

Oktober
November
Dezember

4/2012

aktiv dabei



Seniorenbüro



Seniorenbüro der Stadt Speyer



SPEYER

2 Impressum

Neue Entwicklungen	Seite	Michael Stephan	
Immer weiter machen Gespräch mit Anna Richter Ria Krampitz	4-7	Die vier Jahreszeiten Hans Gruber	23
		Kultur	Seite
Gesellschaft des Langen Lebens R.K.	7	Ein persönlicher Brief an den Rock-Poeten Helga F. Weisse	24-27
Eine neue Kultur des Alter(n)s Redaktion	8	Eine Meisterin des Schnittes und der Bewegung Dr. Helmuth Wantur	28-29
Sicher ist sicher Klaus Bohn	9		
Soziales	Seite	Gedichte ausgewählt von Franz Lehr	29
Schöne Dinge selbstgemacht Gemeindepsychiatrischer Dienst	10	Erinnerungen beim Lesen von Gerd Forsters Gedichten Dr. Martin Hussong	30-32
Essen und Trinken hält die Seele zusammen Anke Nader	11-13	Von Karotte bis Kiwi Helga Weisse	33-34
Urlaub von der Pflege Anke Nader	14	Jedem seinen Weg Franz Georg Rössler	35-36
Sport hält fit Anke Nader	15	Eigene Einstellungen überprüfen Dawn Anne Dister	37
Die Unabhängige Patientenverfügung Pflegestützpunkte	16-17	Generationen Hand in Hand Fotoserie	38
Wegweiser Demenz Nachbarschaftshilfe Redaktion	17	Plakat Winkeldruckerei Artur Schütt	39
Ehrenamt	Seite	Lokalgeschichte	Seite
Um die Computer vereint Werner Schilling	18-19	Neuigkeiten im Jüdischen Museum Dr. Joachim Kemper Stadtarchiv sucht Fotos Katrin Hopstock	40 41-42
Konzert am Nachmittag Redaktion	19	Woher kommt der Name SchUM Johannes P. Bruno	43-44
Aktive Ruhe für einen Senior Erstrebenswert? Dr. Dietmar Eisenhammer	20-21	Als die bayrische Armee die Pfälzer „Hauptstadt“ beeinflusste Wolfgang Kauer	45
Die ältere Generation einbeziehen	22-23		

Der Wetterprophet von Dudenhofen Wolfgang Kauer	46	Lösungen der Rätsel Uwe Naumer	57
Natur	Seite	Die kulinarische Ecke Ingrid Roth	58
Der Hirschkäfer Hans U. Querfurth	47-48	Auflistung der Anzeigen	Seite
Reisen	Seite	Deutsches Rotes Kreuz	12
Mittelrhein vom Schiff... Diakonisse Rosemarie Römhild	49	Gemeinnützige Baugenossenschaft	15
Messner Mountain Museum Michael Stephan	50-51	Salier-Stift	21
Ferien barrierefrei Werner Schilling	52-53	Beisel Hütte	33
Kuraufenthalt in Heviz Doris Andrés	54-55	Kreis- und Stadtparkasse	36
Verschiedenes	Seite	Seniorenzentrum Storchenpark	44
Wörtersuche Uwe Naumer	56	EIS CAFE DE VIC	45
Das Mathematikrätsel Walter Kaufmann	57	Physiotherapeut Müller-Frey	48
		Förderverein des Seniorenbüros	59
		Stadtwerke	60

Impressum

Redaktion	Dr. Walter Alt, Ria Krampitz, Werner Schilling
Herausgeber	Seniorenbüro der Stadt Speyer, Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer Tel. 06232/621050
Layout	Ria Krampitz, Markus Schäffer
Titelbild	Dr. Michael Fritsch „Generationen Hand in Hand“ hier: Anna Richter (93 Jahre) mit Enkelin Luise Fritsch (20 Jahre)
Fotos	Ria Krampitz (Seite 4, 5, 6, 7) privat (Seite 8, 20, 22, 24, 26), Anke Nader (14) Werner Schilling (Seite 18, 53) Dr. Walter Alt (Seite 23,), Dr. Helmuth Wantur (Seite 28, 29), Franz Georg Rössler (Seite 35) Anne Ludwig, Fritz Ludwig, Nadine Kraus (Seite 38), Stadtarchiv (Seite 41-42), Diakonisse Rosemarie Römhild (Seite 46, 49), Michael Stephan (Seite 50,51) Doris Andrés (Seite 54)
Druck	CHROMA Druck & Verlag GmbH, Werkstraße 25, 67354 Römerberg-Berghausen

Immer weiter machen

Gespräch mit Anna Richter



Sie haben vor kurzem Ihren 93. Geburtstag gefeiert und können auf ein langes Leben zurück blicken. Wie würden Sie Ihre Kindheit beschreiben?

Sie war schön, aber arm. Wir haben nicht so viel gehabt, wie viele Junge heute. Ich musste zu Hause mithelfen, damit alles geklappt hat. Mein Vater war ja jahrelang arbeitslos. Wir hatten kein Geld. Mittwochs oder samstags mussten wir zum Beispiel mit in den Wald, da haben wir unseren Brand geholt. Da gab's ja keine Heizung wie heute, wo man einfach einen Schalter bedient. Da mussten wir als Kinder schon mit helfen. Das war gar nicht anders damals.

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

Als ich aus der Schule kam, wollte ich Schneiderin lernen. Das hat leider nicht geklappt. Weil ich gesagt habe, „Ich muss mal schauen, dass Geld heim kommt“. Mein Vater war ja arbeitslos. Und die paar Mark, die ich dann verdient habe, die hat man meinem Vater wieder an seiner Unterstützung abgezogen. Da war ich die Dumme. Meine Eltern waren nicht dagegen, dass ich einen Beruf lerne. Ich selbst habe anders entschieden. Schuld war ich, weil ich sagte: „Uns muss es mal besser gehen. Ich will auch Geld verdienen.“ Dann bin ich halt in's Geschäft und habe geschafft.

Wo haben Sie gearbeitet?

In der ROWO. Da war ich in der Zuschneiderei. Da ist gestanzt und gestempelt worden. Das waren ganz andere Zeiten. Wissen Sie was, da war man froh, dass man Brot in der Schublade hatte.

Mussten Sie hungern?

Hungern musste ich nicht. Aber es war schwer für die Eltern. Die haben sich auch Sorgen gemacht, dass sie uns durchbringen. Wir waren drei Geschwister.

Mein Vater war immer unterwegs, damit wir etwas zu essen hatten. Zum Beispiel in der Pilzzeit, da war er im Wald und hat Pilze gesammelt. Dann hatten wir etwas zu essen. Einmal hat es Gemüse gegeben,

dann sind Knepp gemacht worden und so haben wir uns durchgeschlagen. Wir konnten selbst nichts anpflanzen, weil wir keinen Garten hatten. Wir haben in Miete gewohnt. Bis zu neun Jahren habe ich im Frohsinn gelebt und danach haben wir eine schöne große Wohnung im Gasthaus zum Schwanen gehabt. Da war meine Mutter sehr stolz. Sie hat über 40 Jahre dort gelebt. Bis sie gestorben ist.



Was haben Sie gemacht, wenn Sie als Kind mal ein bisschen freie Zeit hatten?

Freizeit? Die hatten wir als Kinder wenig. Wenn, dann war man halt auf der Gass und hat mit anderen Kindern gespielt. Da waren noch mehr Kinder da als heute. Und dann sind Spiele gemacht worden, zum Beispiel Klickerspiele, Klickerles. Und da haben die Kinder einer Straße mit den Kindern einer anderen Straße um die Wette gespielt.

Da war auch die Frau Störtz. Ihre Familie war in unserer Nachbarschaft. Wenn ich sie heute sehe, dann heißt es: „Wäscht noch, Annerl, wäscht noch?“ Die ist ja ein bisschen älter als ich. Sie ist mein Vorbild. Wissen Sie warum? Einholen kann ich sie nicht, aber nachmachen. Ich mein, ich möchte auch so alt werden wie sie.

Sonntags, wenn wir spazieren gingen, sind wir meist zum Friedhof zum Grab der Urgroßmutter.

Jeden Sonntag?

Wo hätten wir hingehen sollen? Das hat kein Geld gekostet (lacht). Da hat sich alles ums Geld gedreht. Oder wir sind auch in den Wald. Da haben wir Brot mitgenommen und im Wald hat man ab und zu mal Brotzeit gemacht.

Wie war ihr Leben als junge Frau?

Ich habe dann geheiratet. Mein Mann und ich haben uns bei der Arbeit kennengelernt. Mein Mann war aus Heiligenstein. Aber er musste ja bald in den Krieg. Das war auch eine schwere Zeit. Mein Mann ist am 23. Januar 1945 gefallen. Da hatte ich ja auch schon einen Sohn und stand dann ganz alleine da. Das war schwer.

Als die Nachricht kam, wollte ich es gar nicht glauben. Das tut mir heute noch weh, wenn ich daran denke. Aber wissen Sie was, der Kontakt zu der Verwandtschaft meines ersten Mannes besteht immer noch. Die Alten sind ja gestorben, aber es sind Junge da und da bin ich immer noch die Tante Anna. Das ist eine große Freude für mich.

Ich habe ja dann wieder geheiratet. Mein Mann war Fischer und ich hatte so ein Glück. Meine Schwiegermutter hat sich sehr um meinen Sohn gekümmert. Ich musste ja arbeiten. Aber die beiden haben sich sehr gut verstanden. Da war ich glücklich.

Was hat Sie im Leben besonders geprägt? Und worin haben Sie den Sinn Ihres Lebens gesehen?

Die Arbeit hat mich geprägt. Ich musste immer hart arbeiten. Und das war auch der Sinn meines Lebens. Arbeiten, damit wir überhaupt leben konnten und dann arbei

6 Neue Entwicklungen

ten, damit es meiner Familie, meinen Kindern besser gehen sollte. Da musste ich gleich nach dem Krieg auch schauen, dass wir etwas zu essen hatten. Da haben wir die Kartoffeln eingesammelt, die bei der Ernte übriggeblieben sind. Mit dem D-Zug bin ich bis nach Winden gefahren. Oder in Schifferstadt habe ich Blumenkohl geholt, solange es welchen gab. Immer musste ich unterwegs sein, aufpassen, wo gibt es etwas zu essen und mich dann beeilen, damit ich auch noch etwas bekam. In der Nähe habe ich das alles mit dem Fahrrad gemacht. Das war eine Zeit, die ich nicht mehr erleben möchte. So sind wir aber alt geworden.



Sie leben noch in Ihrer eigenen Wohnung und können sich noch selbst versorgen. Das kann sich ändern. Auf welche Hilfe können Sie da zurückgreifen?

Also ich mach noch meine Arbeit. Koche für mich jeden Tag. Das kann ich noch. Wenn etwas ist, dann helfen mir meine Kinder. Ich habe zwei Töchter und einen Sohn. Und ich habe das Glück, dass eine Tochter mit im Haus wohnt. So habe ich Hilfe. Aber ich bin noch selbständig und da habe ich wieder Glück, dass es so ist. Meine Familie ist mir wichtig. Ich habe ja sieben Enkel, zwei Urenkel und einen Ururenkel, das ist so ein liebes Kerlchen. Ernsthaft krank war ich noch nicht. Da habe ich auch wieder Glück gehabt.

Und dann habe ich noch meinen Stammtisch. Wir sind fünf Frauen und sonntags gehen wir immer ins Naturfreundehaus essen. Das ist die einzige Faulheit, die ich mir leiste. Drei Frauen von unserem alten Stammtisch sind schon gestorben. Danach sind drei neue dazu gekommen und mit denen bin ich jetzt auch im Gespräch. Ich mache auch Fahrten beim Seniorenbüro mit. So habe ich Kontakt.

Ich stricke zum Beispiel auch noch ganz viel. Da muss ich nicht denken, denn das geht automatisch bei mir. Meine Kinder bekommen an Weihnachten immer selbstgestrickte Socken. Und wenn ich jemanden eine Freude bereiten möchte, dann stricke ich ein Paar Socken und verschenke sie.

Das sind schöne Geschenke, die ganz wenig kosten und doch etwas Besonderes sind.

Haben Sie Kontakt zu jungen Menschen?

Ja, zu meinen Enkeln. Für die koche ich auch ab und zu. Die bringen dann ihre Freunde mit. Das macht mir Freude.

Die Welt hat sich durch die technische Entwicklung sehr verändert. Was halten Sie davon?

An Computer geh ich nicht mehr dran. Meine Kinder haben ja alles. Für mich ist das nichts mehr.

Aber wissen Sie, an meinem 90. Geburtstag, da war einer meiner Enkel in Amerika. Da haben mir meine Kinder so ein Ding auf den Tisch gestellt und gesagt: „Jetzt kannst Du mit ihm sprechen.“ Ich habe ihn sogar gesehen. Das war das schönste Geburtstagsgeschenk.

Welche Lebenserfahrung möchten Sie jungen Menschen gerne weitergeben?

Geld sparen. Aber die hören nicht auf mich.

Ich sage immer, alles mitmachen, aber mit Maß und Ziel. Einen besseren Rat habe ich nicht. Ich habe immer gespart, 10 pfennigweise. Und wenn ich zehn zusammen hatte, dann habe ich sie in eine D-Mark umgetauscht und mich gefreut. Am Eis bin ich vorbei und habe das Geld lieber gespart. Nie habe ich Schulden gemacht. Aber die Jungen sind ja heute anders. Mit meinen Enkeln habe ich Glück.



Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Gesundheit!. Ich möchte noch ein bisschen dableiben und erleben, was aus meinen Nachkommen wird.

Meine Freude wäre, dass ich so weitermachen kann. Das wäre doch klasse. Aber es wird schlechter. Es geht nicht mehr so wie früher. Aber dankbar bin ich. Und mein Motto ist: Immer weiter machen.

Vielen Dank, dass Sie zu dem Gespräch bereit waren und sich die Zeit genommen haben. Ich wünsche Ihnen noch viele schöne Jahre im Kreis Ihrer Familie.

Ria Krampitz

Eine Gesellschaft des Langen Lebens

Die demografische Entwicklung fordert von uns allen neue kreative Ideen, um das soziale Miteinander neu zu gestalten. Die Anzahl junger Menschen sinkt und die Gruppe der älteren steigt kontinuierlich. Dabei steigt vor allem die Anzahl der Menschen eines langen Lebens. Gemeint sind Menschen, die 80 Jahre und älter sind. In Speyer sind das rund 5 Prozent der Bevölkerung. Ein hohes Alter zu erreichen, bedeutet aber nicht per se krank und pflegebedürftig zu sein. Deshalb muss die ältere Bevölkerung immer differenziert betrachtet werden. Auch Menschen, die bereits das 90. Lebensjahr überschritten haben, können selbstständig in ihrer Wohnung leben, wenn das soziale Umfeld stimmt. In dieser Ausgabe von „aktiv dabei“ finden Sie ein Gespräch mit Frau Anna Richter, die eingebunden in ihre Familie noch vollkommen selbstständig in ihrer eigenen Wohnung leben kann.

Wenn Krankheiten oder sogar Pflegebedürftigkeit auftreten, müssen Versorgungs- und Hilfesysteme so greifen, dass die Bedürfnisse der betroffenen Menschen erfüllt werden können. Überwiegend werden kranke, pflegebedürftige Menschen zu Hause gepflegt. Trotz veränderter Familienstrukturen und der Berufstätigkeit vieler Frauen, die vor allem die Pflege übernehmen, wird die Pflege meist in der häuslichen Umgebung ermöglicht.

Erst wenn dies nicht mehr geht und pflegende Angehörige schon an die Grenzen ihrer Belastbarkeit stoßen, erfolgt ein Umzug in eine der acht stationären Einrichtungen in Speyer. Auch hier gibt es zwischenzeitlich veränderte Wohnkonzepte, die den Wünschen und Bedürfnissen der Bewohner entgegen kommen. Gefordert sind wir aber alle.

R.K.

Eine neue Kultur des Alter(n)s

Professor Dr. Dr. h.c. Andreas Kruse am 17. Oktober 2012 in Speyer



Der international anerkannte und durch zahlreiche Preise geehrte Gerontologe Prof. Dr. Dr. h.c. Andreas Kruse wird in Speyer am Mittwoch, 17. Oktober 2012, um 18 Uhr, im Historischen Ratssaal einen Vortrag zum Thema „Eine neue Kultur des Alter(n)s“ halten.

Die demografische Entwicklung und ihre Auswirkungen auf alle gesellschaftlichen Bereiche begleiten uns kontinuierlich. Ziel der Arbeit des Seniorenbüros war von Anfang an (das Seniorenbüro wurde am 1. Oktober 1993 eröffnet) ein Bewusstsein in unserer Gesellschaft für diese Veränderungen zu schaffen. Damals schienen bestimmte Aussagen, Projekte und Initiativen in diesem Zusammenhang für manche eher übertrieben. Heute hat uns die Realität längst eingeholt und die

demografische Entwicklung ist zu einem Dauerthema geworden. Es fehlen aber nach wie vor schlüssige Konzepte. Kreative, neue Ideen sind gefordert. Um Impulse und Anregungen zu geben wird das Seniorenbüro die Reihe When I get older – eine neue Kultur des Alter(n)s – Visionen, starten. Den Eröffnungsvortrag wird Professor Andreas Kruse am 17. Oktober 2012 halten. Neue Wege fordert uns alle. Deshalb sind wir auch an Ihren Visionen einer älterwerdenden Gesellschaft interessiert.

Die Veranstaltungen werden, wie in der Vergangenheit immer musikalisch eröffnet werden. Am 17. Oktober 2012 wird Jesse Safferling spielen.

Weitere Veranstaltungen in Speyer im Rahmen der Demografie-Woche

Montag, 15. Oktober 2012, 10 Uhr

Natur erforschen mit Rollatorfahrern

Veranstaltungsort bitte bei Anmeldung im Seniorenbüro erfragen.

Veranstalter: Netzwerk Umweltbildung Speyer und Seniorenbüro Speyer

Montag, 15. Oktober 2012, 18 Uhr

Im Historischen Ratssaal

„Wie du und doch ganz anders – Von Müttern und Töchtern“ Lesung mit Dorothee Döring, Autorin

Veranstalter: Speyerer Freiwilligenagentur spefa und Stadtbibliothek Speyer

Dienstag, 16. Oktober 2012, 15 Uhr,

im Historischen Ratssaal

Konzert am Nachmittag, mit Henrike von Heimbürg, Klavier
Thomas Auner, Violoncello

Veranstalter: Seniorenbüro Speyer

Die Redaktion

Sicher ist sicher

Rauchmelder gesetzlich vorgeschrieben

Seit 1. Juli diesen Jahres sind sie Pflicht in allen Wohnungen in Rheinland-Pfalz: Rauchmelder.

Die Landesbauordnung von Rheinland-Pfalz bestimmt seit 2007, dass Schlafräume und Kinderzimmer sowie Flure, über die Rettungswege führen, mit Rauchmeldern ausgestattet sein müssen. Seither galt für bestehende Wohnungen noch eine Übergangsfrist von fünf Jahren. Die ist nun abgelaufen.

Warum ist die Rauchmelder- Pflicht zu erfüllen?

Rauchmelder verhindern keine Brände, sie können aber die zwei Minuten Zeit bringen, die den Unterschied ausmachen zwischen einem noch einfach zu löschenden Brand und einer Katastrophe mit Schaden für Leib und Leben. Die größte Gefahr bei Entstehen eines Brandes ist die Rauchentwicklung. Jährlich sterben mehr Menschen an der Rauchentwicklung als durch den eigentlichen Brand.

Wo müssen Rauchmelder installiert werden?

Gesetzlich vorgeschrieben sind die Rauchwarnmelder für Schlafräume und Kinderzimmer sowie Flure, über die Rettungswege führen. Im Umkehrschluss heißt dies, dass eine Anbringung in anderen Räumen vielleicht nützlich, nicht aber vorgeschrieben ist. Für die Küche sind die Geräte nicht zu empfehlen. Auch in Wohnzimmern mit offenem Kamin gilt die Pflicht nicht. Ist dort kein Rauchmel

der eingebaut, gibt es keine Probleme mit der Versicherung.

Wie und wo werden die Geräte angebracht?

Sie werden an der Decke angebracht, funktionieren optisch auf eine gewisse Rauchdichte (eine Zigarette reicht dafür nicht) und geben daraufhin einen Signalton von sich.

Welche Qualitäten gibt es?

Es gibt sehr unterschiedliche Qualitäten und Preisklassen. Im Baumarkt oder auch Fachgeschäft kosten sie zwischen 4,95 und 29,95 Euro. Bei den preiswertesten Modellen sind Batterien nicht inbegriffen. Der Elektrofachhandel bietet Kombinationsmodelle mit Reaktion auf Rauch und Hitzeentwicklung sowie mit langlebigen Batterien (bis zu zehn Jahren) an. Kosten: 30 bis 60 Euro.

Wie läuft die Überwachung?

Geht die Batterie leer, gibt das Gerät schon lange vorher ein akustisches Signal von sich, das heißt: Batteriewechsel.

Hat es tatsächlich gebrannt und es waren keine Rauchmelder installiert, kann das üble Folgen nicht nur für ihre Gesundheit haben. Auch die Versicherungen werden zu meist den Schaden nicht ersetzen.

Meiden sie das Risiko.

Für Seniorinnen-/Senioren stehe ich mit Rat und Tat zur Seite.

Klaus Bohn
Kriminal-Hauptkommissar a.D.

Schöne Dinge selbst gemacht

Gemeindepsychiatrisches Zentrum

Das gemeindepsychiatrische Zentrum in Speyer, kurz GPZ ist eine Einrichtung des Pfalzklinikums, die psychisch betroffenen Menschen eine sinngebende Tagesstruktur bietet.

Es gibt dort viele Möglichkeiten und Angebote für die Besucher sich lebenspraktisch und kreativ zu beschäftigen. Es wird gemeinsam gekocht und gegessen, geredet und gelesen, gebastelt und gestaltet.

Schöne Dinge werden zum Verkauf hergestellt: wunderbare Marmeladen, süße Backwaren, kleine Stofftiere, Schals, Taschen, Schmuck und vieles mehr.

In der Kunstwerkstatt entstehen farbenfrohe Drucke von Speyer, die in der hiesigen Touristeninformationsstelle ausgestellt und verkauft werden.



Wer sich für die handgemachten Schätze interessiert, ist herzlich eingeladen jederzeit vorbei zu schauen. Der große Weihnachtsbasar des GPZ findet am 05. Dezember von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr in den Räumen der Einrichtung in der

Schustergasse 7 – 7a in Speyer statt. Gelegenheit zum Einkauf schöner Geschenke gibt es auf dem Weihnachtsmarkt vor der Dreifaltigkeitskirche am 21. und 22. Dezember am Stand des GPZ.



Für Fragen und Informationen zu den Produkten und Veranstaltungen können Sie das GPZ unter der Nummer 06232 / 980094 erreichen.



Essen und Trinken hält Leib und Seele beisammen

Ernährung bei Menschen mit Demenz

Die Schwerpunkt Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz informiert regelmäßig in aktiv dabei.

Seit Oktober 2011 gibt es die Schwerpunkt Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz in Speyer. Ziel dieser Stelle ist es, die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen zu verbessern. Die Stelleninhaberin arbeitet deshalb eng mit den Kolleginnen und Kollegen der Arbeitsgruppe Demenz Speyer zusammen.

Ernährung bei Menschen mit Demenz

Die alte Volksweisheit „Essen und Trinken hält Leib und Seele beisammen“ gilt in besonderem Maße für Menschen mit Demenz, denn viele von ihnen essen und trinken im Laufe der Erkrankung zu wenig, so dass es häufig zu angespannten Situationen während der Mahlzeiten kommt und auch die Angehörigen unter Stress geraten.

Folgende Tipps können hilfreich sein. Einfach mal ausprobieren

Zum Essen ermutigen und ermuntern

Häufig fühlen sich Menschen mit Demenz durch ihre zunehmende Verwirrung von der Situation am Tisch überfordert. Der Gebrauch von Besteck und Geschirr wird immer komplizierter und sie wissen nicht mehr, wie sie sich am Tisch verhalten sollen. Vor allem Betroffenen im frühen und mittleren Stadium der Demenz schämen sich dafür, hilflos vor dem Teller zu sitzen und nicht zu wissen, was sie tun sollen. Hier ist eine liebevolle

Unterstützung und Anleitung der Pflegepersonen und vor allem Geduld und Verständnis gefragt. Kleine Hilfestellungen wie das in die Hand geben der Gabel oder ruhige Aufforderungen, den Löffel zum Mund zu führen oder zu kauen und zu schlucken, können schon dazu beitragen, dass der von Demenz Betroffene (wieder) anfängt zu essen. Je mehr Eigenständigkeit er sich beim Essen bewahren kann, desto länger werden seine Fähigkeiten gefördert und erhalten.

Wenig Ablenkung

Wenn die Umgebung ruhig ist, das Essen ohne Geräusche von Fernseher oder anderen Lärmquellen serviert wird, können sich Menschen mit kognitiven Einschränkungen meistens besser auf ihre Mahlzeiten konzentrieren.

Übersichtlich eindecken, wenig dekorieren

Dekorationsgegenstände, z.B. auch Kerzen und Blumenvasen, verwirren und lenken vom Essen ab, da Menschen mit Demenz deren Sinn häufig nicht mehr einordnen können. Besser ist es, nur Utensilien bereit zu stellen, die wirklich für die Mahlzeit benötigt werden. Auch starke Bemusterung der Tischdecken oder der Teller sollte man vermeiden, besser sind einfarbige Teller auf einer kontrastreichen einfarbigen Tischdecke, das vereinfacht die Wahrnehmung. Je weniger auf dem Tisch steht, desto beruhigender wirkt das für Menschen mit Demenz.

Licht und Farben:

Mit fortschreitender Erkrankung können Menschen mit Demenz das Essen häufig schlechter erkennen. Deshalb sollte auf gute Beleuchtung geachtet werden. Weiße Speisen wie Quark, Blumenkohl oder Reis können auf weißen Tellern nicht mehr gut erkannt werden. Hier eignet sich deshalb häufig auch farbiges Geschirr.

Temperatur prüfen:

Vor dem Servieren sollten die Pflegenden unbedingt die Temperatur der Speisen und Getränke prüfen, da von Demenz betroffene Menschen oft nicht merken, ob etwas zu heiß ist und sich leicht verbrennen können.

Weniger Speisen auf einmal:

Bei zu umfassenden Mahlzeiten mit mehreren Komponenten reagieren Menschen mit Demenz im späteren Stadium oft verwirrt und können sich nicht entscheiden, was sie essen sollen. Hier kann es hilfreich sein, nur ein oder zwei Bestandteile der Mahlzeit aufzutragen, erst wenn der Teller leer ist, die nächste Komponente zu servieren und auch den Nachschub erst danach anzubieten.

