

Januar
Februar
März

1/2013

aktiv dabei



Seniorenbüro



Seniorenbüro der Stadt Speyer



SPEYER

Neue Entwicklungen	Seite	Wir konnten sehr gut zusammen 29-31 arbeiten	
Neujahrswunsch	4	Helga Schaaf	
Trauer um Egon Rufenach Ria Krampitz	5	Gedicht Werner Kurze	31
Gespräch mit Ehepaar Gruber Ria Krampitz	6-10	Zwei Vereine im Boot Werner Schilling	32
Änderungen einiger Leistungen Pflegestützpunkte	11-12	Kultur	Seite
Eine neue Kultur des Alter(n)s Ria Krampitz	13-14	Aus der Geschichte der Medizin Dr. Walter Alt	34-40
Soziales	Seite	Ich bin die mit der pinkfarbenen Spange Helga F. Weisse	41-42
Fit von Kopf bis Fuß Anke Nader	15-17	Konzert am Nachmittag Ria Krampitz	43-44
Angehörigengruppe Anke Nader	17	Neubau in historischer Umgebung Dr. Helmuth	45
Gemeindepsychiatrisches Zentrum Christian Weiß	18-19	Altersfreuden Gerhard Michel	47
Ebenerdig in den Block Werner Schilling	20-21	Generationen Hand in Hand Ria Krampitz	48-49
Engagiert im Alter Alessandra Bukac-Rubele	22	Klopapier mit Weihnachtsduft Rita Rössler-Buckel	50
Gemeinsam-Leben mit Demenz Redaktion	23	Der Rheinpfalz gold'ner Wein Franz-Georg Rössler	51
Miteinander am gedeckten Tisch Werner Schilling	24	Überheblichkeit (Gedicht) Werner Kurze	51
Gut leben im Alter Redaktion	25	Wünsche (Gedicht) Werner Kurze	51
Ehrenamt	Seite	Plakat Winkeldruckerei	52
Gespräch mit Michael Stephan Ria Krampitz	26-28		

Lokalgeschichte	Seite	Das Mathematikrätsel Walter Kaufmann	64
Zwangsarbeitshaus dringendes Bedürfnis Wolfgang Kauer	53	Kulinarische Ecke Ingrid Roth	65
Katzen fliegen machen Wolfgang Kauer	54-55	Aus alten Zeiten Fritz Schwager	66
Die Speyerer Schiffsbrücke Katrin Hopstock	56-57	Auflistung der Anzeigen Physiotherapeut Müller-Frey	Seite 12
Natur	Seite	Physiotherapie Matthias Richter	15
Die Bekassine Hans U. Querfurth	59-60	Deutsches Rotes Kreuz	19
Naturexkursionen Redaktion	60	Salier-Stift	25
Reisen	Seite	Eis Cafe de Vico	40
Schatzkammer Eisenstraße Michael Stephan	61-62	Beisel Hüte	46
Verschiedenes	Seite	Weltladen Speyer	54
Wörtersuche Uwe Naumer	63	Gemeinnützige Baugenossenschaft	56
		Förderverein des Seniorenbüros	67
		Stadtwerke	68

Impressum

Redaktion Dr. Walter Alt, Ria Krampitz, Werner Schilling

Herausgeber Seniorenbüro der Stadt Speyer, Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer
Tel. 06232/621050; E-Mail: Ria.Krampitz@stadt-speyer.de

Layout Ria Krampitz, Markus Schäffer

Titelbild Nadine Zimmermann „Generationen Hand in Hand“ hier: Michael Stephan (64 Jahre)
mit Enkel Noah (6 Jahre)

Fotos Irene Riebel (Seite 4), privat (Seite 5, 6, 10, 14, 22), Ria Krampitz (Seite 8, 26, 27), Steinbacher
Petra (Seite 20, 21), Klaus Mayrhofer (Seite 29, 30), Dr. Walter Alt (Seite 33, 46), Wikipedia (Seite
35-40), Dr. Helmuth Wantur (Seite 45), Anne Ludwig (Seite 48, 49), Fritz Ludwig (Seite 48), Nadine
Kraus (Seite 49), Dr. Michael Fritsch (Seite 49), Franz-Georg Rössler (Seite 51), Stadtarchiv (Seite
57, 58), Diakonisse Rosemarie Römhild (Seite 60, 62), Michael Stephan (Seite 61)

Druck CHROMA Druck & Verlag GmbH, Werkstraße 25, 67354 Römerberg-Berghausen



"Die Nomadenvölker in Zentralasien errichten bei ihren Weide- und Wohngebieten eindrucksvolle "Wunschbäume". Ein frei stehender, oft kahler Baum wird von ihnen mit Hunderten Textilfetzen geschmückt, auf die sie ihre Wünsche schreiben und so vom Wind weitertragen lassen. Diese Fotografie eines Wunschbaumes hat Frau Irene Riebel, die Gattin des leider so früh verstorbenen Rainer Riebel, während einer Reise nach Usbekistan aufgenommen und uns geschickt."

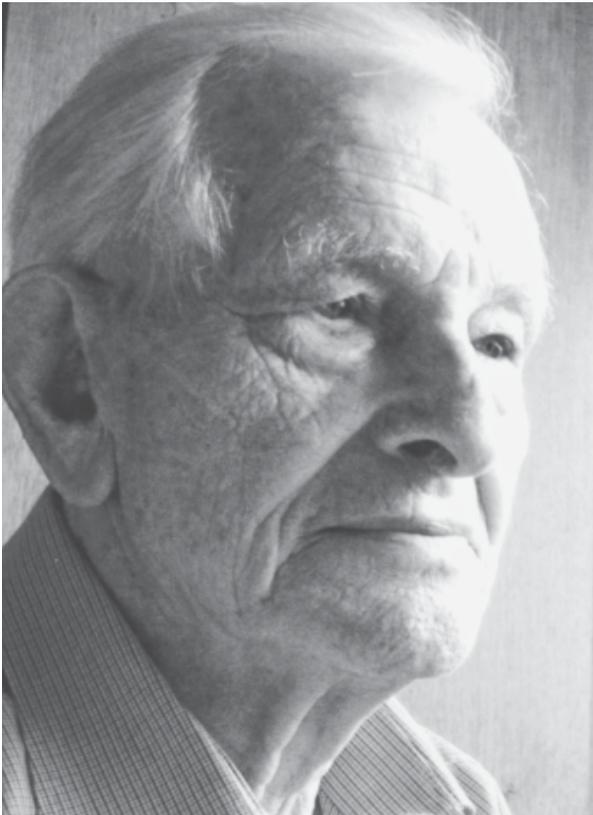
Neujahrswunsch

Das Redaktionsteam von „aktiv dabei“ wünscht seinen Leserinnen und Lesern alles Gute zum neuen Jahr. Wir wünschen Ihnen Gesundheit, Kraft und Energie, um all das Schöne zu entdecken und zu genießen.

Wir wünschen aber auch für uns alle, den Blick für die Ungerechtigkeiten dieser Welt zu schärfen und sich da einzumischen, wo es notwendig ist.

Nachruf

Trauer um Egon Rufenach



Am 23. Oktober 2012 verstarb Herr Egon Rufenach, ein ehrenamtlicher Mitarbeiter des Internettreffs des Seniorenbüros.

Er war mit dem Seniorenbüro von Anfang an eng verbunden. Zunächst durch die Teilnahme an Veranstaltungen, aber sehr bald formulierte er sein Interesse an der Computerarbeit. Egon Rufenach wollte Wissen an andere Senioren weitergeben. Die schnelle technische Entwicklung in unserer Gesellschaft, die auch Senioren verständlich nahe gebracht werden muss, beschäftigte ihn sehr. Konsequenter hat Egon Rufenach sein großes Anliegen immer wieder thematisiert und hartnäckig sein Ziel verfolgt.

Die Internet-Aktionswoche des Seniorenbüros „Lieber Online als allein“, die 1999

in Speyer stattfand, stieß deshalb auf großen Zuspruch bei Egon Rufenach. Er brachte sich in die Vorbereitung und Organisation voll mit ein und war mit viel Freude als Tutor tätig. Die hohe Teilnehmerzahl zeigte, wie groß der Bedarf nach Wissen über Computer und Internet war und nach wie vor ist.

Für Egon Rufenach war klar, dass dies keine einmalige Aktion bleiben durfte. Es musste weitergehen und deshalb war es seine Anregung, zu einem Treffen für Interessierte Computerfreunde einzuladen. Sein Erstaunen war groß, als rund 50 Personen kamen. Die hohe Teilnehmerzahl war aber auch eine Bestätigung für sein Anliegen. Egon Rufenach war es, der damals die Teilnehmer fragte, wer ihm helfen möchte, einen Computerkreis aufzubauen. Herbert Gundel und Jürgen Rehm meldeten sich und der Start für den Computerclub war gelegt.

Neue Wege zu beschreiten, ist nicht immer einfach. Diese Wege aber erst mal zu finden, sie vorzubereiten und zu festigen, damit andere sich darauf bewegen können, ist oftmals sehr mühsam. Egon Rufenach war einer dieser Wegbereiter, der sich nicht beirren ließ und sich konsequent für sein Anliegen einsetzte. Er gehörte, wie der leider auch schon verstorbene Frieder Theysohn, zu den Gründungsvätern des Internet-Treffs des Seniorenbüros. Daran werden wir immer mit Dankbarkeit denken und daran erinnern.

Ria Krampitz

Was man tief in seinem Herzen besitzt,
kann man nicht durch den Tod verlieren.
Johann Wolfgang von Goethe

Nach 70 Jahren Ehe immer noch einig

Gespräch mit dem Ehepaar Margot und Hans Gruber



Sie haben am 5. September 2012 ihre Gnaden Hochzeit gefeiert. Sind also 70 Jahre verheiratet und können beide auf ein langes gemeinsames Leben zurückblicken. Was meinen Sie war ausschlaggebend, dass ihre Ehe so stabil war und ist?

Frau Gruber: Dass wir uns einig waren.

Herr Gruber: Wir haben selten Meinungsverschiedenheiten gehabt und lagen meistens auf einer Welle.

Frau Gruber: Ja.
Natürlich gab es auch Probleme, aber die haben wir dann versucht, gütig wieder zu

bereinigen. Und Gott sei Dank ist es uns immer gelungen. Wir haben darüber geredet und immer einen Weg gefunden.

Herr Gruber: Ich möchte mal sagen, die Ehe ist ein Wellental. Es geht mal rauf, es geht mal runter. Wir haben nie das Gefühl gehabt, wir müssen uns trennen. Es war immer eine gewisse Harmonie da. Oder net, Mutti?

Frau Gruber: Doch, doch. Wir haben immer wieder versucht einen Weg zu finden und sind uns Gott sei Dank auch immer einig geworden. Es gab natürlich auch Situationen, da war es etwas kritisch. Das kommt praktisch in jeder Ehe mal vor. Aber Gott sei Dank haben wir das immer wieder bereinigen können.

Herr Gruber, Sie sind 1919 in Speyer geboren und eine bekannte Persönlichkeit geworden. Vor allem verbindet man Sie mit Fasnacht und den Sitzungen. Wie sind Sie zu diesem Engagement gekommen?

Herr Gruber: Ich war ein Mann der Kommunikation und war in allen Zirkeln des öffentlichen Lebens. Aber hauptsächlich war ich auf dem heiteren Sektor aktiv. Ich war ein kontaktfreudiger Mensch und stamme aus einem Elternhaus, wo mütterlicherseits viel Humor, Freude und Lachen am Platz war. Stimmt das, Mutti?

Frau Gruber: Ja, die Eltern hatten auch eine gute harmonische Ehe. Das hat auch auf Dich ausgestrahlt.

Herr Gruber: Meine Mutter war eine le-

benslustige, humorfreudige und tanzfreudige Person.

Frau Gruber: Sie war auch in Speyer bekannt.

Herr Gruber: Und was sie besonders ausgezeichnet hat, war ihr Lachen. Meine Mutter hat ein ansteckendes Lachen gehabt. Wenn meine Mutter gelacht hat, haben hundert andere auch gelacht.

Frau Gruber: Dafür war sie in Speyer bekannt.

Wie hieß ihre Mutter mit ihrem Mädchennamen?

Herr Gruber: Osche. Friederike Osche. Ein schöner altdeutscher Vorname.

Wie würden Sie Ihre Kindheit beschreiben?

Herr Gruber: Ich habe eine zufriedene Kindheit in guter Obhut gehabt. Dank der Mutter meines Vaters und Dank dem evangelischen Kindergarten in der Karmeliterstraße.

Ich habe noch zwei jüngere Brüder und da ist man als der Ältere ja immer gefordert.

Frau Gruber, Sie kommen aus Berlin, einer Großstadt. Wie haben Sie Ihre Kindheit verbracht?

Frau Gruber: Ich bin gut behütet aufgewachsen. Auch ich bin die Älteste. Ich habe noch zwei jüngere Schwestern. Als ältestes Kind hat man es ja immer schwerer. Man muss sich manches erkämpfen, was die Jüngeren dann nicht mehr müssen. Außerdem ist man eingespannt, um auf die Kleinen aufzupassen.

Herr Gruber: Meine Frau stammt aus einem gut preußischen Elternhaus, da gab es klare Regeln.

Frau Gruber: In meiner Kindheit war ich eng mit der evangelischen Kirche verbunden. Ich war bei evangelischen Schwestern. Wir hatten eine Mädchengruppe, da wurde viel gesungen und es wurden Handarbeiten gemacht.

Herr Gruber: Meine Frau hat sehr schöne Stickereien gemacht.

Frau Gruber: Als ich jung war, habe ich ja auch die Bombennächte in Berlin erlebt. Das war schlimm! Man musste immer damit rechnen, dass Bombenalarm kam. Da gab es wenige Möglichkeiten etwas zu unternehmen.

Konnten Sie einen Beruf erlernen? Für Frauen war das damals ja nicht so selbstverständlich?

Frau Gruber: Ich wollte Schneiderin lernen. Aber das ging nicht, weil die Schneiderin, bei der ich lernen wollte, Jüdin war. Meine Eltern hatten da gar nichts dagegen, aber es war unter Hitler verboten. So habe ich Verkäuferin gelernt. Begonnen habe ich meine Ausbildung in einem großen Kaufhaus am Alexanderplatz, das damals noch in jüdischem Besitz war. Aber am 9. November 1938 wurde es von den Nazis in der Nacht gestürmt und total zerstört. Das war furchtbar. Ich höre heute noch das klirrende Glas in meinem Ohr. Es wurde alles kurz und klein geschlagen. Und wir Lehrlinge und die Angestellten mussten dann alles wieder aufräumen. Das war furchtbar. Das Kaufhaus wurde dann von einem Großhandel übernommen, der Gro-Te-Ge hieß: Großhandel-Textil-Gesellschaft.

Was haben Sie gelernt Herr Gruber?

Herr Gruber: Wissen Sie, 1934 waren rund 6 Millionen Menschen arbeitslos. Das war nicht so einfach mit der Ausbildung. Ich war zunächst angestellt in der Zelluloidfabrik und war dann dort Werk-schreiber. War also für die Büroorganisa-tion verantwortlich.

Und am 1. Oktober 1939 musste ich in den Krieg. Bis zum letzten Tag. Das war keine schöne Zeit.

Was hat Sie im Leben besonders ge-prägt?

Herr Gruber: Mich hat vor allem die Zeit als Soldat geprägt. Was das bedeutet, hat man sich ja nicht vorstellen können. So eine Erfahrung vergisst man nicht. Die steckt in den Knochen.

Frau Gruber: Mich hat vor allem auch die Nachkriegszeit geprägt. Vorher gut behü-tet und dann war ich plötzlich mit mei-nem Kind alleine.

Wir waren ausgebombt, sind geflüchtet und von heute auf morgen musste ich schauen, wo gibt es etwas zu essen. Musste sehen, wie es weitergeht, mich um mein Kind kümmern. War eben ganz alleine.

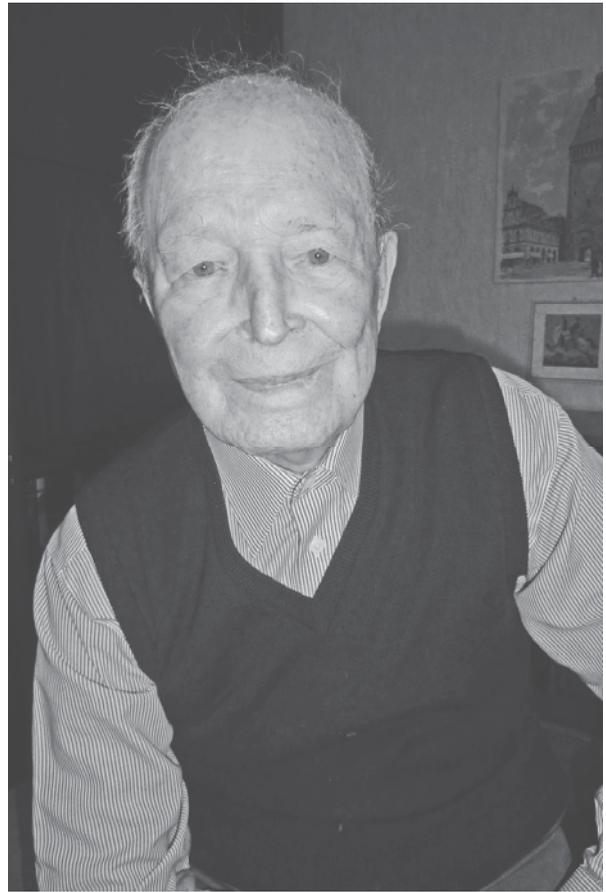
Wie haben sie das geschafft?

Frau Gruber: Das ist der Überlebenswille und die Verantwortung, die ich für mein Kind hatte.

Was war Ihnen besonders wichtig?

Frau Gruber: Die Familie und die Kinder waren und sind mir besonders wichtig.

Herr Gruber: Wir haben zwei Kinder: Ei-nen Sohn und eine Tochter, zwei Enkel und drei Urenkel.



Sie leben noch in Ihrer eigenen Wohnung und können sich noch selbst versorgen, sind allerdings beide auf Hilfe und Unter-stützung angewiesen. Können Sie sagen worin die besteht?

Frau Gruber: Wir haben hier eine sehr gute Hausgemeinschaft, die uns hilft und unsere Kinder, die helfen, wo sie können.

Herr Gruber: Die Leute in unserer Hausge-meinschaft füllen zum Beispiel den Ölofen nach. Wir haben ja noch Ölöfen.

Frau Gruber: Leider.

Herr Gruber: Sie bringen uns die Zeitung mit rein, machen kleine Erledigungen und holen mal ein Rezept, das wir brauchen. Wir haben wirklich großes Glück mit unserer Gemeinschaft.

Frau Gruber: Dann haben wir eine gute Bekannte, die Pflegerin war, die macht die

Betten, hängt die Wäsche auf. Das Waschen übernimmt ja heute Gott sei Dank die Waschmaschine. Früher musste man ja alles noch mit der Hand waschen. So etwas wäre für mich heute unmöglich.

Herr Gruber: Und alle drei Wochen kommt eine Putzfrau, die gründlich durchputzt und das macht, was wir nicht mehr können.

Frau Gruber: Wie zum Beispiel Fenster putzen.

Einen Pflegedienst brauchen sie nicht?

Herr Gruber: Nein. Zeitweise hatten wir einen, aber zurzeit ist das nicht notwendig. Wir haben beide Pflegestufe I und kommen dank anderer Hilfe ganz gut klar.

Frau Gruber: Weil wir uns auch gegenseitig helfen und noch füreinander da sein können. Wenn das mal nicht mehr geht, dann wird es schwierig.

Wir mussten damals mit dem Pflegedienst eine Uhrzeit vereinbaren, zum Beispiel sind die um 8.30 Uhr gekommen. Die müssen Zeiten vereinbaren, denn die gehen ja nicht nur zu uns. Das verstehe ich. Aber für mich war das manchmal schwer, denn ich schlafe gerne ein bisschen länger und da musste ich immer früh raus.

Herr Gruber: Es ist ja alles sehr teuer. Wenn ich allein an die Taxifahrten denke. Ich muss öfter zum Arzt. Aber in unserer Nähe gibt es ja keine Ärzte mehr. Sonst könnten wir da vielleicht noch zu Fuß hin. Früher war die Praxis unseres Hausarztes am Woogbach. Jetzt müssen wir ins Ärztezentrum und da müssen wir uns immer ein Taxi nehmen. Ich kann ja kein Auto fahren. Und Freunde und Bekannte

kann man auch nicht immer fragen und meine Kinder können das auch nicht immer übernehmen. Außerdem sind Freunde und Bekannte, die bestimmt geholfen hätten, schon gestorben

und zwischenzeitlich selbst so krank, dass sie anderen nicht mehr helfen können. Die brauchen selbst Hilfe.

