) schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln und Gemüse schälen und würfeln; Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Alles im Öl andünsten, mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf vier Suppenteller verteilen und mit Sauerrahm, Kernen und Kräutern garnieren.

Bunter Obstkuchen

(ein Rezept von unserer Leserin Hedwig Dawedeit)

Für den Boden:

200 g Butter, 150 g Zucker, 1 Vanillezucker, 3 Eier, 300 g Mehl, 3 gestrichene TL Backpulver, Rührteig herstellen, auf ein Backblech (30 X 40 cm) streichen und 15 - 20 Min. bei 170 °C Umluft backen. Nach dem Auskühlen dünn mit Marmelade bestreichen und mit farbenfrohem Obst belegen. Drei Päckchen Tortenguss mit dem Saft von den Pfirsichen anrühren und über das Obst geben.

Kleiner Tipp: Sollten Sie Weinreste haben, einfach einfrieren. Die können Sie gut für den Guss verwenden, wenn kein Saft zur Verfügung steht.



Hätten Sie das gedacht?

Farb-Lichtgestaltung senkt den Krankenstand!

... das hat eine Studie der Universität Wuppertal, Fakultät Design und Kunst, unter der Leitung von Prof. Dr. Axel Buether, herausgefunden, die im Universitätsklinikum Wuppertal durchgeführt wurde.

Nach der Umgestaltung einer Station wurde von den Patient*innen die Umgebung als deutlich schöner, einladender, wärmer und anregender empfunden. Das ärztliche und pflegerische Personal wurde entspannter wahrgenommen und die Atmosphäre in den Zimmern wirkte leiser und weniger hektisch. Besonders positiv wirkte sich die Farbgestaltung auf die Funktionalität und Übersichtlichkeit der Station aus und erleichterte damit die Orientierung für die Patienten.

Auch beim Personal stieg die Zufriedenheit mit dem Zustand des Arbeitsplatzes, des Pausenraumes, der Patient*innenzimmer sowie der Flure und sonstiger Arbeitsbereiche um teilweise mehr als 60 %. Bei den Angestellten stieg die Zufriedenheit mit der Arbeit und dem Arbeitgeber um 35 %. Innerhalb eines Jahres sank der Krankheitsstand auf der umgestalteten Station um 35,37 %!

Übrigens rechnet der Farbforscher Axel Buether damit, dass es, wenn die Corona-Pandemie an Bedrohlichkeit verloren hat, in der Modewelt wieder sehr viel bunter wird.

Freuen wir uns also auf intensiv leuchtende Farben!



Ganz besondere Farben sind:

Kirschrot, Schnee, Quietsch....., Schoko....., Kunter.....,

Wir machen auch viel mit Farbe:

Wir ärgern uns grün und
Junge Menschen sind meist hinter den Ohren.
Manchmal sind wir vor Neid oder versprechen jemandem das vom Himmel.

Welche Sprichworte fallen Ihnen noch ein?
Schreiben Sie sie einfach dazu:

Kennen Sie die Antwort?

1. Welches sind die Grundfarben?
2. Der Wagen, den der Bundespräsident Walter Scheel 1973 besingt, hat welche Farbe?
3. Welche Farbe ist in der Mitte der deutschen Flagge?
4. In Berlin findet jährlich eine Woche lang welche landwirtschaftliche Messe statt?
5. Seit 1978 wird welches Zeichen für umweltschonende Produkte vergeben?
6. Wie heißt die Armee der ehemaligen Sowjetunion?
7. Wie wird der Planet Mars noch bezeichnet?
8. Welche Farbe entsteht, wenn Gelb und Blau gemischt werden?
9. Welche Farben finden Sie im Regenbogen?
10. Als was wird die Erde noch bezeichnet?

Zebra: „Ich hätte gerne Passbilder.“
Fotograf: „In Schwarzweiß oder in Farbe?“
Zebra: „Ihr Ernst?!“

Es braucht keine Farbe um **schwarz** zu malen!

Farben sind das Lächeln der Natur und Blumen sind ihr Lachen
(James Henry Leigt Hunt)

Warm oder kalt? Die Farbe macht's!

Farben beeinflussen unser Temperaturempfinden: Rot-, Orange- und Pinktöne wirken warm. Verbindet man einer Person die Augen und führt sie in einen rot gestrichenen Raum, steigt ihre Körpertemperatur an. Ist das Zimmer dagegen blau, sinkt die Körpertemperatur. Blau, aber auch türkis und grün, wirken kühl. Wir empfinden es in Räumen, deren Wände sozusagen „in kaltem Glanz“ erstrahlen, tatsächlich kälter – und drehen automatisch die Heizung weiter auf!

Wir suchen die Farbe, die die folgenden Worte ergänzt:

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

Das Leben ist ein weißes Blatt, die Farben sind in dir. Male es schön bunt und leuchtend.
(Jochen Mariss)

Was Sie schon immer über die Farbe Blau wissen wollten:

- ◆ Blau ist die beliebteste Farbe der Welt — bei beiden Geschlechtern.
- ◆ Der Himmel und der Ozean, die zwei größten Merkmale der Erde, werden mit der Farbe Blau verbunden.
- ◆ Die alten Ägypter haben vor ca. 6000 Jahren gemahlene Lapislazuli, auch „echtes Blau“ oder „Königsblau“ genannt, benutzt, um blaue Farbe zu erhalten. Da das sehr aufwendig und teuer war, wurde die Farbe Blau sehr selten benutzt.
- ◆ Um ca. 2200 v. Chr. erfanden die Ägypter das Ägyptische Blau, ein durchsichtiges blaues Glas. Es wurde aus gemahlenem Kalkstein, Sand und einem kupferhaltigen Mineral durch Erhitzen hergestellt.
- ◆ Im 8. und 9. Jahrhundert wurde in China Kobaltblau zum Färben von Porzellan, Keramik und Schmuck verwendet.
- ◆ Das lichte Ceruleanblau, ein synthetisches blaues Pigment, wurde 1805 durch Rösten von Kobalt- und Zinnoxiden perfektioniert.
- ◆ Die Pflanze Indigofera tinctoria wurde weltweit angebaut und zum Färben von Textilien verwendet. 1880 wurde der natürliche Indigo-Farbstoff durch synthetischen ersetzt, der bis heute zum Färben von Jeans verwendet wird.
- ◆ Pablo Picasso verwendete während seiner „Blauen Periode“ ausschließlich das preußische Blaupigment. 1842 wurde bei diesem Pigment eine einzigartige Lichtempfindlichkeit entdeckt. Diese Entdeckung war sehr wertvoll für die Herstellung der „Blaupausen“, so konnten die Architekten endlich ihre Pläne kopieren.
- ◆ Aus 2009 stammt die neueste Entdeckung blauer Pigmente. Mit dem Namen YInMn blue (Yttrium, Indium und Mangan) wurde das Pigment 2016 zur Verwendung freigegeben.



Lösung: Wissen Sie die Antwort
1. rot, gelb, blau; 2. gelb; 3. rot; 4. Grüne
Woche; 5. Grüner Punkt; 6. Rote Armee;
7. Roter Planet; 8. grün; 9. alle Farben;
10. blauer Planet
Die gesuchte Farbe ist blau.

In der Natur erschafft das Licht die Farben.
Auf Bildern erschaffen die Farben das Licht.
(Hans Hofmann)

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.**

BLEIBEN SIE NEUGIERIG und GESUND!
Ihr Team vhs-Seniorenbildung



Fotos: Landkreis

Ausgabe 15