Anknüpfen an Vertrautes:

Im Kreise von vertrauten Menschen zu essen, ist für Demenzerkrankte nicht nur eine Freude und ein Genuss, sondern das Vorbild der anderen regt häufig ihren Appetit an und hilft ihnen, sich zu erinnern. Deshalb ist es gut, gemeinsame Mahlzeiten so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Bekommt man Besuch von Verwandten oder Freunden, kann es hilfreich sein, diese über die Besonderheiten der Erkrankung aufzuklären, um allen Beteiligten zu erleichtern, mit evtl. ungewöhnlichem Verhalten oder veränderten

Tischmanieren des von Demenz betroffenen Menschen zurecht zu kommen oder darüber hinweg zu sehen.

Glückliche Momente

Auch in fortgeschrittenem Stadium haben Menschen mit Demenz manchmal kurze Momente, in denen sie überraschend klar sind und sich ihrer Einschränkungen bewusst werden. In diesen Momenten leiden sie häufig besonders unter ihrem Zustand, so dass eine gemeinsame Mahlzeit in ruhiger Atmosphäre Raum für Bestätigung und liebevolle Zuwendung bietet. Dies ist für Erkrankte ein positives Erlebnis und für die Angehörigen ist es ein schöner und motivierender Erfolg, wenn mit Appetit und Genuss gegessen und getrunken wird.

Wenn Appetit und Durst schwinden:

Viele Menschen mit Demenz essen und trinken zu wenig, weil sie weder ein Gefühl für Hunger noch für Durst empfinden. Um einer starken Gewichtsabnahme so lange

Gratismenü !
Testen Sie uns

Mit leckeren Menüs zu Hause bestens versorgt

 **Deutsches Rotes Kreuz**

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

wie möglich vorzubeugen, gilt es hier besonders, nicht eine gesunde und qualitativ hochwertige Ernährung in den Vordergrund

zu stellen, sondern die betroffenen Personen mit genügend Kalorien und Flüssigkeit zu versorgen. Vor allem unruhige Menschen mit Demenz mit sehr hohem Bewegungsdrang haben einen erhöhten Kalorienbedarf und müssen viel essen, um nicht an Gewicht zu verlieren. Hier kann es hilfreich sein, das Essen mit Zucker, Honig oder Sirup, Butter oder Sahne zu versetzen, um den Erkrankten mehr Kalorien zuzuführen. Als Getränke eignen sich auch Säfte gut, da diese nicht nur farbig sind und süß schmecken sondern vor allem dickflüssige Säfte häufig besser geschluckt werden können.

Sinnvoll ist es auch, zwischen den Mahlzeiten immer wieder Eiscreme, Trinkjoghurt oder Milch anzubieten. Durch Beimischen roter Fruchtsäfte erhalten diese häufig eine Appetit anregende Farbe und werden besser angenommen.

Selbständigkeit durch Finger Food (aus der Hand essen) erhalten

Wenn das Hantieren mit Besteck zunehmend schwieriger und frustrierender wird, kann es extrem hilfreich sein, die Speisen als kleine Häppchen anzurichten, so dass sie mit ein oder zwei Bissen aus der Hand gegessen werden können. Hier eignen sich z.B. belegte Brote als Klappstullen, Würstchen und Frikadellen, nicht zu weich gekochte Gemüsestücke, Pellkartoffeln, Pommes oder Kroketten, feste und in kleine Portionen geschnittene Aufläufe sowie Gries- oder Puddingschnitten, kleine Kuchen oder Muffins... Der Phantasie ist hier keine Grenze gesetzt und häufig entwickelt sich beim Essen aus der Hand wieder eine gesunde Esslust.

Veränderung des Geruchs- und Geschmackssinnes

Mit zunehmendem Alter und auch mit Fortschreiten der Demenz nimmt der Geruchs- und Geschmackssinn ab. Am bes-

ten erhalten bleibt die Wahrnehmung für „süß“, während die Wahrnehmung für „salzig, bitter und sauer“ deutlich schlechter wird. Insofern haben viele Menschen mit Demenz eine Vorliebe für süße Speisen, da sie diese intensiver schmecken können. Um einer allzu einseitigen Ernährung vorzubeugen, können auch herzhafte Gerichte mit etwas Zucker oder Honig gesüßt werden, da sie dann häufig wieder mit Appetit gegessen werden.

Ernährung bei fortgeschrittener Demenz

Wenn mit fortschreitender Demenz aufgrund von Kau- und Schluckstörungen eine "normale" Nahrungsaufnahme nicht mehr möglich ist, sollte mit dem Arzt besprochen werden, ob auf hochkalorische Trinknahrung („Astronautennahrung“) zurückgegriffen werden kann, denn diese deckt den Tagesbedarf an Kalorien und allen anderen notwendigen Nährstoffen ab. Die hochkalorische Nahrung kann auch zu normalen Speisen ergänzend gegeben oder beige-mischt werden.

Wichtig daran zu denken:

Bei Menschen mit einer Demenz und einem Diabetes mellitus sollte die Ernährung ganz speziell mit einem Arzt abgeklärt und besprochen werden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Schwerpunkt Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz

beim AHZ Lutz

Ansprechpartnerin: Anke Nader

Bahnhofstraße 39

67346 Speyer

Tel. 06232/672421

a.nader@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Quelle: Flyer „Essen und Genießen – Was Menschen mit Demenz gut tut“ der BARMER GEK

Urlaub von der Pflege

Erholungstag für Angehörige von Menschen mit Demenz

Wenn Menschen von Demenz betroffen sind, brauchen sie fortschreitend immer mehr Unterstützung und Begleitung, häufig sogar rund um die Uhr. Diese Situation ist nicht nur für die Menschen mit Demenz, sondern besonders für deren Angehörige eine enorme Belastung. Niemand kann sich auf Dauer um einen an Demenz erkrankten Menschen kümmern, ohne an eigene seelische und körperliche Grenzen zu stoßen. Aus diesem Grund veranstaltete die Schwerpunkt Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz des Ambulante Hilfen-Zentrums Andreas Lutz und das AWO-Seniorenhaus Burgfeld einen Erholungstag für Angehörige von Menschen mit Demenz, in Kooperation mit dem Runden Tisch zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie Speyer.



An diesem Tag sollte den Personen, die ihre von Demenz betroffenen Angehörigen pflegen und betreuen, die Möglichkeit gegeben werden, eine kleine Auszeit

zu nehmen, um neue Kraft zu schöpfen für den oft sehr anstrengenden Alltag.

Nach einem Begrüßungskaffee im AWO Seniorenhaus Burgfeld fuhren die Teilnehmer gemeinsam mit einem Bus nach Waldsee zur Salzgrotte. Dort konnten sie in gesunder Luft und ruhiger Atmosphäre, begleitet von einer Klangschalenmeditation einer Entspannungspädagogin, einen kleinen Urlaub für Körper und Seele nehmen.

Nach einem anschließenden Mittagessen erlernten und übten die Teilnehmer einfache Entspannungstechniken, z.B. aus dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung, die sie auch gut in ihrem Alltag einsetzen konnten.

Bei einem gemeinsamen Ausklang mit Kaffee und Kuchen waren sich die Teilnehmer einig, einen schönen und entspannten Tag verlebt zu haben, bei dem sie Abstand vom Alltag fanden, etwas für sich selbst und die eigene Gesundheit getan hatten und sich wirklich entspannen konnten.

Betreuungsbedürftige Angehörige mit Demenz wurden während des Tages betreut, so dass die Angehörigen sich ganz auf sich selbst konzentrieren und ausspannen konnten. Bei der Planung dieses Tages fand eine Kooperation mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. statt. Dies ermöglichte eine Förderung durch Mittel des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz. Somit konnte die Teilnahmegebühr sehr gering gehalten werden.

Anke Nader

Sport hält fit

Neues Angebot für Menschen mit Demenz

Sport- und Gedächtnistrainingsgruppe

Die Schwerpunkt Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz plant gemeinsam mit dem Judosportverein Speyer und einer Physiotherapeutischen Praxis eine Sportgruppe für Menschen mit Demenz ins Leben zu rufen. Vor allem für Menschen mit einer beginnenden Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit ist es wichtig, sich nicht zurückzuziehen, sondern am öffentlichen Leben teilzunehmen und etwas für sich zu tun. Deshalb möchte die Sport- und Gedächtnistrainingsgruppe die Möglichkeit geben, sich gemeinsam zu bewegen, Spaß zu haben und im Anschluss beim gemütlichen Beisammensein miteinander ins

Gespräch zu kommen. Die Gruppe trifft sich voraussichtlich ab Mitte November montags vormittags für zwei Stunden in der Judohalle Judomaxx in Speyer.

Für Angehörige wird es zeitlich in der Gymnastikhalle des Judosportvereins im gleichen Gebäude ein Angebot geben. Neben Entspannungstraining und Übungen für den Rücken sollen auch die Angehörigen Gelegenheit haben, in gemeinsamen Gesprächen ihre Erfahrungen auszutauschen.

Weitere Infos über das geplante Angebot gibt es bei der Schwerpunkt Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz beim AHZ Lutz, 06232/672421.

Anke Nader

GEMEINNÜTZIGE BAUGENOSSENSCHAFT SPEYER eG



*Der Tradition bewusst –
der Zukunft verpflichtet...*

67346 Speyer, Burgstraße 40
67326 Speyer, Postfach 16 65

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

90 Jahre GBS
1919 – 2009

■ Wohnungsvermietung ■ Wohnungseigentümergeverwaltung ■ Neubautätigkeit

Die Unabhängige Patientenberatung

Die Pflegestützpunkte informieren

Als Patient oder Patientin sind sie nicht nur passiv Leidende, die kritiklos die Fürsorge und Hilfen der Anbieter im Gesundheitsbereich in Anspruch nehmen. Sie hinterfragen als Patienten immer häufiger gesundheitliche Leistungen und Angebote und werden damit zu aktiven Partnern und Partnerinnen, in manchen Fällen sogar zu Kunden und Kundinnen in der Gesundheitsversorgung.

Am 1. September 2006 wurde die Unabhängige Patientenberatung in der regionalen Beratungsstelle Ludwigshafen eröffnet. Sie arbeitet in Trägerschaft der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, einer unabhängigen, gemeinnützigen Organisation, die selbst keine Anbieterin von Gesundheitsleistungen und unabhängig von Kosteninteressen ist.

Ziel der Unabhängigen Patientenberatung ist die unabhängige Beratung und Information in gesundheitlichen, rechtlichen sowie psychosozialen Fragestellungen, wenn Sie ...

- Unterstützung im Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse brauchen
- chronisch krank sind und kompetente, auf Ihren Fall zugeschnittene Anlaufstellen suchen
- sich während der Behandlung nicht ernst genommen fühlen
- Fragen haben zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen
- einen Behandlungsfehler vermuten
- Fragen haben zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten
- Organisationen und Institutionen suchen

Experten informieren Sie mit unterschiedlichen Schwerpunkten und viel Erfahrung. Die Beratung erfolgt kostenlos, anbieterunabhängig, qualitätsgeprüft und barrierefrei.

Sie erreichen die Beratungsstelle unter folgender Adresse:

Unabhängige Patientenberatung/ Regionalstelle Ludwigshafen
Bahnhofstr. 1
67059 Ludwigshafen
Tel.: 0621/5929650
e-mail: ludwigshafen@unabhaengige-patientenberatung.de



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

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

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

Ihre Ansprechpartnerinnen in den Pflegestützpunkten

Bahnhofstraße 39

67346 Speyer

Tel. 06232-672420

Patricia Wilhelm

p.wilhelm@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Brigitte Walther-Lotz

b.walter-lotz@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Kleine Gailergasse 3

67346 Speyer

Tel. 06232-604-788

Bettina Schimmele

b.schimmele@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Gabi Ewald

g.ewald@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Carmen Bouquet

c.bouquet@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Was uns am unmittelbarsten beglückt ist die Heiterkeit des Sinnes, denn diese gute Eigenschaft belohnt sich augenblicklich selbst.

Schopenhauer



Der Wegweiser „Gemeinsam – Leben mit Demenz“ wurde von der Arbeitsgruppe Demenz Speyer erarbeitet und liegt in den Beratungsstellen und im Seniorenbüro aus. Informieren Sie sich selbst und geben Sie die Informationen auch an Freunde und Bekannte weiter.

Die Nachbarschaftshilfe unterstützt



Nehmen Sie einfach Kontakt auf mit der Ökumenischen Sozialstation e.V. Tel. 6047-88

Dem Ambulante Hilfen-

Zentrum A. Lutz, Tel. 672420 oder dem Seniorenbüro Speyer, Tel. 621050.

Die Redaktion

Um die Computer vereint

Im Seniorenbüro-Internet-Treff „F@irNet“ helfen fünf Tutoren bei Problemen weiter

Da sich immer mehr Senioren trauen, sich einen Computer zuzulegen, steigt stetig die Zahl derer, die irgendwann mit dem Handbuch nicht mehr zurecht kommen und auf spezielle Fragen partout keine Antwort bekommen. In solch einem Fall sind sie beim Internet-Treff des Seniorenbüros „F@irNet“ in dessen Domizil in der Ludwigstraße 15 b an der richtigen Adresse.

