Januar
Februar
März
2024

aktiv dabei



Seniorenbüro

Seniorenbüro der Stadt Speyer

SPEYER

Vorwort

Sehr geehrte Senior*innen,
sehr geehrte Leser*innen,

es freut mich, Ihnen die dritte Ausgabe der „Aktiv dabei“ für das Jahr 2023 präsentieren zu können. – leider in Verzug -

Eine Leserin hat eine Ergänzung zum Artikel „Bunt sind schon die Wälder…“ in der Ausgabe 02/2023 eingereicht. Das Gedicht, das mit diesen Zeilen beginnt, ist vom Dichter Johann Gaudenz Salis-Seewis. Er lebte von 1762 bis 1834. Eine Melodie dazu stammt von Johann Friedrich Reichardt aus dem Jahre 1799.

Außerdem möchte ich mich bei Ihnen für Ihr zahlreiches Erscheinen bei den Feierlichkeiten in 2023 zum 30-jährigen Jubiläum des Seniorenbüros, des Seniorenbeirates und dem 25-jährigen Jubiläum des Vereins der Freunde und Förderer des Seniorenbüros e.V. bedanken. Durch Ihre Mitgestaltung und Unterstützung ist die Seniorenarbeit in Speyer vielfältig und aktiv aufgestellt.

Der letztes Jahr im Seniorenbüro neu gestartete „Offene Treff ab 60 Jahren minus 5 (m/w/d)“ hat nun in gemeinsamer Abstimmung über einen neuen Namen entschieden: „Quasselgruppe“. Jeden Mittwoch in den geraden Wochen, von 14:30 bis 16:30 Uhr (14-tägiger Rhythmus) kann sich zum gemeinsamen Quasseln bei Kaffee und Kuchen getroffen werden. Die Treffen finden im Veranstaltungsraum des Seniorenbüros, Maulbronner Hof 1a, statt.
Ansprechpartnerinnen sind Gisela Langjahr (Ehrenamtliche Seniorenbüro) & Heidi Gangkofner (Gemeindeschwester plus Speyer Süd & Mitte).
Eine Anmeldung im Seniorenbüro unter Tel. 06232 14 2661 (Mo-Do 09-12 Uhr) oder E-Mail seniorenbuero@stadt-speyer.de ist gewünscht.

Die **erste Ausgabe der „Aktiv dabei“ für 2024** erhalten Sie **Anfang April**. Die **Redaktionsfrist ist Montag, der 26. Februar 2024**.
Sie können mir Beiträge an die E-Mail-Adresse constanze.konder@stadt-speyer.de zukommen lassen oder Beiträge im Seniorenbüro vorbeibringen.

Die weiteren Erscheinungstermine sowie Redaktionsfristen sind wie folgt:
Die **Ausgabe 02/2024** erscheint Anfang August. Die Redaktionsfrist ist Montag, der 01. Juli 2024.
Die **Ausgabe 03/2024** erscheint Anfang November. Die Redaktionsfrist ist Montag, der 16. September 2024.

Das Seniorenbüro Speyer wünscht Ihnen eine gute Lektüre und einen schönen Start ins Jahr 2024 – mit oder trotz winterlichem Wetter.

Ihre Constanze Konder
Leitung des Seniorenbüros Speyer

Kontakt:
Seniorenbüro Speyer
Maulbronner Hof 1a
67346 Speyer
06232 14 2661
seniorenbuero@stadt-speyer.de
Internetseite:
https://www.speyer.de/de/familie-und-soziales/senioren/seniorenbuero/

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 09:00 -12:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite
Constanze Konder	2

Neue Entwicklungen	Seite
Rückblick auf das Jubiläumsprogramm 2023 der Seniorenarbeit der Stadt Speyer Constanze Konder & Pressestelle Stadt Speyer	5

Soziales	Seite
Neue Anlaufstelle am Platz der Stadt Ravenna: der Familientreff Süd Inga Zimmermann	8
Lebensperspektiven und Anpassungsmöglichkeiten Reinhard Kreimer	11
„Silbertaler“ Altersarmut lindern in Speyer Doris Walch	17
Same Procedure as last Year Ulla Fleischmann	19
Gemeindeschwestern plus Flyer	20
Information Polizei – Flyer Achtung Betrug! Falscher Polizeibeamter, Enkeltrick, Schockanrufe Polizeipräsidium Rheinpfalz – Zentrale Prävention, Rayk Schomburg	21

Digitales	Seite
Online-Führungen für die Sonderausstellung im Museum Purrmann-Haus Maria Leitmeyer, Redaktion	23
Digitaltipp der Digitalbotschafter Christine Schäfer	24
Manipulation mit Künstlicher Intelligenz Frau Böhm, Silver Tipps	26
Internet, Computer und Smartphone - Hilfen für ältere Menschen in Speyer Thomas Schmid, Redaktion	28
Es ist nie zu spät etwas Neues zu lernen. Gertraud Niopek	29

Kultur	Seite
Büchertipps: Zusammenleben Ursula Franz-Schneider	30
w i r Ulla Fleischmann	34
Am Anfang war das Loch in der Wand Marga Fedder	35
Ein verlorengegangenes Mensch-Sein – das Gewissen ist der Natur vorbehalten Marlis Hauffe	37

Lokalgeschichte	Seite
Der Fischmarkt – ein Platz in Speyer Robert Wolf	38
„Russenlager“ in Dudenhofen Umlandgeschichte(n) Wolfgang Kauer	40

Sport	Seite
Einmalig im Südwest-Fußball Sportgeschichte(n) Wolfgang Kauer	41

Natur/Tiere	Seite
Bildimpressionen aus der Blütenwelt Michael Stephan	42
Edel sei der Stein! Rosemarie Heide Riegel	45
Feuer Dr. Bernhard Adamy	46

Reisen	Seite
KORFU – Griechenlands grünes Paradies – Wo Götter und Kaiser sich wohlfühlten (Teil I) Michael Stephan	48
Wo Trolle grollen – eine fast wahre Geschichte Hans Wels	51
Süßes Glück – Auf Schokoladen-Reise in der Schweiz unterwegs Michael Stephan	54

Selles un Jenes	Seite
Kulinarische Ecke Rosemarie Heide Riegel, Gerlinde Drees	58
Suchsel	61
Suchsel-Lösung	63

Anzeigen	Seite
GEWO	10
Gemeinnützige Baugenossenschaft	16
Theraneos	39
Beisel Hüte	40
Sankt Vincentius Krankenhaus	53
Behördennummer 115	60
Förderverein des Seniorenbüros	62
Stadtwerke Speyer	64

Impressum

Redaktion: Constanze Konder, Karin Scholz, Aenne Gauweiler-Memmel

Herausgeber: Seniorenbüro Speyer
Maulbronner Hof 1A
67346 Speyer
Tel. 06232/14-2661
E-Mail: constanze.konder@stadt-speyer.de

Jede*r Ersteller*in eines Beitrags ist inhaltlich selbst verantwortlich für den jeweils eigenen Beitrag in der Zeitschrift „aktiv dabei".

Titelbild: Leuchtender Schneemann
Fotografiert von Hans Wels

Fotos & Logos:
Prawny/pixabay.com : S. 5; Stadtverwaltung Speyer: S. 7; Seniorenbüro Speyer: S. 7; Seniorenbeirat Speyer: S.7; Nachbarschaftshilfe Speyer: S.7; Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros: S:7; H. Gangkofner: S. 7; I. Zimmermann: S. 8f.; Karl Schmidt-Rottluff, Verandamorgen, 1951, Öl auf Leinwand, Museum Wiesbaden, Foto: Bernd Fickert, © VG Bild-Kunst, Bonn 2023: S. 20; R. Schomburg: S. 23f.; C. Schäfer: S. 25f.; M. Fedder: S. 36ff.; H. Wels: S. 41; M. Stephan: S. 44ff., 50ff., 56-59; R. H. Riegel: S. 47, 60;

Erscheinungsdatum: Januar 2024

Redaktionsschluss

Für die Ausgabe 1/2024 senden Sie bitte Ihre Beiträge **bis spätestens Montag, den 26. Februar 2024**, an das Seniorenbüro.
Sie können Ihre Beiträge via E-Mail an:
constanze.konder@stadt-speyer.de
senden oder Beiträge im Seniorenbüro vorbeibringen.

Öffnungszeiten des Seniorenbüros

montags bis donnerstags von 9 -12 Uhr
oder nach Terminvereinbarung
Tel.: 06232/14-2661



Rückblick auf das Jubiläumsprogramm 2023 der Seniorenarbeit der Stadt Speyer

Gleich drei Einrichtungen, die sich für die Perspektiven und Themen von Senior*innen in Speyer einsetzen, hatten 2023 Grund zum Feiern: Während das Seniorenbüro und der Seniorenbeirat der Stadt Speyer jeweils auf ihr 30-jähriges Bestehen zurückblickten, wurde der Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e. V. vor 25 Jahren gegründet. Gefeiert wurden diese Jubiläen gemeinsam mit einem bunten Programm (Flyer anbei) rund um die 6. Demografiewoche Rheinland-Pfalz (9. bis 16. Oktober 2023).

Teilhabe und Gesundheit fördern, die Stadtgesellschaft für und mit Senior*innen mitgestalten, Generationen verbinden, Einsamkeit oder auch psychischen Belastungen möglichst vorbeugen: Das sind einige Ziele, die das Seniorenbüro, der Seniorenbeirat und der Förderverein mit ihrer Arbeit verwirklichen beziehungsweise unterstützen möchten.

„Gemeinsam sensibilisieren das Seniorenbüro, der Seniorenbeirat und der Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros unsere alternde Gesellschaft für eine neue Kultur des Alterns und sorgen dafür, dass die Bedürfnisse von Senior*innen etwa in den Bereichen Wohnen, Verkehr und Mobilität oder Digitalisierung nicht aus dem Blick geraten“, hebt Oberbürgermeisterin Stefanie Seiler die Bedeutung der drei Partner für eine lebendige und solidarische Stadtgemeinschaft hervor.

Bürgermeisterin und Sozialdezernentin Monika Kabs ergänzt: „Die demografische Entwicklung wirkt sich bekanntlich auf alle gesellschaftlichen Bereiche aus. Umso wichtiger ist es, den Herausforderungen fachübergreifend und mit kreativen Ideen zu begegnen. Ein besonders herzlicher Dank gilt an dieser Stelle auch den zahlreichen Ehrenamtlichen, die sich mit viel Zeit und Elan in die Arbeit für und mit Senior*innen in unserer Stadt einbringen!“

Die Corona-Pandemie bedeutete einen großen Einschnitt in die Arbeit des Seniorenbüros, der mit verschiedenen Angeboten wie beispielsweise einem online abgehaltenen Stammtisch des Digitaltreff F@ir-Net oder dem „Gute-Laune-Heft“ von Schülerinnen der Edith-Stein-Realschule überbrückt werden konnte. Sobald es wieder möglich war, wurden die meisten Angebote wiederaufgenommen und durch neue ergänzt.

Mit über 30 aktiven Ehrenamtlichen hat sich die Nachbarschaftshilfe, die im Jahr 2021 als Projekt beim Seniorenbüro neu gestartet ist, fest etabliert. Sie richtet sich an alle hilfebedürftigen Senior*innen in Speyer und deren pflegende Angehörige,

die durch individuell vermittelte Nachbarschaftshelfer*innen im Alltag begleitet werden.

Rückblick auf das Jubiläumsprogramm
Der **gemeinsame Festakt** am 12. Oktober 2023 wurde zusammen mit den vielen Ehrenamtlichen und Mitgliedern begangen. Bürgermeisterin und Sozialdezernentin Monika Kabs eröffnete die Veranstaltung und dankte allen für ihren unermüdlichen Einsatz für die Teilhabe von Senior*innen in Speyer. Diesem Dank schlossen sich die nachfolgenden Redner*innen an. Constanze Konder, die Leitung des Seniorenbüros Speyer seit 2021, gab außerdem einen Überblick über 30 Jahre Seniorenarbeit in Speyer. Diese wurde maßgeblich von der langjährigen Leitung des Seniorenbüros, Ria Krampitz, mitaufgebaut und gestaltet. Auch Christina Werling, Projektleitung der Nachbarschaftshilfe des Seniorenbüros, Reinhard Kreimer, der Vorsitzende des Fördervereins, sowie Ludwig Schultheis, der Vorsitzende des Seniorenbeirats Speyer, sprachen Grußworte. Alexander von Rettberg, von der Landesseniorenvertretung Rheinland-Pfalz, überreichte dem Seniorenbeirat Speyer eine Urkunde und schaute auf dessen langjährige Arbeit zurück. Nach einem kurzweiligen musikalischen Auftritt der Familie Glas von der Musikschule Speyer wurden auch die Ehrenamtlichen des Seniorenbüros geehrt. Bei gemütlichem Austausch miteinander bei Kaffee und Kuchen klang die Feier aus.

Auch die weiteren Veranstaltungen des Jubiläumsprogramms wurden gut angenommen. Den Auftakt machte der **Seniorenbeirat** am Samstag, 30. September 2023, im Haus der Badisch-Pfälzischen Fasnacht beim Wartturm. Am Nachmittag hatte er zum Grillen eingeladen. Auch Bürgermeisterin Monika Kabs war mit einem kurzen Grußwort dabei. Außerdem gratulierten Elvira Theurer, Vorsitzende des Seniorenbeirates Römerberg, und Bernd Wittich, Vorsitzender des Seniorenbeirates Schifferstadt. Der Seniorenbeirat Speyer präsentierte seine Dokumentation über die Arbeit der vergangenen 30 Jahre. Diese ist auch als Dokumentationsmappe im Seniorenbüro kostenfrei erhältlich. Eckard Krieg bot ein Ständchen mit dem Dudelsack dar. Wer wollte, konnte an einer Rikschafahrt mit Alexandra Mally, Gemeindeschwester plus, teilnehmen. Außerdem gab es eine Führung durch das Museum der Badisch-Pfälzischen Fasnacht.

Am Donnerstag, 5. Oktober 2023, luden dann **das Seniorenbüro und die Nachbarschaftshilfe** zum **Tag der offenen Tür** in ihre Räumlichkeiten ein. Viele bekannte, aber auch neue Personen schauten vorbei. Eine Wiederholung des Tags der offenen Tür ist auf jeden Fall für die Zukunft angedacht.

Den Abschluss des Festprogramms gestaltete der **Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e. V. als Filmpate beim Europäischen Filmfestival der Generationen.** Am Dienstag, 24. Oktober 2023, zeigte er den Film „Die Goldenen Jahre: Endlich in Rente – und was kommt jetzt?“ im kleinen Saal der Stadthalle. Das Interesse war groß, es mussten sogar noch zusätzliche Stühle bereitgestellt werden. Der Förderverein bot Getränke und Brezeln sowie Schaumküsse an. Im Anschluss entwickelten sich lebhafte Gespräche.

Zum Hintergrund
Das Seniorenbüro startete 1993 als Modellprojekt, bevor es verstetigt und von der Stadt Speyer weitergeführt wurde. Geleitet wurde es seit seinem Beginn bis August 2021 von Ria Krampitz, die sich nach 28 Jahren in den Ruhestand verabschiedete. Seit September 2021 liegt die Leitung des Seniorenbüros in den Händen von Constanze Konder.

Durch einen Stadtratsbeschluss wurde der Seniorenbeirat ebenfalls im Jahr 1993 ins Leben gerufen. Er ist ein politisches Gremium, dem 13 Mitglieder und Stellvertretende angehören. Der Seniorenbeirat trifft sich regelmäßig zu seinen öffentlichen Sitzungen, die etwa achtmal pro Jahr stattfinden.

Der Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e. V. wurde 1998 gegründet, um die Arbeit des Seniorenbüros finanziell und ideell zu unterstützen. Der Verein zählt derzeit etwa 200 Mitglieder.

Constanze Konder &
Pressestelle Stadt Speyer

SPEYER Seniorenbüro

NACHBARSCHAFTSHILFE SPEYER AKTIV GESTALTEN!

Seniorenbeirat SPEYER

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

Kontakt:
Seniorenbüro Stadt Speyer / Seniorenbeirat Stadt Speyer / Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V.
Maulbronner Hof 1a, 67346 Speyer
Öffnungszeiten:
montags bis donnerstags, 09 bis 12 Uhr
Telefon:
06232 14 2661 (Anrufbeantworter)
E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de

Leitung Seniorenbüro: Constanze Konder
1. Vorsitzender Seniorenbeirat:
Ludwig Schultheis
1. Vorsitzender Förderverein:
Reinhard Kreimer

Nachbarschaftshilfe Stadt Speyer
Maulbronner Hof 1a, 67346 Speyer
Ansprechpartnerin: Christina Werling
Telefon:
06232 14 2665 (Anrufbeantworter)
E-Mail: christina.werling@stadt-speyer.de



Hauptfeier 30- & 25-jährige Jubiläen, Bild: Heidemarie Gangkofner

Neue Anlaufstelle am Platz der Stadt Ravenna: der Familientreff Süd

Am 05. Mai 2023 wurde die neue Einrichtung eröffnet, sicherlich haben einige von Ihnen davon bereits gehört. Mit der Eröffnung fand auch ein Namenswettbewerb statt, bei dem alle Bürgerinnen und Bürger sich beteiligen konnten. So wurde der doch recht sperrigen alten Namen „Begegnungsstätte für Familien in Speyer Süd" ersetzt durch einen neuen: „Familientreff Süd".

Die Entstehung des Familientreff Süd wurde möglich durch die Förderung im Rahmen des Projektes „Soziale Stadt Speyer Speyer-Süd". So konnten dank der Fördermittel zwei Ladenlokale am Platz der Stadt Ravenna durch die Stadtverwaltung erworben und umgebaut werden. Die Einrichtung soll zu einem zentralen Treffpunkt im Viertel für Familien, Kinder, Jugendliche und Senioren werden. Der Fachbereich Jugend, Familie, Senioren und Soziales der Stadt Speyer ist für den Betrieb der Einrichtung verantwortlich und hat die Diplompädagogin Inga Zimmermann mit einer halben Stelle als Koordination angestellt.



Der Familientreff Süd bietet verschiedene Räumlichkeiten und Dienstleistungen an, die den Bedürfnissen der Besucherinnen und Besucher gerecht werden. Ein Begegnungsraum mit einer Kinderspielecke, ein Kursraum sowie ein flexibel nutzbares Beratungsbüro stehen zur Verfügung. Zudem verfügt die Einrichtung über ein barrierefreies WC mit Wickelmöglichkeit und eine Küche, die für diverse Aktivitäten genutzt werden kann.



Seit einem halben Jahr laufen die Angebote inzwischen und vieles hat sich bereits etabliert. Neben Kursangeboten wie „Musikgarten" und „Babys in Bewegung" für Eltern mit Kleinkindern, einem Yoga Kurs für Eltern, gibt es offene Angebote wie das „Café AnNa" der Frühen Hilfen und den Kindertreff für Grundschulkinder. Außerdem finden verschiedene Sprechstunden-Angebote statt. Die Angebote befinden sich noch im Aufbau und werden in den kommenden Monaten weiter ausgebaut. Wer sich einen Überblick über den aktuellen Stand verschaffen möchte, kann dies gerne auf der Webseite unter www.speyer.de/familientreffsued tun.

Ein besonderes Angebot für Seniorinnen und Senioren ist die Handy-Sprechstunde, die immer mittwochs von 9.30 bis 12 Uhr stattfindet. Dorthin können sich Ratsuchende wenden, die Unterstützung bei der

Bedienung ihres Smartphones benötigen. Sei es der Umgang mit Passwörtern, die Installation und Verwendung von Apps, Anleitung zur Videotelefonie oder Beratung zur sicheren Einstellung von eigenen Daten. Wer daran Interesse hat, kann unter der Telefonnummer 0151/11201959 einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren oder mit kleineren Fragen auch gerne ohne Termin vorbeischauen.

