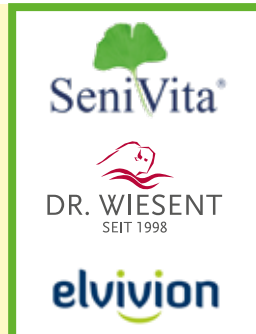


Liebe Hausbewohnerin, lieber Hausbewohner,

Künstlernamen hohen Ranges finden wir auf den ehemaligen und aktuellen Besetzungslisten des Bolschoi-Theaters. So auch den Namen des besten Ballett-Tänzers des 20. Jahrhunderts: Rudolf Chametowitsch Nurejew. Das Gebäude im Stil des Klassizismus erlebte Höhen und Tiefen und blieb leider auch nicht vor Bränden verschont. Und nun Vorhang auf, das Lesen kann beginnen!

Herzliche Grüße und viel Freude beim Lesen!



Bolschoi-Theater



Das Bolschoi-Theater in Moskau ist das bedeutendste Theater für Oper und Ballett in Russland. In unmittelbarer Nachbarschaft liegt das Maly-Theater, eines der wichtigsten Schauspielhäuser Moskaus.

Das Bolschoi-Theater besteht seit 1776 und zog 1780 in das dafür gebaute neue Theatergebäude um. Seit seines Bestehens wurde das Bolschoi-Theater immer wieder von Bränden heimgesucht. 1805 brannte das Gebäude etwa komplett ab und wurde erst 20 Jahre später neu errichtet. Knapp 50 Jahre später zerstörte ein weiterer Brand die wertvolle Inneneinrichtung des Theaters. Dies führte jedoch dazu, dass das Theater in Folge von Renovierungen immer prunkvoller ausgestattet wurde. Diese Innenausstattung besteht bis auf kleine Änderungen noch heute und macht das Bolschoi-Theater zu einem der schönsten Theaterbauten der Welt.

Am Bolschoi-Theater sind über 900 Menschen beschäftigt, darunter Schauspieler, Tänzer, Sänger und Musiker, die große Teile des Jahres auf Tourneen in aller Welt unterwegs sind. Für Moskau-Touristen ist ein Besuch des prunkvollen Theaters fast schon Pflicht. Eintrittskarten sind mit umgerechnet ab acht Euro sogar recht erschwinglich.

Das Höchste,
was der Mensch besitzen kann,
ist jene Ruhe, jene Heiterkeit,
jener innere Friede,
die durch keine Leidenschaft beunruhigt
werden kann.

Immanuel Kant 1724-1804

SENIORENHAUS St. Michael Gräfenberg



Seit im Mai 1999 der offizielle Spatenstich stattfand, ist das Seniorenhaus St. Michael in Gräfenberg und Umgebung eine feste Institution. Umso mehr, da das Haus komplett renoviert und im Juli 2019 neu eröffnet wurde.

ZINK - ein lebenswichtiges Spurenelement

Zink ist ein wichtiges Spurenelement für unsere Gesundheit, denn es spielt bei vielen maßgeblichen Stoffwechselfvorgängen in unserem Körper eine bedeutende Rolle. Nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist die durchschnittliche Aufnahme mit der Nahrung oft nicht ausreichend. Gute Quellen für Zink sind beispielsweise Rind- und Kalbfleisch, Leber, Milch & Milchprodukte, Garnelen und Austern. Der tägliche Durchschnittsbedarf an Zink bei Erwachsenen beträgt täglich 12 - 15 mg. Da wir allerdings, mit der Ausnahme von Milchprodukten, selten zinkhaltige Lebensmittel zu uns nehmen, ist es daher gar nicht so leicht, den Zinkbedarf nur über die Nahrung zu decken.

Zinkmangel kann sich mit den verschiedensten Symptomen bemerkbar machen. Im Allgemeinen zählen hierzu vor allem Müdigkeit, häufige Erkältungen, schlecht heilende Wunden, Hauteinrisse an den Mundwinkeln, Hautprobleme, brüchige Fingernägel, spröde Haare und Haarausfall usw., die oft gar nicht richtig beachtet werden.

Diese unspezifischen Symptome haben ihre Ursache darin, dass Zink die Funktion von mehr als 200 Enzymen steuert. Diese sind Eiweißstoffe, die praktisch an allen wichtigen Reaktionen in den Zellen unseres Körpers beteiligt sind. So ist es unter anderem an der Regeneration von Haut und Schleimhaut beteiligt und damit wichtig für schönes, gesundes Haar und stabile Fingernägel. Zudem wirkt das Spurenelement auch auf Hormone wie das Insulin, welches ohne Zink weder gebildet noch gespeichert werden kann. Ohne Insulin wiederum, kann der lebensnotwendige Zucker die Zellen nicht versorgen, er reichert sich daher im Blut an und verursacht die Erkrankung Diabetes. Zink schützt zusammen mit den Vitaminen β -Carotin, C und E die Zellen vor Schädigungen, indem sogenannte „freie Radikale“ neu-

tralisiert werden. Diese entstehen im Körper durch Stoffwechselprozesse, besonders bei Entzündungsvorgängen und durch Umwelteinflüsse wie z.B. UV-Strahlung oder Zigarettenrauch.

Daneben übernimmt das Spurenelement wichtige Funktionen im Immunsystem. Es ist für eine gesunde Abwehrkraft unerlässlich. Bei der Auswahl eines Zinkpräparats ist darauf zu achten, dass die Dosierung pro Tablette ausreichend hoch und das Zink in einer organisch gebundenen Form vorliegt, die vom Körper besonders

gut aufgenommen werden kann. Wir in der Apotheke beraten Sie natürlich gerne

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann



Quelle: Hummelgau Apotheke



Zum Schmunzeln!

Eine Frau im Bildergeschäft.

Plötzlich schreit die Frau: „liigitt, was ist das für ein hässliches Bild?!“

Die Verkäuferin darauf hin: „Aber das ist ein Spiegel!“

Warum spielen die Lehrer nicht verstecken? Weil sie keiner suchen würde!

Papi bringt seinen kleinen Sohn ins Bett. Nach einer Weile öffnet die Mutter ganz vorsichtig, nur einen kleinen Spalt weit, die Tür **und fragt leise:** „Und ist er schon eingeschlafen?“ **Antwortet der kleine Sohn:** „Ja, und er schnarcht!“

Je mehr du wiegst, desto schwerer kannst du entführt werden. Schütze dich selbst und iss mehr Kuchen!

Impressum

Herausgeber: SeniVita Social Estate AG, Dr. Wiesent Sozial gGmbH, elvion viva gGmbH
Wahnfriedstraße 3 | 95444 Bayreuth **Redaktion:** Dr. Wiesent Sozial gGmbH, Fröhlich PR GmbH Bayreuth

Layout: SeniVita Social Estate AG **Fotos:** SeniVita, stock.adobe.com, Pexels, Pixabay

Druck: P&P Printmanagement, Bgm.-Kempff-Straße 2, 96170 Trabelsdorf **V.i.S.d.P.:** Dr. Dr. phil. Horst Wiesent