Unter der Regie von Koordinator Herbert Gundel beteiligen sich rund fünf auf den verschiedensten Gebieten zu Experten gewordene Tutoren an einem regelmäßigen Programmangebot:

Von Dienstag bis Freitag steht jeden Morgen von 10 bis 11:30 Uhr, mindestens einer der PC-Freaks im „FairNet“ als Ansprechpartner zur Verfügung. Kennt sich der eine sehr gut in der Hardware aus, gibt der andere gerne Tipps zu Windows, zu Excel oder zur Bildbearbeitung. Auch wie ein PC von Zeit zu Zeit vom „Elektronikmüll“ befreit und wie Kurzbefehle richtig angewandt werden, erfährt man im F@irNet.

In dieser Zeit bieten die Räumlichkeiten auch die Möglichkeit für einen Austausch in gemütlicher Runde, auch gerne mal über Probleme beim Homebanking, digitale Bildbearbeitung, Internet und E-Mail.

Jeden ersten Dienstag im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr ist „Individuelle Computerhilfe“, angesetzt, ist also eine persönliche Einzelberatung und Hilfe möglich - auch am mitgebrachten Laptop. Dann wird mit dem auserwählten ehrenamtlichen Tutor das Problem erör-

tert und gemeinsam überlegt, wie der Rechner wieder für dessen Besitzer nutzbar oder das Softwareproblem gelöst wird.

Die meisten „F@irNet-Tutoren“ haben zwar längst das Rentenalter erreicht und opfern gerne einen Teil ihrer bekannter Weise meist knapp bemessenen Freizeit, doch zum Team gehört auch ein junger Mann: Marc De Zordo, ein gelernter Koch, hat 2003 bei einem Projektkurs „Senioren am PC“ an der Hauptschule des Georg-Friedrich-Kolb-Zentrums so viel Gefallen an der Computerarbeit gefunden, dass er seitdem dem Helferteam treu geblieben ist.



Der Internet-Treff „FairNet“ ist eine Fortsetzung und Erweiterung des im Jahr 2000 durch den Tutor Egon Rufenach gegründeten Computerclubs des Seniorenbüros in neu angemieteten Räumen. In der Ludwigstraße 15 b wurde das neue Projekt mit finanzieller Unterstützung des Landes, der Stadt Speyer, des Fördervereins des Seniorenbüros und des Diakonischen Werkes verwirklicht. Der Name F@irNet sollte deutlich machen, dass sich die vereinten Seniorenbüro-Computerfreaks - als Nachbar des ehemals dort ansässigen Weltladens - auch

mit Fragen der Entwicklungshilfe und des fairen Handels beschäftigen wollen. Der Verein scam, der bereits die Jugend unterstützt, sorgt auch bei den Senioren für die technische Unterstützung.

Zurzeit bestehen folgende Angebote:

Freies Surfen

dienstags, 10 bis 11:30 Uhr:
Betreuung durch die Tutoren Josef Jehle und Helmut Hammer

Digitale Bildbearbeitung

mittwochs 10 bis 11:30 Uhr:
Betreuung durch den Tutor Fritz Ludwig

Computerclub am Donnerstag

donnerstags 10 bis 11.30 Uhr:
Betreuung durch Tutoren Herbert Gundel und Jürgen Rehm

Computerclub am Freitag

freitags 10 bis 11.30 Uhr
Betreuung durch die Tutoren Jürgen Rehm und Herbert Gundel

Das Team der ehrenamtlichen Helfer des „F@irNet“ freut sich auf viele faire und nette Besucher.

Weitere interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihre Kenntnisse einbringen wollen, sind stets herzlich willkommen, betont Herbert Gundel.

Auskünfte im Seniorenbüro,

Tel.: 06232/621050 .

Freilich sind die „F@irNet“-Tutoren auch empfänglich für Spenden, aus denen sich die Seniorenbüro-Einrichtung hauptsächlich finanziert.

Werner Schilling



Die nächsten Konzerte finden statt am:

16. Oktober 2012, 15 Uhr

Mit Henrike von Heimbürg, Klavier und Thomas Auner, Violoncello

20. November 2012, 15 Uhr

Mit Irmina Gocek, Flöte und Florian Beyer, Gitarre

13. Dezember 2012, 15 Uhr

Mit Thorsten Gellings, Schlaginstrumente

Alle Konzerte finden im Historischen Ratsaal statt. Der Eintritt ist frei, da die Musiker ehrenamtlich spielen.

Am Ende der Konzerte sammeln wir Spenden, die komplett an die jungen Künstler gehen. Merken Sie sich die Termine einfach vor.

Aktive Ruhe für einen Senior erstrebenswert?



Unser gesamtes Umfeld ist durch eine Globalisierung in allen Lebensbereichen gekennzeichnet. Dies führt dazu, dass Aktivitäten sowohl im beruflichen als auch im privaten Sektor von einer hohen Schnelligkeit gekennzeichnet sind. Wer nicht den Anschluss verpassen will, so scheint es, muss mit dieser Hektik leben. Dies führt zu einer Verkümmern des eigenen Ichs. Fremdbestimmung statt Eigenbestimmung ist die Folge. Hierdurch wird unweigerlich ein körperlich negatives Spannungsfeld aufgebaut. Die Folgen sind ein Mangel an kreativen und beruhigenden Momenten, die für eine Gesundung des eigenen Ichs unabdingbar und notwendig sind.

Aktive Unruhe oder Ruhe im Ruhestand

Es stimmt schon: wer im Alter rastet, der rostet. Inaktive Menschen sterben

wesentlich früher als aktive. Dies belegen vielfältige Studien. Es ist so wichtig, auch nach einem abgeschlossenen Berufsleben aktiv zu bleiben, um sein persönliches Umfeld kreativ mit zu gestalten. Dabei kann es aber auch vorkommen, dass ich als Senior eine Vielzahl von Aktivitäten in Angriff nehme, die mich eines Tages einmal überfordern werden. Für die ältere Generation sei deshalb warnend darauf hingewiesen, den Bogen für neue Initiativen nicht zu überspannen, so schön es in dieser Lebensphase ist, selbst- und nicht fremdbestimmt Aufgaben nach eigenen Wünschen zu übernehmen. Ein Übermaß an Aktivitäten führt auch bei den Senioren zu den gleichen Symptomen, wie im früheren Berufsleben: als überaktiver Senior kann ich vielfältige Krankheiten mit negativen Folgen für mein zukünftiges Leben erleiden.

Strategien für ein gesundes Leben

Als Senior ist somit in unserem Alltag anzustreben, die Aktivitäten so zu gestalten, dass wir weg kommen von einer aktiven Unruhe hin zu einer aktiven Ruhe. Mit anderen Worten: wir müssen in unserem Leben ein Gleichgewicht zwischen absoluter Ruhe und damit Lethargie sowie einem Übermaß an Initiativen und einer Hyperaktivität finden. Unsere Lebensgestaltung muss also darauf ausgerichtet sein, nicht durch absolute Ruhe und damit verbunden durch Antriebslosigkeit zu verkümmern. Auf der anderen Seite dürfen unsere Aktivitäten nicht zu einer Überforderung des eigenen Körpers mit all ihren heute so modernen Krankheiten führen. „Burn-Out“ ist das

beste Beispiel dafür, wohin ein Ungleichgewicht von eigenen Aktivitäten und innerer Ruhe auch bei einem Senior führen kann.

Gleichgewicht von Aktivität und Ruhe

Um ein Gleichgewicht von Aktivität und Ruhe zu ermöglichen, ist als oberster Grundsatz immer wieder ein Abwägen von Sinnhaftigkeit und Sinnlosigkeit, von Notwendigkeit und Unterlassung meiner möglichen Aktivitäten erforderlich. Gerade im Alter ist man oft als erfahrener Fachmann oder erfahrene Fachfrau gefragt und erfüllt alle Wünsche, die an uns von Außen herangetragen werden. In diesen Situationen müssen wir immer darauf bedacht sein, dass wir auch weiterhin noch genügend Raum für eigene Ruhe finden. Diese Ruhe ist notwendig, um immer wieder Kraft zu schöpfen für neue Aktivitäten. Ohne Ruhe sind neue Aktivitäten also nicht möglich. Dieses Abfragen erfordert von

uns ein ständiges Entscheiden, inwieweit die neuen Aktivitäten meine Ruhe stören oder nicht. Ich muss mein Leben entflechten und entschleunigen. Es sind nur noch zeitlich ohne Druck realisierbare Aufgaben anzugehen. Allen unnützen Verpflichtungen, Freundschaften und sonstigen Verbindungen sollte man aus dem Weg gehen. Ich muss immer wieder bereit sein, im Hinblick auf meine eigene Gesundheit, auch einmal „NEIN“ zu einem Projekt zu sagen. Das stärkt zugleich das eigene Selbstbewusstsein. Denn: Ruhe, aber eben nicht Lethargie, ist auch für einen Senior trotz der ebenfalls notwendigen Aktivitäten Voraussetzung, um sein weiteres Leben mit Freude und Erfüllung genießen zu können. Dieser ständige Abwägungsprozeß zwischen Aktivität und Ruhe ist der Schlüssel für unser zukünftiges Leben als Senior. Aktive Ruhe ist nicht nur möglich, sie ist unabdingbar notwendig, um ein gesundes Leben auch im Alter zu ermöglichen.

Dr. Dietmar Eisenhammer



Achten Sie auf sich

Salier-Stift
 Obere Langgasse 5a
 67346 Speyer
 06232/207-0

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

Sonderaktion vom 01.10.12 – 28.10.12:
 „5 für 4“, für 4 Bons a 5 EUR
 bekommen Sie ein Mittagsmenü gratis
 (Mittagsmenü tägl. von 11:30 – 13:30 Uhr)

Haben Sie schon einmal über
 Kurzzeitpflege im Salierstift nachgedacht?

Die ältere Generation einbeziehen

Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros e.V. stellt sich vor

Vor mehr als zwölf Jahren wurde der Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros gegründet.

Ziele des Fördervereins

Der Zweck des Vereins ist eine verstärkte Einbeziehung der älteren Generation in das gesellschaftliche Leben der Stadt und eine Aktivierung der Zusammenarbeit zwischen Jüngeren und Älteren und im Besonderen eine ideelle und materielle Förderung der Arbeit des Seniorenbüros. Damit soll die Bedeutung der älteren Generation in der Gesellschaft zugleich mit der für die Gemeinschaft notwendigen Solidarität zwischen Jung und Alt gestärkt werden.

Machen Sie Werbung für die Arbeit des Seniorenbüros und für die Arbeit des Vereins der Freunde und Förderer des Seniorenbüros.

Besuchen Sie die Veranstaltungen des Seniorenbüros und werden Sie Mitglied im Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros, damit die Arbeit für die ältere Generation in gewohntem Umfang weitergeführt werden kann.

Projekte und Initiativen des Seniorenbüros, wie zum Beispiel die Hobbywerkstatt, der Internettreff des Seniorenbüros FairNet, die Werbung für die Konzerte am Nachmittag, die Veranstaltungsreihe „When I get older – Entwicklung einer Alterskultur“ werden



finanziell mit unterstützt. Auch die Zeitschrift „aktiv dabei“, die im Seniorenbüro seit 1994 pro Quartal erscheint, wird finanziell vom Förderverein unterstützt. Uns ist diese Unterstützung wichtig, weil man gerade daran sieht, wie die Einbindung der Senioren mit ihrem Wissen und Können im Laufe der Jahre immer weiter zugenommen hat.

Der derzeitige Vorstand des Vereins der Freunde und Förderer des Seniorenbüros setzt sich wie folgt zusammen:

Vorsitzender

Michael Stephan
Tel: 06232 / 3 39 45

Stellvertreter

Roland Steiner
Tel: 06232 / 2 53 47

Schatzmeister

Hans-Jürgen Bender
Tel: 06232 / 103 287

Schriftführer

Herbert Gundel
Tel: 06232 / 7 52 65

Beisitzer

Ursula Vorholz
Tel: 06232 / 9 46 56

Dr. Dieter Rauschelbach
Tel: 06232 / 4 46 72

Eduard Gallenstein
Tel. 0621 / 54 23 18

Michael Stephan

Ich denke, keine Mühe sei vergebens,
die einem andern Müh' ersparen
kann.

Lessing

Die vier Jahreszeiten

Frühling, Sommer, Herbst und Winter
Nennt man die „Vier Jahreszeiten“,
die uns immerzu fürwahr,
das ganze Jahr begleiten.

Der Kalender gibt Bescheid,
man liest es früh und spät,
dass nur jede „Jahreszeit“
ein Vierteljahr besteht!

Den Anfang macht der Frühling gar,
weil die Natur erwacht.
Dann folgt der Sommer, das ist klar,
der warm dann uns're Tage macht.

Der Herbst ist bunt, der dann kommt,
lässt uns Dank für gute Ernte sagen.
Dann stellt sich ein, der Winter prompt,
bei dem sehr frostig sind die Tage.

So geht das Wechseln Jahr für Jahr,
es folgt das ewig Gleiten.
So spricht man voller Achtung gar
Von den „Vier Jahreszeiten“

Hans Gruber

Das Urteil der Menge mache dich immer
nachdenklich, aber niemals verzagt.

Platon



Ein persönlicher Brief an den Rock-Poeten

Ein persönlicher Brief der aktiv dabei-Autorin Helga Friederike Weisse an Udo Lindenberg, den Rock-Poeten und Chansonnier, den Maler und Literaten.



Lieber Udo,

einige persönliche Gedanken möchte ich in diesem freundschaftlichen Brief an dich ausdrücken und dich damit den *aktiv dabei* - Leserinnen und Lesern etwas näher bringen, denn – es lässt sich nicht leugnen – mit 66 Jahren gehörst du inzwischen zu unserer Ziel- und Altersgruppe.