Frau Gruber: Wir waren ja auch einmal für vier Wochen in einem Heim. Es ist verständlich, dass es da feste Zeiten geben muss, aber wir haben einen anderen Rhythmus, deshalb sind wir froh, dass wir wieder in unserer Wohnung leben. Wir waren da auch mit Menschen mit Demenz zusammen und das hat uns sehr bedrückt. Wir sind ja noch ganz klar im Kopf. Da war das schon bedrückend.

Herr Gruber: Daheim ist daheim. Im Heim wird so vieles vorgegeben, es wird bestimmt wie es sein muss. Nein, das war nichts für uns. Wir haben uns immer irgendwie arrangiert. Ich glaube weil wir beide „Waage“ sind, aber daheim ist daheim. Nachdem meine Frau kränker wurde, haben wir zum Beispiel ihr Pflegebett in mein Arbeitszimmer gestellt. So kann sie immer bei mir sein, hat den ganzen Tag Sonne und bekommt mit was draußen los ist. Zuhause kann man sich ganz anders arrangieren.

Was fehlt Ihnen am meisten?

Herr Gruber: Dass man nicht mehr fort kann. Nach meinem Schlaganfall kann ich ja nicht mehr verreisen und viele Freunde sind schon gestorben. Von meiner Schulklasse bin ich der Einzige, der noch da ist. Und ich war so kontaktfreudig.

Frau Gruber: Und es fehlen die Feste. Früher haben wir viel gefeiert, auch mit Nachbarn und in der Hausgemeinschaft. Aber da leben viele nicht mehr.



Haben Sie noch Ziele auf die Sie sich freuen?

Frau Gruber: Ja, dass mein Mann und ich noch ein paar Jahre zusammen bleiben können.

Herr Gruber: Ja, das wäre schön!

Was würden Sie jungen Menschen gerne weitergeben?

Frau Gruber: Erst reden und einen Weg suchen. Ich meine damit, dass heute so schnell geschieden wird. Man sollte sich auch heute die Zeit zum Reden nehmen und Lösungen suchen.

Herr Gruber: Die Zeiten sind heute so anders, da kann man jungen Menschen schwer raten. Heute kennt man zum Beispiel keine Volkslieder mehr. Wir haben

so viel gesungen und hatten so viel Freude damit.

Die heutigen Zeiten mit den ganzen Computern, verstehe ich nicht mehr. Die Zeiten haben sich wirklich grundlegend verändert. In meiner Jugend war der Zeppelin eine Sensation am großen Himmelszelt.

Würden Sie im Leben etwas anders machen, wenn sie auf ihr Leben schauen?

Herr Gruber: Nein, ich bin zufrieden, wie es war.

Frau Gruber: Ich auch. Da wüsste ich jetzt nichts.

Vielen Dank für das offene Gespräch. Ich wünsche Ihnen Gesundheit und dass Sie noch lange zusammen, in Ihrer Wohnung leben können.

Ria Krampitz

Das alte Jahr vergangen ist,
das neue Jahr beginnt.
Wir danken Gott zu dieser Frist.
Wohl uns, daß wir noch sind!
Wir sehen aufs alte Jahr zurück
und haben neuen Mut:
Ein neues Jahr, ein neues Glück.
Die Zeit ist immer gut.
Ein neues Jahr, ein neues Glück.
Wir ziehen froh hinein.
Und: Vorwärts, vorwärts, nie zurück!
soll unsre Losung sein.

Hoffmann von Fallersleben

Änderungen einzelner Leistungen der Pflegekassen ab 01.01.2013

-Die Pflegestützpunkte informieren-

Zum 1. Januar 2013 treten die wichtigsten Regelungen des Pflegeeneuaustrichtungsgesetzes in Kraft. Wir möchten Sie an dieser Stelle über die wichtigsten Änderungen, die die Pflegebedürftigen und deren Angehörige direkt betreffen, informieren.

Zukünftig erhalten pflegende Angehörige auch dann, wenn der Pflegebedürftige Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege in Anspruch nimmt, die Hälfte des bisher bezogenen Pflegegeldes weiter. Rentenversicherungsansprüche können ab 2013 auch dann geltend gemacht werden, wenn Angehörige mehrere Pflegebedürftige betreuen und hierfür mindestens 14 Stunde je Woche benötigen. In der Vergangenheit mussten diese 14 Wochenstunden bei einem Pflegebedürftigen erbracht werden.

Bisher konnten pflegebedürftige Menschen lediglich sogenannte Leistungspakete, wie große Morgentoilette oder kleine Morgentoilette etc. bei den Pflegediensten beauftragen, die diese dann über die Pflegekassen direkt abrechneten. Ab Januar können sie wählen, ob sie weiterhin die Leistungspakete wählen, oder ob sie eine Abrechnung nach Stunden wünschen.

Die Pflegekassen haben Sorge zu tragen, dass ein Pflegegeldantrag innerhalb von 5 Wochen nach Eingang des Antrages entschieden wird und der Bescheid dem Betroffenen vorliegt, anderenfalls müssen die Pflegekassen den Pflegebedürftigen für jede Woche dieser Fristüberschreitung

70,00€ zahlen, wenn sie diese Fristüberschreitung zu verantworten haben. Die Pflegekasse hat nach Eingang eines Pflegegeldantrages dem Antragsteller einen Beratungstermin innerhalb von 2 Wochen auf Wunsch auch zu Hause an zu bieten, oder alternativ sogenannte Beratungsgutscheine aus zu stellen, die der Pflegebedürftige bei einer qualifizierten Beratungsstelle einlösen kann.

Die Zuschüsse der Pflegekasse für Maßnahmen zu Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes werden künftig ohne einen Eigenanteil des Pflegebedürftigen gewährt. Somit entfällt auch die Einkommensprüfung.

Alternative Wohnformen, wie z.B. Wohngruppen werden künftig finanziell stärker gefördert.

Für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz, z.B. demenziell Erkrankte, verbessern sich die Leistungen grundsätzlich: Wer bereits die zusätzlichen Betreuungsleistungen in Höhe von 100,00€ oder 200,00€ erhält, für den erhöht sich das Pflegegeld oder die Pflegesachleistung bzw. er erhält neu auch ohne Vorliegen einer Pflegestufe Pflegegeld/Pflegesachleistungen. Die neuen Beträge können Sie der Tabelle entnehmen:

Pflegestufe	Geldleistung	Sachleistung
0	120,00€	225,00€
I	305,00€	665,00€
II	525,00€	1.250,00€
III	700,- € keine Erhöhung	1550,- € Keine Erhöhung

Bisher beschränkten sich die Pflegesachleistungen auf Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung, ab Januar kommen Leistungen mit der Bezeichnung „häusliche Betreuung“ hinzu.



Pflege Stützpunkte
Speyer

**Wir zeigen Ihnen Wege auf
beraten, informieren, begleiten**

Die Pflegestützpunkte sind Beratungsstellen für kranke, behinderte oder ältere Menschen. Die Mitarbeiterinnen kommen auch gerne zu Ihnen nach Hause. Die Beratung ist kostenlos.

Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich an die Pflegestützpunkte:

Ihre Ansprechpartnerinnen in den
Pflegestützpunkten

Bahnhofstraße 39
67346 Speyer
Tel. 06232-672420

Patricia Wilhelm
p.wilhelm@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Brigitte Walther-Lotz
b.walther-lotz@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Kleine Gailergasse 3
67346 Speyer
Tel. 06232-604-788

Bettina Schimmele
b.schimmele@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Gabi Ewald
g.ewald@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Carmen Bouquet
c.bouquet@pfligestuetzpunkt-speyer.de

PHYSIOTHERAPIE IN SPEYER

KRANKENGYMNASTIK MASSAGE
Wir machen gerne auch
HAUSBESUCHE

Schustergasse 6, am Königsplatz
Telefon: 06232 - 290303

MÜLLER·FREY

Eine neue Kultur des Alter(n)s

Auch Ihre Visionen sind dazu gefragt

Das Seniorenbüro hat im vergangenen Jahr die Reihe „Eine neue Kultur des Alter(n)s - Visionen“ mit einem Vortrag von Professor Andreas Kruse eröffnet. In seinen beeindruckenden Ausführungen hat der Direktor des Institutes für Gerontologie Heidelberg deutlich gemacht, dass wir zu einem neuen Miteinander der Generationen und Kulturen kommen müssen.

Von 2006 bis 2010 hat das Seniorenbüro bereits in einer Vortragsreihe auf die Auswirkungen der demografischen Entwicklung hingewiesen. Alle gesellschaftlichen Bereiche sind betroffen. Und es geht nach wie vor darum, das Bewusstsein von uns allen zu stärken. Aus diesem Grund wird es auch 2013 Veranstaltungen geben. Dabei sind auch Ihre Visionen zum eigenen Älterwerden, aber auch Ihre Visionen zu einer älter werdenden Gesellschaft gefragt. Um zu neuen Formen des sozialen Miteinanders zu kommen, müssen wir auch miteinander ins Gespräch kommen. Bei der Eröffnungsveranstaltung wurden die ersten Stimmen gesammelt. Die Gemeinschaft, ob Familie, Freundeskreis oder Nachbarschaft wurde von den meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmern genannt. Niemand möchte im Alter alleine sein, sondern Menschen um sich haben, mit denen man sich austauschen oder sich gegenseitig helfen kann. Dieser Wunsch

steht in Verbindung mit dem großen Thema Wohnen. Dabei geht es nicht nur um Barrierefreiheit, sondern auch um ganz neue Formen und dabei sollen kranke und pflegebedürftige Menschen nicht ausgeschlossen sein. Gesund zu bleiben, in keine Abhängigkeit zu geraten, wurde wiederholt genannt. Denn Vieles ist doch vom gesundheitlichen Wohlbefinden abhängig. Gerade wenn sich jemand aktiv einbringen möchte in unsere Gesellschaft. Immer wieder wurde auch die finanzielle Situation angesprochen. Um selbstbestimmt bis ans Lebensende im eigenen Bereich bleiben zu können und am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können, muss auch die finanzielle Situation stimmen.

Visionen für unsere älter werdende Gesellschaft zielten vor allem auf mehr gegenseitiges Verständnis ab. Äußerungen wie: „Respekt gegenüber älteren Menschen in allen Lebenslagen“. „Mehr Verständnis fürs Älterwerden“, zeigen beispielhaft was für unsere Gesellschaft künftig wichtig sein sollte. „Forever Young darf nicht das Motto sein“. Bewusstsein kann sich nur ändern, wenn wir kontinuierlich im Austausch sind und die Themen der Zukunft auch benennen.

Machen auch Sie sich Gedanken, was Sie sich für eine älter werdende Gesellschaft und sich für Ihr eigenes Alter wünschen.

Ria Krampitz

Es hat sich etwas bewegt
2013 wird das Seniorenbüro 20 Jahre alt

Der demografische Wandel bewegt den Sport

Eine neue Kultur des Alter(n)s

Wir brauchen eine neue Kultur des Miteinanders. In einer Gesellschaft des langen Lebens stehen einerseits große Potentiale der älteren Menschen zur Verfügung und andererseits steigt die Anzahl der kranken und pflegebedürftigen Menschen. Wie eine Gemeinschaft mit diesen Auswirkungen der demografischen Entwicklung umgeht, wird stark von Altersbildern bestimmt. Unser eigenes Bild vom Alter und das der Gesellschaft prägen politische Entscheidungen und beeinflussen unser Handeln. Oft spiegeln sie nicht die Differenziertheit des Alters. Deshalb sind wir alle gefordert unser Bewusstsein für die Veränderungen in unserer Gesellschaft zu sensibilisieren. Aus diesem Grund hat das Seniorenbüro im Rahmen der Demografie-Woche im Oktober 2011 die Reihe „Eine neue Kultur des Alter(n)s – Visionen“ eröffnet. Ziel ist, die Auswirkungen der demografischen Entwicklung in den verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen aufzuzeigen.

Der demographische Wandel bewegt den Sport.

Vom Fallschirmsprung hin zur Rollator-Rallye – Sport bietet im Alter nicht nur Spaß, sondern vor allem Gesundheit. Mit Sport und Bewegung kann Pflegebedürftigkeit verhindert und die Selbständigkeit bis ins höchste Alter erhalten werden. Sport wirkt besser als Tabletten. Sportvereine bieten eine soziale Heimat gegen Einsamkeit im Alter. Das Seniorenbüro organisiert zu diesem Thema eine Veranstaltung.

Am 23. April 2013, 18 Uhr, wird im Historischen Ratssaal, Maximilianstraße 12, Ute Blessing-Kapelke, vom Deutschen Olympischen Sportbund einen Vortrag zum Thema halten.

Musikalischer Auftakt

Den musikalischen Auftakt gestaltet Herr Bernhard Sperrfechter, der Leiter der städtischen Musikschule.

Zur Person



Ute Blessing-Kapelke, Jahrgang 1962, Diplom-Sozialarbeiterin mit Qualifikationen im Bewegungsbereich, insbesondere in der Psychomotorik. Seit 1989 arbeitet sie als Referentin im organisierten Sport, seit 2006 ist sie stellvertretende Ressortleiterin „Chancengleichheit & Diversity“ und verantwortlich für den Bereich Sport der Generationen im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB). Der DOSB ist die Dachorganisation des Deutschen Sports und hat mehr als 3,8 Millionen Mitglieder, die 60 Jahre und älter sind.

Ria Krampitz

Fit von Kopf bis Fuß

Neues Angebot für Menschen mit Demenz: Sport und Gedächtnistrainingsgruppe

Neues Angebot beim Judosportverein

Sich gemeinsam zu bewegen und Sport zu treiben, bedeutet für viele Menschen ein wichtiges Stück Lebensqualität und gehört zu einem erfüllten Alltag dazu. Das gilt auch für Menschen mit einer Demenz. Trotzdem ziehen sich viele Betroffene aus ihren alten Sportvereinen zurück, aus Angst, etwas falsch zu machen und aufgrund der Demenz den Anforderungen und Abläufen von komplexeren Übungen nicht mehr folgen zu können.

Sport hilft Menschen mit Demenz

Studien haben gezeigt, dass Bewegung und sportliche Übungen bei Menschen

mit einer Demenzerkrankung eine positive Wirkung auf ihre geistige Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden haben. Durch sportliche Übungen können auch Bewegungsabläufe und Muskelkraft trainiert werden, was die Gefahr von Stürzen verringert. Sport und Bewegung kann also insgesamt zum Erhalt und zur Verbesserung von Alltagskompetenzen beitragen.

Bewusstsein in Sportvereinen schärfen

Das Bewusstsein für Demenz ist aber bisher in vielen Sportvereinen noch nicht angekommen. Dabei können Regelsportangebote für diese Zielgruppe durchaus funktionieren, wenn Menschen aus vielen Bereichen, Vereinen und Institutionen zusammenarbeiten und Gründung und Aufbau



Gerade im dritten Lebensabschnitt geht es darum, ein Höchstmaß an Mobilität und Sicherheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Genau darauf sind unter anderem die Therapieangebote der Physiotherapiepraxis Matthias Richter ausgelegt. Hier erhalten Patienten eine individuelle, qualifizierte und nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin ausgerichtete Behandlung.

Ob bei der Behandlung akuter Schmerzsymptome oder der langfristigen Rehabilitation chronischer Funktionsstörungen – das Therapiespektrum der Praxis bietet die jeweils geeignete Behandlungsform. Selbstverständlich verfügt die Praxis über die Zulassung aller gesetzlichen und privaten Krankenkassen.

klassische physiotherapeutische Leistungen



Physiofit®/
Genius Rückenkonzept



Kursprogramm
im Judomaxx



Betriebliche
Gesundheitsförderung



„Meine Gesundheit und Mobilität ist in guten Händen“

Physiotherapie Richter | Obere Langgasse 5 | 67346 Speyer | Telefon 0 62 32-775 55
speyer@physiotherapie-richter.de | www.physiotherapie-richter.de



einer Sportgruppe für Demenzerkrankte begleiten. Dabei sollten Rahmenbedingungen geschaffen werden, die deren Bedürfnissen gerecht werden und ihnen ermöglichen, durch den Besuch beim Sportverein ungezwungen ein Stück Normalität leben zu können.

Start im Januar 2013

Der Judosportverein Speyer bietet deshalb ab Januar 2013 in Zusammenarbeit mit der Physiotherapeutischen Praxis Richter und der Schwerpunkt Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz eine Sport- und Gedächtnistrainingsgruppe an, die sich in besonderem Maße auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz einstellt. Somit geht der Judosportverein neue Wege, damit Sport für Betroffene weiterhin ein Teil ihres Lebens sein kann.

Jeden Montagvormittag von 10 bis 12 Uhr können sich interessierte und sportbegeisterte Teilnehmer in der Judosporthalle Judomaxx (ehemaliges Hallenbad), Butenschönstraße 8 in Speyer-West treffen und gemeinsam bewegen. Im Anschluss an die etwa einstündigen sportlichen Übungen gibt es ein gemütliches Beisammensein mit kleinen Häppchen und Getränken, bei dem sich die Teilnehmer untereinander kennenlernen und ins Gespräch kommen können.

Monika Kreckel, Übungsleiterin des Judosportvereins, wird gemeinsam mit einem Mitarbeiter der Physiotherapeutischen Praxis Richter das Sportangebot anleiten und betreuen. Auch beim anschließenden gemütlichen Beisammensein wird sie als Ansprechpartnerin zur Verfügung stehen. Frau Kreckel hat eine Ausbildung zur Krankenschwester absolviert und mehrere Jahre in ihrem Beruf gearbeitet. Zurzeit ist sie im Bürobereich beschäftigt, hat aber ihr Interesse an der Arbeit mit Menschen nie verloren. Schon

seit einiger Zeit ist sie als ehrenamtliche Übungsleiterin beim Judosportverein engagiert, besitzt den C-Trainerschein Breitensport, absolvierte im vergangenen Jahr eine Fortbildung in Psychomotorik und leitet bereits eine Psychomotorik-Gruppe für Kinder beim Judosportverein.

Neue Aufgabe

Nun freut sie sich auf ihre neue Aufgabe: „Bei der Sportgruppe für Menschen mit Demenz geht es darum, gemeinsam Spaß zu haben und sich in lockerer, ungezwungener Atmosphäre bewegen zu können. Nicht der Leistungsgedanke steht im Vordergrund, sondern jeder Teilnehmer kann machen, was er kann und wird dort abgeholt, wo er steht.“ Gegenseitige Wertschätzung sieht Frau Kreckel in dieser Hinsicht als besonders wichtig an, zumal eine Demenzerkrankung jeden treffen könne und es Aufgabe der Gesellschaft sei, für diese Menschen da zu sein, ihnen nach wie vor ihren Platz zu bieten, sie aus der Isolation rauszuholen und so anzunehmen, wie sie sind.

Kritischer Blick

Das häufig in den Medien gezeichnete Bild von Menschen mit einer Demenz sieht Frau Kreckel kritisch: „Demenz ist für viele mit dem allerschlimmsten Bild verbunden, mit der Meinung, man kann gar nichts mehr und ist in jeglicher Hinsicht völlig eingeschränkt. Dieses Bild gilt es zu durchbrechen, denn tatsächlich ist eine Demenz zu Beginn meist nur mit geringeren Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit verbunden. Viele Fähigkeiten und Ressourcen sind noch vorhanden und können durch geistiges und körperliches Training auch noch länger erhalten bleiben. Beim Sport wird der eigene Körper noch gespürt, man hat Erfolgserlebnisse und findet Selbstbestätigung. Diese positiven Gefühle

und Wahrnehmungen sind für Menschen mit Demenz besonders wichtig und tragen zum Erhalt ihrer Selbstständigkeit und ihres Selbstbewusstseins bei.“

Der Verein ist für alle

Die Teilnahme am Sportangebot in einem für alle Menschen zugänglichen Verein wie dem JSV Speyer, spielt eine besondere Rolle bei der gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Demenz, sind sich alle Beteiligten an der Organisation der Sportgruppe einig. Zwar ist das Thema Demenz inzwischen in vielen Teilen der Gesellschaft angekommen, von einer Selbstverständlichkeit der Teilhabe in allen Lebensbereichen sind wir aber immer noch entfernt, was sich auch am Beispiel Sport deutlich zeigt: Es gibt Sportgruppen für Herzranke, für Menschen mit Diabetes und mit Rückenbeschwerden, die von verschiedenen Vereinen völlig selbstverständlich angeboten werden. Es ist wünschenswert, dass das Thema Demenz auch im Sportbund-Bereich ankommt und Strukturen in Richtung Vereinen, Sportstätten und Übungsleitern geschaffen werden, um sich auf die wachsende Anzahl von Menschen mit Demenz einzustellen und deren Bedürfnissen Rechnung zu tragen, denn auch die Mitglieder von Sportvereinen werden zunehmend älter und somit verstärkt von Demenz betroffen sein.