Viele Angebote in Speyer Süd, die von Seniorinnen und Senioren gerne genutzt werden, finden im Quartiersbüro gegenüber statt. Das Quartiersbüro bleibt auch weiterhin mit seinen bestehenden Angeboten erhalten, arbeitet jedoch eng mit dem Familientreff Süd zusammen. So wird im Einzelfall entschieden, welche Örtlichkeit für welche Veranstaltung am besten geeignet ist.

Inga Zimmermann



gewo WOHNEN GMBH



gewo LEBEN gGMBH



Landauer Straße 58, 67346 Speyer, Tel. 06232-91990, Fax 06232-919921



HANDY-SPRECHSTUNDE

Beratung für Senior*innen im Umgang mit dem eigenen Smartphone

Smartphone, Passwörter, SIM-Karte, App, Play Store, PIN und PUK ...
Was ist das alles? Und wie bediene ich ein Smartphone richtig?

Der Umgang mit dem eigenen Handy ist für viele jüngere Menschen selbstverständlich. Sie besitzen inzwischen auch ein Mobiltelefon, haben bei der Bedienung aber gelegentlich noch Schwierigkeiten?

In unserer Handy-Sprechstunde für Senior*innen sind Sie mit Ihren Fragen genau richtig!

Wann? jeden **Mittwoch** von **9.30 bis 12.00 Uhr**

Wo? **Familientreff Süd**, Windthorststraße 11 in Speyer

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprechstunde unter **0151/11201959**.

SPEYER

SPEYER FAMILIENTREFF SÜD

Lebensperspektiven und Anpassungsmöglichkeiten

Irgendwann wandeln sich die Perspektiven auf das Leben im Laufe der Lebenszeit - Midlifecrisis, Wechseljahre usw.- erheblich um. Das vertraute prospektive Leben war zu diesem Zeitpunkt nach vorne offen und in der Orientierung der Zukunft zugewandt. Nun wandelt sich das Leben zu einer retrospektiven Lebenseinstellung um, welche sich nach vorne zunehmend verengt und folglich eher der Vergangenheit zuwendet.

Das zumindest theoretische Wissen um die Begrenztheit des Lebens führt bei vielen Menschen zu einem Hoffnungsempfinden, dass ihnen noch eine gewisse Bedenkzeit zugestanden wird. Der Berliner Gerontologe Professor Dr. Paul Baltes nannte einst den Zustand „Hoffnung mit Trauerflor". In diesem neuen psychischen Prozess wächst der Widerstand und bäumt sich auf, denn viele Menschen wollen nicht kommentarlos einsehen, dass das nicht alles im Leben gewesen sein kann. Das Leben wird inzwischen in der Altersbildung als ein erweitertes Lernprojekt bis zum letzten Atemzug verstanden, obwohl die vertraute Unsterblichkeitsblase in der Zwischenzeit schon einige Risse zeigt. In jeder Hinsicht entwickelt sich die neue Zeit des „Noch". Das belastende Noch wird auch von den Mitmenschen von außen an die alternden Personen oft unreflektiert ausgesprochen und kann kränkend wirken: „Gehst du noch alleine einkaufen. Kannst du nachts noch durchschlafen? Wohnst du noch in deiner Wohnung im zweiten Stock?" Die nachlassenden Kräfte müssen angenommen werden. Der betroffene Mensch muss seine Kraft irgendwann ökonomisch einsetzen, um seine persönlichen Ziele er reichen zu können. Der renommierte Wissenschaftler Baltes hat für diese zu bewältigende Entwicklung ein Copingmodell (SOK) erarbeitet: Kompensation, Konzentration, Selektion und Optimierung:

- Der Mensch setzt für den Einsatz seiner sich verändernden Energien seine eigenen Schwerpunkte für seine zukünftigen Entwicklungsfähigkeiten: Selektion.
- Zur Aufrechterhaltung seiner wichtigsten Aktivitäten und zur Erreichung seiner auserwählten Ziele verbessert er seine Ressourcen und Handlungsweisen: Optimierung.
- Durch ausgleichende und stützende Strategien möchte er Entwicklungsverluste vermeiden oder verringern: Kompensation. Als Beispiel nennt Prof. Dr. Paul Baltes den Pianist Arthur Rubinstein, der bestimmte Teile bewusst langsamer spielte und trotzdem seine künstlerischere Qualität beweisen konnte, weil er vor allem schnellere Passagen in der Geschwindigkeit zunehmend anpasste, sodass die nachfolgende Passage vergleichsweise schneller klang. Mit diesem methodischen Vorgehen konnte Rubinstein sein Spiel erfolgsversprechend optimieren.

Zu dem sich verändernden Altersprozess gehören auch die Veränderungen im sinnlichen Bereich. Diese waren oft bisher bere-

chenbar und selbstverständlich, jetzt verändern sie sich individuell und müssen trainiert, betrauert und durch Hilfsmittel ausgeglichen werden: Tastsinn, Geschmackssinn, Hörsinn, Seh-. Wer das Essen bemängelt und es salzig findet, der sollte die Wahrnehmung zuerst vorsichtig hinterfragen und andere Personen probieren lassen. Wenn sich dann Zweifel ergeben, dann ist meistens ein Hausarzt-Gespräch notwendig.

Lange hielt das in der Kindheit gewonnene Gefühl von „Raum und Zeit", jedoch plötzlich verliert der alternde Mensch dieses in kürzester Zeit. Der Mensch der Nachmoderne mag nicht das Gefühl der Langeweile. Er bewertet es negativ und ist zunehmend bestrebt, den unangenehmen Zustand möglichst abzustellen. Besonders alternde Menschen bevorzugen ihre gelernten und bewährten Gewohnheiten im Alltag, denn das menschliche Gehirn geht gerne eine Energie sparenden Weg und zeigt sich „faul". Manchmal schleicht sich auch das sogenannte „festgelegte Denken" ein, weil das reflexible Denken und Handeln zu wenig trainiert wurde oder weil sich schleichend zerebrale Prozesse im Gehirn als Hindernis einstellen können. Das Gehirn mag das Leben nach den Gewohnheiten, denn es ist erholsam, da diese die Wiederkehrbarkeit und die gewisse Verlässlichkeit garantieren. Dadurch erfahren die alternden Menschen eine emotionale und kognitiv stabilisierende Steuerung im Alltag. Diese Gewohnheit führt auch dazu, im Tun den Lebenssinn leichter erkennen und erleben zu können. Die amerikanische Psychologin Susan Charles entdeckte in ihren Studien, dass ältere Personen in der Herstellung und Bewahrung von alltäglichen Lebenswelten, die ihr Wohlbefinden reduzieren und ihre angenehmen Emotionen schmälern, sich so verhalten, dass die unguten Erfahrungen und gefühlsmäßigen Belastungen erst gar nicht entstehen können. Sie neigen eher dazu, in vielen Situationen das Positive zu sehen. Die Wissenschaftlerin spricht von einem „Positiveffekt des Alters". In ihrer Studie fand sie auch heraus, dass ältere Menschen sich deutlich besser an positive Gesichtsausdrücke erinnern konnten als jüngere Personen. Bezogen auf die Anpassungsleistungen an den Klimawandel wird die Formulierung erklärbar, wenn sie sagen, dass sie die Zeiten nicht mehr erleben werden. Dahinter muss also nicht immer das Gefühl der Gleichgültigkeit gegenüber den jüngeren Generationen stecken.

Harmonie ist für viele Menschen ein Grundsatz des Lebens. Wer seine Gedanken nicht beherrscht, der überlässt es dem Zufall. Wer also ziel- und gedankenlos sein Leben lebt, der darf sich nicht über die negativen Situationen wundern. Wer in schwierigen, psychischen und gesundheitlichen Situationen eine Ressource (soziale Unterstützung, Mut, positives Denken usw.) für sich findet, der hat die besten Heilungschancen.
Bekannte Psychoneurologen weisen auf drei Typisierungen hin:

- Der Kämpfer (Optimismus, Kampfgeist, großer Lebenswille),
- der Gläubige (Krankheit als Lebensschicksal und Prüfung, Kraft und Halt durch Religiosität, vertrauen zu Gott)
- und der Umsteiger (Krankheit als Signal, über den bisherigen Lebensstil nachzudenken und radikale Veränderungen einzuleiten; den Verlust eines Menschen selbst oder mit vertrauten Personen zu verarbeiten und einen Neubeginn anstreben).

Die Lebenskunst besteht laut dem Philosoph Wilhelm Schmid darin, ein erfülltes Leben zu führen, ohne die Zeit und Möglichkeiten zu verschwenden. Menschen, die sinnliche Momente vertiefter genießen können, leben länger. Durch das Genießen von lustbetonten Aktivitäten können sich ver-

traute Gewohnheiten entwickeln, die besonders im Alter gepflegt werden sollten, denn durch das Durchströmen von solchen ausgewählten Genusssituationen können die Individuen das Gefühl der Gelassenheit selbst fördern. Das Erleben von Lust ist im Alter nicht zu unterschätzen, denn wer bestimmte Situationen vertieft genießen kann und rückblickend bei der Auswertung seines Lebens – Was habe ich erlebt und erreicht? – zu einem stolzen oder zufrieden stimmenden Lebensergebnis kommt, der kann sich leichter gelassen fühlen und muss sein „Ich" in der Kommunikation mit anderen Menschen weniger betonen. Auch die Lust der Muße muss gepflegt werden. Es gibt Tage der Herausforderung und Anspannung, aber auch ruhigere Zeiten mit weniger Belastungen, die der Mensch genießen sollte: „Carpe diem".

Das Erleben von Sinnlichkeit fördert auch den Lebenssinn, denn jede körperliche und sinnliche Erfahrung bewirkt seelische und geistige Impulse und ist der Schlüssel dafür, sich möglichst lange jung zu fühlen und zu bleiben.

An jedem Tag kann der alternde Mensch in seinem begrenzten Leben bewusst entscheiden, ob er einen neuen Anfang (Budgetieren, Investieren, Aufwenden, Vergeuden) für eine verbesserte Lebensqualität einleiten möchte. Eine Steigerung der Lebensqualität ist aber nur dann möglich, wenn der (alternde) Mensch über das Wissen verfügt, wie er seine Zeit effizient gestalten und nutzen möchte. Gesteigerte Freude entsteht auch durch das Leben in einer „Hier - und – Jetzt-Ausrichtung" und durch die Beruhigung der Gedanken. Die Macht der einzelnen Person besteht auch darin, alles was sie selbst in Gang setzt und zu verantworten hat, möglichst zu ändern: das Denken, das Tun, das Begehren und das Vermeiden.

Die Verbesserung der Lebensqualität bedeutet auch, die Verantwortung für das eigene Handeln möglichst „in einer eigenen Regie" zu übernehmen. Der alternde Mensch sollte sich gezielt auf seine psychische Energie zentrieren, sich Ordnung im Bewusstsein schaffen und seine eigenen Schwerpunkte sorgfältig festlegen. Wer sich im Alter nicht mag, bereitet sich eher Verdruss und richtet seinen eigenen Blick eher auf das Negative und „Haben" aus. Die Gedanken sind das Instrument der Selbstlenkung. So können die richtungsweisenden Gedankenfolgen Ängste und Zweifel verstärken, aber auch Entschlossenheit zur Bewältigung der neuen Ziele und Aufgaben bewirken. Manchmal ist das Aushalten von unangenehmen Gefühlen leichter, als notwendige Veränderungen im Alltag einzuleiten. Auch stetiges Jammern ist leichter als genau hinzusehen, wie sich das eigene Leben im Alltag gestaltet. Resignieren ist leichter, als sich neue Lösungen mühsam zu erarbeiten. Alternde Menschen benötigen bei der Aufarbeitung ihres gelebten Lebens eine bewusst erarbeitete Versöhnung von Vergangenem und Gegenwärtigem.

Das ausgewogene und individuell erlebbare Wechselspiel zwischen dem aktiven Verhalten und den passiven Sequenzen im Alltag scheint sich aus der Sicht der Altersforschung für die meisten älteren Menschen richtig und erfolgreich auszuwirken, auch wenn viele Menschen der nachmodernen Gesellschaft meinen, das aktive Verhalten sei die beste Lösung.

Tragende Beziehungen sind im Alter besonders wichtig, denn Verlusterfahrungen gehören zum Leben dazu und können leichter verarbeitet werden, wenn helfende und zuhörende Menschen im sozialen Netzwerk vorhanden sind. Mit zunehmendem Alter verkleinern sich die sozialen Netzwerke deutlich. Die emotionale Fixierung auf die wichtigste Bezugsperson nimmt dadurch zu. Während junge Erwachsene die sozialen

Beziehungen als Informationsfunktion benötigen, werden die menschliche Nähe, Intimität und das Vertrauen im höheren Alter immer wichtiger, denn die gefühlsmäßig getönten Erfahrungen bekommen eine größere Bedeutung. Das Gefühl der Verlassenheit und der schwindende Lebenssinn können sich besonders im Alter umwandeln, sodass möglichst viel Energie dafür eingesetzt werden sollte, immer wieder die menschlichen Verlustlücken durch neue Personen ersetzen zu können, statt sich vorrangig an die eigenen Kinder emotional zu klammern. Es gibt überall Menschen, die sich in ähnlichen Ausgangssituationen befinden, die suchen und darauf warten, dass sie angesprochen werden. Nach meinen langjährigen Erfahrungen als alternswissenschaftlich ausgebildeter und arbeitender Mensch zeigen Frauen ein deutlich erhöhtes Verhalten, sich im Falle des Alleinlebens (Partnerlust, Scheidung, Trennung) gleichbetroffenen Frauen anzuschließen, während die Männer tendenziell sich wesentlich weniger treffen und solidarisieren. Die Lebensherausforderungen können nicht durch Inaktivität und eine erhöhte Alkoholeinnahme auf die Dauer gelöst werden, sondern nur durch ein aktives Verhalten. Die auferlegte Lebensherausforderung zur Lösung der Aufgabenstellung sollte durch Kontakte mit Menschen aufgearbeitet werden, die sich in ähnlichen Situationen befinden, sich einfühlen können und Verständnis für den neuen Anfang zeigen. Die Suizidrate der Frauen ist wesentlich niedriger als die der Männer. Frauen appellieren eher, während Männer meistens einen abgesicherten und für sich selbst Ziel bewusst den eigenen Suizid durchführen. Die Suizidrate der deutschen Männer ist dreimal so groß wie die Rate der Frauen.

Ältere Personen müssen sich selbst und anderen Menschen gegenüber beweisen, dass sie ihr eigenes Leben in die Hand nehmen, denn sonst programmieren sie sich zur „Hängematte". Wer sich aufgibt, der ist verkürzt durch die Selbstaufgabe eher sein eigenes Leben. Es gibt in jedem menschlichen Leben Situationen, wo eine professionelle Hilfe notwendig ist. Manche Personen können aufgrund ihrer Persönlichkeit die besonderen Herausforderungen des Lebens mit ihren unterschiedlich erlebten Krisen nicht alleine bewältigen, die persönlich gewünschte Balance und Lebensfreude wieder zu erlangen.

Die existenzielle Einsamkeit kann im Alter depressive Verstimmungen auslösen. Diese wird leider noch verstärkt durch eine Kultur, in der das „Ich" der Menschen in letzter Zeit zunehmend verstärkter auftritt. Wenn emotional belastete Menschen depressive Phasen erleben und verarbeiten müssen, dann bieten sie in der Kommunikation weniger Resonanz an, sodass sie zunehmend einsamer werden, weil die Mitmenschen sich ihnen gegenüber emotional zurückziehen oder durch ein konsequentes Vermeidungsverhalten ganz abwenden.

Ältere Personen sind vermehrt darauf angewiesen, nach welchem Altersbild sie von ihren Mitmenschen betrachtet und beurteilt werden. Wenn die jüngeren Senioren ihnen gegenüber mit einem Defizitdenken begegnen, so verstärken sie das Defizitdenken der jüngeren Bürger*innen gegen ihre eigene soziale Gruppe. Dadurch beeinflussen sie die persönlichen Unsicherheiten und steigern den gefühlsmäßigen Druck, sodass Fehler eher programmiert werden und das Selbstwertgefühl der älteren Menschen sich verringern kann. Auch Jungsenioren mit mehr Ressourcen können ältere Senioren das Leben schwer machen, wenn sie ihre Fähigkeiten mit den älteren Personen vergleichen und das abnehmende Gehtempo als Hindernis ansehen, weil sie schneller am Ziel sind, ihre ich-bezogen ihre neue Freiheit genießen wollen und warten müssen: Der Feind im eigenem Lager. Diese Kränkung

löst garantiert Wut und Trauer bei den älteren Personen aus, weil immer mehr sich mühsam im Wochenverlauf durch ein regelmäßiges Bewegungstraining aktivieren, um dabei sein zu können.

Die Menschen altern alle individuell und haben sehr unterschiedliche Fähigkeiten. Ältere Menschen gehören zu einer Gruppe, deren Mitglieder besonders unterschiedlich in ihre Persönlichkeit, ihren Leistungen und Fähigkeiten sind. An zweiter Stelle stehen die pubertierenden Jugendlichen. Alterswissenschaftler*innen empfehlen daher, dass alternde Personen in ihrer Wahrnehmung vorrangig auf ihre Stärken achten (was kann ich noch?) und nicht verstärkt ihre Schwächen wahrnehmen sollten, denn sonst und schießen sie ein Eigentor. Es ist den Erfahrungen nach nicht empfehlenswert, sich im Alter verstärkt auf die alternsbedingten Erkrankungen zu konzentrieren und diese Empfindungen und Gedanken im Kontakt zu den Mittelpunkterzählungen zu machen. Ein zufriedenes Leben fordert zur Erhaltung des Selbstbewusstseins eine aktive Auseinandersetzung mit den alternsbedingten Herausforderungen und keine Steigerung von Selbstmitleid, denn das erlebtes Mitleid oder Selbst-Mitleid verringern die angenehmen Lebensgefühle und steigern die Emotionen der Unsicherheit, der Ängste und Hilflosigkeit.

Alleinlebende Individuen vermissen häufig neue und tragende Beziehungen im Alltag. Nur durch die sozialen Kontakte können sie spüren, dass sie noch leben und gesehen werden. Zur Aufgabe der eigenen Selbstfürsorge gehört es, die eigene sozial-psychologische Grundversorgung möglichst rechtzeitig und eigenständig sicherzustellen. Manche Senioren benötigen dazu beraterische und auch psychotherapeutische Hilfen, um diese herausfordernden Situationen gut bewältigen zu können. Auch fehlende Hörgeräte können die Menschen einsamer und in der Kommunikation unsicher machen. Wenn das Gehirn durch die zunehmende Schwerhörigkeit (kein Hörgerät) immer weniger akustische Reize erhält, dann wird es weniger beschäftigt und passt sich mit negativen Folgen an die Mangelsituation an, sodass eine dementielle Entwicklung eher dadurch ausgelöst werden kann.