Die Stationen deines Weges und deiner Karriere, die künstlerischen Gefährten, die Auszeichnungen und Preise – das

alles ist von mehr oder weniger sachverständigen Feuilletonisten, Kritikern und Kennern der Szene reichlich dokumentiert; das kann ich nicht besser.

Deshalb muss meine unbefangene, ganz private Sicht auf den Menschen Udo Lindenberg nicht falsch sein und vielleicht fühlst du dich in der einen oder anderen Facette richtig beschrieben und gezeichnet. Wenn nicht, denk' bitte: „Eigentlich bin ich ganz anders“ und vergiss es einfach.

Jedenfalls ist dies kein Brief von der Art ‚...bin schon immer dein begeisterter Fan gewesen‘. Sorry, so war es nun mal nicht.

Mehr der klassischen Musik verhaftet, habe ich mich sehr langsam an dich herangetastet. Ohnehin warst du nie Jedermanns Liebling. Du hast polarisiert. Und ich, nach meiner Meinung gefragt, hatte sehr schnell die Antwort parat: „Originelle Texte, aber der Udo nuschelt so, muss das sein?“ Dann noch diese und jene Meldung in der Boulevard-Presse... – Vorurteile sind leicht zu pflegen wenn man sie zulässt, aber auch abzubauen wenn man sich öffnet. Ich bin froh, mich nach unserem Kennenlernen schließlich vorurteilsfrei auf deine Talente eingelassen zu haben, denn entdeckt und schätzen gelernt habe ich nicht nur den vielseitigen Musiker und Rock-Poeten sondern auch sein hoch interessantes Gesamtkunstwerk aus Theater, Show, Film, Songtexten, Literatur und Malerei.

Viele Menschen kreisen um dich, denen du auf deine Weise begegnest, zugewandt, interessiert, witzig oder in eher distanzierten Smalltalks; zu viele oberflächliche Freundschaften gehören zum Alltag im Show-Biz, leider.

Was zählt ist etwas anderes. Als die Frau eines Freundes, der du zugetan warst wie ein Bruder, schwer erkrankte, nahmst du Anteil wie viele Freunde; aber nicht nur. Lachen, hast Du gedacht, ist eine gute Medizin.

Du hast dich nachts hingesezt und für Hildegard Rau deine ganze Panikfamilie gezeichnet – die dicke Tingeltangelfrau Elli Pyrelli als Trostspenderin, den kleinen Felix, die Pustefix-Bläser.

Die Familie der Verstorbenen hat dir das nie vergessen.

Udo als Maler - hast du geahnt, dass du da mal „so groß rauskommen“ würdest? Die Malerei ist schon lange kein Nebenschauplatz mehr. Deine Bilder werden hoch gehandelt. In einigen Galerien war ich bei der Eröffnung einer Lindenbergnissage dabei, konnte bewundernde und amüsierte Betrachter vor deinen Bildern beobachten – vor hinter sinnigen, manchmal gewagten, sehr lebendigen und ausdrucksvollen Zeichnungen. Gewagt? Nun, ich denke an ein bestimmtes Bild in einem Festraum im Hotel Miramar in Westerland auf Sylt.

Body talks – die unverblühte Art der Aufklärung für die Brautpaare, die da feiern!

In deiner Achterbahnkarriere sind dir Brüche und Abstürze nicht fremd, wirklich nicht. Wer über dich nachdenkt, kann daran nicht vorbeigehen. Lindentäler hast du reichlich durchschritten, Lindenberg immer wieder erklommen bis zum Lindengipfel.

Lebenshungrig, begabt, gefährdet – das kann eine toxische Mischung sein.

Welche Versuchungen, welche Chancen warten noch auf dich?

Das Leben ist ein bunter Hund. Wem sage ich das.

Seitdem ich Gelegenheit habe, mich auch in der Backstage aufzuhalten, streift mich

der Hauch einer Ahnung, wie einsam sich ein Künstler fühlen muss, wenn das Publikum gegangen, wenn der Applaus verauscht ist. Wie schwierig es ist herunterzukommen vom grenzwertigen Adrenalinspiegel. Leichtfertig sollte da niemand urteilen, der diese Welt nicht kennt.

Was hat Bestand? Was bleibt? Freunde, die bei dir sind. Eine Frau, die zu dir hält. Und Menschen, die nicht mehr bei dir sind außer in deiner Erinnerung. Die dich immer noch stark machen *wie zwei*, die Mutter, der Bruder, vielleicht die unvollkommene Liebe, die wie so vieles von der Zeit entstellt wurde. Eben dieses: „Was hat die Zeit mit uns gemacht..“

Das ist einer der Titel auf deiner 2008 erschienenen CD *„Stark wie Zwei“*, wochenlang ganz oben in den Charts, ungeheuer erfolgreich, mit Platinum-Gold ausgezeichnet. Genauso wie die letzte CD *„MTV Unplugged - Live aus dem Hotel Atlantic“*, die viele Monaten unter den Top 15 rangierte. Nicht zu vergessen dein Musical *„Hinterm Horizont“* – es läuft und läuft nun schon im zweiten Jahr. Natürlich hab' ich es mir auch angeschaut in Berlin, ebenso wie in Frankfurt dein letztes Konzert, das du auf deiner überall ausverkauften

„Ich mach mein Ding“-Tour 2012 im April in der Festhalle präsentiert hast – ein Erlebnis für Ohren und Augen, eine spektakuläre Show.

Diese Erfolgsserie seit 2008 nach längerer kreativer Pause, das ist nicht nur das Erklimmen des Lindenberges, das ist schon eine Kammwanderung auf dem Lindengebirge.

Wie hast du gesagt? „Hinter dem Lebenswerk geht's weiter“. Wie Recht du hast! Nach diesem Echo für dein Lebenswerk hat dir die Phono-Akademie sowohl 2009 als auch 2012 den Echo „Bester Künstler national“ verliehen.

Für deine Texte verlieh dir die Stadt Mainz 2007 die Carl-Zuckmayer-Medaille, denn diese Songtexte – sie sind schon sehr besonders, sehr speziell und ganz unverwechselbar. Es sind auf schnodderige und beiläufige Art unaufgeregt erzählte Alltagsgeschichten, schnörkellos und wahrlich nicht zimperlich.

Nein, keine Gossensprache aber eine Gassen- und Kneipensprache.

Wo Elton John singt „It's not my cup of tea“ sagst du „Das geht mir total am Arsch vorbei“. Verkopft sind deine Songtexte nie, beseelt manchmal, beherzt immer und oftmals einfach wunderbar übergeschnappt.

Hast du mal an Ringelnatz gedacht? Bei seinen Kutteldaddeldu-Geschichten gibt's doch die benebelte Ansprache eines Fremden an eine Geschminkte vor dem Wilberforce-Monument in London – die

Stimmung kippt und der Schelm ist tieftraurig, als er am Ende sagt:

„Das ist nun kein richtiger Scherz. Ich bin auch nicht richtig froh.

Ich habe auch kein richtiges Herz. Ich bin nur ein kleiner unanständiger Schalk.

Mein richtiges Herz, das ist anderwärts, irgendwo im Muschelkalk.“

Wenn dann am Ende ein tröstender Gedanke die namenlose Trauer ablöst, das kennst du auch, denn „...doch du warst immer bei mir, irgendwie...“

Deine Liebeskummer-Ballade, vor langer Zeit entstanden und doch zeitlos, hat die gleiche gebrochene Melancholie. Du weißt schon, als alle aufgesetzte Gelassenheit nichts hilft. Deshalb soll SIE dich auch gefälligst nicht mehr so anschauen und schon gar nicht anfassen, denn: „Ich komm' sonst nie mehr drüber weg.“ Das singst du so, dass man dich in den Arm nehmen und



trösten möchte. Es sei denn, man hat selbst Liebeskummer, dann triffst du mitten ins Herz.

Einen sehr nachdenklichen Udo erlebte der Tournee-Veranstalter Fritz Rau nach dem legendären Konzert, das 1983 zusammen mit Harry Belafonte im Palast der Republik in Ostberlin stattfand. Du hast dich zurückgezogen auf dein Schlagzeugpodest, hast dich ausgeklinkt aus der Verbrüderungs-Euphorie mit Umarmungen und Blumen. Als politischer Mensch, der zu reflektieren versteht, wolltest du dich nicht anbiedern, nicht vereinnahmen lassen von einem Regime, das zu diesem Konzert nur linientreue Besucher zugelassen hatte und dessen Freiheitsbegriff so sehr von dem deinen abwich. In dieser Situation Zurückhaltung und Distanz zu wahren, ehrte dich. Dein Herzenswunsch, vor allen deinen Fans auftreten zu können, erfüllte sich schließlich bei einer nachgeholten Gastspielreise nach der Maueröffnung 1990 in schönster Weise. Du hättest die Wiedervereinigung herbeigesungen, wurde gesagt – eine Überhöhung, doch sicher mit einem Funken Wahrheit.

Rock gegen Rechts – das war dein Ding schon seit 1979. Deine letzte Protestaktion gegen die Neonazi-Morde war ein Benefiz-Rockkonzert Ende 2011 in Jena zusammen mit anderen Künstlern. „Niemand soll unsere bunte Republik in ein schräges Licht bringen“ hast du verkündet, „es muss endlich Schluss sein mit dem Nazi-Terror.“ 50.000 Menschen waren an eurer Seite.

2006 wurde die Udo-Lindenberg-Stiftung gegründet.

Ich habe mich darüber informiert und war dann als eine, für die Literatur ein Lebensmittel ist, begeistert, dass du deinen Namen mit dem Hermann Hesses

verknüpft hast, dem du dich seit Jugendtagen verbunden fühlst.

In Calw, der Heimat des Dichters, wird mit deiner Unterstützung wertvolle kulturpolitische Arbeit geleistet, werden Talente gefördert und im Geiste Hermann Hesses Aktivitäten in humanitären und sozialen Bereichen unterstützt. Ich habe dich nach deinen Beweggründen gefragt und das war deine Antwort:

„Hermann Hesse war mit seiner Literatur des Eigensinns schon immer ein starker Inspirator und Impulsgeber für mich, für meine Texte und meine Musik. Bei meinem ersten Besuch in seiner Geburtsstadt Calw lag Magie in der Luft – und der geistige Grundstein für meine Stiftung war gelegt.“

Hesse – Lindenberg, das passt einfach. Du lebst es und hast es umgesetzt, was der Dichter in seinem „Stufen“-Gedicht ausdrückt, das vom Mut handelt, neue Wege zu beschreiten, sich immer wieder neu zu erfinden, denn „... jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt ...“.

Hermann Hesse war, wie du weißt, in seiner Jugend so zerrissen, so unangepasst, dass man im ausgehenden 19. Jahrhundert nichts Besseres wusste, als ihn zur psychiatrischen Behandlung in Heil- und Erziehungsanstalten zu stecken, bevor sein Talent sich durchsetzte.

Ein Hochbegabter, ein Schwieriger, ein Unverständener, ein Erfolgreicher – gibt's da Parallelen? Die Lebensbrüche eines Menschen mit erschütterbarem und unbändigem Herzen – Du kannst ein Lied davon singen, im wahrsten Sinne des Wortes!

Lieber Udo, ich wünsche dir den Zauber des Anfangs, immer wieder.

Und bleib' dabei DU, sehr speziell und sehr gemocht

und dies auch von

Friederike

Eine Meisterin des Schnittes und der Bewegung

Cleone's Geheimnis

Mit sechzehn Jahren kam Cleone in Begleitung ihrer Eltern nach Paris und war von der Damenmode der führenden Häuser in der Rue du Fauburg begeistert. Sie entschloss sich, auch den gleichen Weg zu gehen um eine Meisterin des Schnittes und der Bewegung zu werden.

Nach dem Schulabschluss wagte sie den ersten Schritt in gewünschter Richtung und entwarf selbständig einige Modelle der Damenkleider nach eigenen Vorstellungen, wobei die blauen Farbtöne überwogen.

Ihre ersten Entwürfe in Paris zeigte sie mit dreiundzwanzig Jahren jedes Kleid ein Einzelmodell - wobei ihr die Zeit und die Welt der dreißiger Jahre des letzten Jahrhunderts in Hollywood als Vorbild dienten.



Cleone besuchte die berühmten Meisterschulen Gogel und in Louvre bei Madeleine Vionnet, beide in Paris, die sie in ihrer weiteren kreativen Arbeit beeinflusst haben.

Ihr erstes Atelier eröffnete sie in der Rue Francois 1, im achten Arrondissement.

Sie arbeitet heute sowohl in Paris wie auch ab 1978 in Strasbourg. "Für meine Entwürfe brauche ich Ruhe um ungestört nachzudenken und Ideen zu entwickeln. Kleider und Kostüme aus früheren Zeiten begeistern mich; weitere Anregungen bekomme ich bei Besuchen von Ausstellungen, Konzerten und vielen kulturellen Vorträgen" erklärte Cleone aus Anlass einer Vorführung ihrer Modelle.



Jedes ihrer Modelle ist ein Unikat, erarbeitet aus ausgewählten Materialien, wobei sie sich nicht scheut auch Microfaser, neue Stoffarten und sogar Vogelfedern anzuwenden.

Cleone arbeitet für einen ausgewählten Kundenkreis nach persönlichen Bestellungen. Über die Kaufpreise besteht Stillschweigen.



Heute werden Entwürfe von Cleone von vielen Kennern der Materie als Kunstobjekte aufgefasst. Sie sind zu betrachten und zu bewundern in Museen oder bei bedeutenden Ausstellungen - wie in diesem Sommer im Museum Würth in Erstein bei Strasbourg.