Anke Nader

(Quellen:

www.leben-mit-demenz.info sowie
www.youtube.com

Angehörigengruppe ab Januar 2013

Zeitgleich zur Sport- und Gedächtnistrainingsgruppe wird es in der Judosporthalle in einem anderen Übungsraum ein weiteres Angebot geben, welches sich an Angehörige von Menschen mit Demenz richtet. Nach verschiedenen Entspannungsübungen und der Möglichkeit, sich in gemeinsamen Gesprächen untereinander auszutauschen, können die Teilnehmer, angeleitet durch einen Mitarbeiter der Physiotherapeutische Praxis Richter, ein Rückentraining absolvieren.

Dieses zeitlich parallel liegende Angebot im gleichen Gebäude ermöglicht es den Teilnehmern, etwas für sich und die eigene Gesundheit zu tun, während ihre Angehörigen mit Demenz an der Sportgruppe teilnehmen. Eingeladen sind hier auch betroffene Angehörige, die keinen Teilnehmer in der Sportgruppe haben.

Infos und Anmeldung:

Anmeldungen sowie weitere Informationen für beide Angebote, zu Kosten und Rückerstattungsmöglichkeiten durch Pflege- und Krankenkassen erhalten Sie bei der Schwerpunkt Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz beim AHZ Andreas Lutz

Ansprechpartnerin: Anke Nader
Bahnhofstraße 39
67346 Speyer
Tel.: 06232/672421
E-Mail: a.nader@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Mit Elan zu neuen Taten
mit dem Seniorenbüro in den nächsten 20 Jahren

Gemeindepsychiatrisches Zentrum Vorderpfalz GmbH

Die Teilhabesprechstunde

Die Tagesstätte für psychisch beeinträchtigte Menschen hat ein Angebot für Bürger aus Speyer und dem südlichen Rhein-Pfalz-Kreis:

Die Teilhabesprechstunde ist ein Beratungs- und Vermittlungsangebot und soll psychisch beeinträchtigten Menschen die Teilhabe an Aktivitäten und Dienstleistungen der Gemeinde ermöglichen.

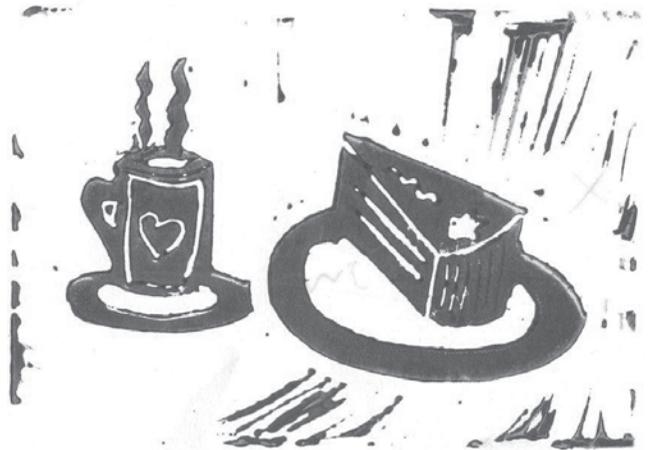
Jeden Donnerstag zwischen 14.00 Uhr und 16.00 Uhr ist Sprechstundenzeit bei Frau Sonja Oswald in den Räumen der Tagesstätte in der Schustergasse 7/7a.



Linolschnitt: Anni Schmidt-Leinenweber

Neben Informationen und Kontaktdaten zu Hilfseinrichtungen und Angeboten in den entsprechenden Gemeinden können Hilfesuchende vor allem Unterstützung bei der Kontaktaufnahme zu Vereinen,

Gruppen und Beschäftigungsmöglichkeiten bekommen. Die Beratung reicht von Notsituationen wie z.B. „Ich habe kein Geld mehr und mein Kühlschrank ist leer. Was jetzt?“ bis „Ich würde mich gerne mehr bewegen, habe es bisher nicht geschafft“ über „Wo finde ich eine sinnvolle Beschäftigung“ usw.



Radiergummischnitt: Anni Schmidt-Leinenweber

Die Mitarbeiter kennen die Umgebung vor Ort und suchen gemeinsam mit dem Besucher nach passenden Angeboten in der Gemeinde. Im Bedarfsfall kann die Beratung auf einen Begleittermin ausgeweitet werden.

Hintergrund des neuen Angebots ist die Erfahrung vieler Betroffener, dass die Auswirkungen einer psychischen Erkrankung oftmals die Pflege von sozialen Kontakten, Hobbies und anderen Außerhaus-Aktivitäten erschweren oder sogar verhindern.

Die Teilhabesprechstunde ist Teil des Kontaktstellenangebots der Tagesstätte. Das Kontaktstellenangebot bietet Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder seeli-

schen Problemen eine Anlaufstelle, die zum Treffen mit anderen Betroffenen, zur Beschäftigung oder für eine Beratung bzw. zur Vermittlung von Informationen genutzt werden kann.



Linolschnitt: Anni Schmidt-Leinenweber

Träger des Kontaktstellenangebotes ist das Gemeindepsychiatrische Zentrum Vorderpfalz, welches in Speyer außerdem noch Betreutes Wohnen, ambulante Betreuung und eine Tagesstätte zur Verfügung stellt. Neben der Teilhabesprechstunde findet montags ab 16 Uhr der Kontaktstellentreff statt, in dem verschiedene Freizeitaktionen angeboten werden.

Termine bzw. erste Informationen können unter Telefonnummer 0 62 32 / 98 00 94 der Tagesstätte für psychisch beeinträchtigte Menschen, Schustergasse 7a in Speyer erfragt werden.

Christian Weiß, Leiter der Einrichtung

Wohnen im Alter

Das Seniorenbüro hat in Zusammenarbeit mit den Pflegestützpunkten, der Schwerpunkt Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz, dem Seniorenbeirat und der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen + Wohnen die Broschüre Wohnen im Alter aktualisiert. Sie finden darin wichtige Adressen und Anregungen.

Diese Broschüre ist auch im Internet unter www.speyer.de abrufbar. Ein Ausdruck ist im Seniorenbüro der Stadt Speyer erhältlich.

Die Diskussionen um alternative Wohnformen nehmen zu. Niemand möchte im Alter alleine sein. Deshalb ist es wichtig, dass eine breite Öffentlichkeit hergestellt wird und neue Wege diskutiert werden.

Redaktion

Gratismenü !
Testen Sie uns

**Mit leckeren Menüs zu
Hause bestens versorgt**

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Speyer e.V.
Telefon 0 62 32 / 60 02-0

Ebenerdig in den Block

Umbauprojekt der GEWO bringt vier altersgerechte Wohnungen



Die Verkleinerung der Wohnungen auf rund 50 Quadratmeter bedingte umfangreiche Arbeiten am Mauerwerk.

Gut Ding braucht Weile: Bis Juni will die GEWO Speyer nun den altersgerechten Umbau in der Albert-Einstein-Straße abgeschlossen haben. Dann sollen in dem Mehrfamilienhaus (Hausnummern 25 und 27) vier barrierefrei zugängliche Wohnungen bezugsfertig sein. Eigentlich hätte das Bundesmodellvorhaben „im Speyerer Westen älter werden“ bereits Ende 2012 abgeschlossen sein sollen. Verschiedene unvorhersehbare Problemsituationen (Auflagen, Genehmigungen) haben zu der Verzögerung geführt.

Wie bereits im „aktiv dabei“ berichtet, entstehen unter der Federführung der Gemeinnützigen Wohnungsbau- und Siedlungs GmbH (GEWO) im Stadtteil

Speyer-West an die Lebensbedürfnisse der dort lebenden Senioren angepasste Wohn- und Versorgungsangebote. Für das KfW-Programm „Altersgerecht umbauen“ stellte die Bundesregierung von 2009 bis 2011 jeweils annähernd 100 Millionen Euro für die Zinsverbilligung von Darlehen und Investitionszuschüsse zur Verfügung.

Ein zentraler Punkt des Speyerer Modellprojektes ist der barrierefreie Umbau von Erdgeschosswohnungen in dem Mehrfamilienhaus in der Albert-Einstein-Straße. In diesem Bereich werden durch eine Veränderung der Eingangssituation altersgerechte und barrierearme Wohnungen im Erdgeschoss entstehen. Vier Wohnungen wurden zu sechs Wohnungen umgebaut. Wie GEWO

-Geschäftsführer Alfred Böhmer erläutert, wird durch die Grundrissänderung erreicht, dass Mieten auch für sozial schwache finanzierbar sind.

Da zudem auf den kostenintensiven Einbau eines Aufzugs verzichtet wurde, kann der künftige Mietpreis am unteren Limit angesetzt werden. Der Plan sieht vor, dass mit Hilfe von geringfügigen Rampen ebenerdige Zugänge geschaffen werden. Das GEWO -Wohnhaus wurde wegen der topographischen Lage (Höhendifferenz zwischen Eingangsbereich und Hofseite) ausgewählt, da die Erdgeschosswohnungen nach „hinten“ über Balkone verfügen. Die Mieter der Mehrfamilienhäuser aus den 60er und 70er Jahren waren nach Auskunft des GEWO -Direktors zuvor alle in andere Wohnungen vermittelt worden. Eine größere Familie zog erst nach Beginn der Arbeiten innerhalb des Blocks in eine der modernisierten Wohnungen in einem Obergeschoss um.

Im gesamten Komplex, also auch in den beiden Obergeschossen wurde das Heizsystem ausgewechselt und auf Fernwärme umgestellt. Natürlich wird bei der energetischen Sanierung - auch durch einen Wärmedämmputz - ein Energieeffizienzeffekt erzielt.

Ursprünglich war geplant gewesen, auch in den anderen drei Mehrfamilienhäusern in diesem GEWO -Viertel im jeweiligen Erdgeschoss ähnlich zu verfahren und aus vier Wohnungen sechs Einheiten zu schaffen, doch wird Böhmer an dieser Planung aus Kostengründen nicht festhalten. Der Umbau sei die GEWO doch teurer zu stehen gekommen als vorgesehen. In den anderen Blocks sollen der barrierefreie Zugang ins Erdgeschoss und der behindertenfreundliche Ausbau der sechs Wohnungen eingeplant werden. Insgesamt betreut die Gewo zurzeit 130 Gebäudekomplexe.



In der Wohnung war ein Totalumbau erforderlich.

Vorerst wegen ungeklärter Planungsfragen und auch der ungewissen Gesamtfinanzierung auf Eis gelegt ist der Neubau eines Mehrfamilienhauses in der Hans-Sachs-Straße 5 und 7. Dieser Komplex soll zwölf barrierefreie Mietwohnungen sowie einen Gemeinschaftsraum für ältere Menschen bringen. Zu den Chancen zur Realisierung dieses Projekts kann Böhmer nichts sagen. Für den Neubau hatten zwei Gruppierungen Bedarf angemeldet. Ob die „Munteren S“ oder die unter der Bezeichnung „Unter einem Dach“ firmierende Interessengruppe für den Neubau noch mit der Gewo ins Geschäft kommen, muss die Zukunft zeigen.

Dritter Aktivposten des Modellprojekts „Im Speyerer Westen älter werden“ war die Errichtung einer Quartiersmensa, die sich bereits seit einem Jahr im dafür umgebauten Pfarrzentrum St. Hedwig steigenden Zuspruchs erfreut.

Werner Schilling

Engagiert im Alter?

Institut für Gerontologie sucht für eine neue Studie Teilnehmer ab 85 Jahren

Ehrenamtliches Engagement von Menschen ab dem 85. Lebensjahr ist Thema einer Studie, die Wissenschaftler des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg durchführen. Die Forschungsgruppe um Prof. Dr. Dr. h.c. Andreas Kruse und Prof. Dr. Eric Schmitt befasst sich mit sehr alten Menschen, vor allem in Hinblick auf ihre Möglichkeiten und Grenzen, sich für andere Menschen einzubringen. Die Forschungsgruppe möchte herausfinden, welche Formen des Engagements Menschen in dieser Lebensphase zeigen bzw. gerne zeigen würden, wodurch sie sich gehindert fühlen und wie derartige Hindernisse abgebaut werden können.

Menschen ab 85 gesucht

Für diese Untersuchung werden derzeit Menschen ab dem 85. Lebensalter gesucht, die sich ehrenamtlich engagieren als auch solche, die sich nicht mehr engagieren wollen oder können. *Gehen Sie für Ihre Nachbarn einkaufen? Lesen Sie ihren Enkelkindern vor?* Auch das Engagement innerhalb der Familie bzw. im Bekannten- und Freundeskreis ist hier gefragt.

Interessierte Personen ab dem 85. Lebensjahr sind zur Mitarbeit eingeladen. Im persönlichen Gespräch gehen wir der Frage nach, in wie weit auch sehr alte Menschen die Chance haben, ihr umfangreiches Wissen und ihre Erfahrungen einzubringen, um anderen Menschen eine Freude zu bereiten. Unabhängig davon ob dies im privaten Umfeld oder in Einrichtungen geschieht.



Foto
aus der Heidelberger Hundertjährigen Studie I

Kontaktaufnahme

Wenn Sie interessiert sind, oder jemanden kennen der interessiert sein könnte, kontaktieren Sie Frau Alessandra Bukač-Rubele. Sprechzeiten: Mo.-Do. von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr unter Telefon: 06221/548186 oder per E-Mail an: alessandra.rubele@gero.uni-heidelberg.de.

Forschungsprojekte

Weitere Informationen zum Forschungsprojekt des Instituts für Gerontologie an der Universität Heidelberg finden Sie unter: www.gero.uni-heidelberg.de

Alessandra Bukac-Rubele

Das Höchste sind große Gedanken und ein reines Herz.

Friedrich Schiller

Gemeinsam – Leben mit Demenz

Angehörige einmal verwöhnen



Menschen, die an Demenz leiden, zu begleiten und zu pflegen, ist eine enorme Herausforderung und nicht immer einfache Aufgabe. Häufig werden die eigenen sozialen und kulturellen Bedürfnisse vernachlässigt. Aber nur wer sich selbst pflegt, kann auch andere pflegen. Die Arbeitsgruppe Demenz organisiert deshalb sechs Veranstaltungen im Jahr für

Angehörige von Menschen mit Demenz.

Kultur darf nicht fehlen

Nach einem halbstündigen Kulturprogramm erfolgt ein gemütlicher Austausch bei Kaffee und Kuchen. Die stationären Pflegeeinrichtungen spendieren die Kuchen, die sehr gut schmecken.

Vier Veranstaltungen finden im Historischen Ratssaal statt und zwei in stationären Einrichtungen.

Termine für das erste Halbjahr 2013

Mittwoch, 27. Februar 2013, 15 Uhr, im Haus am Germansberg

Montag, 8. April 2013, 15 Uhr, im Historischen Ratssaal

Donnerstag, 27. Juni 2013, 15 Uhr, im Historischen Ratssaal

Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung im Seniorenbüro erforderlich
Tel. 06232/621050 oder der

Schwerpunkt- Beratungs- und Koordinierungsstelle, Tel. 06232/6724-21.

Die Redaktion

**Menschen mit Demenz brauchen
unsere Unterstützung**

das Seniorenbüro hilft mit der Arbeitsgruppe Demenz dabei

Miteinander am gedeckten Tisch

Quartiersmensa in St. Hedwig gut angelaufen

Speyer. Schnitzel, Kartoffeln, Karottengemüse plus Obstsalat. Am nächsten Tag Spaghetti Bolognese mit Salatteller plus Pudding. Fünf Tage in der Woche ein komplettes Mittagessen für 3,90 Euro. Der Speiseplan in der Quartiersmensa in der Heinrich-Heine-Straße wird alle zwei Wochen neu aufgelegt. Im Schnitt finden täglich zwischen 50 und 60 Essen im Stadtteil West ihre dankbaren Abnehmer. Und das Gute daran ist: Für die Servicekräfte kann dieser Job den Start oder die Rückkehr ins Berufsleben bedeuten. Denn der Träger der Einrichtung „Q + H“ im dafür umgebauten Gemeindezentrum St. Hedwig (dafür steht das H), der Verein zur Förderung Beruflicher Bildung (VFBB), bietet den Servicekräften im Rahmen des Modellvorhabens „Soziale Stadt“ in Speyer-West diese halbjährige Qualifizierungsmaßnahme an.

Im Oktober wurden die ersten vier Frauen geprüft. Sie schafften alle das zweite Modul (von insgesamt acht) der Qualifizierung zur Hauswirtschafterin, berichtet VfBB-Geschäftsführerin Doris Eberle im Gespräch mit „aktiv dabei“. Sie ist froh darüber, dass mit Yvonne Mottausch die prüfungsbeste Teilnehmerin vom VFBB auf 400-Euro-Basis fest eingestellt werden konnte. Christina Becker, eine gelernte Hotelfachfrau, kümmert sich um die Ausbildung der zumeist Alleinerziehenden, die sich dafür an jedem Arbeitstag eineinhalb Stunden freiwillig in Theorie unterrichten lassen. Da alle – im Schichtplan genau festgeschrieben – maximal in 15 Wochenstunden in ihrer Praxisphase eingesetzt werden können, ist der VFBB daran interessiert, neue Kräfte ins „Q + H“-Team zu integrieren. Bewerber

können sich direkt an den Träger oder an ein Jobcenter wenden. Einzige Bedingung: Sie müssen in Speyer wohnen, am besten im Stadtteil West. Doris Eberle betont aber, dass auch gerne Männer genommen werden und es keine Altersbegrenzung gibt. Zurzeit sind laut Geschäftsführerin Eberle lediglich zwei Qualifizierungsplätze besetzt.

Mit dem Zuspruch der Quartiersmensa ist die VFBB-Geschäftsführerin ganz zufrieden. Der anfänglich (seit Jahresbeginn) angebotene Mittagstisch mit nur einer Suppe war nicht nach dem Geschmack der Mensabesucher. Seit April liefert nun ein Caterer (Müller & Keller) die Essen an, und seitdem steigt wieder die Zahl der Gäste. In Abstimmung mit inzwischen zu Stammgästen gewordenen Besuchern, die täglich am ersten langen Tisch gemeinsam tafeln, und mit Pastoralreferent Dr. Markus Lamm von der Pfarrgemeinde St. Hedwig soll nun ein Programm entwickelt werden, mit Kartenspielen, Singkreis- und Basteltreffen. Dabei könnten auch Kinder der benachbarten Kindertagesstätten beteiligt werden, wünscht sich Doris Eberle ein Miteinander von Jung und Alt.

Denn nach dem Mittagstisch sollen die überwiegend älteren Besucher nicht sofort wieder zurück in ihre Wohnungen zurück gehen müssen, sondern sich gemeinsam die Zeit vertreiben können bis es Kaffee und Kuchen gibt. Für dieses Angebot hat der VFBB, der mittlerweile auch in Schwetzingen eine Anlaufstelle unterhält, rheinübergreifende Hilfe aus Baden-Württemberg erhalten. Über das Jobcenter des Rhein-Neckar-Kreises und das dort mit öffentlichen Mitteln geförderte „Projekt Bürgerarbeit“ wurde der in Schwetzingen wohnhafte

Bernd-Sascha Otterstädter an den VfBB vermittelt. Der Bürgerarbeiter, vom Nachbarbundesland für 30 Wochenstunden Dienst in der Pfalz entlohnt, kümmert sich um das nachmittägliche Angebot mit Kaffee und Kuchen (auch das zu erschwinglichen Preisen) sowie die angepeilten Spiel-, Sing- und Bastelzeiten. Auf diese Weise soll das „Q + H“ noch mehr zu einer Begegnungsstätte werden.

Werner Schilling

Information: Der VfBB sucht engagierte und motivierte Frauen (und Männer) mit Wohnsitz in Speyer (keine Altersbeschränkung). Die Schulung ist von der ADD als Bildungsbaustein für den Ausbildungsberuf Hauswirtschafter(in) anerkannt. Angeboten wird eine sechsmonatige professionelle und kostenfreie Schulung im Bereich Hauswirtschaft (Grundregeln des Eindeckens, Betreuung von Gästen, Speisen und Getränke servieren, Hilfstätigkeiten).

Gut leben im Alter

Der Aktionsplan des Landes Rheinland-Pfalz lautet „Gut leben im Alter“ hat zum Ziel gute Bedingungen für ein Leben im Alter zu schaffen. Gemeinsam mit den Bürgern soll diskutiert werden, was notwendig ist, um so lange wie möglich in der eigenen Häuslichkeit bleiben zu können. Aus diesem Grund finden in verschiedenen Kommunen Zukunftswerkstätten statt. Hier können Bürger Ihre Ideen und Meinungen einbringen. Auch in Speyer wird Ende Februar eine Zukunftswerkstatt organisiert werden. Das Seniorenbüro arbeitet hier mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz und mit verschiedenen Speyerer Organisationen zusammen. Nähere Informationen können Sie über die Lokalpresse und das Seniorenbüro erfahren.

Redaktion



Aufblühen im Alter

Neu im Angebot:





Essen auf Rädern



Pflege zu Hause



gerne richten wir auch Ihre privaten Feste bei Ihnen zu Hause oder in unserem gemütlichen Restaurant aus!

