



Herbst 2026 – eine Jahreszeit voller Farben und schöner Momente

Die warmen Temperaturen laden dazu ein, mehr Zeit im Freien zu verbringen. Spaziergänge im Kur-Park, gemütliche Stunden auf dem Balkon oder im Garten fördern die Bewegung und stärken Kreislauf sowie Muskulatur. Gleichzeitig sorgt das Sonnenlicht dafür, dass der Körper Vitamin D bildet, wichtig für die Knochen und das Immunsystem.

Gerade für Seniorinnen und Senioren bietet der Herbst viele Möglichkeiten, aktiv zu bleiben. Ein Spaziergang durch den Kurpark ist nicht nur ein besonderes Naturerlebnis, sondern unterstützt auch die Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden.

Auch im Seniorenzentrum Metropol sorgt der Herbst für eine besondere Atmosphäre. Mit einer Tasse Tee, einem guten Buch oder einem gemütlichen Nachmittag mit Mitbewohnern lässt sich die Jahreszeit wunderbar genießen.

Jetzt ist außerdem die Zeit für die Ernte vieler heimischer Obst- und Gemüsesorten. Äpfel, Birnen, Kürbisse, Möhren oder Kohl bereichern den Speiseplan und liefern wertvolle Vitamine und Ballaststoffe.

Das Team vom Seniorenzentrum Metropol wünscht Ihnen einen farbenfrohen, gesunden und gemütlichen Herbst!

Goldener Herbst

Der Herbst malt die Blätter bunt,
macht Wald und Wiesen farbig rund.
Die Sonne lacht mit sanftem Schein,
und lädt uns zum Spazieren ein.

Ein warmer Tee, ein frohes Lachen,
kann jeden Herbsttag schöner machen.
Genießen wir die stille Zeit -
voll Dankbarkeit und Herzlichkeit.

Historische Bräuche im Herbst

Seit Jahrhunderten ist der Herbst eine Zeit des Dankes, der Ernte und des gemeinsamen Feierns. Viele Bräuche, die wir heute kennen, haben ihren Ursprung in der Landwirtschaft und im kirchlichen Leben. Einige davon werden bis heute gepflegt.

Erntedankfest

Das Erntedankfest gehört zu den ältesten Herbstbräuchen. Bereits im Mittelalter dankten die Menschen Gott für eine gute Ernte und hofften auf ausreichend Vorräte für den Winter. Bis heute werden Kirchen mit Getreide, Obst, Gemüse und Blumen geschmückt. Das Erntedankfest wird in Deutschland traditionell am ersten Sonntag im Oktober gefeiert.

Kartoffel- und Kürbisfeste

Nach der Ernte kamen die Dorfbewohner zusammen, um Kartoffeln oder Kürbisse gemeinsam zu genießen. Daraus entstanden vielerorts Kartoffel- und Kürbisfeste, die bis heute mit regionalen Spezialitäten und Musik gefeiert werden.

Weinlese und Weinfeste

In den Weinbaugebieten Deutschlands beginnt im Herbst die Weinlese. Schon vor Jahrhunderten feierten Winzer den Abschluss der Ernte mit Musik, Tanz und gutem Essen. Viele bekannte Weinfeste haben diese Tradition bis heute bewahrt.

Almabtrieb

Vor allem in den Alpen werden im Herbst die Kühe von den Sommerweiden ins Tal zurückgebracht. Sind Mensch und Tier unverehrt geblieben, werden die Tiere mit kunstvoll geschmückten Kränzen und Glocken festlich durch die Dörfer geführt.

Kastanien- und Eichelsammeln

Schon Generationen von Kindern sammelten im Herbst Kastanien und Eicheln. Daraus entstanden kleine Figuren oder Herbstdekorationen. Gleichzeitig dienten die Früchte früher auch als Futter für Wildtiere und Nutztiere.

Herbstmärkte und Kirmes

Nach der Ernte fanden vielerorts Jahrmärkte statt. Händler boten ihre Waren an, Handwerker präsentierten ihre Arbeiten und die Menschen feierten gemeinsam den Abschluss der arbeitsreichen Feldsaison. Viele heutige Kirmesveranstaltungen gehen auf diese Tradition zurück.





Rätselseite

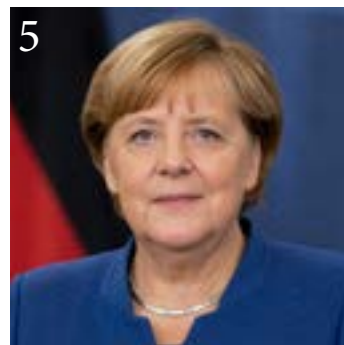


Wer kennt die Namen?

Seit ihrer Entstehung nach dem 2. Weltkrieg hatte die BRD insgesamt 9 Kanzler und eine Kanzlerin. Hier sind die Fotos der 10 Politiker. Kennen Sie die Namen? (Nachname reicht) Leider stimmt die Reihenfolge der Politiker nicht.

Wie müsste die Zahlenfolge korrekt lauten?

3 1



Im Verwaltungsbüro erhalten Sie für die richtige Zahlenreihenfolge ein kleines Geschenk!

Hier ist ein Seniorenwitz:

Zwei Senioren sitzen auf einer Parkbank.

Sagt der eine:

„Weißt du noch, wie wir früher den Frauen hinterhergelaufen sind?“

Der andere nickt:

„Ja ...“

„Komisch“, sagt der Erste, „ich weiß nur nicht mehr, warum!“

Weisheiten für Senioren

Ein besonders schönes Zitat lautet:

„Man hört nicht auf zu spielen, weil man alt wird; man wird alt, weil man aufhört zu spielen.“

George Bernard Shaw

Impressionen vom Metropol Seniorenzentrum