Dr. Helmuth Wantur

Herbstlich sonnige Tage

Herbstlich sonnige Tage,
mir beschieden zur Lust,
euch mit leiserem Schlag...
grüßt die atmende Brust.

O wie waltet die Stunde
Nun in seliger Ruh`?
Jede schmerzende Wunde
Schließt leise sich zu.

Nur zu rasten, zu lieben,
still an sich selber zu baun,
fühlt sich die Seele getrieben
und mit Liebe zu schau'n.

Jedem leisen Verfärben
lausch` ich mit stillem Bemühn,
jedem Wachsen und Sterben,
jedem Welken und Blüh'n.

Was da webet im Ringe,
was da blüht auf der Flur,
Sinnbild ewiger Dinge
ist's dem Schauenden nur.

Jede sprossende Pflanze,
die mit Düften sich füllt,
trägt im Kelche das ganze
Weltgeheimnis verhüllt.

Emanuel Geibel

Herbstmorgen

Im Nebel ruhet noch die Welt,
noch träumen Wald und Wiesen:
bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
den blauen Himmel unverstellt,
herbstkräftig die gedämpfte Welt
in warmem Golde fließen.

Eduard Mörike

Die Gedichte wurden von Franz Lehr ausgewählt.

Erinnerungen beim Lesen von Gerd Forsters Gedichten

Teil 2: Frau auf violetterm Sofa

Berliner Impressionen

Es waren frühere Gedichte Gerd Forsters, an die und an mit ihnen verbundene gemeinsame Erfahrungen ich mich bei der Lesung seiner Berlingedichte im Feuerbachhaus erinnert habe.

Auch Texte aus „Frau auf violetterm Sofa“ sprechen Impressionen an, die mir nicht fremd sind.

Der Zufall nämlich hat uns heute beide ein Stück weit an Berlin, an die Stadt, um die es in den Gedichten geht, gebunden: Wir besuchen Sohn bzw. Tochter und Enkel, die es in diese nördliche Hauptstadt geführt oder verschlagen hat. Und wir, die *südländisch geimpften* Pfälzer versuchen nun dort in der Fremde wenigstens zeitweise ein wenig heimisch zu werden.

Mir fallen in „Frau auf violetterm Sofa“ zunächst die Texte auf, die ich sogleich mit Bildern verbinde, die ich in Berlin immer wieder gesehen habe und noch sehe, selbst wenn ich sie nicht genau orten kann. Den Ort des Gedichtes „Abgeschrieben“ habe ich im Stadtplan nicht ausmachen können.

Dennoch sehe ich beim Lesen den Film, der vor den Fenstern der S 1 zwischen Hermsdorf und Nordbahnhof abläuft.

Auf die Betonbegrenzungen scheint der *Abspann* kurz bevor die Bahn im Untergrund verschwindet, als frische oder verblasste Graffitis projiziert.

Ich habe sowieso den Eindruck, dass man, gleichgültig aus welcher Richtung

man sich mit Zug dem Zentrum Berlins nähert, von Graffitis empfangen wird. Auch zur Kulisse dieses Gedichtes gehören sie:



Bild von Jochen Frisch

Abgeschrieben

*Zwischen dem Glanz der neuen Gleistrasse
Und Lidl lohnt sich
Verfällt ein Stellwerk in Trauer.
Die zerbrochenen Wirbel des Dachfirstes,
die hohlen Augen der Fenster,
das junge Unkraut um die alten Schwellen.*

*Drinne wurden einmal Weichen bewegt
hin zu Begrüßungsumarmungen und
zu Abschieden bis bald oder für immer,
wurden Signale gesetzt für das vor allem
nachts weithin hallende Ostinato der Gü-
terwaggons.*

Graffitis, grelle, als Muntermacher auf den dunkelroten Backsteinwänden. Die davor gestapelten, von Rost zerfressenen Schienen haben nur noch einander zu tragen.

Hauptperson ist das zerfallende alte Stellwerk mit seinen Backsteinwänden an den von Rost zerfressenen Schienen. Aber seine Trauer über eine Vergangenheit, in der dort noch Weichen für „Begrüßungsumarmungen“ gestellt wurden, wird konterkariert von den heutigen, banalen Zukunftsversprechen der Lidlreklame und Graffitis. Deren Zeichen machen mich jedoch kaum munter, vielmehr bin ich versucht, mich zu ducken vor ihren Gesten der Gewalt.

Dieses Mit-, Neben- oder Gegeneinander von Vergangenheiten der Stadtbilder bestimmt viele Gedichte des Bandes. Besonders hat mich das folgende Gedicht angesprochen:

Kein Schwanengesang

*Ihr rostigen Kähne „Tau“ und „Iskele“
Mit den zersplitterten Bullaugen
Am Ufer des Landwehrkanals,
grell beschmiert, mit Botschaften*
[bekritzelt.

*Euer morbider Charme
Für die meisten nur Schrott.*

*Ihr holden Schwäne!
Schon immer einhellig gepriesen
der edle Halsschwung, der wachsamer*
[Blick.

*Einen Lohengrin aber, damit er
In die Bresche springe für zwei Gequälte,
hat keiner heranziehen können
an jenem Januartag.*

Geflüchtet seid ihr natürlich, gestartet

*Mit klatschenden Flügeln, als eine Horde
Soldaten die Leiche der kleinen Frau mit
dem kürzeren Bein ins Wasser schmiss.*

*Wo immer die Stelle genau gewesen,
die Paddelboote, die Kähne, die Enten, die*
[Schwäne
sie kommen so leicht darüber weg.

Ehe in der zweiten Strophe die berühmte Zeile aus dem Gedicht „Hälfte des Lebens“ von Friedrich Hölderlin zitiert wird, nimmt schon die erste Zeile „Ihr rostigen Kähne“ deren Rhythmus und Melodie auf. Zunächst jedoch sind es nicht Schwäne sondern „rostige Kräne“ am Landwehrkanal. Auch sie sind mit Graffitis nicht verziert, sondern beschmiert. Obwohl für die meisten nur Schrott, empfindet das lyrische Ich einen „morbiden Charme“. Er führt schließlich doch zu Hölderlins Schwänen. Deren „wachsamer Blicke“ jedoch Grausames sehen müssen. Kein Schwanenritter Lohengrin ist helfend zur Stelle. Es bleibt ihnen nichts, als „mit klatschenden Flügeln“ zu fliehen: Mitglieder eines rechtsradikalen Garde-Regiments haben am 15. Januar 1919 Karl Liebknecht und Rosa Luxemburg gefangen und noch am gleichen Abend ermordet. Noch einmal klingen an diesem „Januartag“ die Wintertöne an, die metallisch klirrenden Fahnen, die das Hölderlingedicht beenden, als eine Frauenleiche in den Landwehrkanal geworfen wurde. Erst am 31. Mai wurde sie gefunden und identifiziert.

Die letzte Strophe des Gedichts mündet wieder, wie in „Abgeschrieben“, in die Gegenwart: Die genau Stelle des Ereignisses kennt man nicht. In der idyllischen Szene von heute kommen Paddelboote, Kähne, Enten und selbst Schwäne „leicht darüber weg“.

Das Gedicht „Hier also“ bezieht sich auf ei

nen Ort an der Bornholmer Straße, auf die nicht mit Namen genannte „Bösebrücke“, ebenfalls an der Strecke der S 1 gelegen. Ihren Namen hat die Brücke von Wilhelm Böse. Der Widerstandskämpfer war 1944 von den Nazis mit dem Fallbeil ermordet worden. Am 9. November 1989 öffnete sich hier erstmals die Grenze von Ost- nach West-Berlin. Der Ort ist also geschichtsträchtig. Trotz der „Altlasten“, Betonplatten der Mauer, scheint die Vergangenheit vergessen, als könne die Brücke nichts mehr verbinden. Das Umfeld wieder marode: „verrottete Elektroschaltkästen“. Eine Gedenktafel erinnert zwar an den entscheidenden Satz eines DDR-Grenzers: „Wir fluten jetzt!“. Aber niemand ist mehr da, der das liest. Am Ende wieder ein „Zukunftsszenario“, „das Gras drängt vor“, „die Natur frisst alle Städte auf samt ihrer Geschichte“.

Aber gerade im Gedicht kommt Geschichte wieder zur Geltung. Vergangenheit im Kontext der Gegenwart spielt in vielen Gedichten Gerd Forsters eine große Rolle, z. B. in „Ausgegrenzt. Vorm Ostberliner Tierpark“, in „Speer-Stumpf“ und „Spree-Park“. Das Gedicht „Schilderung“ montiert den Rassenhass der Nazis und die Verfolgung der Juden zu einer furchtbaren „Melodie“.

Neben dem eher melancholisch erinnernden Blick auf Berlin öffnen andere Gedichte das Heute, als eine globale Gegenwart. Die folgende Szene kann ich mir auch in Ankara, Istanbul oder Ludwigshafen vorstellen:

Hinter zwei türkischen Mädchen

*Ihre Turnschuhe einander sehr ähnlich,
identisch in Farbe und Schnitt die Jeans.
Beide in einer dunklen Jacke
Und über der Schulter eine Tasche im
[selben Ton.*

*Links ein gelbes Kopftuch,
rechts bis zur Taille herabströmende Haare.
Die Köpfe – erst auf den zweiten Blick
[erkennbar –
Verbunden durch ein dünnes, schwarzes
[Kabel.*

Das In-, Mit-, Über- oder Gegeneinander der Bilder und Zeiten in Gerd Forsters Gedichten weckt eigene Bilder, lässt sie verändert und bereichert zu neuer Erfahrung werden. Sie regen auch an, die *Gerd-Forster-Methode*, wie ich sie nennen will, auf anderes anzuwenden. Sicher wird der Autor keinen zweiten Band über seine Berlingesichte folgen lassen, wird wahrscheinlich längst mit anderem zu Gange sein. Das muss mich aber nicht daran hindern, auf ähnliche Weise mir eigene, neue Berlinbilder zu basteln, nicht allerdings auf Papier sondern im Kopf.

Das Gedicht „Um den Boxhagener Platz“ regt an, eine Sammlung von Bildern aus den Berliner Kiezen anzulegen. Der „St. Matthäus-Friedhof“ mit den Gräbern der Brüder Grimm könnte Anlass sein, noch andere Friedhöfe zu besuchen, etwa den „Dorotheenstädter-Friedhof“ in der Chausseestraße, natürlich auch das Grab Heinrich von Kleists am Wannsee.

Wie wäre es, wenn man dann Bertolt Brecht, Heinrich Mann, Arnold Zweig und erst recht Kleist wiedererstehen und ihr Wesen bzw. auch ihr Unwesen im heutigen Berlin treiben ließe, Kleists „Berliner Abendblätter“ neu zum Leben verhelfen und BILD Konkurrenz machen ließe?

Oder wie sieht Fontanes Berlin, sein „Fontanopolis“, heute aus?

Textvorlage:

Frau auf violetterem Sofa, mit Zeichnungen von Jochen Frisch, Rhein-Mosel Verlag 2012, ISBN 978-3-89801-36-9, € 14,80

Dr. Martin Hussong

Von Karotte bis Kiwi

Kein anderer unserer Sinne zaubert Erinnerungen so überfallartig herbei wie unser Geruchssinn.

Kürzlich hatte ich solch ein Erlebnis. Ich betrat den Verkaufs-Schuppen eines Gemüse-Bauern, stockte plötzlich, schloss die Augen, sog die Luft ein. Und unvermittelt war sie da:

Frau Kopp aus meiner Kindheit mit ihrem Souterrain-Laden hinter der Ringkirche. Ganz unverfälscht roch es dort nach feuchter Erde, nach Kartoffeln und Rüben, nach Bohnenkraut und anderem frischen Grün und im Herbst nach allen einheimischen Apfelsorten mit unverwechselbaren Aromen; kein Einheits-Apfelduft nach Gras.

Hier, bei diesem Biobauern roch es genau so. Auch bei ihm gibt's nur heimisches Gemüse, Obst der Jahreszeit, Kartoffeln vom eigenen Acker und Salat vom eigenen Beet. Nicht alle seine Früchte sind fleckenfrei und makellos, sie sehen nicht aus wie gemalt sondern wie gewachsen. Und die Petersilie ist noch nass vom letzten Regen. Ich empfinde Erdverbundenheit und Heimatgefühl.

Wie war das damals mit dem Angebot? Für das Exotische gab es ein Spezialgeschäft in der Stadt. „Südfrüchtehaus“ stand auf dem Emailleschild über der Ladentür. Lauter Fragezeichen in den Augen hätte allerdings der Inhaber selig, würde ich nach einigen heutzutage in größeren, gut sortierten Supermärkten angebotenen Früchten aus aller Welt fragen.

Kumquat? - Was soll das sein?

Karambola, Kiwano? - Keine Ahnung!

An Salat hatte Frau Kopp in den Sommermonaten eine vergleichsweise beachtliche Auswahl: Kopfsalat, Endivien und Feldsalat. Was hätte sie wohl für ein Gesicht gemacht, hätten wir nach Ruccola, nach Radicchio oder Lollo Rosso gefragt?

Und ganz ehrlich, als junge Hausfrau hatte ich vor fünfzig Jahren Gemüsesorten wie Broccoli, Zucchini oder Auberginen auch noch nicht auf der Rechnung bzw. auf meinem Einkaufszettel. Als ich für meine Familie dann mit Hackfleisch gefüllte Paprikaschoten auf den Tisch brachte, hielt ich mich schon für eine supermoderne Köchin.