Haben Sie schon einmal über **Kurzzeitpflege** im Salierstift nachgedacht?

Obere Langgasse 5a
67346 Speyer
06232/207-0

- *Vollstationäre Pflege*
- *Kurzzeitpflege*
- *Gastronomie / Catering*
- *ambulante Pflege*
- *Essen auf Rädern*

Die Mannschaft muss dahinter stehen

Gespräch mit dem Vorsitzenden des Fördervereins des Seniorenbüros

Michael Stephan ist seit 2008 Vorsitzender des Fördervereins der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer. Er trat vor fünf Jahren die Nachfolge von Herrn Franz Stützel an, der zu den Gründungsvätern gehörte.

Herr Stephan, Sie sind ein sehr aktiver Mensch, welche Gründe waren für Sie ausschlaggebend, sich auch im Förderverein des Seniorenbüros zu engagieren?

Zunächst möchte ich sagen, dass es für mich etwas Besonderes war, die Nachfolge von Herrn Stützel anzutreten. Denn er und Herr Dr. Ernst Ruppert waren

doch Männer der ersten Stunde. Und etwas von Anfang an zu gestalten und aufzubauen, ist oft schwer. Da wurden Grundsteine gelegt, auf die der jetzige Vorstand weiter aufbauen konnte und kann.

Ausschlaggebend für mich, die Funktion des Vorsitzenden zu übernehmen, war die Tatsache, dass die Seniorenarbeit sehr wichtig ist. Die demografische Entwicklung wird doch immer mehr in Medien, in Gremien, aber auch im privaten Kreis thematisiert und in einer älter werdenden Gesellschaft sind die Senioren eine wichtige Zielgruppe. Dabei sehe ich auch die Unterschiede. Ich gehöre ja selbst zur Gruppe der Senioren, bin aber in vielen Bereichen aktiv und engagiert und bin im Austausch mit anderen



Senioren. Es gibt ein großes Potential an Wissen und Können, das wir in unsere Gesellschaft einbringen können. Und da spielt das Seniorenbüro Speyer für mich eine große Rolle, denn von hier aus werden immer wieder Impulse gesetzt und in vielen Projekten und Initiativen auf die Veränderungen in unserer Gesellschaft hingewiesen.

Ich sehe aber auch die größer werdende Gruppe von kranken und pflegebedürftigen Menschen. In der Sterbebegleitung meiner Eltern und Schwiegereltern konnte ich eigene Erfahrungen machen und stehe voll hinter der Forderung des Seniorenbüros, dass es eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben bis ans Lebensende geben muss.

Ich möchte meinen Beitrag dazu leisten und engagiere mich deshalb im Förderverein.

Welche Ziele haben Sie sich, als Vorsitzender des Fördervereins gesteckt? Was ist Ihnen wichtig?

Nicht nur mir persönlich ist es wichtig, die gute Arbeit des Seniorenbüros finanziell und ideell zu unterstützen. Ich kann für den gesamten Vorstand sprechen. Das ist mir übrigens auch wichtig, dass die Vorstandarbeit Freude macht. Und mir macht sie Freude, denn wir ziehen an einem Strang. Natürlich diskutieren wir über die verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten, aber wir finden immer gemeinsam vernünftige Lösungen, die wir am Ende auch gemeinsam vertreten.

Um ein paar Beispiele der Aktivitäten des Fördervereins zu nennen:



Vorstandsmitglieder des Vereins der Freunde und Förderer des Seniorenbüros von links nach rechts: Ursula Vorholz, Roland Steiner, Dr. Dieter Rauschelbach, Herbert Gundel, Edward Gallenstein und Michael Stephan

- Anschaffung von Werkzeugen für die Hobbywerkstatt.
- Kauf von Computern für den Internet-Treff des Seniorenbüros F@irNet.
- Mitfinanzierung der Werbung für die Reihe „Konzert am Nachmittag“.
- Finanzielle Unterstützung der Zeitschrift „aktiv dabei“.
- Kauf einer digitalen Kamera.

Wissen Sie, wichtig ist mir, das Anliegen des Seniorenbüros zu unterstützen, dass wir in unserer Gesellschaft einen differenzierten Blick für das Alter gewinnen. Denn Älterwerden ist doch ein ganz natürlicher Prozess. Ich erlebe diesen zum Beispiel ganz intensiv im Zusammensein mit meinem Enkel Noah, der mir so viel Freude macht.

Und wenn ich als Vorleseopa tätig bin, dann empfinde ich ganz große Freude im Zusammensein mit den Kindern. Generationen Hand in Hand das ist mir wichtig.

Auch ein Grund, warum mir die Zeitschrift des Seniorenbüros so am Herzen liegt. Die Fotoserie „Generationen Hand in Hand“, die Ende 2011 begonnen wurde, zeigt doch wunderbar, wie vielfältig das Hand in Hand sein kann.

Ich bin mit vielen alten Menschen im Gespräch und weiß, dass „aktiv dabei“ gelesen wird und deshalb ist mir diese finanzielle Unterstützung auch ganz wichtig.

Herr Stephan, zum Schluss noch die Frage, nach aktuellen Projekten, die der Förderverein unterstützt?

Ganz aktuell unterstützen wir die neue Reihe des Seniorenbüros „Eine neue Kultur des Alter(n)s. Wir haben von 2006 bis

2010 diese Reihe schon einmal finanziell unterstützt. Damals waren sehr gute Referentinnen und Referenten eingeladen, die immer einen anderen Schwerpunkt der Auswirkungen der demografischen Entwicklung aufgezeigt haben. Das Bewusstsein für die Veränderungen stärken, das ist doch von Anfang an ein Ziel der Seniorenbüroarbeit gewesen.

Deshalb wird der Vorstand die Fortsetzung der Reihe natürlich wieder unterstützen. Soweit ich weiß, wird es im April 2013 um das Thema Demografie und Sport gehen. Ich bin gespannt, welche neuen Impulse da weitergegeben werden können.

Aber auch bereits bestehende Projekte, wie „Konzert am Nachmittag“ oder die Zeitschrift „aktiv dabei“ bleiben aktuell.

Es ist in der Vergangenheit immer wieder vorgekommen, dass sich im Laufe des Jahres neue Entwicklungen ergeben haben. Da sind wir immer offen und freuen uns, wenn wir angesprochen werden.

Herr Stephan, ich danke Ihnen für den offenen Austausch und die treue Unterstützung unseres Fördervereins.

Ria Krampitz

Fehlt zum geplanten Werke dir die Kraft,
entreiße dich des Zweifels langer Kraft,
der Wille ist es, der die Tat verschafft,
in ihm birgt sich, was dir noch fehlt:
die Kraft.

Friedrich Rückert

Wir konnten sehr gut zusammen arbeiten

Kinder und Senioreninne beteiligen sich an der Demografie-Woche

Im Rahmen der Demografie-Woche der Metropolregion trafen sich Kindergartenkinder vom Waldkindergarten „Flohkiste“ und Rollatorfahrerinnen des Seniorenbüros, sowie des Caritas-Altenzentrums St. Martha. Im Vereinsheim Schwarz-Weiß Speyer, berichtete die Leiterin vom Netzwerk Umweltbildung Frau Susanne Mayrhofer über die Herbstwaldaktion.

Zunächst begrüßte Frau Mayrhofer Herrn Dr. Claus Peinemann von der Metropolregion. Er sprach in seinem Grußwort von der Bedeutung der demografischen Entwicklung.

Da es immer mehr ältere Menschen gibt und immer weniger Kinder, sollen in der Metropolregion auch generationenübergreifende Beispiele gezeigt werden. Er sprach aber auch von der Bedeutung generationenübergreifender Wohnprojekten, von lebenslangem Lernen, Arbeitsplätze für ältere Arbeitnehmer, einer guten Versorgung bei Pflegebedürftigkeit, von neuen Gemeinschaften des Zusammenlebens.

Die Verbindung zwischen Jung und Alt, ist wichtig, denn jeder kann von dem anderen lernen. Während der Demografie-Woche



haben über 400 Veranstaltungen stattgefunden.

An den Tischen haben wir das Miteinander von Jung und Alt praktiziert. Jeweils zwei Seniorinnen und zwei Kinder saßen zusammen, um über die von den Kindern im Wald gesammelten Blätter zu sprechen.

Auch wir Seniorinnen brachten einige herbstliche Dinge mit. Neben Frau Habermehl und mir saßen zwei aufgeschlossene Jungs, Lucas und Aeneas.

Zuerst sollten zwei Kinder, die sich freiwillig gemeldet hatten, in einem zugehängten Kästchen den Inhalt erfühlen. Nach einigem Tasten kamen sie auf ein Stoffeichhörnchen, das ja alle Kinder mögen.

Die Kinder hatten Vielerlei vom Wald gesammelt und mitgebracht. Zum Beispiel Kiefer- und Birkenrinde, Eicheln, Hagebutten, Haselnüsse, Liguster, viele verschiedene Blätter von wilder Rebe, Stieleiche, Eiche, Ahorn, Buche, Haselnuss und zwei Moosarten hatten sie dabei. Wir Seniorinnen hatten Kastanien, mit abgeplatzten Ummantelungen, Maiskolben und Zierkürbisse dabei.

Frau Mayrhofer kam mit uns ins Gespräch und fragte zum Beispiel: „Was kennzeichnet den Wald? Woran merkt man, dass es Herbst im Wald ist? Warum fallen die Blätter in dieser Jahreszeit?“

Die Kinder wussten gleich Antworten: „Weil es früher dunkel wird und die Blätter auch nicht mehr genügend Wasser haben. Das benötigt der Baum dann selbst. Also färben



sich die Blätter so nach und nach in gelb, rot, braun und fallen dann im Herbst ab. In dieser Jahreszeit steigt auch viel Nebel auf und es wird kalt. Tannenbäume dagegen verlieren nicht ihre Nadeln. Auch das Moos bleibt grün.“

Dann stellten wir gemeinsam ein „Naturmandala“ her. Die Kinder holten ihre gesammelten Sachen vom Wald und wir legten gemeinsam auf einem bereitliegenden Papierkreis alles Mitgebrachte als Bild zu sammeln.

Die Kinder suchten dann die Sachen, die Eichhörnchen für den Winter sammeln. Mit nur wenig Unterstützung konnten die Kleinen aufzählen: Nüsse, Eicheln, Kastanien, Haselnüsse, Hagebutten.

Zum Schluss malten die Kinder noch Bilder; die an einem gespannten Seil aufgehängt wurden. Es waren viele schöne Bilder dabei. Ganz besonders schön war ein Bild mit zwei Bäumen. Da merkte man die gute Beobachtungsgabe des Kindes.

Ein Mädchen neben mir malte ein schönes Blumenbild und ein Bild mit allen Farben des Herbstes. Lucas an unserer Seite bastelte eine Papierrakete. Auf der anderen Seite saßen zwei Jungs, die träumten von einer Fahrt im Ferrari. Der eine sagte: sein Papa würde das zwar nicht erlauben, aber das macht nichts.

Für mich und bestimmt auch für die anderen Seniorinnen war diese Begegnung eine gelungene Sache. Es erinnerte uns an die eigenen Kinder, Enkelkinder und Urenkel. Es war eine schöne harmonische Begegnung.

Für die Einladung zu diesem Miteinander möchte ich mich herzlich bedanken bei Frau Krampitz vom Seniorenbüro, Frau

Mayrhofer, den Betreuern der Flohkiste, auch bei dem Fahrdienst.

Erwähnen möchte ich noch, das ich festgestellt habe, dass die fünfjährigen Kinder schon sehr viel wissen und begeistert bei der Sache sind. Die haben im Kindergarten schon sehr viel gelernt.

Damals, in unserer Kindheit, hatte man nicht so viele Möglichkeiten, bevor man in die Schule kam. Ich denke, die meisten von uns waren in diesem Alter schüchtern.

Da sehen wir wieder, wie wichtig es ist, die Kinder schon früh in die Gemeinschaft einzubeziehen und auf die Schule vorzubereiten. Die Mädchen an unserem Tisch waren etwas zurückhaltender, die Jungs ganz lebhaft.

Aber es war eine „Schöne Gemeinschaft“ und wir konnten sehr gut zusammen arbeiten.

Helga Schaaf

Neuer Computer

Ich hab' ein' neu'n Computer.
Das ist ein blödes Luder.
Der macht nicht was ich will,
wie mein Ilsebill.

Drück' ich bei dem Geschöpfe
auf zwei, drei seiner Knöpfe,
ist zwar der Bildschirm voll,
aber nicht mit dem, was er soll.

Ich darf mich nicht betrüben,
muss demutsvoll jetzt üben,
nicht mich von ihm entfernen!
Nur so kann ich's erlernen!

Werner Kurze

Zwei Vereine mit im Boot

Erzählcafé gewann fürs erste Halbjahr stadtbekannte Referenten

Auch fürs erste Halbjahr hat sich das Moderatorenteam des Seniorenbüro-Erzählcafés für den ersten Dienstag im Monat wieder interessante Themen ausgedacht und hierfür stadtbekannt Referenten gewinnen können.

Diplom-Pädagoge Karl-Heinz Jung, Pfarrer i.R. Bernhard Linvers und der langjährige Allgemeinmediziner Dr. Thomas Neubert haben unter anderem die bekanntesten Wassersport treibenden Vereine mit im Boot. Zunächst steht die Rudergesellschaft im Blickpunkt. Am 8. Januar werden die langjährigen Vorstandsvorsitzenden Hans-Gustav „Hagu“ Schug und Alfred Zimmermann über die traditionsreiche Geschichte der RGS erzählen. Und am 7. Mai wird der frühere Kanuclub-Vorsitzende Jakob Schäfer an seinen Lebensweg, seine Aktivitäten und die seiner verstorbenen Frau Liesel erinnern.

Dazwischen steht am 7. Februar ein sozial geprägtes Thema auf dem Terminplan: Über die damals zur Aufnahme der Flüchtlinge gegründete Wohnungsbaugesellschaft und die heutige Mitgestaltung des Miteinander im Quartier „Q + H“ spricht GEWO-Geschäftsführer Alfred Böhmer. Viel zu erzählen hat am 5. März ganz gewiss Peter Hebel, der langjährige Geschäftsführer und Motor der Schiffsverft Braun, über das Speyerer Unternehmen. Über den Schiffsbau wird der durch seine „deutliche Sprache“ und seinen Humor bekannte „Hewels Atzel“ ausführlich berichten.

Vom Lindemann'schen Wasserwerk (1883) bis zur heutigen Wasserversorgung unserer Stadt sprechen am 2. April Gerd Flaschenträger (ehemaliger Fachbereichsleiter), und Stadtwerke-Geschäftsführer Wolfgang Bühling. Am 4. Juni geht es um den Flugplatz und den Flugzeugbau in Speyer. Dieses Thema teilen sich der langjährige Flugzeugmonteur Otto Funk, der frühere Werkschef Udo Dräger und der derzeitige Flugplatz-Geschäftsführer Roland Kern.

Die Erzählcafé-Organisatoren haben die jeweiligen Veranstaltungsorte so gewählt, dass stets ausreichend Miterzähler Platz finden und auch neue Treffpunkte bekannt gemacht werden.

Werner Schilling

Themen- und Zeitplan
für das Erzählcafé im 1. Halbjahr 2013

Dienstag, 08. Januar 2013, 15 Uhr,
Vortragsraum des Seniorenbüros
Die Rudergesellschaft Speyer- Aktivitäten
und Zukunftsplanung. Mit Hans-Gustav
Schug und Alfred Zimmermann (langjährige
Vorsitzende)
Moderation: Dr. Thomas Neubert

Dienstag, 05. Februar 2013, 15.00 Uhr,
Q+H Zentrum, Heinrich-Heine-Str.8
Entstehung und Entwicklung der „Gemein-
nützigen Wohnungsbau-Gesellschaft“ (Ge-
wo) der Stadt Speyer
Mit: Alfred Böhmer (Geschäftsfüh-
rer) Moderation: Pfarrer. Bernhard Linvers

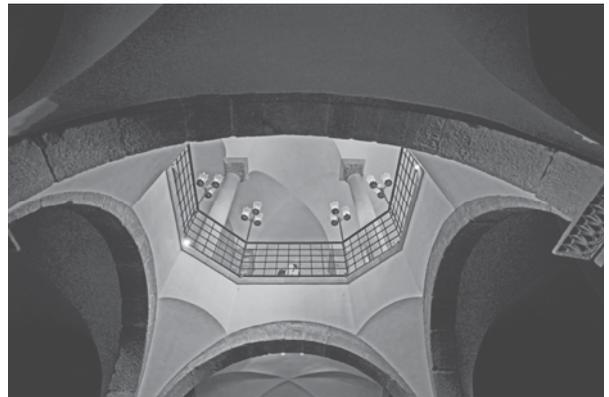
Erinnerungen werden wach

Seit 20 Jahren organisiert das Seniorenbüro Erzählcafés

Dienstag: 05. März 2013, 15.00 Uhr,
 Historischer Ratssaal, Maximilianstraße
 Schiffsbau in Speyer- früher und heute.
 Mit : Peter Hebel (Geschäftsführer der
 Schiffswerft J. Braun)
 Moderation: Dipl. Päd. Karl-Heinz Jung



Dienstag, 02. April 2013, 15.00 Uhr
 Vortragssaal der VHS- Villa Ecarius
 Vom Lindemann'schen Wasserwerk
 (1883) bis zur heutigen Wasserversor-
 gung unserer Stadt
 Mit: Gerd Flaschenträger (ehem. Fachbe-
 reichsleiter), Wolfgang Bühring (Ge-
 schäftsführer SWS).
 Moderation: Dipl. Päd. Karl-Heinz Jung



Dienstag, 07. Mai 2013, 15.00 Uhr
 Vortragsraum des Seniorenbüros
 Mein Lebensweg und „unsere“ Aktivitä-
 ten beim Kanuclub.
 Mit: Jakob Schäfer (langjähriger Clubvor-
 sitzender)
 Moderation: Dr. Thomas Neubert



Dienstag, 04. Juni 2013, 15.00 Uhr
 Neuer Tower am Flugplatz
 100 Jahre Flugplatz und Flugzeugbau in
 Speyer
 Mit: Otto Funk, Udo Dräger, Roland Kern
 u.a.
 Moderation: Pfarrer Bernhard Linvers

Lieber Online als Allein

Seit 2000 bieten Ehrenamtliche des Seniorenbüros im
 Internet-Treff FairNet ihre Hilfe an

Aus der Geschichte der Medizin XIII

Im 19. Jahrhundert hatten es das neue Wissen um die Mikroorganismen und die bahnbrechenden Erkenntnisse des österreich-ungarischen Geburtshelfers Ignaz Semmelweis, des französischen Chemikers und Biologen Louis Pasteur und des britischen Chirurgen Joseph Lister ermöglicht, die jahrhundertlang am meisten gefürchtete Komplikation bei chirurgischen Eingriffen, die Infektion, zu einem jetzt selten auftretenden Unheil werden zu lassen.

Als Joseph Lister in Großbritannien bei seinen Operationen die bakterientötende Wirkung der Karbolsäure einsetzte (s. aktiv dabei, 3/2012, S.23-27), hatten die Chirurgen erreicht, dass nicht länger mehr jeder Heilerfolg durch eine eintretende eitrige Infektion illusorisch gemacht wurde. Die Chirurgie wurde aseptisch. Das Skalpell des Chirurgen konnte jetzt tiefer in den Körper des Kranken eindringen und bisher unmöglich erscheinende Heilungen möglich machen. Die Bauchhöhle konnte eröffnet werden. Nun konnte man dort sich an den inneren Organen abspielende, bisher unheilbare Krankheiten operativ behandeln.

Die Infektion konnte man als einen der Schrecken der Chirurgie zwar ausschalten oder zumindest seltener werden lassen – die Patienten aber waren, wenn sie sich einem chirurgischen Eingriff unterziehen mussten, einem fürchterlichen Operationsschmerz ausgesetzt. Die Schmerzen, die bis in das 19. Jahrhundert nahezu unvermeidlich waren, wenn ein Arzt das Messer an seinem Patienten ansetzte, führten dazu, dass nur kurz dauernde Eingriffe möglich waren. Als gute Chirur-

gen galten diejenigen, die die damals üblichen Operationen ohne Betäubung und in möglichst kurzer Zeit durchführen konnten. Von dem britischen Chirurgen Sir Robert Liston wird berichtet, er habe ein Bein in einer halben Minute amputieren können. Allerdings habe er einmal bei einer solchen High-speed-Amputation eines Oberschenkels auch zwei Finger seines Assistenten und einen Hoden des Patienten mitamputiert.