Alleinlebende Menschen sollten eine durchdachte und konsequente „Selbstpflege" betreiben, wo die Selbstachtung an erster Stelle steht. Sie sollten sich gut und abwechslungsreich ernähren und die Essenseinnahme zum Erlebnis machen. Die Vernachlässigung in der Essensaufnahme und besonders in der Flüssigkeitszufuhr ist gesundheitlich gefährlich. Die moderate Bewegung im Alltag kann nur durch eine gelernte Disziplin gesteuert werden. Sie ist wichtig für die Sauerstoffdusche, für die Bewegung der Gelenke, für die verbesserte Gehirndurchblutung und für den Körper. Wer sich bewegt, der schafft sich auch Möglichkeiten, soziale Kontakte und Gemeinschaftserfahrungen erleben zu können. Wer bewegend gesehen wird, der lebt noch. Wer sich bewegt, der wird noch beachtet und manchmal sogar bestaunt, weil er ein Ressourcen orientiertes Altersbild vertritt, was aufzeigt, dass ältere Bürger*innen extrem unterschiedlich altern und im Vergleich zu früher länger ein autonomes Leben führen können. Wer sich durch ein gleichgültiges, inaktives und unbewusst selbstbestrafendes Verhalten hilflos und krank macht, der übernimmt keine Eigenverantwortung. Er wird eher pflegebedürftig oder verkürzt deutlich seine Lebensqualität und die Lebenslänge. Der Lebensstil steuert zu 75 Prozent den Verlauf des menschlichen Lebens. Inzwischen gibt es sogar wissenschaftliche Hinweise, dass der Mensch die angeblich genetisch bedingten Faktoren von 25 Prozent noch verkleinern kann, durch ein ausgewogenes Leben mit bewusst eingebauten Entspannungsphasen und ein Leben mit der Natur als Partner auf Augenhöhe.

Fragen Sie die Wanderer des „Pfälzer Wandervereins“, was sie erleben und fühlen, wenn sie Gemeinschaft und Hüttenkultur im Pfälzer Wald usw. erleben und sich unterschiedlich lang und intensiv in der Natur bewegen!

Reinhard Kreimer

Quellen:
Wilhelm Schmidt, Gelassenheit, 2014, Insel Verlag, Berlin
Hans-Werner Baltes, Die neue Psychologie des Alterns, 2017, Kösel Verlag, München
Susanne Sharles, Emotional experience und regulation in later life (2011), In: Hans-Werner Baltes, Die neue Psychologie des Alterns, 2017, Kösel Verlag, München
Reinhard Kreimer, Faszination Altern – gelingender Lebensabend durch Ressourcenoptimierung, 2010, Waxmann Verlag, Münster



„Silbertaler“ Altersarmut lindern in Speyer

Die gemeinnützige Organisation Beyond Unisus Stiftung gGmbH ist seit 2020 in Speyer aktiv und hat bislang zwei Projekte ins Leben gerufen. Das erste Projekt, Möhrchengeber - die vernetzte Tierhilfe für Pferde, ist in ganz Deutschland aktiv. Das zweite Projekt, Silbertaler, setzt sich zum Ziel, Altersarmut im südlichen Rhein-Pfalz-Kreis zu lindern.

Bereits seit drei Jahren beschenkt Silbertaler bedürftige Bewohner von Seniorenheimen in Speyer zu verschiedenen Anlässen. Seit Mitte 2022 steht das Projekt auch für Senior-innen mit Einkommen in Höhe der Grundsicherung zur Verfügung, die noch zuhause wohnen und denen es an den notwendigen Dingen des Alltags fehlt. Silbertaler unterstützt diese Menschen mit Anschaffungen wie Waschmaschine und Kühlschrank, seniorengerechte Fahrräder, Kleiderschränken sowie Zuzahlungen für Brillen, Zahnersatz und Hygieneartikel.

Da die Kosten für Lebensmittel, Energie und Miete nochmals drastisch gestiegen sind, reicht die kleine Rente älterer Menschen oft nicht mal mehr für Lebensmittel aus. Deshalb bietet Silbertaler seit Februar 2023 eine mobile Lebensmittelhilfe für Senior-innen an, die nicht in der Lage sind sich ausreichend zu versorgen und die nicht mehr mobil genug sind, um selbst zur Tafel zu gehen. Einmal pro Woche werden frische Lebensmittel ausgeliefert. Eine Seniorin berichtet, dass die Lebensmittel gut für eine Woche ausreichen, sodass sie nur noch das Nötigste ergänzen muss.

Dabei werden selbstverständlich auch Unverträglichkeiten und Krankheiten berücksichtigt. Die Nachfrage nach den Lebensmittelboxen steigt in Speyer kontinuierlich an, Betroffene können sich jedoch gerne weiter bei Silbertaler melden.

Silbertaler hat bereits einen Transporter angeschafft, um die Lebensmittelboxen ausfahren zu können. Die Lebensmittel werden größtenteils von den Lebensmittelrettern aus Speyer bereitgestellt, die mit regionalen Lebensmittelmärkten, landwirtschaftlichen Betrieben und Großmärkten zusammenzuarbeiten, um ausreichend Lebensmittel zur Verfügung zu haben. Dabei kommt ebenfalls das Silbertaler-Mobil zum Einsatz. Was es sonst noch an Lebensmitteln braucht, wird von Silbertaler zugekauft und über Spenden finanziert.

Gespendet werden kann entweder direkt an die Organisation oder im Rahmen des persönlichen Einkaufs bei Edeka Stiegler in der St. German-Straße. Dort steht im Kassenbereich ein Display mit Spendentalern. Seniorinnen über 65 Jahren, die unsere Unterstützung annehmen möchten oder Personen, die jemanden kennen, der dafür in Frage kommt, können die Organisation unter der Telefonnummer 06232/67778651 oder per E-Mail mail@silbertaler.net kontaktieren.

Das neue, barrierefreie Büro von Silbertaler befindet sich in der Großen Greifengasse 14 in Speyer und ist mittwochs und donnerstags von 13:00 bis 15:00 Uhr oder nach Vereinbarung geöffnet. Weitere Informationen sind auf der Webseite www.silbertaler.net zu finden.

Ehrenamtliche Mitarbeiter gesucht

Wir sind eine gemeinnützige Organisation, die sich im südlichen Rhein-Pfalz-Kreis für die Linderung von Altersarmut einsetzt. Wir

organisieren regelmäßig Lebensmittelboxen, Sachspenden und Projekte. Dafür brauchen wir ihre Unterstützung!
Wenn Sie sich gerne ehrenamtlich engagieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig. Wir bieten Ihnen eine sinnstiftende Tätigkeit, in einem tollen Team. Sie können ihre Fähigkeiten und Interessen einbringen, neue Erfahrungen sammeln und nette Menschen kennenlernen. Und – es tut einfach gut, Gutes zu tun!

Wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiter für verschiedene Bereiche, wie z.B.:

- Kontaktaufnahme zu unseren Senior-innen
- Betreuung unseres „Silbertaler Büros“ 2x2 Stunden pro Woche
- Unterstützung bei der Organisation von Aktionen und Projekten
- Organisation von Sachspenden
- Handwerkliche und kreative Aufgaben

Sie haben Lust, sich bei uns einzubringen? Dann melden Sie sich bei uns! Wir freuen uns auf Sie. 06232/67778651 oder per E-Mail mail@silbertaler.net

Doris Walch

Termine 2024

Konzert am Nachmittag
Ausgerichtet vom Kulturbüro, unterstützt vom Seniorenbüro
ACHTUNG! Die Termine finden in der Stadthalle, Kleiner Saal, Obere Langgasse 33 statt!

Mittwoch, 21.02.2024
Duo „Aerosonance“
Musikalische Freundschaften
Begleitprogramm der Ausstellung „Freundespaare der Moderne“ im Museum Purrmann-Haus

um 15 Uhr **im kleinen Saal der Stadthalle, Obere Langgasse 33.** Eine vorherige Anmeldung im Kulturbüro, Tel. 06232-14 2250 ist gewünscht, wenn Sie einen Rollator oder Rollstuhl nutzen.

Online-Führung im Museum Purrmann-Haus (auch in Kooperation mit F@irNet)
Mittwoch, 31.01.2024 um 10 Uhr
Dienstag, 05.03.2024 um 17 Uhr
Teilnahme von zu Hause aus über Einwahl in Zoom. Sie können so bequem, Kunst genießen.

Same Procedure as last Year
oder
Alle Jahre wieder



Wenige helle Tage noch.
Farbenreiches Blattspiel,
goldenes Strahlen über den Hängen.
Ein Hauch von Abschied in der blauen Luft.
Der Sommer geht zu Ende.

Erster Lebkuchen,
weit vor der Zeit,
weckt Abwehr,
stört behutsames und notwendiges Verändern.
Verkaufsstrategien - Wachstum - Absatz - Bla-bla-bla

Schlechter Glühwein in klebrigen Tassen,
Weihnachtsgedudel allüberall.
Unermüdliches Suchen nach dem besonderen Geschenk.
So mühsam – haben wir doch schon alles,
zumindest das, was Bauch und Schränke füllt.

Kein Angebot für den inneren Hunger!
Oder doch?
Ungenutzte, ungeahnte Schätze ganz tief in jedem Herzen
passen in keine Produktpalette.
Gibt's einfach gratis:

Hinhören, Annehmen,
Seinlassen, Anerkennen,
Verzeihen, den ersten Schritt tun,
Raum geben

Mal ausprobieren?

© ulla fleischmann




Sehr geehrte Damen und Herren,

die meisten Menschen möchten auch im Alter gerne so lange wie möglich in ihrem Haus oder ihrer vertrauten Wohnung leben. Diesen Wunsch wollen wir mit dem Angebot der Gemeindeschwesterplus unterstützen.

In mehreren kommunalen Gebietskörperschaften beraten Fachkräfte Menschen, die noch nicht pflegebedürftig sind, aber doch hier und da merken, dass sie nicht mehr alles problemlos alleine meistern können.
Die Beratung durch die Fachkräfte im Angebot Gemeindeschwesterplus ist kostenfrei und erfolgt auf Wunsch zu Hause oder digital.

Wir wünschen den Fachkräften viel Erfolg bei Ihrer Arbeit und hoffen, dass viele ältere Menschen dieses Angebot nutzen, um ihre Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.

Alexander Schweitzer
Minister für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung des Landes Rheinland-Pfalz

Stefanie Seiler
Oberbürgermeisterin der Stadt Speyer

Hier erreichen Sie die Gemeindeschwesterplus

Speyer West / Nord
Kontakt: Alexandra Mally
Standort: Stadtverwaltung Speyer
Johannesstraße 22a
67346 Speyer
Telefon: 06232-142673
Handy: 0152-51626962
E-Mail: alexandra.mally@stadt-speyer.de

Speyer Süd / Mitte
Kontakt: Heidi Gangkofner
Standort: Stadtverwaltung Speyer
Johannesstraße 22a
67346 Speyer
Telefon: 06232-142636
Handy: 0162-1080899
E-Mail: heidemarie.gangkofner@stadt-speyer.de

SPEYER

GEMEINDESCHWESTERplus

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES, TRANSFORMATION UND DIGITALISIERUNG

GEMEINDESCHWESTERplus

Ein Angebot für ältere Menschen in Speyer

GEMEINDESCHWESTERplus

»Die kleinen Dinge des Alltags erleichtern«

Weitere Informationen unter:
www.gemeindeschwesterplus.rlp.de

Die Gemeindeschwesterplus unterstützt und hört zu.

Sie möchten solange es geht zu Hause wohnen, aber der Alltag ist manchmal beschwerlich?

Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an die Gemeindeschwesterplus.
Sie hat ein offenes Ohr für Sie und kommt auf Wunsch zu Ihnen nach Hause.

- Sie kennt Möglichkeiten, die Ihren Alltag erleichtern und Ihre Gesundheit stärken können.
- Sie kennt Freizeitangebote und Nachbarschaftshilfen und stellt auf Wunsch die Kontakte her.
- Sie stellt bei Fragen rund um das Thema Pflege einen direkten Kontakt zum örtlichen Pflegestützpunkt her.
- Sie selbst führt keine pflegerischen Tätigkeiten aus.

Wie erreichen Sie die Gemeindeschwesterplus?



Kontakt: Heidi Gangkofner
Speyer Süd / Mitte
Telefon: 06232-142636 oder 0162-1080899



Kontakt: Alexandra Mally
Speyer West / Nord
Telefon: 06232-142673 oder 0152-51626962

Weitere Hinweise und
Präventionstipps finden Sie hier:

www.polizei-beratung.de



Wir wollen, dass Sie sicher leben.
Ihre Polizei

Kompetent. Kostenlos. Neutral.

Hier geht es zur Online-Wache der
Polizei RLP:

www.polizei.rlp.de/de/onlinewache

Herausgeber:

Polizeipräsidium Rheinpfalz
Zentrale Prävention
Bismarckstraße 116
67059 Ludwigshafen
(0621) 963-1151
beratungszentrum.rheinpfalz@polizei.rlp.de

Polizeipräsidium Rheinpfalz - Zentrale Prävention

RheinlandPfalz
POLIZEIPRÄSIDIUM
RHEINPFALZ

Achtung Betrug !



Falscher Polizeibeamter
Enkeltrick
Schockanrufe

aktiv dabei 21

Quelle: Flyer Polizeipräsidium Rheinpfalz – Zentrale Prävention, Rayk Schomburg

Falscher Polizeibeamter
am Telefon



Trickbetrüger geben sich am Telefon als Polizisten aus und behaupten, dass Ihr Geld und Ihre Wertsachen zuhause nicht sicher sind - etwa weil Einbrecher es darauf abgesehen hätten. Oder sie berichten von korrupten Bankmitarbeitern und raten , Geld und Wertsachen von der Bank zu holen.

ALLES GELOGEN! Diese Kriminellen wollen nur Ihr Geld!

Deshalb rät Ihre Polizei bei Unbekannten am Telefon:

- **Die Polizei ruft Sie niemals unter der 110 an !**
- Das tun nur Betrüger! Unsicher? Wählen Sie selbst die 110. Aber nutzen Sie nicht die Rückruftaste!
- Legen Sie den Hörer einfach auf.
  Das ist nicht unhöflich!
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertsachen an unbekannte Personen!
- Sprechen Sie am Telefon nie über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse.
- Informieren Sie die Polizei!

Enkeltrick



Mit den Worten „Rate mal wer dran ist“ rufen Betrüger bei älteren Menschen an und geben sich als Verwandte, Enkel oder Bekannte aus und bitten um Bargeld. Als Grund wird ein finanzieller Engpass oder eine Notlage vorgetäuscht und die Lage sei angeblich sehr dringlich. Wenn die Angerufenen das Geld nicht zuhause haben, sollen sie sofort zur Bank fahren und das Geld holen. Anschließend würde eine Bekannter das Geld abholen.

ALLES GELOGEN! Die Täter wollen nur Ihre Ersparnisse!

Tipps Ihrer Polizei gegen den Enkeltrick:

- Raten Sie nicht, wer anruft. Fordern Sie Anrufer auf, ihren Namen selbst zu nennen!
- Fragen Sie die Anrufer Dinge, die nur der echte Verwandte kennen kann.
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen!
- Übergeben Sie kein Geld an Unbekannte!
- Informieren Sie die Polizei!

Schockanrufe



Schockanrufer sind Betrüger, die sich am Telefon als Verwandte, Polizeibeamte, Staatsanwälte oder Anwälte ausgeben und erzählen, dass ein angeblicher Verwandter (meist Sohn, Tochter oder Enkel) einen schweren Verkehrsunfall verursacht haben soll oder dabei schwer verletzt wurde. Sie behaupten, dass der Angehörige nur gegen sofortige Zahlung einer Kaution nicht ins Gefängnis muss oder dass der Angehörige dringend eine Operation benötigt, die aber vorher zu bezahlen sei.

ALLES GELOGEN! Die Täter wollen Ihnen Angst machen!

So schützen Sie sich vor den Telefonbetrügern::

- Es gibt keinen Unfall—legen Sie sofort auf!
- Sie müssen keine Kaution bezahlen!
- Es muss keine Operation bezahlt werden.
- Rufen Sie Ihren „echten“ Angehörigen unter einer Ihnen länger bekannten Rufnummer an.
- Übergeben niemals Geld an fremde Personen!

Quelle: Flyer Polizeipräsidium Rheinpfalz – Zentrale Prävention, Rayk Schomburg

Online-Führungen für die Sonderausstellung im Museum Purrmann-Haus

Ausstellung vom 30.9.2023 bis 1.4.2024
Freundespaare der Moderne. Karl Schmidt-Rottluff – Emy Roeder¬ – Hans Purrmann
Im Museum Purrmann-Haus
Kleine Greifengasse 14
67346 Speyer
Tel.: 06232 142020
www.speyer.de/purrmann-haus

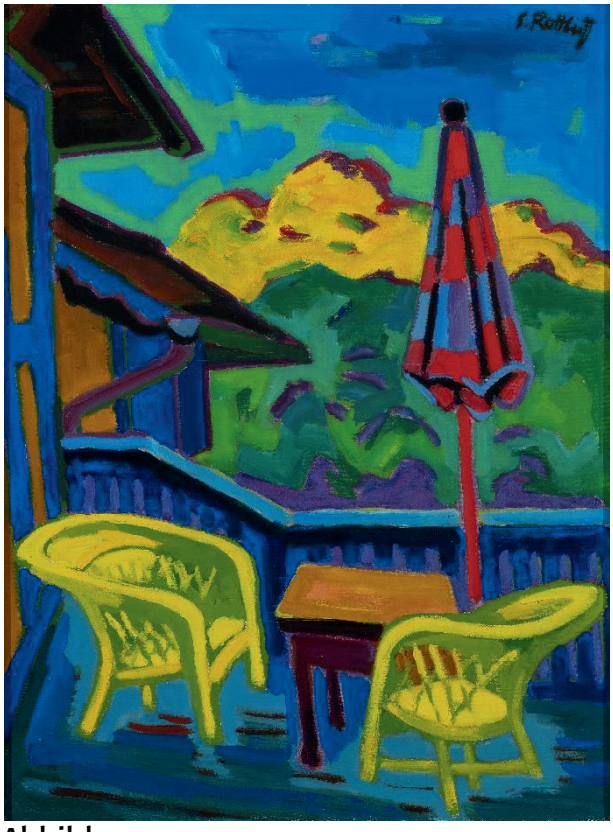


Abbildung:
Karl Schmidt-Rottluff, Verandamorgen, 1951, Öl auf Leinwand, Museum Wiesbaden, Foto: Bernd Fickert, © VG Bild-Kunst, Bonn 2023

Die Sonderausstellung im Museum Purrmann-Haus in Speyer „Freundespaare der Moderne" zeigt nicht nur großartige Werke von Karl Schmidt-Rottluff, Emy Roeder und Hans Purrmann, sondern erzählt auch Geschichten von unterschiedlichen Lebenswegen, Zeitgeschehen und wahrer Freundschaft. Farbintensive Gemälde und Aquarelle des Expressionisten treten in den Dialog mit den ausdrucksstarken Skulpturen einer der ersten Bildhauerin der Moderne und kraftvollen Gemälden des Mitbegründers der Académie Matisse.

Online-Führungen
Am
Mittwoch, 31.01.2024, um 10 Uhr
Dienstag, 05.03.2024, um 17 Uhr
bietet das Museum Purrmann-Haus in Kooperation mit dem Seniorenbüro Speyer Online-Führungen durch die Ausstellung an. Sie können so u.a. bequem von zu Hause aus, Kunst genießen und ins Gespräch kommen. **Sie haben zwei Optionen zur Teilnahme:**
a. Teilnahme von zu Hause aus über Einwahl in Zoom
(Videoübertragung, Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail zugesendet)

b. Vor Ort bei F@irNet, dem Digital-Treff des Seniorenbüros, in der Ludwigstraße 15b:
F@irNet überträgt das Live-Video der Führung, Sie können sich vor Ort zusammensetzen & gemeinsam der Führung als Videoübertragung auf der Leinwand folgen. Dies ist eine Option, wenn Sie noch wenig Erfahrung mit der Nutzung von Computer und Co. haben. Die Zahl der Teilnehmer*innen in den Räumen von F@irNet ist beschränkt.