Der schlichte Salatkopf von einst hat dafür eine überaus erfolgreiche Karriere gemacht: über die reine Beilage hinaus hat er sich zu Vorspeise, Hauptgericht, zu meterlangen Buffet-Creationen und diätetischem Nah-

Beisel **HÜTE** Speyer

Roeckl
HATZSCHER & ACCESSOIRES

...gut behütet!

Cartoon by
J. Steinhäuser

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

rungsmittel gemausert und wird in abenteuerlichen Kombinationen mit den phantasievollsten Bezeichnungen angeboten und serviert. „Wachtelei auf Blut-orangen-Mousse an Salat du Chef“ ist da noch eine der leichteren Übungen!

Aber wie immer man ihn heutzutage zu sich nimmt, der separate Teller für den Salat ist ein unbedingtes Muss! Damals – lange vor der Spülmaschinenzeit – bediente man sich auch in gutbürgerlichen Kreisen mit dem Salatbesteck aus der großen Schüssel und platzierte die Salatbeilage auf dem Essteller zwischen Kartoffeln und Fleisch. Fast spüre ich es noch auf der Zunge, das in fette Bratensoße getunkte Salatblatt. Gourmet-Päpste bitte weghören: das war für mich allererste Sahne. Nun aber – wie gesagt – leben die Salatblätter getrennt von der Fleischsoße und diese Soße ist auch nicht mehr fett sondern „light“.

In Zeiten gesunder, möglichst kalorienreduzierter Ernährung kommt der Rohkost besondere Bedeutung zu. Restaurantchefs und gesundheitsbewusste Kantenköche können da sehr erfinderisch sein und eröffnen die angebotenen Mahlzeiten schon gerne mal mit einem dekorativ angerichteten Knabber-Angebot an Gurkenscheiben, Karottenschnitzen und Paprikastreifen. Wenn man da ordentlich zugegriffen hat, fühlt man sich nicht nur gnadenlos gesund ernährt, sondern kann auch Minus-Kalorien verbuchen. Die Rechnung sieht etwa so aus: eine halbe Karotte: 10 kcal, Energieverbrauch beim Beißen und Kauen des knackigen Teils: 12 kcal. Schon hat man zwei Kilokalorien gutgemacht. Wenn Sie allerdings ganz ohne Kalorien zählen stattdessen als Vorspeise eine Creme-Suppe mit Sahnehäubchen bevorzugen, sei Ihnen das von Herzen gegönnt!

Himbeeren im November, frische Kräuter aus der Provence das ganze Jahr über, Grapefruit aus Florida und Kiwi aus Neuseeland für die Vitamin-C-Versorgung im Winter – das alles schätzen und genießen wir. Die Generation meiner Enkel kennt es nicht anders, sie wächst mit exotischen Obst- und Gemüse-Sorten auf; dafür wissen manche wahrscheinlich nicht, wie gartenfrische Spinatblätter aussehen, denn Spinat kennen sie – mit oder ohne Blubb – oft nur tiefgefroren.

Schön, dass es alles gibt was es gibt und doch habe ich ein nostalgisches Gefühl von Verlust, wenn ich zum Beispiel an die sonnengelben aromatischen Mirabellen denke, ohne Transport-Spielraum „just in time“ im Schrebergarten meiner Großeltern geerntet oder an die duftenden Grafensteiner Äpfel, damals in Frau Kopp's Laden.

Ein bisschen Verklärung darf da durchaus sein!

Helga Weisse



Jedem sein eigener Weg!

Es gibt nicht wenige Senioren, die sich mit grauen Haaren ihren Jugendtraum erfüllen, immer noch oder gerade jetzt erst recht. Sie wissen, dass ihnen Grenzen gesetzt sind, aber sie wollen in der ihnen zugemessenen Zeit dabei gewesen sein, wollen sich, wie man heute zu sagen pflegt, "optimal selbstverwirklichen".

Ob sie sich dabei auf waghalsige Bergsteige begeben, seeräubergefährdete Reiserouten wählen oder auf motorisierten Zweirädern balancieren, macht keinen Unterschied. Und das gefällt ihnen zumindest so lange, wie dies Hirn und Knochen erlauben.

Doch irgendwann sind sie, sind auch wir am Ende, und die Gruft wartet auf jeden von uns. Dies ist für die Realisten unter uns nicht tragisch, als dass wir doch vor einhundert Jahren ebenfalls nichts von unserer Existenz wussten und nicht bekümmert waren, dass es uns seit Schöpfungsbeginn nicht gab. Warum sollten wir also traurig sein, wenn wir danach ebenfalls nicht, jedenfalls nicht in der uns in ein paar wenigen Jahrzehnten angewöhnten Form, existieren sollten? Und wer darüber hinaus konkretere Hoffnungen hegt, darf dies gerne, möge sich dennoch im Alten Testament oder in der Geheimen Offenbarung des Johannes genauer dazu informieren.

Es soll uns hier aber nicht um solche subtilen philosophisch-religiösen Fragestellungen über die letzten Dinge des Universums gehen, sondern um den für uns angemessenen würdigen Abschied von dieser Welt, um unseren letzten Weg, den wir immerhin beeinflussen können.

Wenn wir nicht dem freundlichen Eichhörnchen folgen wollen, das auf geschickt gestalteten Prospekten für den unbeschwerten Einzug in einen der diversen "Friedwälder" eines überregionalen Unternehmens werbend hinter einem Baumstamm hervorlugt, sollten wir es eher ignorieren und bevorzugt individuellen Angeboten nachspüren, die unsere irdischen Vorlieben mit den jenseitigen, optimiert und immer noch irgendwie finanzierbar, verbinden.

Als unser wertgeschätzter Rainer Riebel, lebenslang enthusiastischer Motorradfahrer, verstarb, wurde er in Dudenhofen von einem Streichquartett zur ewigen Ruhe geleitet, eine vielleicht etwas ungewöhnliche Variante eines Motorradfreakabschieds.

Er wußte noch nichts vom Angebot einer Mannheimer Firma, die ihn nun gerne mit regionalem Charme, motorradverbundenem Ethos und beachtenswerten Offerten zur letzten Ruhe fahren würde.



Damals konnte er sich noch nicht in einem kurpfälzisch bemalten Sarg in einem exquisit konstruierten Begräbnis-Beiwagen mit Rundblick zu seiner letzten Ruhestätte transportieren lassen. Das Angebot ist rela-

tiv neu. Witwen und ähnliche Lebenspartner dürfen übrigens auf dem Sozialsitz begleiten.

Heute kann also jeder, der es mag und der es sich leisten kann, seine sterblichen Reste per Motorradbeiwagen zu dem von ihm gewünschten Begräbnisort transferieren lassen. Pferdefreunde finden sicher im Internet die für sie geeigneten Serviceunternehmen, war doch die Kutschenbestattung nicht nur in höheren Kreisen ehemals sehr beliebt.

Und wer seine Asche im Meer oder, ökologisch korrekt, über unbewohntem oder biologisch bewirtschaftetem Terrain streuen lassen möchte, findet problemlos Schiff wie Flugzeug.

Aber bitte rechtzeitig und gegen Vorkasse. Wer nicht vorsorgt, den bestraft das Leben. Er landet unweigerlich mit protes-

tantischem Pastor oder katholischem Pfarrer und fast gleichartiger Begräbnismusik auf dem örtlichen Kirchhof, vier Träger inklusive – oder auch nur noch einen bei der wesentlich handlicheren Urnenbestattung. Da wird es schwer werden, den eigenen Stil, den persönlichen Sound durchzusetzen.

Wer also noch kann, sollte sich umgehend die für ihn genau zugeschnittene Überführungsform zeigen lassen, sie am Ort auf die zugesagten Eigenschaften überprüfen und baldmöglichst anbezahlen.

Denn es wäre wirklich ärgerlich und könnte die vorbestellte Ruhe bereits schon zu Beginn empfindlich beeinträchtigen, wenn Pferd, Motorrad oder Flieger zum gewünschten Termin ausgebucht wären.

Franz-Georg Rössler



www.sparkasse-speyer.de

Wir sind Ihnen verbunden –
wann immer Sie uns brauchen.

 Kreis- und Stadt-
Sparkasse Speyer

Gut zu wissen: Ihre Sparkasse kümmert sich um alle Ihre finanziellen Anliegen – um die zuverlässige Abwicklung Ihrer Überweisungen und Daueraufträge, um Ihre Geldanlagechancen, Ihre Vermögensfragen und die Zukunftsvorsorge. Wann immer Sie uns brauchen, wir sind für Sie da – persönlich in jeder Geschäftsstelle, telefonisch unter 06232/103-0 oder online unter www.sparkasse-speyer.de. Wann hören wir von Ihnen? **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Eigene Einstellungen überprüfen

Eine Gelegenheit, darüber nachzudenken, ob man von den Senioren erwarten kann, dass sie sich einer Gesellschaft anpassen, die immer schneller, immer lauter, immer oberflächlicher lebt. Oder könnte man von den jüngeren Leuten erwarten, dass sie sich auf die Besinnlichkeit, die Entspanntheit, die Genügsamkeit der älteren Generation einlässt, die durch ihre Lebenserfahrung nützliche und möglicherweise kreative Anregungen abseits der Hetze des modernen, technisierten, oft anonymen Lebensstils geben könnte?

Wer soll sich wem anpassen? Das ist eigentlich eine ziemlich dumme Frage.

Die vielen Bemühungen, generationsübergreifende Wohnsituationen zu schaffen, sind manchmal erfolgreich, oft aber recht mühsam. Sie scheitern leicht an den Vorurteilen der einen oder anderen Altersgruppe. Längst aber sind nicht alle alten Menschen intolerant, noch sind alle jüngeren Menschen rücksichtslos.

Die Frage von eben müsste lauten: wie bringt man Leute aller Altersstufen auf einen Nenner, oder noch besser: wie bringt man sie an einen runden Tisch, wo die Bedürfnisse, Ängste, Wünsche, Träume etc. ohne Aggressionen verglichen und gewichtet werden können, um danach zu handeln?

Die Antwort ist nicht von der Politik zu erwarten, noch von Institutionen, die elektronisch-überwachte Alterswohnungen entwickeln, noch in der Einrichtung hunderter von Kindertagesstätten.

Wir selber, die Betroffenen, müssen alle in uns gehen und unsere eigene Einstellung zu der Situation überprüfen. In einer Gesellschaft, in der viele Menschen der unterschiedlichsten Herkunft, der unterschiedlichsten Altersgruppen ziemlich dicht aufeinander leben, ist eine große Portion Egoismus nicht überraschend. Er darf aber den Weg zum offenen konstruktiven Austausch nicht versperren.

Ein Umdenken tut Not und könnte Wunder wirken!

Dawn Anne Dister

Herbsttag

Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten soll zu sein;
Gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin und jage
die letzten Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.

Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben
Rainer Maria Rilke

Generationen Hand in Hand

Fotoserie: Eine Initiative des Seniorenbüros





LIEDCHEN

Die Zeit vergeht.

Das Gras verwelkt.

Die Milch entsteht.

Die Kuhmagd melkt.

Die Milch verdirbt.

Die Wahrheit schweigt.

Die Kuhmagd stirbt.

Ein Geiger geigt.

Joachim Ringelnatz

• Lin Blatt von Leise Lerold, Köln, in der Winkeldrucker.

Neuigkeiten im Jüdischen Museum „SchPIRA“

Das Jüdische Museum „SchPIRA“ im Speyerer Judenhof wird im Herbst/Winter 2012 für Besucher noch etwas attraktiver werden.

Für den vor kurzem neu eingerichteten Medienraum im Museum wird derzeit eine Ausstellung vorbereitet, die sich zur Aufgabe stellt, die neuesten archäologischen Erkenntnisse zum Judenhof (Männer- und Frauensynagoge, Mikwe/Judenbad und weitere frühere Gebäude der mittelalterlichen jüdischen Gemeinde) zu präsentieren.

Die Ausstellung richtet sich an die breite Öffentlichkeit und wird komplizierte Grabungsbefunde übersichtlich und allgemein verständlich erklären. Die kleine Schau wird auch einen Überblick zur Ansiedlung der Juden in Speyer ab dem 11. Jahrhundert bieten. Sie wird derzeit von einem kleinen Team vorbereitet.

Die Koordination erfolgt durch die Abteilung Kulturelles Erbe der Stadt Speyer (Stadtarchiv) gemeinsam mit der Generaldirektion Kulturelles Erbe des Landes Rheinland-Pfalz. Die Ausstellung dient auch der Vorbereitung eines größeren Buchprojekts: Im Jahr 2013 soll ein umfangreiches Buch die wissenschaftlichen und baugeschichtlichen Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte über den Judenhof zusammenfassen („Das jüdische Viertel im mittelalterlichen Speyer“).

Ausstellung und Buch sind natürlich eng verbunden mit dem auch in der Presse thematisierten Bestreben der Städte Mainz, Worms und Speyer, ihre mittelalterlichen jüdischen Denkmäler („SchUM-

Städte“) in die Welterbeliste der UNESCO aufnehmen zu lassen. Der Anfang ist immerhin gemacht: Ein Antrag des Landes Rheinland-Pfalz zur Aufnahme der „SchUM-Städte“ in die deutsche Vorschlagsliste für die UNESCO ist zum 1. August 2012 eingereicht worden. Aber es ist ein weiter Weg. Mit einer endgültigen Entscheidung ist erst im Jahr 2017 zu rechnen.

Das Museum „SchPIRA“ wird unabhängig davon ab Herbst 2012 über ein neues multimediales Angebot verfügen: an einem großen Bildschirm wird der Besucher eingeladen, sich mit Bildern, Texten und historischen Quellen über die Geschichte der jüdischen Gemeinde zu informieren.