Operation ohne Narkose

Meistens musste der bedauernswerte Mensch, der sich da unter das Chirurgenmesser begeben hatte, angebunden oder von mindestens zwei kräftigen Helfern festgehalten werden. Wegen des Operationsschmerzes und der verständlichen Unruhe des Operierten waren differenzierte, feinere Eingriffe nicht möglich. Man spaltete eitrige Abszesse, amputierte brandige Arme und Beine, reponierte Knochenbrüche und Ausrenkungen oder brannte verschmutzte Wunden mit glühendem Eisen aus – alles Operationen, die bei einem geschickten Operateur nur Sekunden dauerten. In dieser voraseptischen Zeit differenziertere Eingriffe wie Leisten- oder Nabelbruchoperationen, die Schnittentfernung von Blasensteinen oder gar am Auge die Operation des weißen Stars („Starstich“) ohne Schmerzbekämpfung durchzuführen, erscheint einem heutigen Chirurgen als unmöglich. Man findet zwar Berichte über erfolgreich durchgeführte größere Eingriffe der geschilderten Kategorien; erwähnt wird jedoch oft der Zusammenhang mit den „fahrenden“ Vertretern der chirurgischen Zunft, die von Ort zu Ort zogen, ihr Tun mit einem publikumswirksamen Begleitprogramm auf

Jahrmärkten und Volksfesten zelebrierten und nicht abwarteten, wie sich ihr Tun mit dem Skalpell auswirkte, wohlweislich so rasch und so bald wie möglich weiterzogen. Erwähnt sei Johann Andreas Eysenbarth (s. aktiv dabei, 4/2010, S.26-31), ein handwerklicher Chirurg seiner Zeit, der von 1661 bis 1727 in Deutschland lebte und sein Handwerk – so wird überliefert – offenbar gar nicht so schlecht verstanden haben soll, wie es uns heute noch bekannte Spottlieder glauben machen wollen.

„Marternde Schmerzen...“

Wie sehr ein Patient selbst noch im 19. Jahrhundert zu leiden hatte, der sich einer Operation ohne Narkose unterziehen musste, kann man nachempfinden, wenn man einen Tagebuchbericht der englischen Schriftstellerin Frances Burney d'Arbly liest, die sich im Jahr 1811 einer Brustamputation ohne Narkose unterziehen musste (zitiert nach Ludwig Brand u. Karl-Heinz Kraushaar „Der lange Weg – die Geschichte des Schmerzes und seiner Behandlung“):

„....Er gab mir einen Weingeist zu trinken...die einmal getroffene Entscheidung war nicht mehr rückgängig zu machen, trotz einer unsagbaren panischen Angst, ungeachtet der marternden Schmerzen....Als dann jedoch der fürchterliche Stahl in meine Brust gejagt wurde – und Venen, Arterien, Fleisch, Nerven durchschnitt – bedurfte es keiner Aufforderung mehr, mein Schreien nicht zurückzuhalten....das Übel war so schwer, der Fall so heikel und die Vorsichtsmaßnahmen, ein Rezidiv zu verhindern so umfangreich, dass die Operation, einschließlich Nachbehandlung und Verband, 20 Minuten dauerte! Eine Zeit, während der ich so umfangreich litt, dass es kaum auszuhalten war....Zweimal, glaube ich, verlor ich das Bewusstsein; jedenfalls erinnere ich

mich zweimal an einen Abgrund, in den ich fiel.“

Bilsenkraut, Alraune, Schierling, Weingeist, Hanf, Opium und Schlafschwämme

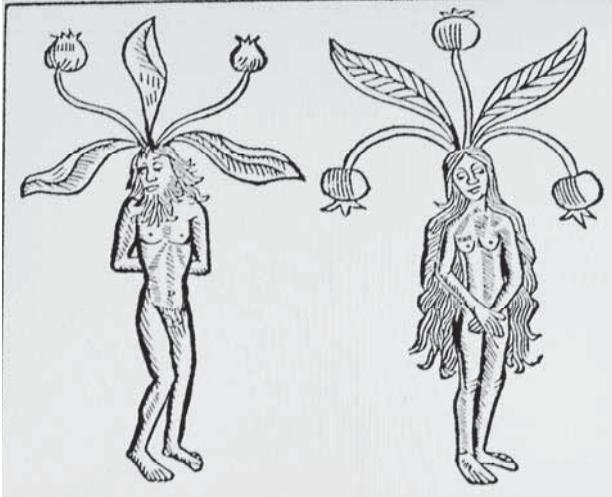
Es war keineswegs so, dass das Volk und die Heilkundigen früher überhaupt keine Mittel gegen den Schmerz wussten. Eine der ältesten überlieferten Schmerzrezepturen fand sich auf einer babylonischen Tonscherbe aus dem Jahr 2250 v.Chr.. Es handelte sich um ein Mittel gegen Zahnschmerzen und enthielt - wie den hervorragenden Abhandlungen von Dr.Ulf Glade (Bremen) zur Geschichte der Anästhesie zu entnehmen ist - den Samen des Bilsenkrautes. Wie wir heute wissen, enthält das Schwarze Bilsenkraut (*Hyoscyamus niger*) Scopolamin und Hyoscyamin, die in modernen stark schmerzstillenden Medikamenten auch heute noch angewendet werden.



Schw. Bilsenkraut

Diese beiden Stoffe sind auch in der Alraune (*Mandragora officinarum*) enthalten. Die

Alraune ist eine in der Volksmedizin von Alters her gebräuchliche Pflanze, die auch immer gern von magisch agierenden Heilern angewendet wurde. Die Wurzel der Alraune galt als besonders wirksam. Man unterschied männliche und weibliche Alraunen.



Männliche und weibliche Alraune

Der Grieche Dioscorides und der römische Schriftsteller Plinius beschreiben im Jahrhundert vor der Zeitenwende den Mandragorawein als „ein Schlaf förderndes und schmerzstillendes Mittel“..

Der Gefleckte Schierling (*Conium maculatum*), enthält Alkaloidkombinationen, die hauptsächlich am Nervensystem angreifen und hochgradig toxisch sind. Dennoch wurde der Schierling im Altertum und im Mittelalter gelegentlich zu sedierenden und schmerzstillenden Arzneirezepturen verwendet, obwohl immer die Gefahr bestand, dass der Behandelte zu Tode kam. In der Antike mussten zum Tode Verurteilte, einen tödlichen Schierlingsextrakt trinken. Sokrates wurde im Jahr 399 v.Chr. zum Tod durch den Schierlingsbecher verurteilt, weil er - so die Urteilsbegründung - die Götter Athens nicht geziemend verehere und die Jugend verderbe.

Zusammen mit Weingeist (Alkohol) werden die Wirkungen der Alraune entsprechend verstärkt. Alkohol ist ja eine der ältesten und leicht zu gewinnenden Substanzen, die geeignet sind, eine Schmerzminderung, eine gewisse Euphorie und eine Benommenheit zu erzeugen, die mit Steigerung der aufgenommenen Weinmenge bis zum Tiefschlaf gesteigert werden kann. Der Wein – oder noch stärkere alkoholhaltige Substanzen – haben sicherlich seit Urzeiten eine beträchtliche Rolle gespielt, wenn starke Schmerzen und Angst aufgetreten oder zu erwarten waren.

In alten Verordnungen finden wir auch immer Zubereitungen aus Hanf. Pien Chiao, ein chinesischer Arzt, soll im zweiten Jahrhundert vor Christus operiert haben, nachdem er Wein mit Hanf verabreicht hätte. Der altgriechische Geschichtsschreiber Herodot schreibt, das Volk der Skyten hätte Haschisch bei Krankheit oder Verwundung inhaliert. Waren sie die ersten Jointraucher?

Schon immer verstand man es, die grüne Fruchtkapsel des Mohns einzuritzen und aus dem daraus entrinnenden milchigweißen Saft eine schmerzstillende Substanz, das Opium, zu gewinnen. Opium wurde rasch in der alten Heilkunde wegen seiner schmerzstillenden, sanft einschläfernden und angenehmen Wirkung unentbehrlich. Im antiken Rom wurden opiumhaltige Mischungen als „Theriak“ zu einer Art Partydroge.

Auch Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus, gebrauchte als Arzt im 16. Jahrhundert das Opium häufig und nannte es Laudanum (das „Lobenswerte“). Viel später, im Jahr 1805 isolierte der Apotheker Friedrich Adam Wilhelm Sertürner aus dem Rohopium die wirksame Reinsubstanz, die er Morphin nannte.

Die Chirurgen lösten Opium zusammen mit

Extrakten aus Alraune, Hanf und Bil-senkraut in Wein und brachten es in Schwämme ein, aus welchen ihre Patienten etwas Linderung saugen konnten, wenn sie unter dem Messer lagen. Die „Schlafschwämme“ wurden vor, während und nach chirurgischen Eingriffen dem Patienten verabreicht.

Der Gelehrte und Arzt Giovanni Battista della Porta soll gegen Ende des 16. Jahrhunderts Abkochungen aus den verschiedensten Kräutern hergestellt haben, deren Dämpfe er seine Patienten einatmen ließ. Seine Kunden sanken darauf hin in einen tiefen Schlaf. Es soll sogar möglich gewesen sein, an ihnen die verschiedensten chirurgischen Eingriffe auszuführen, ohne dass sie sich später daran erinnerten.

Lachgas

Das Lachgas, chemisch Distickstoffmonoxid oder Stickstoffoxid, wurde 1772 von dem Briten Joseph Priestley entdeckt. Wenige Jahre später stellte der Chemiker Humphrey Davy bei Selbstversuchen fest, dass bei ihm eine Benommenheit und Sinnestrübung auftrat, wenn er das Gas einatmete. Bald wurde es zu einer Jahrmarktsattraktion. Wortreich wurde ein Zuschauer auf ein Podium gelockt. Aus einem Ballon ließ man ihn Lachgas einatmen, bis er unter der Wirkung des Gases die Kontrolle über sich verlor und vor dem amüsierten Publikum allerlei unsinnige Handlungen vollführte und schließlich, wenn das Gas weiterhin auf ihn einwirkte, in einen Schlaf fiel. Das Lachgas erhielt seinen Namen, weil die Zuschauer dieses öffentlichen Amusements über die seltsamen Reaktionen der vorgeführten Person lachen mußten. Als besonders aktiver Veranstalter derartiger Zirkusveranstaltungen mit Lachgas tat sich ein gewisser Gardener G. Quincy Colton hervor. Wegen des Unterhal-

twertes der Lachgasreaktionen veranstaltete man in England sogar regelrechte private Lachgasparties in den gehobenen Gesellschaftskreisen.

Dem Zahnarzt Horace Wells in Hartford, Connecticut fiel auf, als er Zuschauer bei einer solchen Jahrmarktvorstellung war, dass ein mit Lachgas willenlos gemachter Akteur offenbar keinerlei Schmerzen empfand, als er auf der Bühne herumtorkelte und sich das Schienbein bei einem Sturz verletzte.



Wells setzte nun das Lachgas in seiner Praxis mehrfach bei Zahnextraktionen ein und stellte erfreut fest, dass seine Patienten bei diesem Eingriff keine Schmerzen hatten. Wells hielt es schließlich im Jahr 1845 für angebracht, seine Entdeckung in Medizinerkreisen vorzuführen. Nachdem er im Kolleg von Professor Dr. John Warren eine Vorlesung unter dem Titel „Die Verwendung des Stickoxyduls zur Schmerzverhütung“ halten konnte, wurde die anschließende Demonstration im Boston General Hospital jedoch zu einem Desaster. Wells hatte einen über-

gewichtigen Alkoholiker als Demonstrationperson ausgesucht, dem er unter Lachgas einen Zahn ziehen wollte. Als Wells sein Lachgas verabreicht und die Zange angesetzt hatte, stieß der Mann einen Schrei aus, sprang auf und lief davon. Die Lachgasdosis war offensichtlich für den beliebten Freund des Whisky zu gering gewesen.

William Morton, ein Schüler von Wells, führte später mehrere erfolgreiche öffentliche Anwendungen von Lachgas bei Zahnextraktionen vor. Horace Wells indes experimentierte mit allen möglichen gasförmigen und flüchtigen Substanzen, in späteren Jahren auch mit Aether und Chloroform, stets in der Hoffnung, noch ein besseres Narkotikum zu entdecken. Wells wurde, möglicherweise durch den ständigen Umgang mit derartigen Chemikalien süchtig und übergoss in einem Rauschzustand zwei Frauen mit Säure. Er wurde inhaftiert und setzte seinem Leben im Gefängnis ein Ende, indem er sich die Oberschenkel Schlagader durchschnitt und verblutete.

Lachgas wird auch in unserer Zeit noch erfolgreich als Zusatzmittel zu modernen Kombinationsnarkosen bei größeren Operationen angewendet. Bei kurz dauernden Eingriffen wie dem Ziehen eines Zahnes lassen Zahnärzte gelegentlich ihre Patienten noch heute Lachgas einatmen, um den Schmerz zu unterdrücken.

Das „Süße Vitriol“

Im 13. Jahrhundert soll der spanische Gelehrte Raimundus Lullus, der in erster Linie ein bedeutender Philosoph und Theologe war, bei alchemistischen Versuchen eine stark riechende, schnell verdunstende Flüssigkeit dargestellt haben, die intensiv roch und auf der Zunge süß

schmeckte. Die Substanz wurde „das süße Vitriol“ genannt. Fast drei Jahrhunderte später beschäftigte sich Paracelsus um das Jahr 1540 mit dieser Substanz und lobte seine Wirkung gegen Schmerzen. Als er das „Süße Vitriol“ Hühnern verabreicht hatte, sanken diese Vögel in einen tiefen Schlaf, aus dem sie unbeschadet wieder erwachten. Später gegen Ende des 18. Jahrhunderts nannte der Chemiker Frobenius die Substanz, die aus Schwefelsäure und Aethylalkohol hergestellt werden konnte, erstmals Aether.

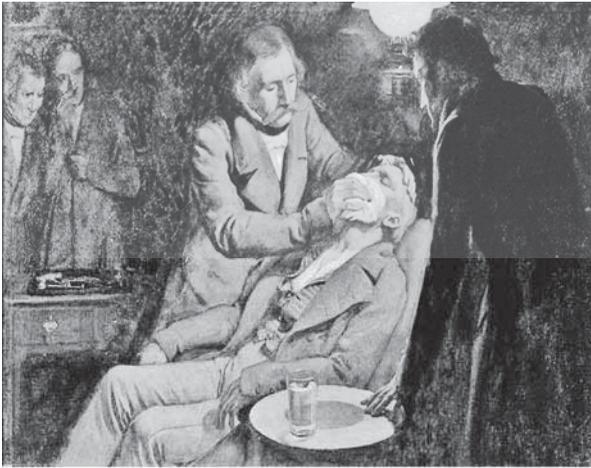
Am Anfang des 19. Jahrhunderts ließ der Physiker und Chemiker Michael Faraday verschiedene Tiere Aetherdämpfe einatmen und beobachtete ähnliche Reaktionen, wie es Paracelsus zweihundertfünfzig Jahre zuvor schon geschildert hatte.

Erst ab der Mitte des 19. Jahrhunderts wurde Aether als Narkosemittel bei chirurgischen Eingriffen benützt. Der Chirurg C.W. Long entfernte im Jahr 1842 einem Patienten, den er Aetherdämpfe aus einem über das Gesicht gelegten Tuch einatmen ließ, schmerzfrei einen Knoten am Nacken, unterließ es aber, die Öffentlichkeit schriftlich zu informieren.



Es war William T.G. Morton, der Schüler des unglücklichen Horace Wells aus Hartford in

den USA, der Aether als Betäubungsmittel 1846 erstmals bei einer zahnärztlichen Operation erfolgreich einsetzte und die Methode bekannt machte. Nach mehreren weiteren erfolgreichen Anwendungen und nach Selbstversuchen drängte Morton schließlich darauf, seine Methode einem medizinisch-wissenschaftlichen Publikum vorführen zu können.



Morton bei einer Aethernarkose (nach einem Gemälde von Ernest Board)

„Gentlemen, this is no humbug!“

Im Massachusetts General Hospital in Boston sollte am 16. Oktober 1846 vormittags ein Tumor am Hals eines Zwanzigjährigen entfernt werden. Den Eingriff wollte der leitende Chirurg Professor John Collins Warren selbst durchführen. Morton ließ den Patienten aus dem an einer Glaskugel angeschmolzenen Stutzen Aetherdämpfe einatmen. In der Kugel befand sich ein mit Aether getränkter Schwamm. Nach anfänglichem Husten und motorischer Unruhe schlief der Patient schließlich tief. Professor Warren entfernte den Knoten an der linken Halsseite, ohne dass der Operierte irgendwelche Schmerzreaktionen zeigte, und rief nach dem Eingriff dem Auditorium zu: „Gentlemen, this is no humbug! – Meine Herren, dies ist kein Schwindel!“

Der 16. Oktober 1848 gilt als die Geburtsstunde der schmerzfreien Chirurgie.

Geburt nach Königinnenart

Weitere Fortschritte folgten in rascher Folge: 1831 entdeckte Justus von Liebig das Chloroform, welches gleichfalls den Menschen, der es einatmete, in einen Schlaf fallen ließ. 1847 bestätigte der Gynäkologe und Geburtshelfer Sir James Simpson aus Edinburgh nach einem Selbstversuch die Verträglichkeit des Chloroform. Die Einschlafphase bei der Aethernarkose war durch starke Sekretabsonderungen aus den Atemwegen und motorische Unruhe des Patienten gekennzeichnet, nach dem Aufwachen trat oft lästiger Brechreiz auf. Die Leute, welche man nun Chloroform einatmen ließ, schliefen ruhig und schnell ein. Allerdings stellte sich später heraus, dass Chloroform gelegentlich Komplikationen der Herztätigkeit hervorrief, die schlimmstenfalls zum Herzstillstand führen konnten.



Sir John Simpson wurde berühmt und als Geburtshelfer begehrt, als er den gebärenden Frauen während des Höhepunktes der Wehen unmittelbar vor dem Austritt des Kindes einen kurzdauernden Chloroformrausch gönnte. Im Jahr 1853 gebrauchte Professor John Snow dieses für die Gebärende sehr angenehme Verfahren bei Königin Viktoria, als sie Prinz Leopold zur Welt brachte. Die Damen der höheren britischen Gesellschaft wünschten von da an nur noch eine Geburt „a la reine“.



Queen Victoria 1845 (nach einem Gemälde von Alexander Melville)

Wachen Auges ohne Schmerzen....

Keine Schmerzen während einer Operation – aber bei Bewußtsein? Könnte es nicht möglich sein, nur den Körperabschnitt, an dem operiert werden sollte, gefühllos zu machen?

Schon um 1600 hatten Ärzte entdeckt, dass der körperferne Bereich eines Beines gefühllos wurde, wenn man in der Gegend unterhalb der Leiste starken Druck auf die Nerven ausübte. Jean Dominique Larrey, der Chirurg Napoleons, stellte fest (s. „aktiv dabei“ 4/2011), dass im eisigen Winter die Schmerzempfindung herabgesetzt war. Durch die Kriegshandlungen schwer verletzte und nicht mehr zu rettende Gliedmaßen konnten auf dem Schlachtfeld bei lokaler Einwirkung der Kälte nahezu schmerzlos amputiert werden, wobei der Verletzte bei Bewusstsein war.

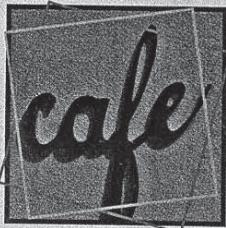
1884 stellte der Augenarzt Carl Koller auf einer augenärztlichen Tagung in Heidelberg eine Methode vor, die es erlaubte schmerzfrei am Auge zu operieren, indem man Cocain in das Auge tropfte.

Ein Jahr später spritzte der Amerikaner William Stewart Halsted in den Unterkiefernerven eines Patienten Cocain ein und erzielte ein vollständige Schmerzausschaltung im Ausbreitungsgebiet des Nerven. 1884 konnte Leonard Corning Gleichartiges von einem Nerven des Unterarmes berichten. Corning hatte zuvor schon Cocain zwischen zwei Wirbel in die Nähe des Rückenmarkes injiziert und eine Betäubung der unteren Körperabschnitte erreicht. In Deutschland führte Carl Ludwig Schleich die Lokalanästhesie ein, indem er ganze Gewebeabschnitte mit Cocain und anderen Mitteln infiltrierte. 1898 gelang dem Chirurgen August Bier in Berlin die erste Spinalanästhesie.

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts hatte die stürmische Entwicklung der bakterienfreien Chirurgie und der Schmerzausschaltung weitere Türen zu ungeahnten operativen Möglichkeiten eröffnet. (Fortsetzung folgt)

Dr.med. Walter Alt

EIS CAFE DE VICO



Korngasse 36
67346 Speyer

Telefon 06232/629867
Telefax 06232/629867
E-mail gdevico@live.de

Das ganze Jahr über ohne Winterpause geöffnet!
"Eis und Kuchen aus Eigene Herstellung"

Ich bin die mit der pinkfarbenen Spange im Haar

Botschaften aus dem Kurbad

Mit einer gehörigen Portion Skepsis war ich schon angereizt. *Meine Güte*, denke ich jetzt genervt, *sämtliche Vorurteile scheinen sich zu bestätigen*.