Eine Anmeldung für die Online-Führungen ist erforderlich über Tel. 06232 14 2661 (Mo-Do 09-12 Uhr oder Anrufbeantworter) oder seniorenbuero@stadt-speyer.de . Hier erhalten Sie auch weitere Auskünfte.

Maria Leitmeyer, Redaktion

Hallo liebe LeserInnen,

mein Name ist Christine Schäfer. Ich bin Digitalbotschafterin und gemeinsam mit Herrn Norbert Mentz (ebenfalls Digitalbotschafter) berate ich ehrenamtlich SeniorInnen zum Thema Smartphone und Tablet. Wir sind jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat in der Landesbibliothek Speyer für Sie da.

Mit viel Ruhe und Geduld kümmern wir uns gemeinsam um Ihr Anliegen im digitalen Bereich. Wir versuchen mit kleinen und einfachen Schritten Neues mit Ihnen zu üben oder vorhandene Kenntnisse zu vertiefen.

Mein persönliches Anliegen ist es, Sie selbstständig die einzelnen Schritte durchführen zu lassen und zu wiederholen, bis Sie sich sicher fühlen.

Heute darf ich Ihnen einen Praxistipp vorstellen.

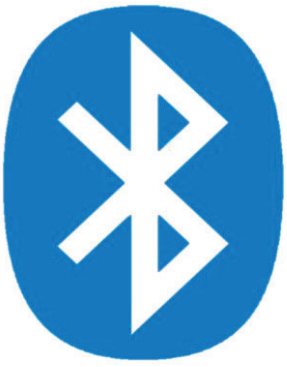


Praxistipp:

Was ist Bluetooth (zu Deutsch: Blauzahn)?

Bluetooth ist eine Möglichkeit sein Smartphone drahtlos (also ohne Kabel) mit verschiedenen Geräten in der Nähe zu verbinden. Z.B. mit einem Kopfhörer

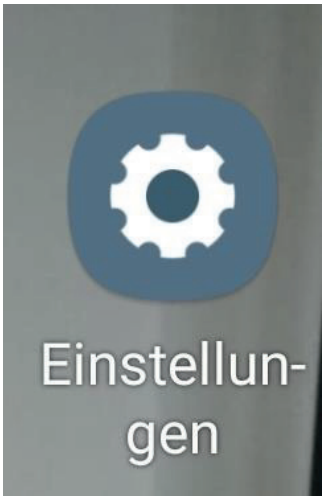
Lautsprecher, Fernseher, Drucker, Bordcomputer des Autos, Smartwatch oder aber mit einem fähigen Hörgerät. Zudem lassen sich damit Bilder vom Handy auf einen Fotoautomaten (z.B. in Drogeriemärkten) übertragen und Sie können sie ausdrucken lassen.



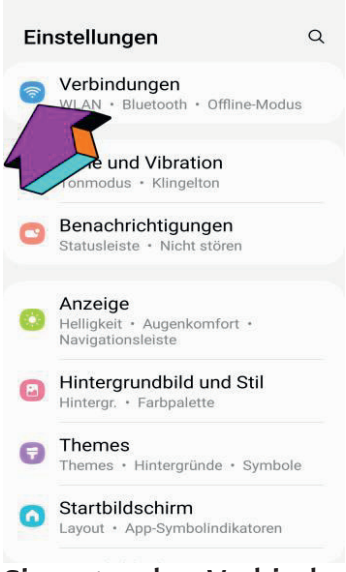
Das Bluetoothzeichen sieht so aus.

Um sich über Bluetooth zu verbinden muss das Empfangsgerät z.B. Kopfhörer eingeschaltet sein und sich im Kopplungsmodus befinden. Wie das für die einzelnen Geräte geht steht, in der jeweiligen Bedienungsanleitung.

Gehen Sie zu den Einstellungen Ihres Handys.

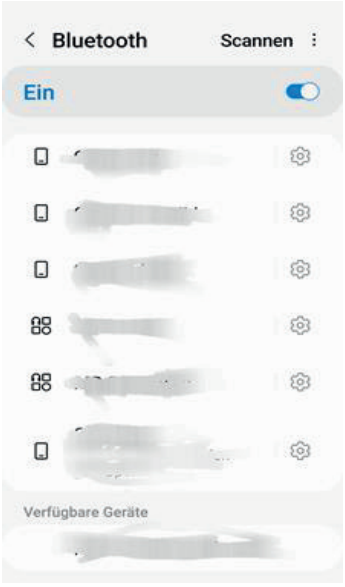


In den Einstellungen öffnen Sie durch Antippen den Punkt "Verbindungen".



Wählen Sie unter den Verbindungen "Bluetooth" aus. Sollte Bluetooth ausgeschaltet sein dieses über Antippen des kleinen Buttons rechts neben „Aus“ aktivieren.

Es müsste dann in etwa so aussehen:



Es zeigen sich ggf. bereits gekoppelte (verbundene) Geräte.

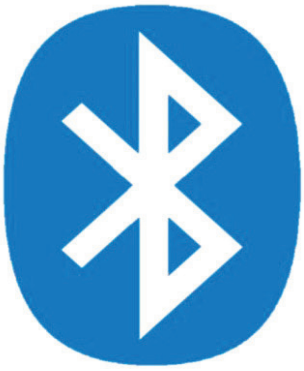
Zudem zeigt es Geräte in der Umgebung, die sich im Kopplungsmodus befinden.

Hier wählen Sie nun den Namen des Gerätes

aus, das Sie verbinden möchten (Sie haben es vorher nach Anleitung für den Kopplungsmodus eingeschaltet). Z.B. die Bluetooth-Kopfhörer und tippen diese zum automatischen Verbinden an.

Die Verbindung ist fertig.

Möchten Sie Bilder von Ihrem Handy im Drogeriemarkt auf einen Fotoautomaten übertragen um sie auszudrucken wählen Sie dort "Bluetooth" aus.



Auch hier wieder im Handy (wie beschrieben) über die Einstellungen Bluetooth öffnen und den Namen des Gerätes (Fotoautomat) suchen und antippen. Die Verbindung wird hergestellt.

Anschließend können Sie aus Ihrer Bildergalerie die Bilder zum Ausdrucken auswählen.

Probieren Sie es einmal aus.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Christine Schäfer

Manipulation mit Künstlicher Intelligenz
Was sind Deepfakes und wie lassen sie sich erkennen?

Sie sehen ein Interviewausschnitt von Ihrem/Ihrer Bürgermeister*in. Dort erzählt diese*r, dass der Nusskuchen am Marktpatz der leckerste sei und jeder diesen kaufen solle. Eine an sich schon komische Aussage, doch dann erinnern Sie sich, dass die besagte Person eine Nussallergie hat. Das Interview kommt Ihnen komisch vor und Sie bezweifeln dessen Echtheit? Sie liegen mit Ihrem Verdacht richtig. Es handelt sich um eine recht harmlose Version eines Deepfakes. Ihre Ohren haben etwas gehört, was der Wirklichkeit nicht entspricht. Aber wie ist das möglich?

Deepfakes sind manipulierte Bilder, Videos oder auch Audioaufnahmen, die täuschend echt wirken und mithilfe Künstlicher Intelligenz (KI) erzeugt werden. Deepfakes lassen sich inzwischen schon mit wenigen Worten oder Aufnahmen einer Person erstellen. Je mehr Bilder, Videos oder Audio- bzw. Stimmaufnahmen von einer Person im Internet existieren, desto einfacher ist es, Deepfakes zu erstellen und desto authentischer wirken sie.

Gefahren von Deepfakes

Solche Manipulation können wie im Beispiel oben harmlos sein. Oft werden zur Unterhaltung und Spaß Videos mit imitierten Gesichtern und Ton gefälscht. Doch mit diesen Fälschungen kann auch großer Schaden angerichtet werden.

Dies geschieht beispielsweise, wenn gefälschte Videos zur Verbreitung von Desinformationen genutzt werden oder um einzelnen Personen zu schaden. Denn Deepfakes lassen sich inzwischen ohne viele Vorkenntnisse erstellen, dazu ist nur die passende App (oder Software) und Aufnahmen einer Person notwendig. Gesichter und Stimmen tauschen und Personen in anderen Kontexten darstellen: das ist mit wenigen Schritten möglich. So finden Handlungen statt, die nie stattgefunden haben oder Sätze werden gesagt, die nie im realen Kontext gesprochen wurden.

Durch die Möglichkeit, gezielt die öffentliche Meinung zu manipulieren und zu beeinflussen, entsteht vor allem im Bereich der Politik eine große Angriffsfläche. Bewegtbilder werden als glaubwürdig angesehen und Fake News) schnell in den sozialen Medien verbreitet. Die geringe Größe und Qualität von Smartphone-Bildschirmen tragen dazu bei, dass solche Fälschungen noch schwerer zu erkennen sind.

Durch manipulierte Tonaufnahmen erweitern Deepfakes auch Möglichkeiten des Phishings. Zum Beispiel werden Sprachnachrichten mit der vermeintlichen Stimme eines Familienmitglieds verschickt, in der die Person sagt, dass sie dringend Geld für einen Notfall benötigt. Betrüger*innen spielen mit den Emotionen und erzeugen eine Drucksituation, in der die Angehörigen dann Fehler machen und auf die Betrugsmasche reinfallen. So warnt auch die Polizei vor „falschen Enkeln“.

> Überlegen Sie sich in ihrer Familie ein Codewort, dass nur Sie kennen, um im Ernstfall einander helfen zu können.

Deepfakes erkennen

Es gibt jedoch Möglichkeiten, Deepfakes zu erkennen. Beim Ton können Sie auf falsche Aussprache, unnatürliche Sprechweisen,

wie auch Geräusche oder Verzögerungen achten. Bei Bewegtbild kann es beim Mund dazu kommen, dass „abgehackt" gesprochen wird und die Bewegung des Mundes nicht auf den Ton passt.

Generell lässt sich durch eine unnatürliche Mimik oft feststellen, dass es sich um eine Fälschung handelt. Details können viel verraten. Hat die dargestellte Person zum Beispiel zwei exakt gleich geformte Augenbrauen, fehlende Erkennungsmerkmale, wie Muttermale, oder komisch aussehende Haare, leere Blicke oder unlogische Schatten? Dies sind alles Hinweise auf mögliche Deepfakes. Achten Sie auf natürliche Reaktionen, wie Blinzeln oder Stirnrunzeln. Fehlen diese, sollten Sie aufmerksam werden. Ein genauerer Blick auf Augen und Stirn kann eine Fälschung leicht entlarven. Dafür empfiehlt sich das Video verlangsamt und ganz genau anzusehen. Unlogische Hintergründe, variierende Bildqualität oder unscharfe Übergänge von Gesicht zu Haaren können ebenfalls Anzeichen für Deepfakes sein.

Am Ende gilt bei Unsicherheiten auch immer die Quellen zu überprüfen oder nachzusehen, ob sich das Video auch ein weiteres Mal auf einer anderen Internetseite finden lässt.

Infobox – Hinweise auf Deepfakes

1. **Falsche Sprechweise:** Hat die Stimme einen monotonen Klang, eine falsche Aussprache, nehmen Sie eine unnatürliche Sprechweise wahr, sowie unnatürliche Geräusche und Verzögerungen beim Sprechen, so können dies Indizien für einen Deepfake sein.
2. **Unnatürliches Gesicht:** Eine unnatürliche Mimik, ein leerer Blick, komische Haare oder unlogische Lichtverhältnisse weisen oft auf Fakes hin.
3. **Fehlende Reaktionen:** Bei fehlendem Blinzeln oder Stirnrunzeln lässt sich eine Fälschung schnell erkennen.
4. **Unscharfe Übergänge:** Sind zwischen Gesicht und den Haaren oder dem Gesicht und dem Hals unscharfe Übergänge, ist dies meist ein weiterer Hinweis.
5. **Unlogischer Hintergrund:** Ein weiteres Indiz sind Fehler im Hintergrund oder auch beim Übergang zwischen Gesicht und Hintergrund
6. **Unterschiedliche Bildqualität:** Haben Gesicht und der Rest des Videos unterschiedliche Bildqualitäten. Ist das Gesicht zum Beispiel schärfer, so handelt es sich oft um ein Deepfake.

Frau Böhm, Silver Tipps:
https://www.silver-tipps.de/

„Nichts kann einem den Weg zu sich selbst besser öffnen als ein Spaziergang durch schlechtes Wetter."

Mark Twain

Internet, Computer und Smartphone - Hilfen für ältere Menschen in Speyer

Seniorinnen und Senioren tun sich oft schwer mit der Bedienung von Computer oder Smartphone. Dabei können diese Geräte sie dabei unterstützen, Einschränkungen, die das älter werden so mit sich bringen (wie z.B. fehlende Mobilität, Kontakt halten zu Angehörigen, kulturelle Teilnahme etc.), besser zu meistern. In Speyer gibt es einige, regelmäßige Angebote, die Seniorinnen und Senioren dabei helfen, ihre Geräte besser zu nutzen.

Hier wird Ihnen geholfen:

(Smartphone-)Sprechstunden für ältere Menschen durch Digitalbotschafter:

Sie sind 60+ und haben ein Smartphone oder ein Tablet und wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen? Sie würden gerne im Internet einkaufen, mit den Enkeln schreiben oder per Smartphone nachschauen, ob der Bus oder die Bahn Verspätung haben, Ihnen fehlt aber das Wissen hierzu? Nur Mut, wir können Ihnen helfen und die Herausforderungen gemeinsam lösen.

Stadtteilbüro West
Wo: Kurt-Schumacher-Straße 16 a, Eingang: Berliner Platz
Wann: jeden 1. und 3. Montag im Monat von 16:00–18:00 Uhr
Ohne Anmeldung

Pfälzische Landesbibliothek
Wo: Otto-Mayer-Straße 9, Speyer
Wann: An jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat, von 14 bis 17 Uhr
Anmeldung unter Tel. 06232 25400 an.

Media: TOR
Wo: Maximilianstraße 8
Wann: jeden Freitag von 10:00–13:00 Uhr
Ohne Anmeldung

F@irNet (Seniorenbüro):

Multimedia Sprechstunde
Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße 15b
Wann: jeden Dienstag, von 10:00-11:30 Uhr
Multimedia Sprechstunde mit Beratung, wenn es wieder mal klemmt in den Bereichen: PC bzw. Notebook, Smartphone oder Tablet für die Hardware, und Microsoft, Android oder Mac für die Software. Eigene Geräte können mitgebracht werden!
Ohne Anmeldung

Digital-Treff mit Schwerpunkt-Themen und Diskussion!
Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße 15b
Wann: jeden Donnerstag von 10-11:30 Uhr
Jeden 1. und 3. Donnerstag findet eine offene Gesprächsrunde und Austausch zu Ihren digitalen Themen statt. Jeden 2. und 4. Donnerstag werden zwei vorher festgelegte Themen der Digitalwelt aus der Seniorensicht schwerpunktmäßig behandelt. Die Themen erfahren Sie monatlich aus der Presse oder im Seniorenbüro (Tel. 06232 14 2661, E-Mail: seniorenbuero@stadt-speyer.de)
Ohne Anmeldung

Tablet-Schulung
Wo: Digital-Treff F@irNet, Ludwigstraße 15b
Wann: Wenn genügend Nachfrage besteht. Die Schulung ist für Anfänger gedacht. Dafür werden Samsung-Tablets zur Verfügung gestellt. Anmeldung: Weitere Auskunft im Seniorenbüro, Maulbronner Hof 1A, Tel.: 14 2661,

Im Mehrgenerationenhaus (MGH) Speyer Nord:

Sprechzeit „Handy, Laptop Co."

Wo: Mehrgenerationenhaus in Speyer-Nord, Weißdornweg 3
Wann: jeden Mittwoch von 10–12 Uhr
individuelle Hilfestellung/Beratung am eigenen Handy/Smartphone und Laptop, Kosten: 10€/Stunde,
Ansprechpartner: Peter Fechter, Terminvergabe unter: Tel. 06232 14-2911, p.fechterMGH@gewo-leben.de

Digital- und Spieletreff

Wo: Mehrgenerationenhaus in Speyer-Nord, Weißdornweg 3
Wann: jeden Dienstag von 13-16 Uhr
Offenes Angebot mit verschiedenen Spielemöglichkeiten in gemütlicher Caféatmosphäre, Auskunft erteilt auch gerne Gemeindeschwester Plus in Speyer Frau Alexandra Mally, Tel.: 06232 14-2673, alexandra.mally@stadt-speyer.de oder das MGH, Tel. 06232 142911

Im Familientreff Speyer Süd:

Handy-Sprechstunde: Beratung für Senior*innen im Umgang mit dem eigenen Smartphone

Wo: Familientreff Süd, Windthorststraße 11
Wann: jeden Mittwoch von 9:30 – 12 Uhr
Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Sprechstunde unter 0151/11201959.
Smartphone, Passwörter, SIM-Karte, App, Play Store, PIN und PUK … Was ist das alles? Und wie bediene ich ein Smartphone richtig? Der Umgang mit dem Smartphone ist für viele jüngere Menschen selbstverständlich. Sie besitzen inzwischen auche ein Mobiltelefon, haben bei der Bedienung aber gelegentlich noch Schwierigkeiten? In unserer Handy-Sprechstunde für Senior*innen sind Sie mit Ihren Fragen genau richtig!

Thomas Schmid, Redaktion

Es ist nie zu spät etwas Neues zu lernen.

Ich bin schon 98 Jahre alt und habe mir vor 4 Monaten ein Smartphone gekauft.
Ich bin so glücklich darüber und habe so viel Freude daran.

Natürlich haben mir meine Söhne beim Bedienen dieses tollen Gerätes (und tuen es heute noch), sehr geholfen.

Aber ich habe in dieser Urlaubszeit aus Nah und Fern (Namibia, Griechenland, Spanien, Korfu, Wien aus dem Allgäu und von der Nordsee so viele schöne Fotos und Nachrichten bekommen, dass ich alles miterleben konnte.

Ich kann all meinen Lieben antworten und auch selbst Bilder schicken.

Ich möchte mein Smartphone nicht mehr missen, es bereitet mir viele frohe Stunden.

Gertraud Niopek

Zusammenleben

Büchertipps:

„Es ist das Jahr 1965, mein neues Leben beginnt, in einem Land, wo man das Geld von den Bäumen pflücken kann. Ich weiß nicht, so hat man es uns erzählt."

Fatma, Protagonistin in **Dincer Gücyeters Roman „Unser Deutschlandmärchen",** kommt hier zu Wort und weckt Hoffnungen, die sich nicht erfüllen werden, wie ihr Sohn, die männliche Hauptfigur, gleichzeitig der Autor, in seiner Familiengeschichte auf bemerkenswerte Art erzählt. In Form einer vielstimmigen Collage aus Selbstaussagen, Dialogen, Gedichten, Theaterszenen, Liedern erfahren wir, was es bedeutet, als Gastarbeiterfamilie aus Anatolien in Deutschland zu leben.

Und immer wieder überlässt er Fatma, seiner Mutter, das Wort. „Dann kam ich hier an. Die Bahnhöfe, die Waggons, enge Räume, nasse Wohnungen […]. Kein Vater, kein Vaterland, der zweite Schritt der Entwurzelung begann. Mit der Zeit, mit viel Stolpern und Hinken habe ich meinen Platz gefunden […].

Fatma, die schuftet für ihre Familie bis zum Umfallen, hat hohe Ansprüche an ihren spätgeborenen Sohn. Er soll die religiösen, traditionellen Rituale weiterpflegen, zu denen der Vater nicht in der Lage ist, gleichzeitig „das Geld sparen, Häuser kaufen, Geschäfte machen […], einfach der Mann sein, der [ihr] gefehlt hat." Dincer zwingt sich zwar in die Rolle des „Jungen im Blaumann", konfrontiert sich mit der toxischen Männlichkeit seiner Kollegen, aber statt Pornohefte liest er Dostojewski, die Gedichte von Ingeborg Bachmann, versteht sich selbst als Dichter. „Das Schreiben hat mich gelehrt, dass es auch möglich ist, die Hülle zu vergessen und nach dem Kern zu suchen."

Dincer liebt seine Mutter und deshalb gibt er ihr auch in einem Epilog das letzte Wort. Sie richtet es an die Menschen in Deutschland und an die Nachkommen ihres eigenen Volkes. Dem Vorwurf, sich nicht integriert zu haben, ungebildete „Arbeitstiere" zu sein, stellt sie entgegen: „Was soll ich sagen, mehr wollte man nicht von uns. Natürlich hätten wir vieles besser machen können. Aber ich frage euch jetzt: Wenn du auf diesem Planeten nur ein Baum ohne Wurzeln bist, wie weit kannst du deine Äste strecken? […] Wir haben blind danach gestrebt, den Schmerz der Entwurzelung mit Eigentum, Geld zu heilen, vergebens … Ihr sollt besser leben, freier, ohne Ängste."

Der Autor hat für diesen eigenwilligen und nachdenkenswerten Roman den Preis der Leipziger Buchmesse bekommen. Zu Recht! Bis heute fährt er mehrgleisig. Er arbeitet als Gabelstapler in Teilzeit und gleichzeitig als Theatermacher, Lyriker, Herausgeber und Verleger. „Ein Deutschlandmärchen".

„Edith Goodnough ist nicht mehr auf dem Land. Sie liegt jetzt im Krankenhaus der Stadt, in diesem weißen Bett, mit einer Nadel im Handrücken und einem Mann, der auf dem Gang vor ihrem Zimmer Wache hält." So beginnt **Kent Harufs Roman „Das Band, das uns hält".**

Wer ist diese Edith? Und wie hat sie gelebt? Davon erzählt uns ein Freund und Nachbar auf eine Weise, dass wir meinen, selbst dieses von Arbeit geprägte Leben zu führen in Colorado zu Anfang des letzten Jahrhunderts bis hinein in die Siebzigerjahre. Edith und ihr zwei Jahre jüngerer Bruder Lyman müssen nach dem frühen Tod der Mutter Roy ertragen, denn lieben kann man ihn

nicht, diesen grobschlächtigen, tyrannischen, gewaltbereiten Vater. Er knechtet seine Kinder bei ihrer täglichen Arbeit in der Landwirtschaft. Als Roy eines Tages während der Ernte einen Unfall mit schrecklichen Folgen erleidet, sitzen seine Kinder in der Falle. „Ich meine nicht, dass sie in der Patsche saßen, so wie man im Schlamm feststeckt, aus dem man sich wieder befreien kann. […] Ich meine bis zum Hals, wenn nicht bis zu den Augen." Doch Edith macht tapfer weiter, nur wenig unterstützt von ihrem verträumten Bruder. Sie erlebt sogar einen Sommer zusammen mit dem Vater des Ich-Erzählers, der ihr neue Perspektiven hätte eröffnen können, wenn nicht ihr Vater den Umgang verboten und sie unter das Joch zurückgezwungen hätte. Weder der Tod von Roy noch die jahrelangen Reisen ihres Bruders vermögen ihren aufopferungsvollen Alltag zu verändern. Und trotzdem verfügt sie über die Gabe der Freude, des Glücks, nicht zuletzt durch die Freundschaft mit dem Ich-Erzähler, der ihr Sohn sein könnte, und vor allem in der Liebe zu ihrem Bruder, der inzwischen heimgekehrt ist.

Ob und warum Edith am Ende ihres Lebens ein Gerichtsprozess droht, sei hier nicht verraten. So oder so beeindruckt und berührt diese Frau zutiefst.

Dieser sechste Roman von Kent Haruf, einem Autor, der erst spät in Deutschland entdeckt wurde, ist eigentlich sein Erstling. Dieser so wie alle seine Folgeromane sind zweifellos eine Bereicherung für die Literatur und ihre Leserschaft.

„Die Schneeflocken auf meiner Haut wie Feuer. Das leise Klappen der Haustür in meinem Rücken." Titelgebend und eine Kernstelle in **Elfi Conrads lesenswertem Roman**.

Poetisch, romantisch, den späteren erzwungenen Abschied vorwegnehmend, so erinnert sich die fast achtzigjährige Ich-Erzählerin Dora an diese Situation vor mehr als sechzig Jahren, als sie ihrem Begehren nachgab und ihren Musiklehrer verführte. Und alles, was sie uns erzählt, eine schonungslose Retroperspektive, geschieht vor dem Hintergrund ihrer persönlichen Erfahrungen, der damaligen Zeit, dem einschneidenden gesellschaftlichen Wandel über Jahrzehnte und ihrem heutigen Standpunkt. „Wir haben damals alle ausgesehen wie Kindfrauen. Doch das Kindliche war nur das Äußere: die Babyhaut, die uns umspannte, die großen unschuldigen Augen, die unsere marmornen Gesichter beherrschten. Innerlich verfügten wir über eine ausgeklügelte Raffinesse, uns in Szene zu setzen. Und ich war in dieser Hinsicht skrupellos."

Dora spielt alle die ihr zugewiesenen Rollen nahezu perfekt, die der älteren, verantwortungsbewussten Tochter, der musisch begabten Schülerin und der attraktiven jungen Frau, die auf der Weibchen-Klaviatur spielt, eigentlich aber ist sie rebellisch: gegenüber den patriarchalischen Strukturen, den sexuellen Tabus, dem Drill der meisten Lehrer, der Kälte des Vaters, vieles noch durchdrungen von der nur scheinbar vergangenen Nazi-Ideologie. Dazu passt auch das herrschende Bild der Frau. Eingeengt in Haus und Familie, ist sie in jeder Hinsicht abhängig von ihrem Ehemann und ohne Recht auf Selbstverwirklichung außerhalb der gesetzten engen Grenzen.

Doras Mutter entspricht übrigens nicht den gängigen Vorstellungen. Sie war zwar glühende Hitler-Verehrerin und leidet als Heimatvertriebene unter der glanzlosen Gegenwart, aber sie hegt intellektuell-musische Interessen, kommt nicht der typischen Hausfrauenrolle nach und hat Verständnis für ihre Tochter.

Emanzipiert und politisch interessiert im heutigen Sinne ist Dora nicht, eher rebellisch und anarchisch. Sie ist jung in einer Übergangszeit, bevor in der zweiten Hälfte der Sechzigerjahre der große Um- und Aufbruch beginnt.

Im besten Sinne hat Elfi Conrad ein Frauenbuch geschrieben, den Männern trotzdem empfohlen, die sich auf die Frauenperspektive einlassen wollen, und sicher auch interessant für jüngere Leute, die wissen wollen, wie und unter welchen Zwängen ihre Mütter und Großmütter gelebt haben.

„Niemand gelangt zu einer Übereinkunft mit seinem Ende. Allen Widerständen in mir zum Trotz fängt mein Protokoll dort an, wo ich aufhöre. Ich erstatte Bericht vom Ende eines kommissarischen Lebens."

So beginnt das 2. Kapitel in **Mirko Bonnés Roman „Alle ungezählten Sterne"**. Der Protagonist Dr. Benno Romik, pensionierter Brückenkommissar, hat eine tödliche Diagnose bekommen und erinnert mitsamt seiner Absicht, einen „Bericht" zu schreiben, an Frischs berühmten Roman „Homo faber". Und tatsächlich ist Benno ein rationaler, zweckorientierter, sehr spröder Mensch. Seine geschiedene Frau ist gestorben, seine Tochter hat den Kontakt abgebrochen, aber der Zufall, das Schicksal, Fügung, wie immer man das Geschehen benennen und bewerten möchte, bringt ihn in Kontakt mit der schrillen Magenta Hollie. Sie gehört den „Zertrümmererfrauen" an und hat sich bei einem Anschlag, den Benno vom Fenster aus beobachtet, verletzt. Gerade dieser jungen Frau gewährt er Asyl. Nicht aus Empathie oder gar Sympathie, aber aus dem Grundsatz heraus, „dass man bereit sein muss, einen Menschen in jedem Moment herauszulösen aus allen Begriffen […]. Jeder Mensch ist zu jeder Zeit mein Mitmensch."

Dennoch – verschiedener könnten die beiden anfangs nicht sein. Und umso erstaunlicher ist es, dass sie sich im Laufe der Zeit annähern und füreinander Zuneigung empfinden. Bis es jedoch soweit ist, erfolgt ein wilder Ritt durch die geplanten widerständischen Handlungen der „Zertrümmererfrauen" und ihrer Anhänger, in die auch Benno verwickelt wird.

Aber schließlich gelingt die Versöhnung, die sich aus Hollies bzw. Hannas Mund, so ihr bürgerlicher Name, folgendermaßen anhört: „Du baust deine Brücke, […], und deine längste und schönste, die hast du bis zu mir gebaut, mitten rein in den Nebel, und auf der stehe ich hier und kann sie bewundern. Aber du siehst es nicht. Vor lauter Sturheit oder Kummer oder whatever siehst du nicht, was du baust, und nicht die, die dich dafür gern haben."

Ich denke, er sieht sie inzwischen. Er ist letztlich dank Hanna offener geworden unter dem Himmel der „ungezählten Sterne". Ein wunderbares Buch!

„Die Zeit, in die ich geboren wurde, ist das, was man heute eine historische Zäsur nennt. Alljährlich im Herbst laufen über die Bildschirme die glücklichen Bilder des Mauerfalls. Die Menschen, die sich in die Arme fallen und kaum fassen können, dass das, was da gerade passiert, wirklich geschieht. Auf ihren Gesichtern Erleichterung und die Möglichkeit von Glück." So Stine auf eine der ersten Seiten von **Anne Rabes Roman „Die Möglichkeit von Glück".**

Die Erzählerin macht uns meistens aus der Ich-Perspektive und auch mal aus dem Off, an sich selbst adressiert, klar, dass „die Möglichkeit von Glück" für sie und Teile ihrer Generation, die kurz vor der Wende geboren wurden, nur eine Illusion war.

Stines Eltern transportieren die in der DDR errungenen Prägungen weiter und blicken

positiv auf das vergangene System, das sie geformt, vielleicht aber eher deformiert hat. Die Erziehungsmethoden der Mutter folgen den Prinzipien und Verhaltensmustern wie Kontrollwahn, Härte und Gewalt. Von ihren Kindern verlangt sie Gefühlsunterdrückung und Abhärtung in einem Maß, das dem Urteil Kindesmisshandlung entspräche, verstände sich die Mutter nicht selber als „Gericht", als oberste Instanz, während der Vater weitgehend passiv bleibt. Auf der Straße wiederum tobt der Mob der Neonazis und Skinheads, Folge vielleicht von Orientierungslosigkeit nach langjähriger staatlicher Gängelung und Unterdrückung.

Stine fürchtet ihre Mutter, aber sie liebt ihren Opa Paul, der in Abgrenzung zum Nationalsozialismus in der DDR den Ort und die Chance des Antifaschismus sah und im neuen System Karriere machte.

Den Schleier der Vergangenheit zu lüften durch beharrliche Archivarbeit ist Stines Anliegen. Im Roman wechseln sich entsprechend ganz persönlich gehaltene Passagen ab mit essayähnlichen und poetischen Texten, die den jeweiligen Ton der Kapitel anschlagen.

Alles in allem ein beeindruckendes Buch, dessen Protagonistin versucht die Mauer des Schweigens einzureißen, um ihre Herkunft besser verstehen zu können und gleichzeitig zu verhindern, dass die nachfolgende Generation, also auch ihre Kinder, die Altlasten der Vergangenheit in sich tragen.

Sehr lesenswert.

Ursula Franz-Schneider

Leseempfehlungen:

- Mirko Bonné: Alle ungezählten Sterne, Schöffling und Co. Verlag, Frankfurt am Main 2023
- Elfi Conrad: Schneeflocken wie Feuer, Mikrotext Verlag, Berlin 2023
- Dincer Gücyeter: Unser Deutschlandmärchen, Mikrotext Verlag, Berlin 2023
- Kent Haruf: Das Band, das uns hält, Diogenes Verlag, Zürich 2023
- Anne Rabe: Die Möglichkeit von Glück, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2023

Tagesfahrten des Seniorenbüros
1. Halbjahr 2024:

Mittwoch, der 21. Februar
Kloster Maulbronn

Dienstag, der 19. März
Wiesbaden

Dienstag, der 16. April
Straßburg

Mittwoch, der 15. Mai
Bad Nauheim &
Saalburg Römerkastell

Dienstag, der 11. Juni
Heidelberg & Neckarfahrt

Juli & August Sommerpause

Den Flyer mit allen Voranmeldezeiten und Bezahlungsterminen gibt es auch im Seniorenbüro oder den Quartiersbüros.

w i r

wagen uns hinaus
in ein neues jahr
das unbekannt
vor uns liegt

großzügig
hält es uns
seine weißen flächen hin
wartet auf unsere schritte
wie wege mit
frisch gefallenem schnee

lassen ängste und
sorgen zurück
auch manche wunden
oder scherben
die wir verursachten

nehmen mit
was uns erfreute
überraschende wendungen
herzliche umarmungen
überwältigende gefühle von
freundschaft
vertrauen
liebe

wir wagen uns hinaus
in ein neues jahr
das unbekannt
vor uns liegt



© ulla fleischmann

Am Anfang war das Loch in der Wand



Blaue Hausfront

Auffällige Fassaden in besonderer Anordnung von Fenstern, hat mich schon immer interessiert. Fotografisch hielt ich diese jahrelang und in vielen Ländern fest.

Das inspirierte mich, die Entwicklung des Fensters und des Glases mal zu recherchieren. Einige besondere Fassaden mit unterschiedlichsten Fenstern, bzw. Ausschnitten, habe ich herausgesucht.

Am Anfang war das Loch in der Wand!



Altmühltal Fahrradtour

Vor 12000 Jahren begann man Häuser zu bauen. Die Problematik zeigte sich aber in Lichtmangel. Feuerstellen benötigten ebenso ein Luftloch zum Abziehen des Rauches. Löcher in der Wand war des Rätsels Lösung! Doch diese Durchbrüche schufen neue Probleme. Wärme entwich, ungebetene kalte Luft konnte in die Behausungen eindringen.



Nur langsam ging die Entwicklung bis zum richtigen Fenster voran. Zunächst taten es auch Tierhäute, die durch die Jägerei genügend vorhanden waren. Die Römer der Antike haben als erste Fensterscheiben entwickelt, doch zunächst Undurchsichtige. Im 2. Jahrhundert n. Chr. entstanden glatte, durchsichtige Scheiben. Diese waren aber nicht für die arme Bevölkerung zu haben.



Irothenburg

Noch heute kennt man im Süden ATRIEN, Innenhöfe, wo von oben das Licht einfallen konnte. Im Norden, wo es viel Eis, Schnee und Stürme gab, mussten weiterhin Tierhäute oder Pergament verwendet werden.

Die entwickelten Glasscheiben hätten dem Druck der Winde nicht standgehalten.

Seitdem 5. Jahrhundert bemerkte man, dass die Statik der Fenster einen geeigneten Fenstersturz benötigte.

Um im 20. Jahrhundert Glas herzustellen, wie für Butzenglas-Fenster, Sprossen-Fenster, Bleiglas-Fenster, waren die Gussverfahren sehr aufwendig. Darum war es wiederum nur den Reichen vorbehalten.

Bis 1820 wurden hauptsächlich Einfachfenster hergestellt. Dann entwickelte man Doppelfenster, also zwei hintereinanderliegende Scheiben. Der Zwischenraum sollte den Wärmeverlust begrenzen.

Die weitere Entwicklung war das Ziehglas-Verfahren.



Portugiesisches blaues Fenster

Neben kleinen sogenannten Butzenscheiben, die aus flachen, kreisförmigen, handtellergroßen Glasstücken hergestellt wurden, konnte man Zylinder blasen, welche aufgeschnitten und danach flach ausgewalzt wurden. Die Qualität dieser Gläser war jedoch gering, starke Schwankungen der Dicke, Unebenheiten und Einschlüsse nahezu unvermeidlich. Für die Herstellung von höherwertigen Gläsern stellte man Glasplatten im **Gussverfahren** her, die zunächst in eine Form mit etwa dem Doppelten der später benötigten Dicke gegossen, und nach dem Abkühlen geschliffen und poliert wurden, bis diese die gewünschte Qualität und Dicke hatten.



Kirchenfenster

Der Belgier Émile Fourcault hat diese 1904 erfunden. Dann kam das Floatglas Verfahren. Auch diese war sehr aufwendig.

Das geschmolzene Glas wird auf ein Bad aus flüssigem Zinn aufgebracht. Da das Glas leichter als Zinn ist, schwimmt (engl. to float) es an der Oberfläche und breite sich vollkommen aus. Es ist ein besonders flaches Glas und hat eine glatte Oberfläche. Es findet noch heute als Sicherheitsglas Verwendung.

Die Herstellung des Isolierglases, zwei Scheiben über einen Rahmen luftdicht miteinander verbunden, war der neuste und effektivste Glasscheibendurchbruch.



Schönberg St. Laurentius

Bestandteil des Glases

Der Hauptbestandteil von **Glas** ist mit 60 Prozent Quarzsand, der nahezu unbegrenzt vorkommt. Weitere Rohstoffe sind Kalk und Dolomit als Stabilisatoren mit 20 Prozent. Soda und Sulfat, die als Flussmittel dienen, d. h. die den Schmelzprozess beschleunigen, bilden die verbleibenden 20 Prozent.

Marga Fedder

Ein verlorengegangenes Mensch-Sein – das Gewissen ist der Natur vorbehalten

Glühende Sommerhitze bringt alle Farben zum Leuchten.
Ein später Gast zieht die knarrende Gartenpforte
hinter sich zu.
Auch die ist in die Jahre gekommen – ebenso wie die Menschen, die hier wohnen.
Der blühende Jasmin fühlt sich an keine Jahreszeit gebunden.
Es verschwendet zeitlos seine duftende Blütenpracht, jeden Frühsommer wieder.
Passanten bleiben stehen und saugen den betörenden Duft ein, der sich mit dem eigenen Herz verbindet.
Einen Augenblick vermischen sich
NATUR und MENSCH-SEIN
Das große Weltgeschehen nimmt jedoch keine Notiz davon.
Die Potentaten der Weltmächte bemühen sich um Annäherung.
Die Versuche bleiben stümperhaft,
sie sind der Aufgabe nicht gewachsen.
Die Ehrfurcht vor der Schöpfung und eine höhere Allmacht ist verloren gegangen,
Kriege mit Flucht und Hunger sind nicht auf der Strecke geblieben, während die Natur ein verläßlicher Partner der Schöpfung bleibt.
Das Gewissen des Menschen ist seit Menschengedenken wandelbar und rutscht immer wieder in abgrundtiefe Fänge.

Marlis Hauffe

Der Fischmarkt – ein Platz in Speyer

SPEYER Soldaten prägten im Zweiten Weltkrieg auch das Bild der Altstadt in Speyer. Als Quartier belegten sie die Wellensiecksche Zigarrenfabrik auf dem Fischmarkt. Der nicht so recht in die Gegend passende Bau blieb auch nach dem Krieg als „Kaserne" ein Begriff. Bis weit in die fünfziger Jahre fanden hier weniger begüterte Speyerer ein Unterkommen. Es waren liebenswerte, in aller Regel aber arme Menschen, die bis Mitte des vorigen Jahrhunderts auf dem Fischmarkt zu Hause waren.