Ich habe zwei der Plastikstreifen, die Innen- und Außenbecken voneinander trennen, zur Seite geklappt und kann es einfach nicht fassen. Sie schreiten, sie wogen, sie wabern in Zeitlupe durch das warme Wasser. Kein Mensch schwimmt oder bewegt sich auch nur mit einem Anflug von Sportlichkeit.

Sei nicht albern, rufe ich mich selbst zur Ordnung. Das ist Heilwasser und kein Ort, um Schwimmrekorde zu brechen.

Aber müssen sie denn mit solch verklärtem Gesichtsausdruck herumstolzieren oder am Beckenrand kleben? Manche halten die Augen geschlossen und scheinen die Botschaft auszusenden: *schaut her, wie sich grade mein Hüftschaden bessert, wie sich meine Wirbelsäule regeneriert, wie sich die Gelenkarthrose verabschiedet und - ohmm – wie ich mich entspanne!*

Aber, ich bin ja guten Willens, schließlich übernimmt meine Krankenkasse die Anwendungen. Ich habe mir vorgenommen, mich gnadenlos auf das volle Programm dieses Kurbades einzulassen, inklusive jovialer Kurarztvorträge mit Zithermusik. So gleite ich hinein ins angenehm warme Wasser zu Meinesgleichen, alters- und zipperlein-mäßig betrachtet.

Gar nicht so einfach sich zu orientieren im System dieser großflächigen Wasserlandschaft mit neun verschiedenen Becken. Ich steuere den schmalen Strömungskanal an, durch den irgendwann jeder kommen muss. Es ist eine Art Warte

schleife, denn wer sich dort am Handlauf positioniert hat, scheint zu warten – auf Bekannte, auf Kur-Neuankömmlinge. Vielleicht auch auf die Blondine, die so verheißungsvoll alles, was männlich ist, anlächelt? Ich versuche die Gedanken derjenigen zu erraten, die hier interessiert Ausschau halten. Überlegen sie grade, wie die hübsche Blonde oder auch dieser männliche Typ mit den markanten Falten wohl vom Hals aus abwärts aussehen? Diese Frage beantwortet sich spätestens dann, wenn sich die Objekte des Interesses aus dem Wasser erheben, um durch einen Glasgang das Anwendungsbecken zu wechseln. Dann schlägt die Stunde der Wahrheit.

Ein Dutzend Männeraugen folgen der Hübschen. Hält die Figur, was der Augenaufschlag versprach? Ist sie jugendlich-sportlich, ist sie gut proportioniert, ist sie knochig-dürr oder mit Reithosen-Speck bepackt? Und sackt etwa der Busen, der im Wasserauftrieb ein solch reizvolles Dekolleté bot, auf Taillenhöhe ab? Auf diesem Senioren-Catwalk bewegen sich die weiblichen Wesen allerdings noch relativ natürlich.

Fühlt sich ein Mann, sagen wir im reichlich fortgeschrittenen Midlifecrisis-Alter, in der Badehose von potentiellen weiblichen Kur Schatten beäugt, muss man um sein Überleben fürchten denn – wie lange kann man wohl die Luft anhalten, um einen Waschbrettbauch zu simulieren?

Meine lästerlichen Gedanken finden hier die ideale Zielgruppe: ein Spektrum von Paradiesvögeln bis zu grauen Pantheren mit unterschiedlichen Malaisen im Bewegungsapparat in einer toxischen Atmosphäre von

letzter Versuch, Langeweile und Flirtbereitschaft.

Da haben sich tatsächlich einige Geschlechtsgenossinnen aufgemotzt und durchgestylt, als wären sie vor dem Baden eine Stunde in der Maske gewesen: Lidschatten, Tusche, Rouge – das volle Programm; der Lippenstift passt zu den Ohrclipsen und die wiederum korrespondieren farblich mit den Trägern des Badeanzuges.

Und sehen wir uns mal die Haare an: diese altmodischen Bademützen mit blütenförmig aufgeschweißten dicken Noppen, in grün z.B. einem Kopf Endiviensalat nicht unähnlich, sieht man zwar nur noch relativ selten. Dafür gibt's gelegentlich abenteuerliche Gestecke aus überdimensionalen Haarspangen zu besichtigen oder turbanartig geschlungene Stoffgebilde, die verhindern sollen, dass die frische Haar-Tönung durch den Kontakt mit dem schwefelhaltigen Wasser einen derben Gelbstich bekommt. Am besten dran sind die Badenden, die ganz unbekümmert ihren naturbelassenen Kurzhaarschnitt durch die warme Brühe spazieren tragen können und natürlich die Herren, die mangels Masse überhaupt keine Haarprobleme mehr haben.

Da ich nichts Besseres zu tun habe, spiele ich das Spiel mit, das alle hier spielen: Wen möchte ich kennen lernen? Wer könnte interessant sein – weiblich oder männlich - mit wem könnte ich reden bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein, wen könnte ich mir als Begleitung bei meiner Sonntags-Wanderung vorstellen?

Ganz schwierig, stelle ich fest, ich habe wieder mal an allen etwas auszusetzen. Dabei weiß ich doch: kein Kaktus ist so dicht mit Stacheln besetzt, als dass er nicht noch Platz für eine Blüte hätte.

Der gemütlich aussehende Typ da, der könnte amüsant sein. Leider trägt er eine

protzige Goldkette um den Hals und damit ist er bei mir - ich weiß, ich bin unfair – schon durchs Raster gefallen.

Neben mir zwei Frauen, gemächlich im Wasser pedal-tretend. Sie sehen nett aus, könnten meine Kragenweite sein. Ich schnappe ihre Unterhaltung auf*daran kann diese Camilla doch nie tippen*..... Mein Halbwissen über die Windsors lässt mich vermuten, dass es um einen Vergleich mit der unglückseligen Prinzessin Diana geht. Eigentlich nicht mein Bier.

Nicht viel besser ergeht es mir mit einem sympathisch wirkenden Senior mit grauen Schläfen, der mich anspricht und nach den obligatorischen Sätzen über die Vorzüge dieses Kurbades von seiner letzten Unternehmung, einer Wallfahrt nach Altötting erzählt. Die letzten fünfundzwanzig Meter zur Mutter Gottes habe er auf Knien zurückgelegt; er habe sich diesem Gruppen-Erlebnis gar nicht entziehen können, obwohl ihm dabei die Knie schrecklich wehtaten. Um das auszukurieren sei er jetzt hier und zwar „auf Kasse“.

Na ja, sage ich, die Solidargemeinschaft wird auch das verkraften und entferne mich, diese Bekanntschaft innerlich abhakend, freundlich nickend.

Ist wohl nicht mein Tag denke ich und beende für heute meinen „Beutezug“. Aber morgen werde ich mich an den Beckenrand im Strömungskanal klammern und – na was wohl - nach Neuankömmlingen Ausschau halten. Damit Sie mich finden: ich bin die mit der großen pinkfarbenen Spange im hochgesteckten Haar.

Helga F. Weisse

Konzert am Nachmittag

Bilanz nach fünf Jahren und neues Programm

Die Reihe des Seniorenbüros „Konzert am Nachmittag“ hat sich bewährt. Seit 2007 finden pro Halbjahr jeweils vier Konzerte statt. Dank der Unterstützer junger Künstler und der Musikhochschulen Mannheim, Saarbrücken und Mainz, kann ein immer neues Programm erstellt werden. Wie wichtig ein qualitativ hochwertiges Kulturprogramm am Nachmittag ist, zeigen die Besucherzahlen. Immer mehr Senioren können aus unterschiedlichen Gründen abends nicht mehr teilnehmen. Deshalb sind die Konzerte am Nachmittag so beliebt.



Das Bewusstsein von uns allen soll geschärft werden, denn früher oder später sind wir selbst die Betroffenen. So sitzen Rollstuhlfahrer, Rollatorfahrer und Menschen mit Beeinträchtigungen in der ersten Reihe. Die besten Plätze für die Schwachen. Es ist schön zu beobachten, wie Besucher mit darauf achten, dass diese Regel eingehalten wird.

Teilhabe bis ans Lebensende

Teilhabe bis ans Lebensende, unter diesem Motto steht die Arbeit des Seniorenbüros. Deshalb war es nur konsequent die Reihe weiterzuentwickeln. Das bedeutet, seit 2011 finden an Orten, wo Menschen leben, die nicht mehr wegkönnen Konzerte statt. Junge Künstler spielen auf der Palliativstation, im stationären Hospiz und in Wohnbereichen der stationären Einrichtungen in Speyer. Auch hier ist die Freude groß. Es sind ganz spezielle, intime Konzerte, die helfen Lebensqualität zu steigern. Die Weiterentwicklung ist dank der Zusammenarbeit mit dem Verein „Yehudi Menuhin Live Music Now Rhein-Neckar“ möglich.

Programm

Januar 2013

"Es ist, als wären die Instrumente verliebt ineinander"

Konzert des "Spheric Trio"

Julia Zinn, Klarinette

Noemi Puente, Cello

Seoung-En Cha, Klavier

Staatliche Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Mannheim

Historischer Ratssaal, 15 Uhr

Donnerstag, 21. März 2013

Gitarrengeschichten

Christian Wernicke unternimmt auf Nachbauten historischer Instrumente einen Streifzug durch die Geschichte der Gitarre und erzählt musikalisch eine kleine Geschichte der Musik.

Christian Wernicke, Gitarre

Historischer Ratssaal, 15 Uhr

Dienstag, 30. April 2013

"Ein Hauch Istanbul"

türkische und griechische Lieder aus dem alten Istanbul

Serap Giritli, Gesang

Muhittin Kemal Temel, Kanun (türkische Harfe)

Mehmet Yalgin, Kemence (türkische Kniegeige)

Katharina Gross, Kontrabass

Historischer Ratssaal, 15 Uhr

Mittwoch, 26. Juni 2013

Musik für Harfe und Geige

Johanna Kohl, Harfe

(studiert bei Prof. Anne Hütten)

Jeanette Pitkevica, Geige

(hat bei Prof. Valery Gradow und Prof.

Marco Rizzi studiert)

Staatliche Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Mannheim

Historischer Ratssaal, 15 Uhr

Die Termine am besten gleich notieren.

Bringen Sie zum nächsten Konzert noch eine Freundin oder einen Freund mit. Das gemeinsame Erleben macht Freude, verbindet und bietet Gesprächsstoff.

Ria Krampitz

Aus der Angebotspalette des Seniorenbüros

Akademie für Älter

Amüsante Mathematik

Englische Konversation

Französische Konversation

Zeitgenössische Literatur

Von Adam bis Cäsar

Internettreff des Seniorenbüros

F@irNet

Bildbearbeitung

Computerclub am Donnerstag

Computerclub am Freitag

Individuelle Computerhilfe

Regelmäßige Veranstaltungen

Erzählcafé

Sitztanz

Spielerisches Gestalten

Skat

Rommé

Montagsrunde

Tagesfahrten

Reisen der kurzen Wege

Hobbywerkstatt

Schnitzer, Schreiner

Töpfer

Musik bewegt die Herzen

Das Seniorenbüro bereichert Menschen mit Konzerten am Nachmittag

Neubau in historischer Umgebung

Cite judiciaire in Luxembourg

Die Hauptstadt des gleichnamigen Großherzogtums Luxembourg - die auch Gibraltar des Nordens genannt wird - beeindruckt viele Besucher durch die einmalige Lage, Schönheit der Altstadt und die vom Sebastien le Prestre Vauban gebauten Festungsanlagen.

Nicht nur Johann Wolfgang von Goethe, sondern auch viele andere Persönlichkeiten ihrer Zeit waren vom Anblick und Schönheit der Stadt nachhaltig fasziniert. Mit Recht stehen seit 1994 Altstadtviertel und Festungsanlagen von Luxembourg auf der Liste des Unesco-Weltkulturerbes!

Am Blockfelsen, zwischen Boulevard Roosevelt und Tal der Alzette - der oft als "Akropolis von Luxembourg" bezeichnet wird – entstand zwischen 2003 und 2008 das Justizviertel als kleinteiliges Quartier im räumlichen und ideellen Anschluss an die historische Altstadt, nach den Entwürfen der Architekten Rob Krier und Christoph Kohl, auf Grund des vom Leon Krier erarbeiteten Masterplans.



Statt der Monumentalität eines einzigen Palastes, entstanden acht architektoni-

sche und funktionell eigenständige Gebäude, die sich um öffentliche Gassen und Plätze - du Saint Esprit - gruppieren.

Anders als in den letzten Jahrzehnten praktiziert, werden die Neubauten nicht als beeindruckende Einzelobjekte im unbegrenzten freien Raum dargestellt, sondern vom Anfang an als Bestandteile eines harmonischen und traditionellen urbanen Zusammenhanges und eines vorhandenen städtebaulichen Raumkonzeptes verstanden.



Die beiden Architekten bezeichnen den Vorgang als "normales" Bauen ohne sensationellen "Aha-Effekt", wobei die einzelnen Fassaden immer wieder neu variiert werden. "Das Konzept entsprach der Philosophie, große Gebäudekomplexe in ihre Ein-

zelteile zu zerlegen, damit ihr Funktionsablauf transparenter wird und sie stadträumlich wirksam zusammengestellt werden können. Die kleinen Gebäude ließen sich maßstabsgerecht an die Substanz der Altstadt anknüpfen. Auch die städtebaulichen Übergänge waren leichter zu schaffen. Die Qualität der räumlichen Transparenz obsiegte über ein ängstliches Sicherheitsbedürfnis" - so die Ausführung von Rob Krier aus Anlass der Fertigstellung der Baumaßnahme.

Quellen:

- Unesco Weltkulturerbe Luxembourg - quo vadis 2012 ?
- Baustellen Report Cite judiciaire in Luxembourg

Dr. Helmuth Wantur



Beisel **HÜTE** Speyer

Roeckl
HANDWERK & ACCESSOIRES

...gut behütet!

Cartoon by
J. Steinhilber

Roßmarktstraße 37 (am Altpörtel)
67346 Speyer
T 06232 75317 · www.beisel-huete.de

Veranstaltungskalender für Senioren



Der neue Veranstaltungskalender für Senioren für das erste Halbjahr 2013 ist im Seniorenbüro erhältlich.

Die Broschüre bietet einen Überblick über die verschiedenen Projekte und regelmäßigen Veranstaltungen. Sicher ist auch für Sie etwas dabei.

Informieren Sie sich im Seniorenbüro, Tel. 06232/621050.

Erfahrungen weitergeben

2013 wird das Seniorenbüro 20 Jahre alt

Altersfreuden

Schön ist jedes Lebensalter;
Am schönsten aber ist das Alter.
Jetzt ist vorbei der harte Frust
mit dem ewigen „du musst“!

Musst morgens nicht mehr früh
aufstehen,
eilends dann zur Arbeit gehen
und musst nicht kriechen hinterwärts
dem Chef ergeben in den Sterz.

Musst nicht mehr bloß am Schreibtisch
hocken,
dich fürchten, du tätst was verbocken;
du kannst spazieren schon am Morgen
mit deinem Weib ganz ohne Sorgen.

Musst nicht mehr knausern mit der Zeit;
Langsam kommst du grad so weit;
Kannst lesen, fernseh'n, Radio hören
Und deine Frau beim Kochen stören.

Musst nicht mehr achten auf Termine,
hast jetzt auch Zeit für die Latrine;
die Uhr kann dir gestohlen bleiben,
du lässt dich einfach nur so treiben.

Musst nicht mehr dich in Jacken
zwängen,
Krawatten um den Hals dir hängen.
Auch sonst bist du nicht eingezwängt,
trägst Turnschuh und ein off'nes Hemd.

Musst nicht mehr buhlen um die Gunst
der Frauen, da vorbei die Brunst.
Die Frauen sind dir nunmehr wurst,
denn jetzt erfreust du dich am Durst.

Musst nicht mehr bluten für die Brut,
die sorgt für sich und das ist gut.
Kannst freuen dich an Enkelein,
die sind noch lieb, solange sie klein.

Musst nicht mehr, was man kann nur has-
sen,
Urlaub machen mit den Massen.
Manch Schnäppchen findest du jetzt schon
Außerhalb der Hauptsaison.

Musst nicht mehr bangen, ob der Schröder,
die Merkel, sonst ein Schwerenöter
mit noch weniger Geschick
leitet uns're Politik.

Musst auch nicht schau'n was sie versau'n,
dir können sie viel nicht mehr klau'n,
drum kannst du mit Gelassenheit
genießen ihre Dämlichkeit.

Musst ob der Schulden dich nicht krämen
Und was Politiker sonst nehmen.
Die nach uns kommen, soll'n selbst sorgen,
woher sie sich dann etwas borgen.

Leg dich zurück, mach's dir bequem,
gemütlich, schön und angenehm.
Was kann die Welt dich noch viel kratzen?
Was schert dich noch ihr dummes
Schwatzen?

Betrachtest sie vergnügt und ganz
Von oben runter mit Distanz.
Was heute ist, ist morgen gestern
Und dann wird man darüber lästern.

Du hörst vorbei die Zeiten rauschen,
neugierig tust sie noch belauschen,
siehst hetzen alle wild umher,
doch mit spielst du nun gar nicht mehr.

Am schönsten ist darum das Alter,
dieweil man jetzt als kalter Alter
das Treiben dieser Welt beguckt,
beglückt, weil's einen nicht mehr juckt.

Gerhard Michel
(Urheberrecht beim Autor)

Generationen Hand in Hand

Fotoserie: Eine Initiative des Seniorenbüros

Die Fotoserie „Generationen Hand in Hand“, eine Initiative des Seniorenbüros, wurde in der Ausgabe 4/2011 der Zeitschrift des Seniorenbüros „aktiv dabei“ begonnen. Wir wollen die Vielfältigkeit des Miteinanders der Generationen zeigen und das Bewusstsein dafür schärfensensibel machen.

Solidarisches Handeln

Ohne ein neues, soziales, solidarisches Miteinander kann unsere Gesellschaft auf Dauer nicht funktionieren. Dafür tragen wir alle Verantwortung.

Jeder kann von dem anderen lernen. Der junge Mensch von den Erfahrungen der Älteren und umgekehrt, die Älteren können Neues von den Jungen lernen. Unser Anliegen ist, deutlich zu machen, dass ein Zusammenleben der verschiedenen Generationen, dass sich gegenseitig helfen und unterstützen uns alle bereichern kann.

Ein neues Miteinander von Alt und Jung bezieht sich auf alle gesellschaftlichen Bereiche. Das gemeinsame Handeln in der Berufswelt, in gemeinsamem bürgerschaftlichen Engagement, in der Weitergabe von Wissen und Können zwischen Alt und Jung, kann neue kreative Ideen für unsere Gesellschaft hervorbringen. Dabei ist wichtig, dass alle Menschen in unserer Gesellschaft integriert sind. Damit dies möglich wird, gilt es kritisch die Rahmenbedingungen zu hinterfragen.

Mit der Fotoserie „Generationen Hand in Hand“ wollen wir auch Sie ermuntern zu überlegen, wie Ihre Verbindung zur anderen Generation aussieht.

Ria Krampitz





Auf diesem Platz
kann vielleicht mal Ihr Bild
zum Thema
„Generationen Hand in
Hand“
zu sehen sein.

Klopapier mit Weihnachtsduft

In den Wochen um Weihnachten duftete unser Haus intensiv nach Spekulatius. Dies wäre, der Jahreszeit entsprechend, nicht der Rede wert. Aber wir hatten kein Päckchen des adventlichen Gebäcks im Haus, auch nichts gebacken, und der süße Duft entströmte ausgerechnet dem Klozimmerchen. Da waren ein paar seltsame Dinge zusammengekommen, die eine Erklärung verlangen:

Mein Mann hatte, auf der Suche nach notwendigem Haushaltsbedarf, in der Klopapierabteilung eine Ware entdeckt, die damit warb, aus frischer Zellulose gefertigt und ohne Chlor produziert zu sein und auch noch ein ökologisches Gütesiegel zu besitzen. Der Hersteller versprach mit seinem Firmennamen "Happy End", das Endziel jeglicher Verdauung zu einem fröhlichen Ereignis zu machen.



Für die Weihnachtszeit in ehemals christlich zivilisierten Regionen hatte er sich nun aber eine ganz besondere Attraktion einfallen lassen: Klopapier mit weihnachtlichem Aufdruck. Damit näherte er sich, gewiß ohne nähere Kenntnis und Absicht, sogar den in antiken Zeiten üblichen Buchrollen. Bei

näherer Betrachtung – mein Mann hatte, trotz doppeltem Preis, zu Studienzwecken eine Packung erworben - stellte sich aber heraus, daß die versprochene Weihnachtsgeschichte nur aus der stereotypen Wiederholung von Stern und zwei Rentieren bestand. Gegen das universelle Symbol des Sterns als Hoffnungsträger ist nichts einzuwenden, und die zwei blattweise wiederholten Rentiere standen gewiß nicht neben Ochs und Esel im Stall zu Bethlehem. Insofern ist der Aufdruck religionsneutral und beleidigt weder christliche noch muslimische Hinterteile. Die jüdischen kann man in diesem Zusammenhang vernachlässigen.