Auch in den Folgejahren blieb der Fischmarkt was er schon immer war, ein ungepflegter und nach jedem Regen von zahllosen Pfützen übersäter Platz. Trotz lobenswerter Verbesserungen. Unter anderem wurden Bäume gepflanzt und seit dem Jahr 1982 fristet ein künstlerisch gestalteter Riesenfisch auf dem Fischma0rkt sein Dasein.

Wenige wissen noch von dem Jahrhunderthochwasser, das im Januar 1955 die gesamte Altstadt und damit auch den Fischmarkt mehr als einen halben Meter überflutete. Von Haus zu Haus ging es lediglich über Holzdielen, über den Platz nur auf einem vom Pferd gezogenen Hänger. Wer erinnerte sich noch an die Wirtschaft „Zum Goldenen Fass". Hinter der Theke wirkte der stimmgewaltige doch schon in jungen Jahren verstorbene „Bubu" Steigleiter. Schon am frühen Morgen fand sich hier ein, was in der Altstadt Rang und Namen hatte. Zur Toilette musste man allerdings über den Hof.

Von nicht wenigen angezweifelt – es gab sie wirklich. die Wirtschaft „Zum Neckartal". Unmittelbar an der Ecke Pfaugasse. Daneben ging es durch zwei große Holztore zu den mit Pfirsichbäumen bepflanzten Eberhardschen Gärten. Die Anlage reichte bis hoch in die Johannesstraße, wo die Gebrüder Eberhard einen florierenden Fischhandel betrieben. An Fasching drehte sich das doppelstöckige Karussell der Hartmanns auf dem Fischmarkt und vor stattlicher Zuschauerkulisse gab die weltberühmte Trabertruppe gleich mehrmals ein Gastspiel. Mit dem Motorrad fuhren die Artisten auf dem Seil bis zur Spitze des Läutturms.

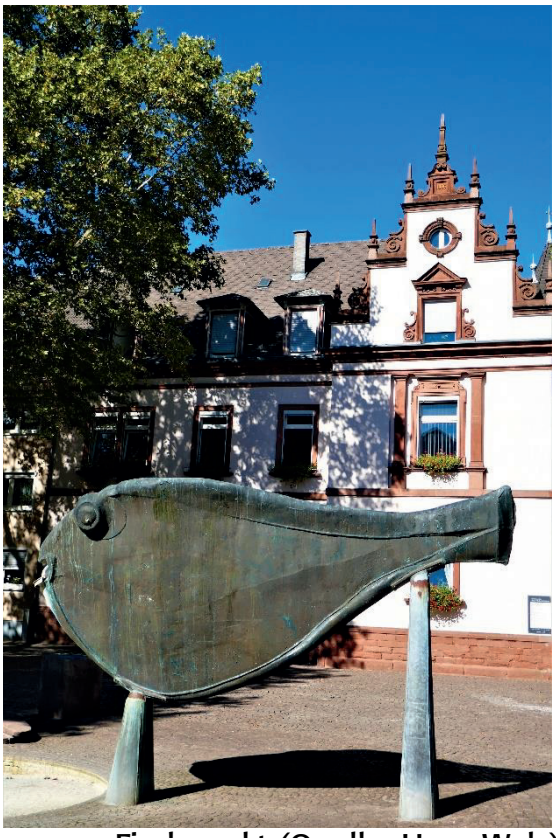
Viel Zuspruch gab es immer für den Trachtenverein „Pfälzer Land". Die von den Trachtlern auf dem Fischmarkt ausgerichteten Muttertagsfeiern waren über viele Jahre Höhepunkte. Wer weiß noch von der Zeit als mehr als hundert Menschen in Viererreihen vor der Pferdemetzgerei Stamm bis in den Fischmarkt „Schlange" standen? Am Ende hieß es „ausverkauft" und man hoffte auf den nächsten Tag. In den folgenden Jahren belebte sich das Geschäft „vor Ort". Wartezeiten waren Fehlanzeige im Milchgeschäft Grünigs (später Seiler). Jeder bekam hier seinen „Schepper" Magermilch in die mitgebrachte Kanne geschüttet.

An der Ecke St.-Georgengasse/Fischmarkt gab es das Lebensmittelgeschäft von Anna und Fritz Weiss. Lebensmittelmarken waren aber auch hier erforderlich wie im kleineren Laden der Rickelmanns in der Salzturmgasse. Hefte, Griffel und Schiefertafeln kaufte man bei Andreas Graf an der Einmündung Salzturmgasse/Fischmarkt. Graf betrieb zusätzlich eine kleine Druckerei. Im Holzmarktgässchen lebte die Grubers Marie. Im Hauseingang oder aber in der „guten Stub", dem Wohnzimmer, verkaufte sie Butter und gegenüber frisierte Elisabeth Häussler ihre Kundschaft nach der neuesten Nachkriegsmode.

In der St.-Georgengasse, kurz vor der Einmündung in den Fischmarkt, lebte Fritz Beutelsbacher. Er schnitt nicht nur den Herren die Haare, die alten „Hasepiehler“ wurden von ihm auch rasiert. Darüber hinaus war der Friseurmeister über die Stadt Speyer hinaus bekannt als Experte in Sachen Angelzubehör. In der Villa, dem einzigen Prachtbau am Fischmarkt, lebten die Wellensieks. Sie mussten das Haus nach Kriegsende für die Gendarmerie der französischen Besatzungsmacht räumen.

Prächtige Kastanien standen einst auf dem Fischmarkt. Und Kinde gab es „en masse“. Sie spielten am liebsten „Klickerles“ oder kurvten mit alten Fahrradreifen durch die Gegend. Im Kutscherhaus, heute ein repräsentatives Restaurant, lebte als einziger Bewohner Willi Reppel.

Robert Wolf



Fischmarkt (Quelle: Hans Wels)

THERANEOS
Richter & Konstantakis

Bei THERANEOS erhalten Sie eine individuelle, qualifizierte und nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin ausgerichtete Behandlung.

THERANEOS bietet Ihnen ein erweitertes Spektrum moderner Behandlungsmethoden. Das Team von Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Ergotherapeuten und Osteopathen geht individuell auf Ihr Krankheitsbild ein. Sie werden kompetent beraten und betreut.

Angebote wie Medizinische Trainingstherapie oder Rehasport runden das breite Leistungsspektrum ab.

Unsere Standorte

Speyer

Das Therapiezentrum | Obere Langgasse 5
Telefon 06232 77 555 | therapiezentrum@theraneos.de

Physiotherapie | Ärztehaus Medicus | Bahnhofstraße 49
REHA Sport | Judomaxx
Sturzprävention | Haus am Germansberg
Heim- und Hausbesuche | Speyer und Umgebung
Wellness Massagen & Spa | Sport- und Erlebnispark Bademaxx

www.theraneos.de

PHYSIOTHERAPIE
ERGOTHERAPIE
OSTEOPATHIE
AKTIV & FIT

„Russenlager“ in Dudenhofen

Umlandgeschichte(n):

Aus dem ukrainischen Gerasimowka oder dem gleichnamigen Dorf in Kasachstan stammte eine junge Frau, die beim Einmarsch der Amerikaner vor fast 80 Jahren in Dudenhofen den Tod fand. An ihre tragische Geschichte erinnert der damals zwölfjährige Gerhard Hoffmann in der Broschüre „Kriegsende 1945 – Dudenhofener erinnern sich“ des Vereins für Heimatgeschichte und Kultur.

Die beim Einmarsch der US-Amerikaner am 13. April 1945 aus dem „Russenlager“ befreite Aleksandra Polkownikowa versuchte sich auf der Neustadter Straße im Radfahren. Als sie sich auf der nur streckenweise befestigten Neustadter Straße der Vier-Straßen-Kreuzung nahe der St. Gangolf-Kirche auf der linken und damit falschen Fahrbahnseite näherte, wurde sie von einem aus Richtung Speyer kommenden Lkw erfasst, schwer verletzt und in eine Hofeinfahrt getragen. Der herbeigerufene praktische Arzt Dr. Pixis, damals bereits im Ruhestand, konnte ihr nicht mehr helfen. Pfarrer Helfrich beerdigte die 20-Jährige einen Tag später.

In Dudenhofen bestanden zwischen 1942 und 1945 zwei „Russenlager“ mit zusammen 268 Insassen/innen. Das für Frauen war nördlich der späteren Festhalle angelegt, das für Männer war die Sängerhalle. Die meisten von ihnen arbeiteten in der ehemaligen Firma Johann Walter & Söhne, die auch Zivilarbeiter aus Frankreich und Polen sowie französische Kriegsgefangene beschäftigte. Das Unternehmen war eines der größten im ehemaligen Landkreis Speyer und stellte vorwiegend Essgeschirr aus Blech her.

In dieser Firma arbeitete auch die mit ihrer Mutter aus der Großstadt Taganrog am Asowschen Meer verschleppte Olga Schorkina, die später in Speyer heiratete. Sie beschrieb in der erwähnten Dudenhofener Broschüre eine besondere Situation: „Als die amerikanischen Streitkräfte Dudenhofen erreichten, kommt als Erster ein junger schwarzer Soldat in unser Lager. Die Mädchen fallen vor Freude über ihn her, fahren ihm übers Haar, Streicheln ihm Gesicht und Hände. Sie sind zum ersten Mal in ihrem Leben einem dunkelhäutigen Menschen begegnet“.

Wolfgang Kauer



Einmalig im Südwest-Fußball

Sportgeschichte: Acht Albaner in Elf des früheren FV Speyer

Einmalig Südwest-Fußball war die bis auf zwei Deutsche aus Albanern bestehende erste Mannschaft des früheren FV Speyer (1919 – 2009). Dieser 1919 gegründete Verein ging 2009 eine Fusion mit dem VfR Speyer ein, aus der im selben Jahr der FC 09 Speyer entstand.

Der im Januar 2014 im Alter von 45 Jahren gestorbene Zamir Shpuza war einer von sechs „echten" Albanern, die ab 1993 für einige Zeit zusammen mit zwei Kosovo-Albanern das Gerüst einer Landes-, dann Verbandsliga-Formation des ehemaligen Speyerer Fußball-Vereins bildeten. Er und seine Landsleute Agron Lika, Clirim Bashi, Arsim Gruda, Bujar Gruda und Ardian Bushati hatten am 13. November 1993 den vielmaligen albanischen Meister und Pokalsieger FK Vllaznia Shkoder nach einem Spiel beim korsischen AC Ajaccio verlassen.

Sie setzten sich mit ihrem damals schon in Speyer wohnenden Landsmann Ibrahim Elbasani in Verbindung. In Speyer hatten sie zunächst mit der Spielvereinigung Rot-Weiß Kontakt, dann holte sie der damalige FV-Vorsitzende Hans-Jürgen Schätzel in das inzwischen aufgelassene Fußball-Stadion „Am Roßsprung". Dort erstaunten sie und die Kosovo-Albaner Pazarim Hasani und Arsim Gashi mit ihrem mitunter artistisch anmutenden Auftreten die Gegenspieler und die Zuschauer.

Dabei taten sich Bujar Gruda als Torjäger sowie der später zu Alemannia Aachen gewechselte Clirim "Jimmy" Bashi (130 Spiele bestritt er für den damaligen Zweitbundesligisten) und Zamir Sphuza besonders hervor. Sphuza und Bashi waren Nationalspieler ihres Heimatlandes und wurden auch während ihrer Speyerer Zeit für Einsätze Albaniens nominiert.

So gehörten Shpuza und Bashi im Dezember 1994 beim EM-Qualifikationsspiel Deutschland - Albanien in Kaiserslautern (2:1) zum Aufgebot der Skipetaren, ebenso im April 1997 in Granada/Spanien beim WM-Qualifikationsspiel Albanien - Deutschland (2:3). Spuzha kam auf insgesamt 39 Länderspiele, Bashi auf 13. Er wechselte als 43-Jähriger zum ehemaligen Südwest-Verbandsligisten TuS Rüssingen.

Brajan Gruda, 18-jähriger Sohn des ehemaligen Speyerer Vertragsspielers Bujar Gruda, spielt im Mittelfeld der Junioren des FSV Mainz 05 und debütierte Ende Januar 2023 in dessen Bundesliga-Mannschaft. Er hat zwei Staatsbürgerschaften und ist für den DFB und den albanischen Fußball-Verband spielberechtigt.

Wolfgang Kauer

„Fantasie ist die Gabe, unsichtbare Dinge zu sehen."
Jonathan Swift

Bildimpressionen aus der Blütenwelt













Michael Stephan

Edel sei der Stein!

In der Urheimat der alpinen Schatzsuche bezeichnet das Wort „Strahl“ einen Kristall. Ein „Strahler“ ist einer, der die Mineralien dem Berg entreißt. Mit Waschpfannen im Grus der Muren und Bäche wühlen und sich freuen, wenn vor den Augen grüne Kriställchen im Sonnenlicht aufleuchten. In schwerer Wand den unzugänglichen unbekannten Klüften zu Leibe rücken. Dort sind die Mineralien in Millionen von Jahren herangewachsen. Zusammensetzung, Lichtbrechung, elektrische Leitfähigkeit, Schmelzpunkt, Härte oder Kristallisationsform bilden ihren „Fingerabdruck“. Gemeinsam ist fast allen: sie werden geboren durch physikalisch-chemische Prozesse im umgebenden Gestein, dessen Zusammensetzung bestimmt, welche Mineralien überhaupt entstehen können. Feuchtigkeit, Temperatur, Druck und Kluftsysteme vor Ort sorgen für den Rest. Meist wachsen Mineralien langsam heran aus kleinen Kristallisationskeimen; und „langsam“ ist hier sehr wörtlich zu verstehen. Ein Rauchquarz hat gut und gern seine 20 Millionen Jahre auf seinem graubraun-schwarzen „Buckel“.

In seinem langen Werdeprozess kann der Quarz in seiner Reinform, simples Silizimdioxid, Spuren farbgebender Salze oder andere Umwelteinflüsse aufnehmen. Wenn es Eisen- und Mangansalze sind, wird er zum violetten Amethyst oder zum bunten Achat. Aus Beimengungen von Titanoxid entsteht der rosa Rosenquarz. Chlorit oder Ton lassen ihn zum tief rotbraunen Jaspis heranreifen. Eisenhydroxide machen ihm zum fleischfarbenen Karneol oder smaragdgrünen Chalcedon. Nickel zum grünen Chrysopras. Und an der Entstehung des Rauchquarzes wirkt auch radioaktive Strahlung mit. Ein ähnliches „Familienwesen“ ist der Smaragd: sein Vater heißt Beryll, seine Geschwister heißen Aquamarin, Heliodor oder Morganit. Der rote Rubin und blaue Saphir dagegen, die zu den teuersten Edelsteinen gehören, sind Varietäten des wasserklaren Korunds.

Neben den intensiven Farben faszinieren seit jeder die Formen der Edelsteine die Menschen. Jedes Mineral kristallisiert zu spezifischen Gebilden aus, bildet oft spiegelglatte Flächen, die das Licht reflektieren und brechen. Keine Form, die es nicht gibt. Es lohnt sich, eine Mineralienbörse zu besuchen. Sie werden staunen, welche schöne herrliche Edelsteine zu sehen sind. Ein schönes Präsent ist auch ein Armband aus Steinen. Lassen Sie sich in die Märchenwelt hineinversetzen zwischen Gold, Silber und Edelsteinen.

Es grüßt Sie die Rosemarie Heide Riegel.



F e u e r

Aus Glut auf steigt, aus Glut auf zuckt, hier da
dort hier da dort der flämmernde,
der Schein der Flamme, Flammenschein
im Ofen durch die Scheite, nah
und fern zugleich – das rotgold dämmernde
Geflacker schleicht ins Holz hinein

und schleckt und hinterschleckt und leckt
das Holz, ein Flämmchen hupft
und schlüpft an ihm dahin und lupft
sein gelbes Käppchen und versteckt
sich wieder, heller dann, fast weiß
springt es mit andern Flammen vor,
erhebt sich, steht und züngelt und zerfällt
und schlingt und schlängelt wieder sich empor
und kreist, und alle wirbeln sie sich heiß
und wild in Bögen hoch, in aufgeschnellt
sich blendenden Fontänen, irr
zerfetzt und schwirrend wirr
loh lodernd, daß es glüht und quillt
und leuchtende Gespinste züngeln,
die ineinander brodeln, die sich drehen,
sich hetzen, stechen und umringeln,
mit Feuerzungen angefüllt
in satte Flammen übergehen:

sie fliegen und wehen
als nagende schlagende
rennende brennende, grell
blendende Walzen, die hell
- heller noch – rasen und dann
prasselnd in leisem Sausen an-
fangen zu atmen, zu wittern,
einzusinken und schütter zu zittern,

in ein verkohltes schwarzes Holz geduckt,
das ihre weichen heißen Hälse schluckt, -
noch Brand, der regsam glimmt
und Flämmchen übernimmt
und manchmal Funken sprüht,
ein Feuer, Feuer singt
und saust und summt und springt
noch hin, noch her, - das Feuer schlug
das Buch des Lebens auf, es mischt
die Kraft, die wuchs und trug,
die mächtig sich vermehrt
und sich im Sturm verzehrt
und alt und schwach erlischt.

Es wärmt Erinnerung
an jeden Flammensprung
in unsrem Feuer nach.

So ist es gut.
In Asche brach
ruht lichtlose Glut.

Dr. Bernhard Adamy



Korfu Stadt; Malerische Gasse in der Altstadt

KORFU – Griechenlands grünes Paradies – Wo Götter und Kaiser sich wohlfühlten (Teil I)

Gut zwei Stunden und schon sind Sie da! Keine Insel Griechenlands ist für uns so schnell erreichbar wie Korfu. Tolle Sandstrände, malerische Hafenstädtchen und Bergdörfer, dazu die sprichwörtliche Gastfreundschaft der Menschen – lassen Sie sich verzaubern!

Korfu, die zweitgrößte der Ionischen Inseln, die sich entlang der griechischen Westküste ziehen, ist dabei die „europäischste" aller griechischen Inseln. Den Venezianern verdankt Korfu zum Beispiel einen Großteil seiner landschaftlichen Schönheit. Während der Jahrhunderte ihrer Herrschaft (vom 14.bis 18.Jh) machten sie die Anlage von Olivenhainen zur Pflicht und die mehr als drei Millionen Bäume prägen auch bis heute noch das Bild der grünen Insel.

Und Blüten, ein Meer aus Blüten. Inmitten dieser malerischen Landschaft schlängeln sich kleine Sträßchen, die nach jeder Windung ein neues pittoreskes Panorama offenbaren. Zwischen all dieser Pracht versteckt: verwunschene Dörfchen, in denen die Zeit stillzustehen scheint. Gepflasterte

Gässchen mit Eselhufgeklapper, wunderschöne alte Häuser, deren venezianische Vergangenheit an den verzierten Eingängen und Balkongittern abzulesen ist. Gönnen Sie sich unbedingt einen echten griechischen Kaffee im „Kafepandopolion“, eine Art Tante-Emma-Laden mit Getränkeausschank.



Kleine verwinkelte Gasse im Bergdorf Agil-Deka

Aber vor allem sind es das ausgeglichene Klima und die tollen Strände, die eine jährlich wachsende Zahl von Urlaubern auf diese Insel ziehen. Was die Gäste vor allem schätzen ist die Tatsache, dass die Quecksilbersäule auch im Hochsommer selten die 30-Grad-Marke übersteigt. Denn an den langen Stränden südlich von Korfu Stadt – um Benitses, Moraitika und Messongi -, an den tollen Stränden der Nordküste um Roda und Acharavi oder am kilometerlangen Sandstrand von Agios Georgios Argiradon im Südwesten weht oft eine leichte, erfrischende Brise aus Norden.