Bleibt dann nur noch der Spekulatiusduft. Überwältigt vom weihnachtlichen Angebot der Klopapierfirma, hatte mein Mann einen Aufdruck übersehen, der sich aber bald penetrant bemerkbar machte. Zu aller optischen Weihnachtsfreude im geheimen Kabinett hatte die Firma noch eine sinnige Zutat hinzugefügt. Das Papier war imprägniert mit – gewiß chemisch imitiertem – Spekulatiusduft. Und der hielt sich unabschaltbar noch Wochen im Haus. "Non olet" – "Stinkt nicht" hatten die Römer den Gewinn aus dem Betrieb öffentlicher Latrinen deklariert. Ob die Firma mit ihrem duftenden weihnachtlichen Angebot den Profit steigern konnte, entzieht sich meiner Kenntnis. Immerhin hat sie in diesem Jahr vielerorts zum optischen (sichtbaren), haptischen (greifbaren) und olfaktorischen (riechbaren) Gelingen des Festes entschieden beigetragen.

Rita Rössler-Buckel

Der Rheinpfalz gold'ner Wein

Deidesheim, das Landstädtchen an der Deutschen Weinstraße, malerisch unter den Bergen der Mittelhaardt gelegen, erfreut sich eines weltweiten Rufs. Sein Stadtplatz, um den sich Kirche, alte Gasthöfe und ehemalige Weinbauerngüter gruppieren, wird von dem unzählig oft fotografierten Historischen Rathaus dominiert, dessen Haupteingang im Obergeschoß liegt, zu dem eine baldachingekrönte zweiläufige Freitreppe führt. Vor diesem Gebäude spielt sich am Pfingstdienstag auch die zweite Hauptattraktion der Stadt ab, die traditionelle Geißbockversteigerung.

Weniger bekannt ist, dass die Stadt einst Sommersitz der Speyerer Fürstbischöfe war, dass örtliche Weinbarone wertvolle Erinnerungsstücke an das Historische Museum der Pfalz in die Domstadt gegeben haben und dass der älteste erhaltene Römerwein, ebenfalls in Speyer deponiert, in der Umgebung gefunden wurde.



Das berühmte Rathaus beherbergt aktuell auch ein "Museum für Weinkultur", das sich kein Stadtbesucher entgehen lassen sollte. Hier ist liebevoll zusammengetragen, was vor allem die ältere Weinkultur hervorgebracht hat.

Eine Aufzählung der Kostbarkeiten und Sehenswürdigkeiten wäre zu umfangreich. Ein Objekt allerdings lädt zur näheren Betrachtung ein und steht für viele, die einen genaueren Blick wert sind.

In einer nachgestellten Winzerstube hängt hinter Glas ein Text, der den pfälzischen Wein mit den damals in der Kurpfalz gelebten vier Religionen vergleicht. Dass die Protestanten noch in Lutheraner und Calvinisten unterschieden werden, sollten gute Pfälzer immerhin registrieren. Trotz der Union 1818 verweist noch heute der Name Evangelische Kirche der Pfalz (Protestantische Landeskirche) auf die unterschiedlichen Wurzeln. Und trotz der Moschee im Schwetzingener Schlossgarten zählte der Islam damals noch nicht zu den einheimischen Bekenntnissen. Wenn es so gewesen wäre, hätte der anonyme Dichter vielleicht ebenso gereimt, wie es in den beiden letzten Zeilen nachträglich versucht wurde.

Der Text lautet:

*Der Rheinpfalz gold'ner Wein, die edelste
der Gaben,
muß, wie Erfahrung lehrt, vier Religionen
haben:
Lutherisch muß er sein, rein, lauter von
dem Faß,
calvinisch aufgeklärt, in einem reinen Glas.
Katholisch, daß er lehrt in Wundern seine
Stärke,
an unserm Leibe übt recht gute warme
Werke.*

Doch auch den Juden gleich, muß ungetauft er sein.

So schließt ein gut Glas Wein vier Religionen ein.

(Doch leider niemals die, die im Korane schürfen;

die ihn so gerne tränken – und doch nicht trinken dürfen.)

So erzählt jedes Exponat seine eigene Geschichte. Man muss sich nur Zeit lassen und mit offenen Augen durch die Ausstellung gehen.

Öffnungszeiten:

Mi. – So. + Feiertage: 16 – 18 Uhr.

Eintritt frei.

Franz-Georg Rössler

Überheblichkeit

Einst gab's in unserm Land ein' Mann,
der, hört man ihn, fast alles kann.

Egal ob Autosachen oder Geld:
Der weiß, was man von allem hält.

Hat wer'ne Krankheit, kennt er sie,
weiß, was man macht, und irrt sich nie.

Er liebt vor allem Monologe
Uns hasst natürlich Dialoge.

Er mag durchaus was Gutes können.
Das Lob woll'n wir ihm gerne gönnen.
Trotzdem kann kein Mensch alles
kennen.

Denn so ein' kann mir keiner nennen.

Nicht immer ist solch' Mann bequem.
Doch finden ,s viele angenehm,
ihn immer einfach quasseln lassen
und selber nichts mehr anzufassen.

Wird Wahrheit Lüge, dann jedoch
Gehört gestopft so'n Quasseloch.

Denn Falsch bleibt falsch und gut bleibt gut.
Das muss man sagen, und mit Mut.

Werner Kurze

Wünsche

Ich wünsche Euch Gesundheit und Freude
Für alle Zukunft und nicht nur heute.

Ich wünsche Euch Familienglück;
Gemeinsam meistert Ihr manches Stück.

Ich wünsche Euch Vorsicht und Bedacht,
auf dass Ihr möglichst wenig Fehler macht.

Ich wünsche Euch möglichst gute Freunde
im Leben,
die Euch kleine Fehler vergeben.

Ich wünsche Euch, dass Euch geholfen wird,
denn jeder Mensch hat sich schon mal verirrt.

Ich wünsche Euch Freude an der Hilfe bei
andern.

Ihr müsst dazu meistens gar nicht weit
wandern.

Zum Schluss noch'ne Bitte: Bleibt auch mir
gewogen,
denn ich mag Euch alle! Das ist
nicht gelogen.

Werner Kurze

Der Strom der menschlichen Geschäfte
wechselt.

Nimmt man die Flut wahr, führet sie zum
Glück; versäumt man sie, so muß die
ganze Reise des Lebens sich durch Not
und Klippen winden.

Shakespeare

ICH GLAUBE an die LITERATUR

An nichts sonst, **einzig und** allein an die Literatur.

Die Menschen leben wie die Würmer, aber sie schreiben wie die

Götter. Einst war es ein bekanntes Geheimnis, heute ist es in Vergessenheit geraten:

Die **Welt** besteht **aus Scherben,**
die auseinanderfallen, sie ist ein dunkles zusammenhangloses Chaos,

allein vom Schreiben zusammengehalten.

Daß du überhaupt eine **Vorstellung von der Welt** hast,

daß du weißt, **Welt** geschehen ist, ja, daß du überhaupt was alles in der **Welt** eine Welt hast:

das alles hat das Schreiben für dich erschaffen und erschafft es ununterbrochen,

es ist der **Spinnenfaden,** der unser aller unsichtbare **Spinnenfaden,** Leben zusammenhält,

aus Imre Kertész:
»Liquidation«

*Spinnwebdruckung
Fackelgasse Prag*

**der
Logos.**



„Zwangsarbeitshaus dringendes Bedürfnis“

Ein Arzt schildert die Stadt und ihre Bürger – vor 150 Jahren keineswegs beschaulich

Das von 1816 bis 1940 bayerische Speyer war vor gut 150 Jahren alles andere als beschaulich. Jedenfalls nicht für fast 600 der etwas über 11.000 Einwohner. Sie galten als Ortsarme und wurden zum Teil dem Proletariat zugeordnet. Für das "ein Zwangsarbeitshaus ein dringendes Bedürfnis" sei.

So nach der Ansicht des Hospital- und Armenarztes Dr. G. F. M. Schultz. "Ein solche Einrichtung ist wichtiger als derjenige glaubt, der nicht täglich mit den unteren Volksschichten verkehrt", bemerkte der Mediziner in dem Brevier "Ärztlicher Führer durch Speyer". Dessen 55 von ihm verfasste Seiten hatte Schultz 1856 im "Schnellpressendruckverlag von Daniel Kranzbühler" herstellen lassen. Anlass war die Generalversammlung der pfälzischen Ärzte in der Hauptstadt des bayerischen Rheinkreises.

Zwar bemühten sich der "städtische Armenpflegeschaftratsrat" und konfessionell geprägte Vereine mit weitgehend kostenloser Verpflegung, Kleidung und Holzbeschaffung um die "notorisch Armen". Doch weil sich neben der unverschuldet in Not geratenen Angehörigen des vierten Standes, der Arbeiterklasse eben, offenbar auch Drückeberger befanden, sei denen "ein Zwang aufzuerlegen". Damit sie, um nicht ins "Zwangsarbeitshaus" zu kommen, Arbeit annehmen, wenn sie ihnen angeboten werde.

"Der Proletarier greift (packt) nur an, wenn er muss", heißt es weiter, und auch, dass "Branntwein nur bei Tagelöhnern im Gebrauch ist". Im Hinblick auf das damals doch recht kleine Speyer recht aufschlussreich ist in diesem Zusammenhang die Aufzählung der "48 Weinwirtschaften, 15 Bierbrauereien,

neun Tanz- und Vergnügensplätze und drei Branntweinschänken".

Der Speyerer an sich sei fleißig, wenn auch "in seiner Arbeitsamkeit nicht so fleißig wie der Landbewohner". Er sei von einem "Temperament in der Mitte zwischen deutschem Phlegma und französischer Lebhaftigkeit". Und zudem "neigt er zur Vergnügungssucht".

Der "Ärztliche Führer durch Speyer" vermittelt neben den Ansichten seines Autors eine akribisch beschriebene Zustandsschilderung der Stadt, die außer durch die Kirche hauptsächlich von Regierungsbeamten und dem in drei Kasernen stationierten Militär geprägt wurde. Unter anderem verwiesen wird auf das Waisenhaus in der Jakobsgasse 8. Das ist heute die Heydenreichstraße 8, Sitz der Speyerer RHEINPFALZ-Redaktion.

Wolfgang Kauer

MODE MIT KÖPFCHEN!

Schöne Kleidung
aus fairem Handel



„Katzen fliegen machen“

Entdeckung im Stadtarchiv. In Speyer 1805 gedrucktes „Zauberbuch“

Vom Format eines Schulhefts, doch fast 400 Seiten dick und vermutlich durch Wasserschaden ziemlich mitgenommen, präsentiert sich im Stadtarchiv eine Rarität. Das "Zauberbuch", von dem weltweit nur noch drei Exemplare vorhanden sind: In den USA, in England und in eben Speyer.

Entsprechend seinem Titel, gelangte das "Zauberbuch" des aus dem Schwäbischen stammenden Johann Wallberger quasi unverhofft in die Öffentlichkeit. Wie die im Speyerer Stadtarchiv tätige wissenschaftliche Bibliothekarin Dr. Carmen Kämmerer herausfand und in der Fachbroschüre "Bibliotheksdienst" veröffentlichte, "stand der unscheinbare, von starken Gebrauchsspuren gezeichnete und mit einem schlichten Pappenband versehene Band unbeachtet im Regal des Archivlesesaals". Und das seit Jahrzehnten, versehen mit der Laien nichts sagenden Signatur "A 43".

So zu sagen ans Licht, das heißt in eine hell erleuchtete Stadtarchiv-Vitrine, kam das 1805 von Jacob Christian Kolb in Speyer gedruckte Buch "im Rahmen von Katalogisierungsarbeiten" (Kämmerer). Diese Arbeiten lasse "so manche kuriose Wiederentdeckung vor allem bei Altbeständen erwarten" vermutet die Bibliothekarin.

Das Speyerer "Zauberbuch" wurde 1920 von der in München wohnenden Angelika Weltz, Witwe des Dr. Heinrich Weltz, dem Stadtarchiv geschenkt. Die Weltz stammten aus Speyer, einer der Vorfahren war Gastwirt in der Rheinstadt. Ge-

genstücke zu dem Speyerer Buch werden in der Bibliothek des Franklin & Marshall College in Lancaster/US-Bundesstaat Pennsylvania und in der Wellcome Library London verwahrt.

Das "Zauberbuch" ist nicht etwa ein Werk für Magier. Sondern wie im Untertitel verlautet, ein "unentbehrliches Kunst- und Hausbuch. Worinnen man viele erprobte und bisher ganz verborgen gehaltene Künste und Geheimnisse, welche zum Theil mit vielem Gelde bezahlt worden sind, gründlich erlernen kann".

Als da sind, in altertümlicher Ausdruckweise und Grammatik auf hauchdünnem Papier für "Oekonomen, Hausväter, Hausmütter und Liebhaber" beschrieben: Appetit verloren wiederherstellen, Bluten aus der Nase stillen, Fleisch wilden Geschmack nehmen, Flöhe vertreiben, Geld (wieviel einer hat) erraten, Haare ausfallen hindern, Katze fliegen machen, Durst großen stillen, Trinken starkes einem vertreiben, Zahnweh heilen. Carmen Kämmerer: "Es handelt sich um ein recht unsystematisch zusammengestelltes Kompendium von Rezepten. Sie reichen von harmlosen Gauklertricks über als Vorläufer der modernen Homöopathie zu betrachtenden Verfahren bis hin zu tatsächlichen Quacksalbereien".

Clou all dessen ist "die Methode, mit der ein vornehmer Herr, der lange unter Wasser gewesen ist", wieder zum Leben erweckt wird. Der Autor traut freilich diesem Vorgang nicht ganz; er verweist darauf, dass er "die Methode" aus "einem ähnlich Buch" übernommen hat.

Der Speyerer Druck des "Zauberbuchs" hatte Vorgänger. Die erste Auflage erschien

bereits 1745 in einem Frankfurt/Leipziger Verlag, folgende Ausgaben 1748, 1754 und 1768 in Stuttgart und München. Die Speyerer Stadtarchiv-Bibliothekarin schließt "aus der Tatsache, dass die Neuauflagen in kurzen Zeitabständen aufeinander folgten, auf eine gewisse Popularität der zusammengestellten Zauberkünste". Das Verkaufsargument mag denn auch der Grund einer erneuten Auflage in Speyer gewesen sein. Für welche Summe das "Zauberbuch" angeboten wurde, ist nicht überliefert.

Wolfgang Kauer

Wenn Sie an der Lokalgeschichte interessiert sind und gerne schreiben, dann melden Sie sich doch einfach mal im Seniorenbüro. Vielleicht können wir einige Ihrer Texte veröffentlichen.



GEMEINNÜTZIGE BAUGENOSSENSCHAFT SPEYER eG



67346 Speyer, Burgstraße 40
67326 Speyer, Postfach 16 65

Telefon (062 32) 60 13 - 0
Telefax (062 32) 60 13 - 13
E-Mail: info@gbs-speyer.de
Internet: www.gbs-speyer.de

90 Jahre GBS
1919 – 2009

■ Wohnungsvermietung ■ Wohnungseigentümergeverwaltung ■ Neubautätigkeit

Die Speyerer Schiffsbrücke

Die Speyerer Schiffbrücke wurde am 27.8.1865 eingeweiht. Auf 42 eisernen Pontons ruhend, konnten drei Joche auf eine Durchlaßbreite von 66 m ausgefahren werden. 1872 verkaufte die Stadt Speyer die Brücke an die Pfälzische Ludwigsbahn, und seit 10.12.1873 - also vor 140 Jahren - wurde sie denn auch vom „Heidelberger Bähnel“ überquert - freilich waren nur spezielle kleine leichte Loks für die Überquerung geeignet, „Klepperle“ genannt. Die Brücke war serviceintensiv und brauchte eigenes festes Personal, um für jede Schiffspassage geöffnet werden zu können. Oberbürgermeister Leiling ist es zu verdanken, dass am 23.09.1933 mit dem Bau einer festen Rheinbrücke begonnen werden konnte. Nach deren Einweihung vor 75 Jahren (3. April 1938), hatte die Schiffbrücke ausgedient und wurde, in Einzelteile zerlegt, wenige Tage später abgefahren. März 1945 sprengten abziehen-

de deutsche Truppen die Rheinbrücke. Die heutige Salierbrücke war erst am 3.11.1956 fertiggestellt.

Auch die bildliche Überlieferung gehört zur Geschichte einer Stadt. Deshalb ist die Abt. Kulturelles Erbe, Stadtarchiv Speyer, nach wie vor an der Erweiterung seiner Fotosammlung interessiert. Ob stadtgeschichtliche Ereignisse, unbekannte Straßenzüge, nicht mehr existierende Gebäude – das Archiv sichert diese Aufnahmen für die Zukunft und macht sie einer breiten Öffentlichkeit zugänglich, mittlerweile auch online (siehe in

http://flickr.com/photos/stadtarchiv_speyer/;

sowie unter Bestd. 233-1 in

[http://www.stadtarchiv-](http://www.stadtarchiv-speyer.findbuch.net/)

[speyer.findbuch.net](http://www.stadtarchiv-speyer.findbuch.net/)). Auch an Fotos, Ansichtskarten oder Feldpostbriefen aus dem Ersten Weltkrieg und der Zeit danach besteht nach wie vor Interesse.

Katrin Hopstock





Die Bekassine – Vogel des Jahres 2013

Die Bekassine gehört zur Familie der Schnepfenvögel. Ihr volkstümlicher Beiname ist auch „Himmelsziege“.

Sie ist ca. 26 cm groß und hat eine gedrungene Gestalt. Ihr Gefieder hat eine rostbraune Färbung mit gelbbraunen Streifen. Auch die Augen- und der Scheitelstreifen sind gelblich gefärbt. Die Bauchunterseite und die Schwanzspitzen sind weißlich. Ein besonderes Kennzeichen ist der etwa 7 cm lange gerade Schnabel.



Nach der Rückkehr aus dem Winterquartier in Südeuropa und Nordafrika beginnen die Bekassinen mit der Balz. Das Männchen fliegt bis zu 150 Meter hoch und dann im Sturzflug zur Erde zurück. Dabei sind die Schwanzfedern gespreizt und erzeugen einen Ton, der an das Meckern einer Ziege erinnert, daher der Name „Himmelsziege“ oder auch „Meckervogel“.

Der Lebensraum der Bekassine sind Feuchtgebiete wie sehr nasse Wiesen und Weiden, Sümpfe oder Moore. Hier werden im April in einer trockenen Nistmulde vier bis fünf Eier gelegt. Nach ca. drei Wochen schlüpfen die Jungen. Sie sind Nestflüchter und verlassen sofort das Nest. Die Altvögel reichen ihnen nur drei bis vier Tage Futter, dann müssen sie sich selbst versorgen. Nach etwa fünf Wochen sind die Jungvögel voll selbstständig.

Ihre Nahrung sucht die Bekassine hauptsächlich in der Dämmerung. Dabei „wurmt“ sie, d.h. sie stochert mit ihrem langen Schnabel im feuchten oder nassen Boden nach Würmern, Schnecken oder Insekten und deren Larven. Sie nimmt aber auch Pflanzenteile, Beeren oder Samen zu sich.

Die Zugzeit in südliche Gegenden zieht sich von Juli bis November hin, wobei die Jungvögel vor den Alten ziehen und instinktiv den richtigen Weg finden.

Als Bodenvogel hat die Bekassine viele Feinde. Fuchs, Marder oder Habicht stellen ihr nach. Die Gelege sind durch Rabenvögel wie Krähe oder Elster in Gefahr.

Die größte Gefährdung geht aber von der Zerstörung ihres Lebensraumes durch den Menschen aus. Nasswiesen werden trocken gelegt, damit sie besser mit schweren Maschinen bewirtschaftet werden können. Sumpflandschaften sind kaum noch vorhanden und Moore werden weiterhin noch immer durch den Torfabbau zerstört. So wurde und wird der Lebensraum der Bekassine ständig eingeengt. Die Folge war,

dass die Zahl der bei uns vorkommenden Bekassinen und anderer Feuchtgebietsbewohner wie z.B. Kiebitz oder Großer Brach-

vogel drastisch abgenommen hat. So ist die Zahl der Bekassinenbrutpaare in den letzten 30 Jahren um mehr als 50% gesunken, heute brüten nur noch ca. 6000 Paare in ganz Deutschland.

Damit die Bekassine nicht ganz als Brutvogel verschwindet, müssen in erster Linie ihre Lebensräume erhalten und auch neue Feuchtgebiete durch den Menschen geschaffen werden.

Nicht verschweigen darf man aber auch, dass die Bekassine in manchen europäischen Ländern immer noch legal bejagt wird.

Hans U. Querfurth

Naturexkursionen für Rollatorfahrer

Das Seniorenbüro wird auch 2013 im Rahmen des Speyerer Tages der Artenvielfalt mit einem Angebot speziell für Rollatorfahrer dabei sein. Der genaue Termin ist im Seniorenbüro zu erfragen.

Der Speyerer Tag der Artenvielfalt ist eine gemeinsame Initiative von

- Stadtbibliothek Speyer
- Forstamt Pfälzer Rheinauen/Ruckschule
- Stadt Speyer/Umwelt und Forsten
- Forschungswerkstatt Natur-Kunst-Technik e.V.

Redaktion



Schatzkammer Eisenstraße: Fühle das Leben

Zeitreise ins Land
der „Schwarzen Grafen“

Im 14. Jahrhundert, zur Blütezeit der „Schwarzen Grafen“ – so hießen einst die Schmiedeherrn in der gesamten Eisenstraße - waren hunderte Hammerwerke sowie Messer-, Klingen-, Zirkelschmiede und viele andere mehr in der Region tätig. Unterstützt von regionalen Köhlern und Holztriftern, verarbeiteten sie das Rohmaterial vom steirischen Erzberg zu verschiedensten Waren, die sie bis in den fernen Orient exportierten.

Fünf Elemente prägten seit jeher die Geschichte und beeinflussen den Charakter dieser Region: Metall, Feuer, Wasser, Holz und Erde. Das reichlich vorhandene Holz im waldreichen Süden der Region und das Wasser der zahlreichen Flüsse in den Tälern und Gräben sowie das Feuer stellten ideale Voraussetzungen für die Verarbeitung von Eisen in den Hammerwerken und Schmieden dar.



Das eiserne Zentrum der Region bildet seit jeher der Ort Ybbsitz. Im Erlebnismu-

seum FeRRUM –Welt des Eisens erwartet den Besucher eine virtuelle Reise durch die jahrhundertealte Geschichte des Eisens. Funkensprühen und Hammerklänge, die Magie des Schmiedens erleben wir in der lebendigen Künstlerwerkstatt von Sepp Eybl. Schmiedekurse, Schauschmieden, Fachsimpeln in der Schmiedestube, alles das wird geboten.

Holz knechte und Trifter

Der wichtigste Rohstoff, um Eisen über dem Feuer zu schmieden, war Holz bzw. Holzkohle. Die Bäume hierfür wurden hoch oben in den Bergen oder tief in den Tälern des Mostviertels geschlagen und von geschickten Triftern auf dem Wasserweg in waghalsigen Manövern zu den Schmieden und Köhlern „geschwemmt“ bzw. transportiert.



In der Erlebniswelt Mendlingtal ist der Alltag der Holz knechte und Trifter von damals bis heute noch hautnah spür- und erlebbar. Dem Besucher bietet sich entlang des

Mendingbaches in Göstling ein wahres Natur- und Erlebnisparadies. Ausgehend von einem Hammerwerkmuseum, einer historischen Holzsäge und der letzten funktionsfähigen Holztriftanlage Mitteleuropas führt ein Wander- und Erlebnispfad vorbei an Wildauen, authentischen Holzknechtshütten, Wasserrädern und Fischteichen in das wildromantische Tal zur Labstation Hammerherrenhaus. Erholung und Abwechslung für die gesamte Familie sind garantiert.

Lust auf mehr mit SEPP

SEPP kennt die Geschichte und Geschichten der Region, kennt Land und Leute, weiß die schönsten Aussichtsplätze und Wanderungen und die urigsten Einkehrhöfe. Apropos: Ein SEPP kann der Leopold, der Max, oder auch die Maria sein, erkennen kann man einen SEPP am Hut und am Service mit Erlebnis, Profil und viel Persönlichkeit. SEPP – Ihr persönlicher Gewinn bei jeder Reise.

Lunz am See

Im Sommer lockt der See mit einem Naturbad und der Lunzer Seebühne. Im Winter lockt das kleine, aber feine Skigebiet Maiszinken. Bei günstiger Witterung verwandelt sich der Lunzer See zum größten Natur-Eislaufplatz Niederösterreichs. Die Narzissenblüte im Frühling verzaubert die Wiesen rund um den Lunzer See. Ein Spaziergang am oder rund um den See bietet Erholung zu jeder Jahreszeit.

Waidhofen an der Ybbs

Verträumte Gassen, barocke Kirch- und imposante Wehrtürme zeichnen das einzigartige Flair der Stadt der Türme aus. Etwas ganz besonderes: Die Nachtwächterführung durch die mittelalterliche Stadtkulisse.

Informationen

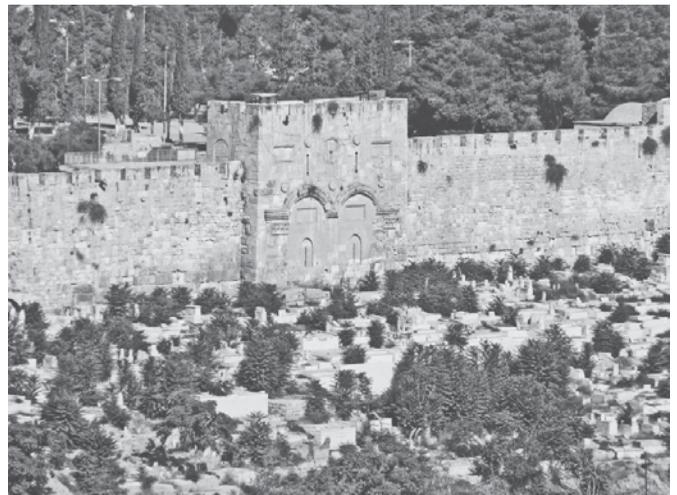
Kulturpark Eisenstraße, Brunnengasse 2, A-3341 Ybbsitz;

Tel. 0043/7443/86000;

service@eisenstrasse.info

Michael Stephan

Reisebilder



Motiv aus Jerusalem

Wenn auch Sie schöne Fotos von Ihren Reisen haben, stellen sie uns doch ein paar zur Verfügung. Wir veröffentlichen Sie gerne in unserer Zeitschrift „aktiv dabei“.

Reisen bildet

Mit dem Seniorenbüro seit 20 Jahren unterwegs

Wörtersuche

Von Uwe Naumer

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes „Strichmaedchen“ 14 Wörter. Sie beginnen mit zwei Buchstaben und suchen so viele Wörter, wie Sie finden können. Dann nehmen Sie drei, vier, fünf usw. und suchen wieder neue Wörter:

Neue Wörter aus

- 2 Buchstaben
- 3 Buchstaben
- 4 Buchstaben
- 5 Buchstaben
- 6 Buchstaben
- 7 Buchstaben
- 8 Buchstaben
- 9 Buchstaben
- 10 Buchstaben
- 11 Buchstaben
- 12 Buchstaben
- 13 Buchstaben
- 14 Buchstaben

Weitere Version

Aus den Buchstaben des Wortes „Strichmaedchen“ sind zehn Begriffe gesucht, die allesamt in dem Wort Strichmaedchen stecken. Die Anfangsbuchstaben von a) bis j) ergeben, der Reihe nach gelesen, die Lösung. Lösungshinweis: Möbelstück in einer Theatervorstellung.

- a) Poeten wie Schiller, Goethe... -
.....
- b) Dichten -
- c) Vorname der Lindgren -
- d) Zerteilt am 11.11. seinen Mantel -
.....
- e) Russ -
- f) warme Quellen -
- g) Einwohner einer asiat. Großmacht -
.....
- h) Wiener Kuchensorte -
- i) Anmut -
- j) Vaterland -

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes „Tagesplan“ 9 Wörter. Sie beginnen mit zwei Buchstaben und suchen so viele Wörter, wie Sie finden können. Dann nehmen Sie drei, vier, fünf usw. und suchen wieder neue Wörter:

Neue Wörter aus

- 2 Buchstaben
- 3 Buchstaben
- 4 Buchstaben
- 5 Buchstaben
- 6 Buchstaben
- 7 Buchstaben
- 8 Buchstaben
- 9 Buchstaben

Weitere Version

Aus den Buchstaben des Wortes „Tagesplan“ sind fünf Begriffe gesucht, die allesamt in dem Wort Tagesplan stecken. Die Anfangsbuchstaben von a) bis e) ergeben, der Reihe nach gelesen, die Lösung. Lösungshinweis: „...auch Jutta aus Kalkutta“, war so eine Verwandte.

- k) Seegras -
- l) Seepflanze -
- m) Zerbeißen (bei Hamster) -
- n) Kapsel (für Spülmaschine) -
- o) Schwung -

Viel Spaß bei der Suche.

Haben auch Sie ein Rätsel, das wir in „aktiv dabei“ veröffentlichen können? Senden Sie es uns doch einfach mal zu. Vielleicht können sie uns helfen unsere Rätselecke zu erweitern.

Das Mathematikrätsel

von Walter Kaufmann

Die Gruppe „Amüsante Mathematik“, gegründet von Helmut Rössler, der leider 2012 verstorben ist, beschäftigt sich unter anderem auch mit Rätseln. Walter Kaufmann, der die Gruppe nun leitet, hat uns ein Rätsel für „aktiv dabei“ zur Verfügung gestellt. Vielleicht bekommen Sie Lust, diese Gruppe auch mal zu besuchen. Die Teilnehmer treffen sich vierzehntägig im Seniorenbüro. Näheres erfahren Sie im Seniorenbüro Tel. 06232/621050

Mathematikrätsel

Kaufen Sie für 100€ 100 Getränke, wobei folgende Auswahl besteht:

Sprudel:	0,50 € je Flasche
Weißwein:	3,00 € je Flasche
Rotwein:	5,00 € je Flasche

Jede Sorte soll beim Kauf dabei sein.
(Hinweis: Es gibt mehr als eine Lösung)

Viel Spaß!

Es gibt wenige Menschen, die ganz ohne Talente sind:
Man muß es nur verstehn, jeden an die richtige Stelle zu bringen.

Frieda Große

Lösung der Wörtersuche
von Herrn Naumer

- a) Poeten wie Schiller, Goethe... = Dichter
- b) Dichten = Reimen
- c) Vorname der Lindgren = Astrid
- d) Zerteilt am 11.11. seinen Mantel = Martin
- e) Russ = Asche
- f) warme Quellen = Thermen
- g) Einwohner einer asiat. Großmacht = Inder
- h) Wiener Kuchensorte = Sacher
- i) Anmut = Charme
- j) Vaterland = Heimat

Lösung der Wörtersuche
von Herrn Naumer

- k) Seegras = Tang
- l) Seepflanze = Alge
- m) Zerbeißen (bei Hamster) = Nagen
- n) Kapsel (für Spülmaschinen) = Taps
- o) Schwung = Elan

Lösung des Mathematikrätsels von
Walter Kaufmann

- a) 5 x Rotwein (25 €), 11 x Weißwein (33 €), und 84 x Sprudel (42 €)
- b) 10 x Rotwein (50 €), 2 x Weißwein (6 €) und 88 x Sprudel (44 €)

**Das Seniorenbüro hilft –
Gemeinsam die Zukunft meistern**

Die kulinarische Ecke

Rote Linsen-Suppe

Zutaten

700 ml Gemüsebrühe
 300 ml Milch
 160 g rote Linsen
 120 g Champignons
 100g Zwiebeln
 80 g angeschlagene Sahne
 40 g Tomatenmark
 2 Knoblauchzehen
 2 El Obstessig
 1 El Olivenöl
 2 TI Estragon
 1 TI Zitronensaft
 1 TI Olivenöl
 Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Die roten Linsen dazugeben und kurz mitdünsten.

Tomatenmark und Obstessig zugeben und mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Das Ganze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Champignons in Olivenöl anschwitzen. Linsen pürieren und mit fein gehackten Knoblauchzehen, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Estragon abschmecken. Mit angeschlagener Sahne und den Champignons servieren.

Quelle

Dieses Rezept haben wir der Broschüre „rund um fit“ Rezepte und Tipps für Ihre Fitness, der AOK Die Gesundheitskasse entnommen. Eine gesunde Ernährung ist wichtig. Achten auch Sie auf Ihre Gesundheit.

Haselnußkuchen

Zutaten

200g Margarine oder Butter
 180g Zucker
 300g Mehl
 150g gemahlene Haselnüsse
 5 Eier
 1 Vanillezucker
 1 Backpulver
 Prise Salz
 Tasse Milch

Zubereitung

Margarine/Butter, Zucker, Eier, Vanillezucker und die Prise Salz schaumig rühren, danach Milch und Haselnüsse dazu geben. Zuletzt Mehl mit Backpulver vermischen und alles unterheben.

Backzeit

50 bis 60 Minuten bei 180 Grad.

Ausgesucht von Frau Ingrid Roth



„Aus alten Zeiten“

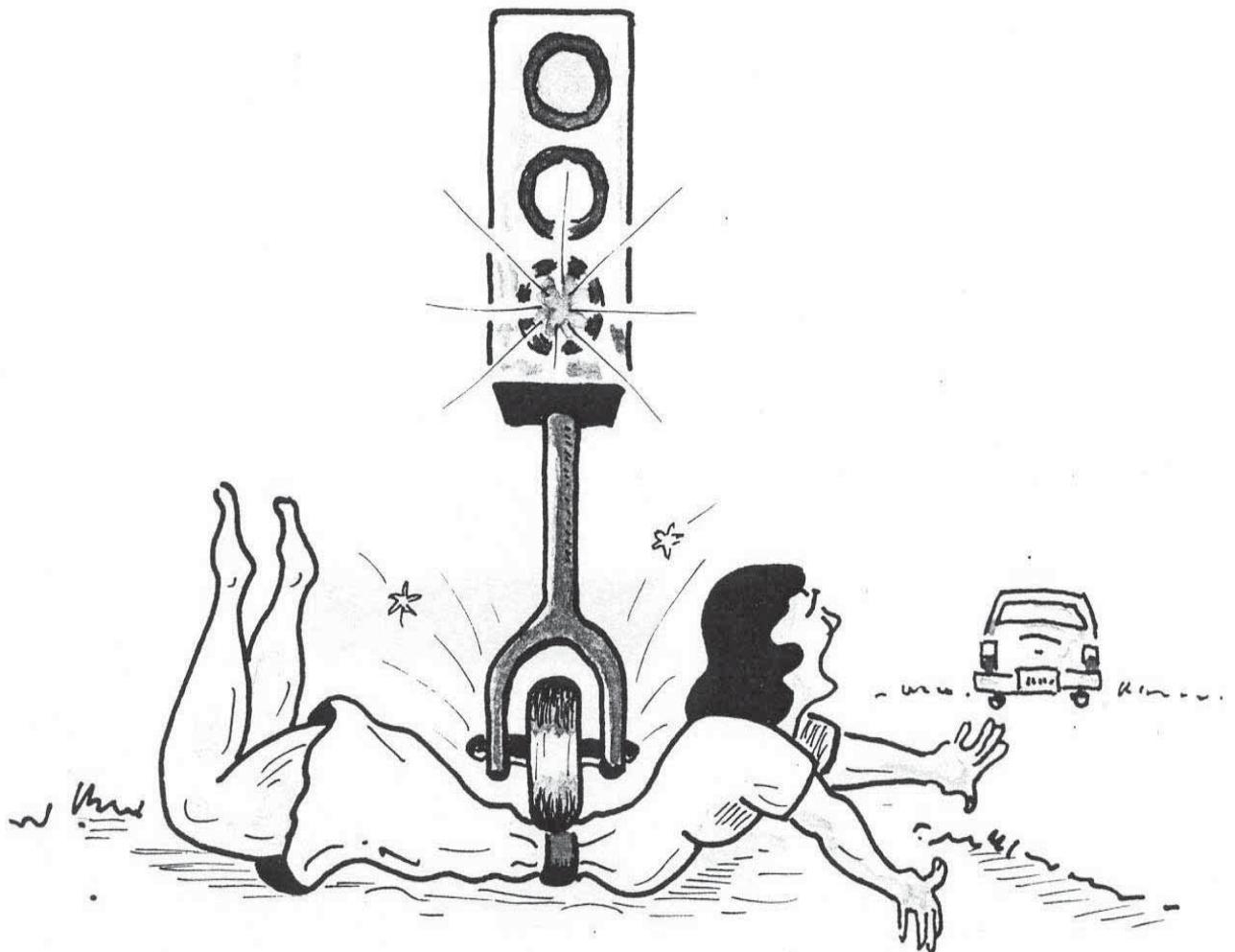
Kostproben aus der Stilblütensammlung von Fritz Schwager

Die Familie, von dem am 1. November 2006 verstorbenen Fritz Schwager, hat uns freundlicherweise erlaubt, die wunderbaren Karikaturen abzdrukken.

In der „Speyerer Tagespost“ vom 07. Juli 1979 stand folgende Meldung der Polizeidirektion Speyer über einen Verkehrsunfall:

„Die Ampel fuhr eine Autofahrerin an der Kreuzung „Rauschendes Wasser“ um. Sie war von der Fahrbahn abgekommen, wurde jedoch nicht verletzt.“

Ein Mensch, bislang noch unversehrt, obwohl er täglich dort verkehrt, wo man sich auf der Straße drängelt, hat sicher recht, wenn er bemängelt, dass im Verkehr, was ihn sehr quält, stets eine Menge Rücksicht fehlt. So gibt es allenthalben Sünder – nicht nur Erwachsene, auch Kinder -, die sich missachtend jeder Regel zuhauf benehmen wie die Flegel. Doch ganz besonders flegelhaft sind Ampeln auf der Wandschaft



In eigener Sache

Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V.

Beitrittserklärung

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Mindestjahresbeitrag: 13,-- € oder _____ €

Die Abbuchung soll jährlich erfolgen.

Datum:

Unterschrift:

Bankeinzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V. den jeweiligen Beitrag von meinem

Konto Nr.: BLZ:

Konto Inhaber:

bei der:

abzubuchen:

Unsere Alternativen für Sie!

Wir setzen für Sie und die Umwelt auf ökologische Alternativen. Nutzen Sie unsere Angebote ...



... zu Naturstrom

Sie haben die Wahl zwischen Ökostrom, zu 100 % regenerativ erzeugt, und unserem Premiumprodukt „Naturstrom Speyer Solar“ – der sauberen Energie aus SWS-Photovoltaikanlagen.

... zu alternativen Treibstoffen

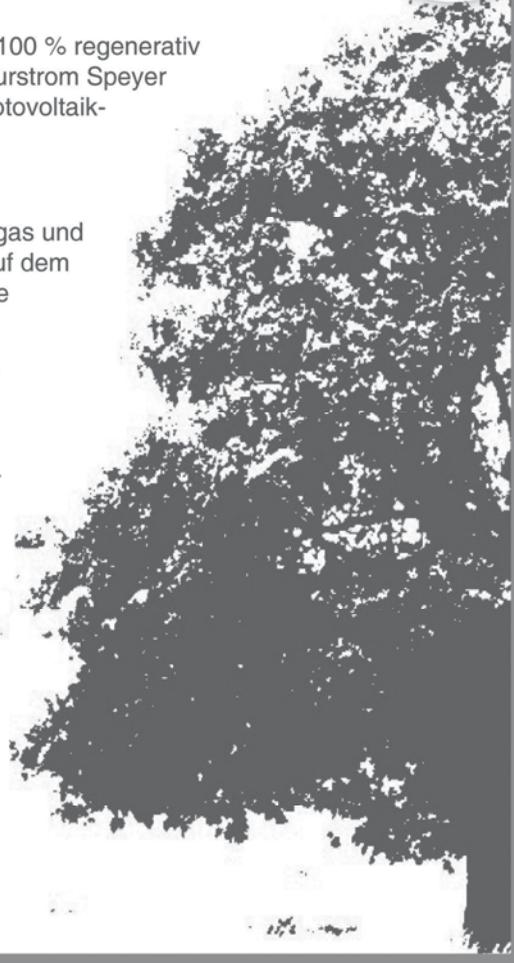
Bei uns tanken Sie umweltbewusst – ob Erdgas und Autogas in der Industriestraße oder Strom auf dem Festplatz. Wir sind Ihr Partner für bewegende Innovationen.

... für effektives Heizen

Unser Wärme-Direktservice ist Ihre Alternative zur Eigeninvestition in eine moderne Heizungsanlage. Außerdem hilft Ihnen unser Austauschprogramm für alte Heizungspumpen enorm beim Stromsparen.

... für Ihre Solarstromernte

Wir mieten Ihr Dach für die Errichtung und den Betrieb einer Photovoltaikanlage und Sie mindern Ihre Stromrechnung 20 Jahre lang um einen ganz erheblichen Betrag.



Weitere Informationen:

Tel. 06232/625-4560

www.sws.speyer.de



SWS
STADTWERKE SPEYER GMBH