Ein besonderer Platz am Strand bei Achavari

Italienisch ist die Architektur der Inselhauptstadt Kerkyra (Korfu Stadt), deren schmale, hohe Häuser und marmorgepflasterte Gassen an eine apulische Hafenstadt erinnern. Unter der französischen Besatzung während der Regierungszeit Napoleons entstanden nach dem Vorbild der Rue de Rivoli in Paris die arkadengeschmückten Stadthäuser an der Eslplanade, einem der größten Plätze Europas, wo man heute noch wie eh und je flaniert oder seinen Kaffee trinkt. Hier in der antiken Inselmetropole mit ihren mittelalterlichen Kirchen und Burgen, begeben wir uns direkt in die wechselvolle Vergangenheit der Insel.



Korfu Stadt Campanile Agios Spiridonas

Die weitläufige Altstadt ist kein Museum, sondern äußerst lebendig. 2008 wurde sie in ihrer Gesamtheit in die UNESCO-Liste des Weltkulturerbes der Menschheit aufgenommen. Für den Autoverkehr sind die meisten Altstadtgassen tabu. Selbst die sonst in Griechenland omnipräsenten Mopeds halten sich hier weitgehend fern. Eine Wohltat für jeden Besucher.



Immer wieder begeisternd Sonnenuntergang bei Acharavi

Der berühmte Panoramablick mit der Mäuseinsel und dem Vlacherna-Kloster, die Traumbuchten von Paleokastritsa oder das nahe gelegene, einsam Venezianerkastell Angelokastro – wer mit einem Mietwagen gemächlich über die Insel gondelt, lernt Landschaften voller Anmut und Schönheit kennen.

Gut zu wissen:

Anreise: Viele Wege führen nach Korfu – am schnellsten geht`s per Flugzeug. Malerischer ist die Fährfahrt vom griechischen oder italienischen Festland aus. Tipp: Mit dem Mietauto lässt sich die Insel optimal entdecken. Aufgrund der Straßenverhältnisse ist aber eine Vollkasko-Versicherung sehr empfehlenswert.

Infos: Griechische Zentrale für Fremdenverkehr, 60313 Frankfurt/Main, Holzgraben 31, Tel. 069 2578270; Internet: www.visitgreece.com.de

Michael Stephan



Blütenpracht auf der Insel

Wo Trolle grollen – eine fast wahre Geschichte

Wild klopfte Albert an mein Seitenfenster und flehte voller Verzweiflung: „Lass mich rein – hopp ganz schnell“ und schnappte nach Luft. Er blutete am Kopf. Gerade war ich etwas eingenickt und dann dieser Schnellstart in die Wirklichkeit. Ich entriegelte die Beifahrertür, mein Wanderkumpel stieg rasch zu und schloss von innen gleich wieder ab. „Ja wie siehst Du denn aus?“ frage ich erschrocken. Albert ist immer noch atemlos. Auf dem Hügel musste was Schreckliches passiert sein.

Gemeinsame waren wir in Speyer losgefahren um übers Wochenende hier in der Vulkaneifel zu wandern. Unbekümmert hatte ich weder eine Wanderroute noch Übernachtung festgelegt. Denn die Vulkaneifel ist überall schön. Ein Parkplatz bot sich in Nähe des Vulkanwanderwegs an. Munter marschierten wir los, vorbei an Wald- und Felslandschaften mit imposanter Fernsicht. Eine Landschaft, einfach zum Gernhaben. Erst spät, es dämmerte schon, kamen wir müde, aber guter Dinge am Auto wieder an. Jetzt brauchen wir nur noch eine Bleibe, also runter auf die Straße und weiter Richtung Daun. Doch dann eine Vollsperrung wegen Forstarbeiten. Wieder zurückfahren? Ich versuchte über einen Waldweg weiter zu kommen und verfuhr mich total im Wald, bis ich „Zum Totenmaar“ las. Hier ging es aber nur zu Fuß weiter. Mittlerweile stockdunkel, aber oberhalb sahen wir beleuchte Fenster. Müde bat ich Albert, dort mal zu fragen wo wir übernachten können. Spontan stapfte er los. Ich schloss unterdessen die Augen.

„Sag schon, was passiert ist“, doch Albert brütete vor sich hin und atmete schwer. Er begann stockend: „Die aggressiven großen Vögel haben mich ja so erschreckt. Aber das war noch lange nicht alles. In der Schreinerei auf dem Hügel war auch nicht alles geheuer“.

„Übertreibe mal nicht“, erwidere ich.

„Du hast ja keine Ahnung. Während Du vom Eichhörnchen träumtest war ich in Teufels Küche“.

„Sag mir endlich was war!“, forderte ich voller Ungeduld.

„Oben begrüßte mich der Hausherr wie einen alten Bekannten, als hätte er auf mich gewartet, führte mich gleich in die Werkstatt und zeigte mir voller Stolz seine neue Hobelmaschine. Gerade als er mir die Vorzüge der neuen Maschine schildern wollte, fiel das Licht aus. Ich stand im Finstern. Doch der Hausherr beruhigte mich: „Das kommt hier öfters vor. Heute toben sie besonders im Berg. Dabei fliegen manchmal die Sicherungen raus“. Er zündet mir einen Kerzenrest an und sagt noch: „Ich kümmere mich sofort ums Licht“ und weg war er. Mit der trüben Kerze erkannte ich kaum etwas, mich erschreckte aber leises Flüstern, Schmatzen und Grollen. Offenbar war ich nicht allein. Aber mit meinem mickrigen Licht war niemand zu sehen. Ich hob den Kerzenstummel etwas höher und sah links den vagen Rahmen einer Ausgangstür – das war schon mal was. Doch dann – ach du lieber Schreck, an der Wand stand ein Sarg und das unheimliche Pispern wurde lauter. Dazwischen hörte ich Kratz- und Scharrgeräusche – etwa aus dem Sarg? Und wieder die unheimlichen Stimmen. Auf einmal – mich laust der Affe, hob sich ganz langsam der Sargdeckel – eine Sinnestäuschung? Doch das Knarren und Quietschen des Deckels war echt. Aber,

was ist das? Mir lief es eiskalt den Rücken runter – reckte sich mir aus dem Sarg eine Hand entgegen?".

„Mach es nicht so spannend", sagte ich. Albert schluckte und wischte sich mit dem Handrücken den kalten Schweiß aus der Stirn: „Nein, das war nun wirklich ein bisschen viel auf einmal. Ich blies schnell die Kerze aus, nahm meine Beine in die Hand und ab durch die Terrassentür ins Freie. Der Mond hing groß über den Bäumen. Es war eine friedliche mondbeglänzte Zaubernacht. Ich atmete tief durch. Plötzlich setzte mich ein vielstimmiges ‚krächzendes Arrrk' in Angst und Schrecken! Über mir große schwarze Vögel, als hätte sie der Mond gerade ausgespuckt. Die stürzten sich auf mich und hackten nach mir. Ich geriet so in Panik, dass ich die Schnabelhiebe auf meinem Kopf kaum spürte. Nix wie weg zum Auto. Und Du schliefst auf beiden Ohren".

„So viel Pech auf einmal gibt es doch gar nicht – und wo sind denn Deine Aasvögel jetzt?", fragte ich ungläubig und musste doch schmunzeln. Um meinen Wanderfreund Albert wieder zu beruhigen, mussten wir sofort diesen unseligen Ort verlassen. Ich startete, blendete auf und ohne viel Umwege kamen wir nach Daun. Ein beleuchteter Parkplatz lockte wie gerufen. Wir schafften mit wenigen Handgriffen zwei Notschlafplätze im Wageninneren. „Und morgen früh schaun mer mal", sagte ich noch und war dann sehr müde. In dieser Nacht haben wir nicht nur geschlafen, sondern auch laut geschnarcht.

Die Schreinerei lag friedlich in der Morgensonne. „Du Spaßmacher, Dein Spuckschloss sieht doch ganz passabel aus", flachste ich und schlug vor, mal reinzuschauen. Albert zögerte, riss sich aber dann zusammen: „Natürlich will ich auch wissen was Sache ist!" Ein kleines Mädchen, mit großen Augen öffnete und rief nach dem Papa. Es erschien ein mürrisches unrasiertes Gesicht. Erstaunt blickte er auf Albert: „He, waren Sie das nicht, der gestern Abend aus meinem Haus getürmt ist?" – „Genau, ich bekam Angst vor Ihrer lebendigen Totenkiste! Und auf der Terrasse wollten kreischende Vampire an mein Blut!"

Der Schreiner grinste und rief nach seiner Tochter. Sie hatte sich aber wohlwissend aus dem Staub gemacht. „Ach wissen Sie", begann er, „als Schreinerei muss ich hier draußen immer einen Sarg auf Vorrat halten und Silvia, das kleine Raben Aas hatte sich mal wieder mit ihren beiden Katzen im Sarg versteckt, obwohl ich das nicht will".

Ich lachte Albert an. Doch der war überhaupt noch nicht zufrieden: „Die mörderischen Übelkrähen – sind das Ihre Hofhunde?".

„Die Krähenkolonie? Ja, die legen ihre Eier zwischen Felsspalten und ins Gras und werden sehr böse, wenn man in ihr Gelege tritt".

„Du hast doch noch was von geheimnisvollen Stimmen und Geräuschen im Dunkeln gesagt", erinnerte ich Albert. Da nickte der Schreiner und lächelte verschmitzt:

„Da ist was dran – das sind unsere fleißigen Trolle, die wohnen schon immer im Berg, die schuften und schaffen, schmieden und schweißen, Hacken und Klopfen. Dazu dürfen sie doch auch flüstern, schmatzen und grollen!".

„Eine tolle Fremdenverkehrswerbung", frotzelte ich. „Somit hätte sich ja alles in Wohlgefallen aufgelöst". Albert hatte noch ein großes Fragezeichen auf der Stirn und wollte noch was sagen, winkt aber dann ab. Gerne hätte er nämlich gewusst, wie das geheimnisvolle Flüstern und Pispern

tatsächlich entsteht. Ich musste lächeln. Hautnah hatte ich diesen Naturspektakel auf den Vulkaninseln Island und Neuseeland erlebt.

Da streben aus tiefem Erdinnern brodelnd und schmatzend Gasblasen ganz nach oben. Davon entstanden sogar Geysire. Auch im Eifler Totenmaar oder am Lacher See brodeln und sprudeln solche Blasen an die Wasseroberfläche. Das ist schon das ganze Geheimnis. Jetzt konnte auch Albert wieder lachen und gab gleich zum Besten:

„Wer's weiß, wird's wissen – vielleicht gibt es sie wirklich, die fleißigen grollenden Trolle. Dann sind wir Menschen mit unserer künstlichen Intelligenz doch noch nicht von allen guten Geistern verlassen!"

Hans Wels



Ein Troll



Sie haben Fragen zu Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Knie- oder Hüftgelenksarthrose?
Wir beraten Sie gerne im Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstr. 4a, 67346 Speyer.
Terminvereinbarung: Mo – Fr von 9 bis 15 Uhr, Tel. 06232 133-366.



Dr. med. Martin Sturm
Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie

Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer
Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung der Niederbronner Schwestern



Blickfang Firma Halba - Eingangsbereich mit alter Kasse und neuer Ware

Süßes Glück – Auf Schokoladen-Reise in der Schweiz unterwegs

Schokolade, wie man sie in Deutschland kennt, ist ein Produkt der Schweiz. Besucher können dort verschiedenen Herstellern über die Schulter schauen oder gleich selber bei der Produktion von Trüffeln oder Tafeln mithelfen.

Kaum ein anderes Produkt ist so eng mit der Schweiz verbunden wie Schokolade. Ein Urlaub im alpinen Reiseparadies lässt sich bestens mit einer „süßen Spurensuche“ verbinden, etwa bei einem Besuch der Wiege der Schweizer Schokoladenherstellung in Broc hoch über dem Genfer See. Dabei haben die Schweizer die Schokolade gar nicht erfunden, moderne Formen davon schon.

Aber von vorne: Ihren Ursprung hat die Schokolade in Mittelamerika, dort lebten die Völker der Azteken und Mayas, deren Vorfahren bereits um das 4. Jahrhundert n. Chr. Kakao anbauten. Aus gemahlenen Kakao, mit Chili, Honig und Vanille gewürzt, bereiteten die Azteken den Göttertrank „Xocolati“ zu, was „bitteres Wasser“ bedeutet und den Ursprung des Wortes Schokolade in sich trägt. Nach Europa kam die Schokolade durch die spanischen Entdecker im 16. Jahrhundert. Der Legende nach soll es Columbus gewesen sein, der die ersten Kakaobohnen von seinen Fahrten mitbrachte. Als eines der ersten Länder hat die Schweiz mit der der Mengenproduktion hochwertiger Schokolade begonnen, befördert vom Erfindergeist ihrer Pioniere.

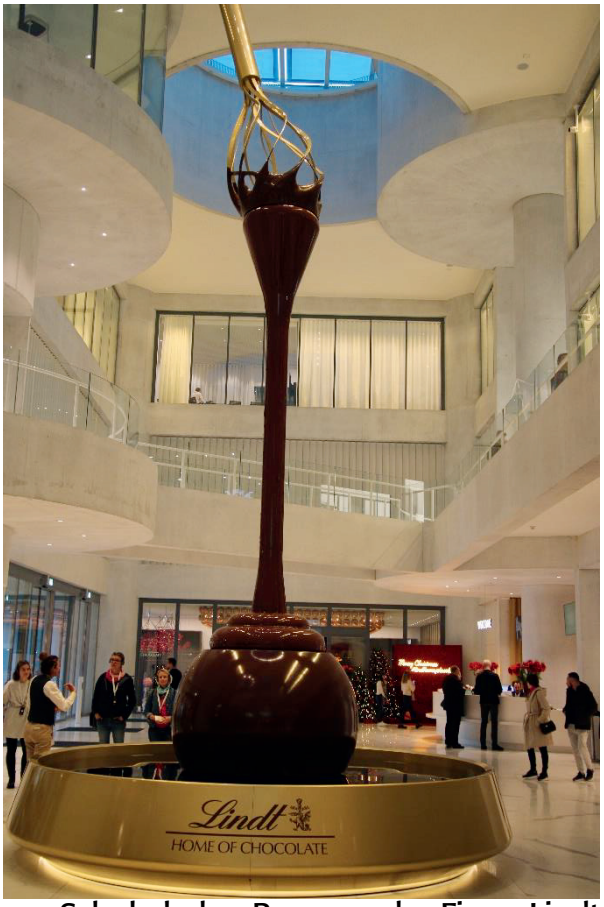
Einer davon war Francis-Luis Cailler. Im Herzen der Freiburger Alpen, hoch über dem Genfer See, findet sich mit dem Maison Cailler die älteste Chocolaterie der Schweiz, die heute zum Nestle-Konzern gehört. 1819 eröffnete Cailler seine Fabrik, in der erstmals Schokolade in Tafelform produziert wurde. Aus dem Haus Cailler stammt auch die Idee, der Schokomasse Kondensmilch hinzuzufügen. Damit war die Milchschokolade geboren.



Chocolatier Patrick Schneider bereitet die Zutaten für eine Trüffel-Füllung vor

In die Geschichte des Hauses lässt es sich bei einem Besuch im Maison Cailler eintauchen. Schoko-Workshops werden im Atelier du Chocolat angeboten. Teilnehmer können Chocolatier Patrick Schneider über die Schulter schauen, der im Team stets neue Rezepte entwickelt. Ob mit Früchten, Gewürzen oder Alkohol – Schokolade lässt sich vielfältig kombinieren. „Ein Chocolatier sollte den Zeitgeist aufgreifen, Reize setzen und mit ihnen spielen“, weiß Schneider. „Und er sollte Schokolade mögen“ ergänzt er schmunzelnd. Direkt am Genfer See, in Vevey, wo sich auch der Hauptsitz von Nestle findet, wird eine rund eineinhalbstündige Stadtführung mit dem Schwerpunkt „Geschichte der Schokolade in Vevey“ angeboten. Die herrliche landschaftliche Kulisse des Genfer See gibt’s dazu gratis.

Naschkatzen sollten auch einen Abstecher Richtung Zürich einplanen. Damit das „Heim der Schokolade“ zu sein, wirbt in Kilchberg die Firma Lindt, die dort die hochmoderne Erlebniswelt Chocolateria eröffnet hat. Auch das erste Lindt-Cafe in der Schweiz und der größte Lindt-Shop der Welt finden sich in Kilchberg. Vor allem die Chocolateria ist eine Reise wert: In architektonisch bemerkenswerten Räumen können Gäste auf interaktive Weise Interessantes rund um die Schokoladenherstellung erfahren.



Schokoladen Brunnen der Firma Lindt

Schweizer Schokoladenproduzenten – Süsse Erlebniswelt in Kürze

LINDT – Heim der Schokolade; seit 1899 wird in Kilchberg (nähe Zürich) Schokolade produziert. Nun entstand neben den historischen Gebäuden am Standort der Firma Lindt&Sprüngli eine moderne Erlebniswelt für Schokoladenliebhaber. Dort befinden sich eine interaktive Ausstellung, die Chocolateria, das erste Lindt Cafe in der Schweiz und der größte Lindt Shop der Welt. Wahrzeichen der Schoko-Welt ist der über neun Meter hohe Schokoladenbrunnen, aus dem über 1,5 Tonnen Schokomasse strömen. Auf rund 1.500 Quadratmetern Ausstellungsfläche werden Themen wie Kakaoanbau, Schokoladengeschichte, Schweizer Schokoladenpioniere und Schokoladenproduktion behandelt.

Infos: Lindt, Home of Choccolate, Schokoladenplatz 1, CH 8802 Kilchberg; www.lindt-home-of-choccolate.ch: Öffnungszeiten: Mo-Fr 10,oo bis 19.oo Uhr; Sa-So 1o,oo bis 18.oo Uhr; Tel. 0041 44 716 2000

HALBA; HALBA ist führendes Produktionsunternehmen für nachhaltige Schweizer Schokolade, Snacks und hochwertige Back- und Kochzutaten. HALBA gehört zur Coop-Gruppe, hat den Firmensitz in Pratteln und zählt rund 400 Mitarbeitende. HALBA kreiert echte Genussmomente – überzeugend mit einzigartigen Geschmack. Nachhaltigkeitsengagement gehört zur Identität von HALBA. Hier wird großer Wert auf direkte Beschaffung, möglichst kurze Transportwege, faire Preise an die Erzeuger und beste Qualität gelegt. Die Firma gibt es seit 1933. Bis zu 500 Tafeln Schokolade in der Minute laufen hier vom Band. Im „Schoggihüsli" kann nach Herzenslust geschaut und gekauft werden.

Infos: HALBA, Salinenstr. 70, CH 4133 Pratteln; www.halba.ch; Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.oo bis 19.oo Uhr; Sa 9.00 bis 16.00 Uhr; Tel. 0041 61 825 9100

TAUCHERLI: Angefangen hat alles 2013 in einer kleinen Garage in Zürich. Just im richtigen Moment stolperte der gebürtige Basler Kay Keusen im Jahr 2015 über die kleine, kurz vor dem Bankrott stehende Schokoladenmanufaktur. Ohne jeweils selbst zuvor Schokolade hergestellt zu haben, übernahm der insolventen Betrieb und entdeckte dabei seine ungebremste Liebe zur Schokoladenherstellung. „Natürlich hatte ich keine Ahnung von Schokolade, aber wie es sich herausgestellt hat, Passion ist wichtiger als Wissen, denn mit Passion kann man alles lernen", so Kay Keusen im Gespräch. Gerade einmal 4.000 Tafeln am Tag können in der kleinen Manufaktur produziert werden, mehr geht nicht. Dies sind von bester Bioqualität als auch „Fair Trade" gehandelt.

Infos: Taucherli, Fabrikstr. 5, CH 8134 Adliswil; Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.oo bis 16.oo; Tel. 0041 44 555 8608



Letzte Sonnenstrahlen bei Vevey am Ufer des Genfer Sees

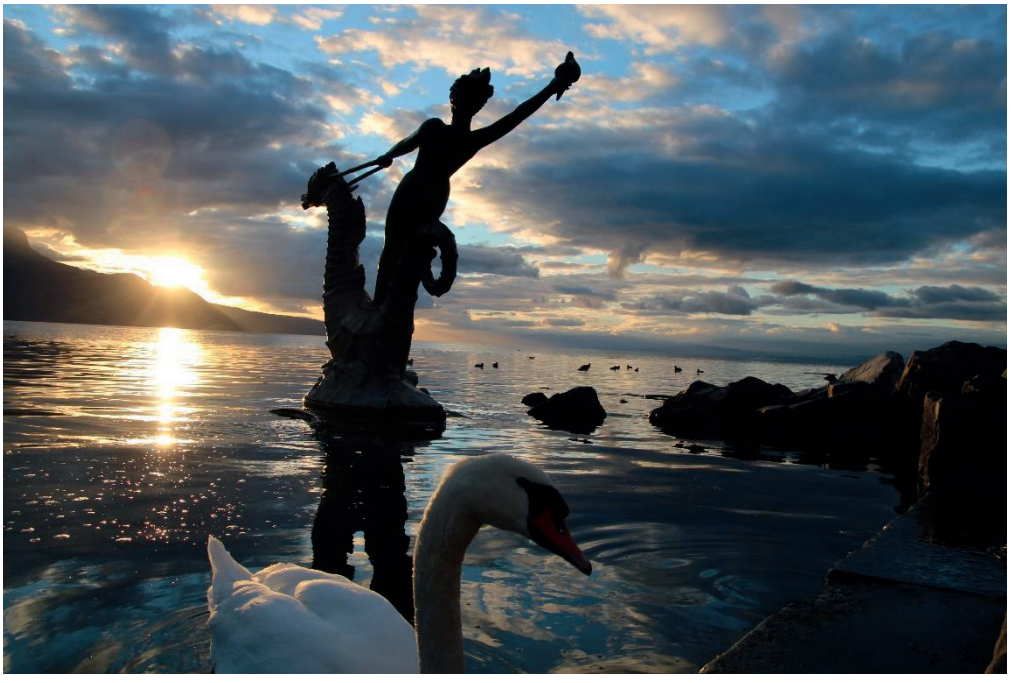
Camille BLOCH; Camille Bloch hat im Jahr 1929 die Firma in Bern gegründet, Umzug ins Berner Jura nach Courtelary im Jahr 1935. Heute wird die Firma von Daniel Bloch, Enkel des Firmengründers, geführt. „Zwischen Bloch und Lindt ist immer noch ein Sprüngli", so Daniel Bloch im Gespräch. Der absolute Durchbruch gelang 1992 mit der Marke „RAGUSA", ein anderes Geschmackserlebnis mit Haselnüssen. Heute ist der 50 Gramm Riegel die bekannteste und beliebteste Marke der Schweiz. „Unser

Schatz – die Haselnuss“ meint Daniel Bloch, der die Pflege der Familientradition, die Leidenschaft am Genuss, höchste Qualitätsansprüche als wichtige Werte des Familienbetriebes.
Infos: Camille Bloch, Grand Rue 21, CH 2608 Courtelary; www.welcome@camille-bloch.ch; Öffnungszeiten: Mi – So 9.30 bis 18.00 Uhr (Mo u. Di geschlossen): Tel. 0041 32 945 1313

CAILLER; Bereits seit 1819 schafft Cailler unwiderstehliche Schokoladenprodukte und ist somit die älteste Chocolaterie der Schweiz. Dabei ist das Familienunternehmen tief mit seiner idyllischen Heimat Broc im Gruyere verwurzelt. So stammt die Milch von über 1.700 Kühen, die bei mehr als 50 Bauern rund um Broc weiden. Die Kunst der Schokoladenherstellung liegt für die Schweizer Chocolatiers in der gelungenen Kombination von Tradition und Innovation. Cailler hat dies in den letzten, fast 2oo Jahren immer wieder gekonnt unter Beweis gestellt und somit den traditionell guten Ruf der Schweizer Schokolade entscheidend mitgeprägt. Sollten Sie einmal in der Nähe von Broc sein, dann lassen Sie sich einen Besuch im Maison Cailler oder einen Workshop im Atelier du Chocolat nicht entgehen.
Infos: Maison Cailler, Rue Jules Bellet 7, CH 1696 Broc; Öffnungszeiten: Mo-So 10.oo bis 17.oo Uhr; Tel. 0041 26 921 5969

Suchen und Buchen:
Man sollte die Schweiz nicht besuchen, ohne die berühmteste aller Spezialitäten, die Schokolade, zu probieren. Eine Schokoreise muss man jedoch individuell planen. Die Tourist Info der Schweiz hat über die Schokolade hinaus unterschiedliche Offerten für Genießer: **www.myswitzerland.com/de-erlebnisse/essen-trinken/; info@myswitzerland.com; Gratis Infohotline: 00800 10020029**
Schokoladenzug
Die Montreux-Berner Oberlandbahn hat der wohl „zartesten Versuchung der Welt“ einen eigenen Zug gewidmet. Der Schokoladenzug, der zwischen Montreux und der Schokoladenfabrik von Cailler in Broc verkehrt, ist ein echtes Muss für Naschkatzen und Bahnliebhaber. Infos: www.myswitzerland.com/de-de/erlebnisse/schokoladenzug/

Michael Stephan



Statue Nymphe auf Seepferdchen
am Ufer des Genfer Sees bei Vevey

Kulinarische Ecke

Eingelegte rote Zwiebeln

Zutaten:
2 mittelgroße rote Zwiebeln
300 ml Wasser
1 EL Meersalz
2 Prisen Chiliflocken oder Gewürze und Kräuter nach Wahl (z.B. Pfeffer- oder Senfkörner, Ingwer, Knoblauch, Rosmarin)
300ml weißer Essig
2 EL Zucker



Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In zwei passende Einmachgläser füllen.

- Das Wasser im Topf mit Salz, Chili (oder Gewürzen nach Wahl), Essig und Zucker einmal kurz aufkochen, dann rühren, bis sich Zucker und Salz vollständig gelöst haben.

- Die Marinade über die Zwiebeln gießen, dann diese leicht nach unten drücken, sodass sie vollständig bedeckt sind. Verschließen und am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Kühl aufbewahrt, halten die Zwiebeln sich mehrere Wochen.

Rosemarie Heide Riegel

Blätterteig Pastete

Der Sommer ist kaum vorbei und schon denke ich an Weihnachten, wenn Lebkuchen, Spekulatius usw. schon im Supermarkt bereitstehen. Spätestens dann mache ich mir Gedanken und die Frage, was könnte ich an einem dieser Feiertage als „Festessen“ auf den Tisch bringen??
Eigentlich brauche ich nicht lange zu überlegen.
Wenn die ganze Familie zusammenkommt, bereite ich sehr gerne meine geliebte Blätterteig-Pastete mit einer Hackfleischfüllung (Frikadellenteig) vor. Eingebettet ist eine Schweinelende, welche vorher gut kurz angebraten und gewürzt wurde.
Lust bekommen dieses Rezept auszuprobieren? Komm trau Dich.

Zunächst die Zutaten:
2 Pk Blätterteig aus dem Kühlfach
(6 kleine Platten etwa 15-20cm)
500gr gemischtes Hackfleisch
2 grobe Bratwürste
1 Schweine Lende
2 Eier mit etwas Milch „verquirlen“

Man muss sich keiner Herausforderung stellen.
Fangen wir an.

Zubereitung:
Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Backblech mit Backpapier auslegen.
3-4 Blätterteigscheiben leicht überlappend darauf, zu einem großen Rechteck legen und etwas antauen lassen.
Inzwischen einen Frikadellenteig herstellen (nach ihrem eigenen Belieben).
Ich arbeite auch 2 grobe Bratwürste in den Fleischteig.

Lende kurz von allen Seiten anbraten und abkühlen lassen.

Teigränder des Blätterteiges andrücken, Füllung draufgeben und in der Mitte das Filet einhüllen.
Restlicher Frikadellenteig auf dem Filet verteilen.
Ein 2. Rechteck von der 2. Packung Blätterteil das Ganze bedecken.
Die überstehende Teigenden einklappen und die Ränder gut festdrücken.
Mit einer Ei-Milch Mischung verquirlen.
Kleine Luftlöcher (Kamine) in den Blätterteigdeckel schneiden, damit der Fleischsaft ausdampfen kann.
Nun ab damit.
Im vorgeheizten Backofen ungefähr 45 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze goldgelb anbacken.

Für mich persönlich ist es auch wichtig, denn diese Pastete, kann ich sehr gut Tage zuvor Vorbereiten und dann Einfrieren.
Am besten nimmt man die gefrorene Pastete (nun ein Pracht-Stück) aus dem Gefrierschrank und lässt sie über Nacht im Kühlschrank auftauen.

Vielleicht bringt jemand aus der Familie einen kleinen Aperitif vorbei, vielleicht auch noch einen leichten Kartoffel-Salat um auf das gelungene anzustoßen und genießen.

Ich wünsche von Herzen eine gute Zeit
Ihre Gerlinde Drees

P.S. Als Alternative, schmeckt diese Pastete, nur mit vegetarischem Gemüse, dank seiner großen Auswahl, sehr gut und schmackhaft.



Für alle, die ihren Ruhestand nicht auf dem Amt verbringen wollen.

Sorgen Sie für mehr Ruhe im Ruhestand: Ab wann kann ich Rente beantragen? Wer hilft mir bei Fragen zur Pflegeversicherung? Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten Einwohnerinnen und Einwohner der Metropolregion Rhein-Neckar unter der Behördennummer 115.
Weitere Informationen unter www.m-r-n.com/115

Wir lieben Fragen

Metropolregion Rhein-Neckar

SPEYER

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER

Entspannung

Suchen Sie die passenden Begriffe zum Thema "Entspannung".

N	K	N	B	Z	U	V	B	V	F	L	A	N	I	E	R	E	N	G	P	X	K
O	Q	F	A	X	Y	M	C	A	D	D	E	B	K	I	U	F	Q	S	I	B	N
O	T	J	L	Q	L	U	Y	N	I	Q	G	W	D	G	C	Y	O	V	G	E	E
M	X	E	K	V	X	S	Z	S	Z	O	E	Q	M	R	P	W	M	X	L	E	S
B	I	L	O	U	R	O	S	Z	I	K	X	G	V	S	J	U	T	W	G	N	E
G	F	E	N	R	W	P	R	A	R	L	C	W	U	T	R	K	K	U	T	T	L
Y	I	S	I	L	M	A	I	É	F	A	C	G	O	R	V	W	B	G	N	E	S
U	A	S	E	A	T	R	Ä	U	M	E	N	F	E	E	D	M	H	E	T	R	S
D	M	S	N	U	F	L	X	Y	T	M	X	Z	P	S	V	I	Z	U	M	T	V
P	N	F	J	B	X	B	H	U	B	S	C	V	Z	S	L	N	D	Q	O	A	J
R	Y	J	T	O	F	U	E	S	K	C	Z	U	C	F	W	C	T	I	K	I	P
Q	I	E	B	A	D	V	I	T	K	A	O	T	M	R	Y	B	H	G	S	N	Q
G	X	P	Q	C	P	O	X	P	M	C	I	Q	P	E	G	E	Ä	C	I	M	I
S	G	R	P	T	I	E	Z	L	H	A	M	L	R	I	V	E	N	P	P	E	R
H	Y	X	L	C	D	V	N	C	M	G	H	R	D	S	O	X	G	K	G	N	C
S	G	O	X	F	U	Y	J	B	G	G	M	S	O	E	F	O	E	F	M	T	B
Z	D	O	B	F	C	Y	Y	L	L	O	P	F	C	G	N	U	M	Y	T	V	X
C	H	D	T	U	V	L	V	S	N	N	O	H	L	W	H	P	A	G	V	Y	J
L	C	Y	D	X	E	K	H	X	J	A	Q	M	C	H	S	S	T	Q	H	O	V
B	M	L	P	R	G	T	J	F	N	I	U	T	E	E	N	E	T	D	K	M	S
W	N	E	R	E	I	Z	A	P	S	H	K	A	P	E	A	G	E	M	S	Q	O
X	Y	F	W	U	U	V	T	R	C	N	O	I	T	A	T	I	D	E	M	D	N

Diese Wörter sind versteckt:

1. Hängematte
2. Tee
3. Meditation
4. spazieren
5. Urlaub
6. lesen
7. flanieren
8. stressfrei
9. Café
10. Entertainment
11. Balkonien
12. aktivdabei
13. Mahlzeit
14. träumen

Quelle: http://suchsel.bastelmaschine.de

Seniorenbüro aktiv dabei ...

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

Ich werde Mitglied im Förderverein und unterstütze somit die Arbeit des Seniorenbüros.

www.foerderverein-senioren-speyer.de

Damit trage ich zur Sicherung folgender Projekte bei: Zeitschrift des Seniorenbüros „aktiv dabei", Konzertreihe „Konzert am Nachmittag"; Veranstaltungsreihe „Digitalisierung unserer Gesellschaft", **u.v.m.**

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich ab _____ meinen Beitritt als Mitglied im Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer

Name:_____

Vorname: _____
Geb.-Datum: _____
Adresse: _____
_____
Telefon: _____
Email: _____

Der aktuelle Jahresbeitrag beträgt:

- o Einzelmitgliedschaft 13,-- €/Jahr
- o Familienmitgliedschaft 15,--€/Jahr
- o alternativ .....€/Jahr

Durch meine Unterschrift erkenne ich die Satzung des Vereins an.

Datenschutzerklärung:
Mit der Verarbeitung und Speicherung der oben genannten personenbezogenen Daten gemäß EU-DSGVO bin ich ausdrücklich einverstanden. Weitere Infos zum Datenschutz auf:
www.foerderverein-senioren-speyer.de

_____
_____
Ort, Datum
Unterschrift des Mitglieds

Bankverbindung:
Sparkasse Vorderpfalz
IBAN: DE56 5455 0010 0380 0242 40

Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats

Zahlungsemfänger:
Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V.
Maulbronner Hof 1 A, 67346 Speyer
Gläubiger-Identifikationsnummer des Vereins: DE 14ZZZ00000139842

Ich ermächtige den Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V., Zahlungen wiederkehrend von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verein auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Mitgliedsbeitrag wird als Jahresbeitrag am (15.03.) jeden Jahres fällig.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut:_____

BIC:_____

IBAN:_____

Kontoinhaber:_____

_____
_____
Ort, Datum
Unterschrift des Kontoinhabers

Lösung für "Entspannung"

Suchen Sie die passenden Begriffe zum Thema "Entspannung".

N	K	N	B	Z	U	V	B	V	F	L	A	N	I	E	R	E	N	G	P	X	K
O	Q	F	A	X	Y	M	C	A	D	D	E	B	K	I	U	F	Q	S	I	B	N
O	T	J	L	Q	L	U	Y	N	I	Q	G	W	D	G	C	Y	O	V	G	E	E
M	X	E	K	V	X	S	Z	S	Z	O	E	Q	M	R	P	W	M	X	L	E	S
B	I	L	O	U	R	O	S	Z	I	K	X	G	V	S	J	U	T	W	G	N	E
G	F	E	N	R	W	P	R	A	R	L	C	W	U	T	R	K	K	U	T	T	L
Y	I	S	I	L	M	A	I	É	F	A	C	G	O	R	V	W	B	G	N	E	S
U	A	S	E	A	T	R	Ä	U	M	E	N	F	E	E	D	M	H	E	T	R	S
D	M	S	N	U	F	L	X	Y	T	M	X	Z	P	S	V	I	Z	U	M	T	V
P	N	F	J	B	X	B	H	U	B	S	C	V	Z	S	L	N	D	Q	O	A	J
R	Y	J	T	O	F	U	E	S	K	C	Z	U	C	F	W	C	T	I	K	I	P
Q	I	E	B	A	D	V	I	T	K	A	O	T	M	R	Y	B	H	G	S	N	Q
G	X	P	Q	C	P	O	X	P	M	C	I	Q	P	E	G	E	Ä	C	I	M	I
S	G	R	P	T	I	E	Z	L	H	A	M	L	R	I	V	E	N	P	P	E	R
H	Y	X	L	C	D	V	N	C	M	G	H	R	D	S	O	X	G	K	G	N	C
S	G	O	X	F	U	Y	J	B	G	G	M	S	O	E	F	O	E	F	M	T	B
Z	D	O	B	F	C	Y	Y	L	L	O	P	F	C	G	N	U	M	Y	T	V	X
C	H	D	T	U	V	L	V	S	N	N	O	H	L	W	H	P	A	G	V	Y	J
L	C	Y	D	X	E	K	H	X	J	A	Q	M	C	H	S	S	T	Q	H	O	V
B	M	L	P	R	G	T	J	F	N	I	U	T	E	E	N	E	T	D	K	M	S
W	N	E	R	E	I	Z	A	P	S	H	K	A	P	E	A	G	E	M	S	Q	O
X	Y	F	W	U	U	V	T	R	C	N	O	I	T	A	T	I	D	E	M	D	N

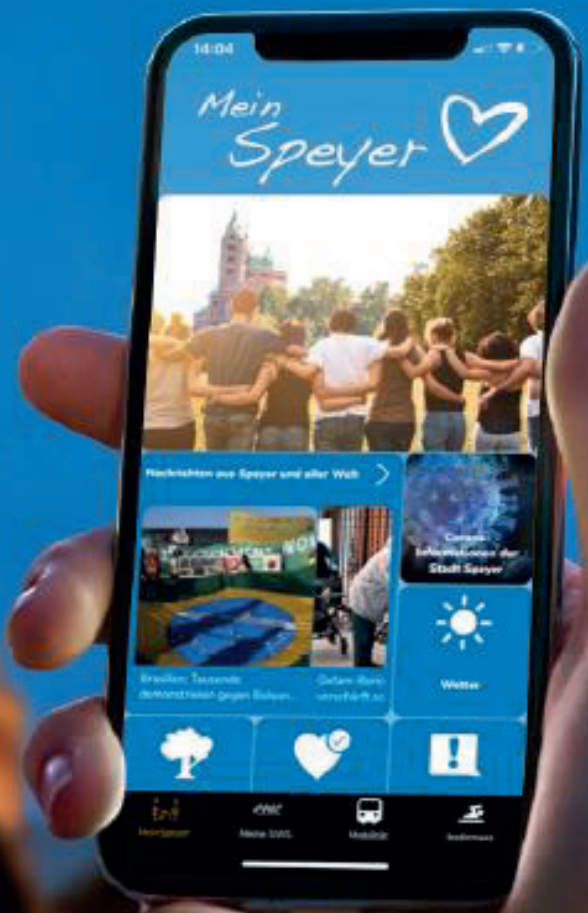
Diese Wörter sind versteckt:

1. Hängematte
2. Tee
3. Meditation
4. spazieren
5. Urlaub
6. lesen
7. flanieren
8. stressfrei
9. Café
10. Entertainment
11. Balkonien
12. aktivdabei
13. Mahlzeit
14. träumen

Quelle: http://suchsel.bastelmaschine.de

MeinSpeyer

Die App für Speyer und die Region!
Immer informiert sein, was in Speyer läuft.



Mein Speyer

Kostenlos herunterladen:

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Telefon: 06232/625-2244
E-Mail: meinspeyer@stadtwerke-speyer.de
www.meinspeyerapp.de

SWS STADTWERKE SPEYER GMBH