Diese neue „Medienstation“ wird eine wichtige Ergänzung für das Jüdische Museum sein, denn neben der Blüte der Speyerer jüdischen Gemeinde und ihrem Ende um das Jahr 1500 herum wird der Bogen bis in die napoleonische Zeit gespannt, als es wieder zu einer dauerhaften Ansiedlung von Juden in Speyer kam.

Die „Dokumente zur Geschichte der jüdischen Gemeinde in Speyer“ (so der Titel des Angebots) wurden von Mitarbeitern des Stadtarchivs erarbeitet. Verwendet wurden dafür bekannte, aber auch viele gänzlich unbekannte Quellen aus dem Speyerer Stadtarchiv.

Die „Medienstation“ wird zu den üblichen Öffnungszeiten des Museums zugänglich sein.

Dr. Joachim Kemper

Stadtarchiv sucht Fotos



Johannesstraße vor 1974



Fischmarkt Nordseite vor 1974

Das Stadtarchiv sucht kontinuierlich Fotos aus alten Zeiten. In aktiv dabei drucken wir in jeder Ausgabe ein paar Bilder ab, damit Sie sehen können, dass Fotos immer interessant sind. Die nachfolgende Generation kann sie oft nicht mehr zu ordnen. So werden Bilder entweder weggeworfen oder lagern unentdeckt in irgendwelchen Schubläden.

Scheuen Sie sich nicht und kommen Sie einfach mal im Stadtarchiv vorbei und zeigen Sie Ihre Schätze.

Stadtarchiv
Johannesstraße 22a
67346 Speyer
Tel. 06232/14-2265
stadtarchiv@stadt-speyer.de



Eberhardtsches Anwesen vor 1974



Pfau-gasse vor 1974

Woher kommt der Name SchUM?

Ein Rückblick

Die Abkürzung SchUM setzt sich aus den Anfangsbuchstaben der hebräischen Worte Sin = **Sch** Schpira / Speyer, Waw = **U** Warmasia / Worms und Mem = **M** Magenza / Mainz zusammen.

Zurzeit bemühen sich die Verantwortlichen des Landes Rheinland-Pfalz, der Städte Speyer, Worms und Mainz sowie die jüdischen Gemeinden von Rheinland-Pfalz gemeinsam darum, dass die drei Städte von der UNSECO als Weltkulturerbe anerkannt werden. Denn die dortigen jüdischen Gemeinden bildeten Ende des 12. und zu Beginn des 13. Jahrhunderts einen Gemeindebund, auch Trifolium, also Dreiblatt genannt, was ihre Gemeinsamkeit noch anschaulicher herausstellt. Durch die Beschlüsse zu Fragen des Glaubens, der Moral und des Kultus prägten sie maßgebend über ein halbes Jahrtausend das jüdische Leben im damaligen Deutschen Reich, so dass sie heute noch in der jüdischen Welt ein fest umrissener Begriff sind. Auch das christliche Umfeld profitierte davon.

Die älteste dieser Gemeinden ist **Mainz**. Ihre Gründung reicht auf den Anfang des 10. Jahrhunderts durch Einwanderer aus Frankreich und Italien zurück. Die Gemeinde entwickelte sich dank ihrer Rabbiner, Kantoren und Gemeindevorsteher zu einem Zentrum jüdischer Gelehrsamkeit. Rabbi Gerschom ben Jehuda, genannt „das Licht der Diaspora“, gründete die erste Talmudschule und passte das ursprünglich aus dem Nahen Osten stammende Judentum den westeuropäischen Verhältnissen an.

Ab dem Jahr 1012 wurde das Gemeindeleben immer wieder durch Vertreibungen und Verfolgungen, wie während des Ersten Kreuzzugs 1096, wegen angeblichen Ritualmordbeschuldigungen oder einer Brunnenvergiftung 1349, stark beeinträchtigt. Seit 1215 zeichnet ein Kreis auf der Schulten die Judentracht aus.

Eine neue Synagoge baute die Gemeinde 1639, die sich 1853 in Reform- und Orthodoxe spaltete. Im Jahre 1900 zählte die Gemeinde mit 3100 Mitgliedern den höchsten Stand ihrer Entwicklung. Während der Nazi-Diktatur 1933 bis 1945 kamen die meisten Gemeindemitglieder in den Konzentrationslagern um.

Heute legen wenige alte Grabsteine in der Mombacher Straße Zeugnis vom Wirken dieser mittelalterlichen Gemeinden ab. Auch von der neuzeitlichen Gemeinde künden nur Grabsteine auf dem christlichen Friedhof. Von September 2010 an verfügt die jüdische Gemeinde über eine Synagoge, die durch ihre originelle Architektur großen Anklang findet.

An zweiter Stelle ragt die jüdische Gemeinde **Worms** hervor, die um das Jahr 960 entstand. Die erste romanische Synagoge wurde 1034 vollendet. Die Gemeinde galt und gilt als „das kleine Jerusalem“ und erhielt 1084 von Kaiser Heinrich IV Privilegien.

An der Talmudschule bekam Salomon ben Isaak aus Troyes / Frankreich, kurz Raschi genannt, wesentliche Impulse für sein späteres Wirken in der Heimatstadt als der bedeutendste Bibel- und Talmud-

Kommentator des Mittelalters.

Der jüdische Friedhof von Worms, im 11. Jahrhundert angelegt, ist die älteste erhaltene Grabanlage Europas. Das aus dem späten 12. Jahrhundert erbaute Ritualbad blieb ebenfalls erhalten.

Auch dieser Gemeinde blieben Verfolgungen und Vertreibungen nicht erspart, wie beim Ersten Kreuzzug 1096, dem Pestpogrom 1349 und der französischen Besetzung 1698. Die danach gegründete Gemeinde konnte sich ohne Unterbrechungen bis zum Jahr 1942 behaupten. Bereits im November 1938 zerstörten die Nazis das jüdische Museum und die Synagoge, welche 1961, wann immer es möglich war, mit den ursprünglichen Steinen wiederaufgebaut wurde.

1084 war das Gründungsjahr der jüdischen Gemeinde **Speyer**. Eine kleine Gruppe Mainzer Juden kam auf Einladung des Speyerer Bischofs Rüdiger Hutzmann, der ihr ungewöhnliche Privilegien verlieh. Kaiser Heinrich IV bestätigte und erweiterte sie im Jahre 1090.

Beim Kreuzzug sechs Jahre später zerstörten Kreuzfahrer die Synagoge und töteten „nur“ elf Gemeindemitglieder, die meisten anderen konnten sich mit Hilfe des Bischofs Johannes retten. Im Jahr 1104 wurde eine zweite romanische Synagoge in der Nähe des Domes errichtet, deren Ruine noch erhalten ist. Das Ritualbad, ebenfalls zu Beginn des 12. Jahrhunderts erbaut, blieb wie durch ein Wunder original erhalten als älteste Anlage dieser Art nördlich der Alpen.

Auf den „Weisen von Speyer“ Samuel ben Kalonymos ben Isaak geht die Bewegung der „Frommen in Deutschland“ zurück, die von nah und fern zahlreiche Anhänger gewann.

Der Pestpogrom von 1349 verwüstete die Gemeinde. Kurz darauf folgten mehrere Wiederezulassungen und Vertreibungen, bis die Gemeinde gegen Ende des 15. Jahrhunderts in aller Unauffälligkeit erlosch. Die 1837 im maurischen Stil erbaute Synagoge steckten Nazis 1938 in Brand. Unbeschadet überstand die Nazizeit der als Teil der städtischen Grabanlage 1888 angelegte jüdische Friedhof. Seit dem 09.11.2012 verfügt die jüdische Gemeinde Speyer über eine im Bauhaus-Stil errichtete Synagoge.

Zurzeit halten die jüdischen Gemeinden der SchUM-Städte die Tore ihrer Synagogen allen Menschen guten Willens offen, und es scheint, dass dadurch ein neues Interesse für Kultur und Geschichte der Judentums, der ältesten monotheistischen Religion der Welt, erweckt worden sei. Ein gutes Omen für die Zukunft

Johannes P. Bruno



Ich komme gerne wieder, weil ich hier von netten Mitarbeitern versorgt wurde.

Sie möchten verreisen oder brauchen selbst mal eine Auszeit und suchen jemanden, der sich liebevoll um Ihre pflegebedürftigen Angehörigen kümmert?

Wir beraten Sie gerne ausführlich zu unserer **KURZZEITPFLEGE**, und sind auch im Notfall 24 Stunden für Sie erreichbar.

 **PROCON Seniorenzentren gGmbH**
Seniorenzentrum Storchenpark
Obere Langgasse 13 · 67346 Speyer
Telefon 0 62 32/816-170
www.seniorenzentrum-storchenpark.de

Als die bayrische Armee die Pfälzer „Hauptstadt“ beeinflusste

Bei einer zwischen 1816 und 1914 von etwa 13.000 auf rund 23.000 angestiegenen Einwohnerzahl nahmen die von der Armeeführung des Königsreichs Bayern nach Speyer verlegten Heeresangehörigen erheblichen Einfluss auf das öffentliche und wirtschaftliche Leben. Aktivitäten der in der damaligen Verwaltungshauptstadt des bayerischen Rheinkreises stationierten Soldaten und Offiziere des Chevauxleger-Regimentes (leichte Reiterei) und des 2. Pionierbataillons) werden in München offenbar. Ein Teil der acht Kilometer langen Aktenbestände des "Bayerischen Kriegsarchivs" zeugen davon.

Die Dokumente, darunter Zeichnungen und Fotos, geben auch wieder, dass Speyer in fliegerischer Hinsicht während des Ersten Weltkriegs militärisch bedeutend war. Wurden doch in den ab 1913 betriebenen Pfälzer Flugzeugwerken der Gebrüder Eversbusch bis 1918 über 2500 Militärflugzeuge gefertigt.

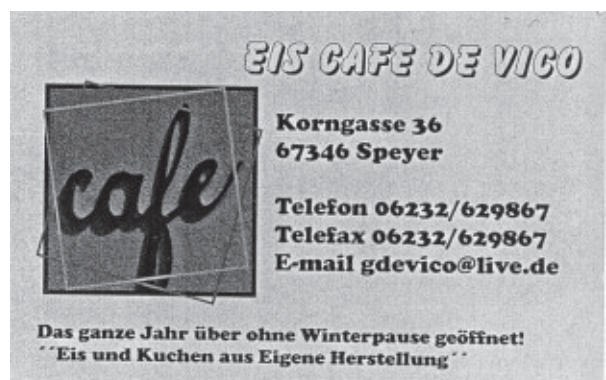
Sie waren vorwiegend an der Westfront eingesetzt, aber auch in einem weit entfernten Land. Wie der Stadtarchivleiter Joachim Kemper in München recherchierte und bei einem Vortrag des Historischen Vereins in der Villa Ecarius mitteilte, war das Personal der von dem Speyerer Franz Josef Walz geführten bayerischen Fliegerabteilung 304 b als Aufklärer auch über Palästina tätig - zur Unterstützung des "Waffenbruders" Türkei. Von diesem osmanischen Mandatsgebiet, über das England Einfluss zu gewinnen hoffte (was 1920 gelang), sind knapp 2500, zum Teil erstaunlich detailreiche Luftaufnahmen erhalten.

Der Erste Weltkrieg forderte auch von dem in Speyer stationierten bayerischen Militär viele Opfer, 1800 allein von den in Flandern, Osteuropa und Rumänien eingesetzten Pionieren. Als Folge der nahen Westfront wurden in Speyer bereits 1915 zwölf Lazarette in öffentlichen Gebäuden, Schulen und Privathäusern eingerichtet.

Für Speyer nur noch geringe Bedeutung hatte ein 1825 aus militärischen Erwägungen heraus getroffener Befehl des Bayern-Königs Ludwig I., wonach Stadtmauern nicht weiter oder nur mit Armeegenehmigung abgerissen werden durften. Bei der französischen Brandschatzung an Pfingsten 1689 war in dieser Hinsicht bereits gründlich vorgegangen worden.

Das "Hundertjährige" des Ersten Weltkriegs (1914 - 1918) wird sich in gewissen Weise auch in der ehemaligen bayerischen Kreishauptstadt niederschlagen. Kemper: "Die Speyerer Archive wollen eine gemeinsame Ausstellung vorbereiten, begleitet eventuell von Publikationen und Vorträgen".

Wolfgang Kauer



Der Wetterprophet von Dudenhofen

Im Bahnsport-Kalender des Bundes Deutscher Radfahrer ist der RV 08 Dudenhofen eine feste Größe. Im Grunde schon seit 1921, als der erste Renntag in der "Badewanne" veranstaltet wurde. Einer der Höhepunkte war die deutsche Bahn-Meisterschaft 1952, die zwischen die vom RSC Vorwärts Speyer organisierten Straßen-Titelkämpfe der Profis und Amateure eingebettet war.

Bekannt waren die Dudenhofener aber auch für ihre Straßenrennen. Sie wurden mit Unterbrechungen so lange ausgerichtet, bis sich der Verein auch mangels Helfern dazu nicht mehr der Lage sah. Um eine Veranstaltung in der Anfangszeit des am 18. Juli 1908 gegründeten Radfahrervereins rankt sich eine bemerkenswerte Geschichte.

Zu ihrem für den 19. Juni 1912 angesetzten fünften Straßenrennen seit der Premiere am 5. September 1908, den "Meisterschaften der Pfalz über einen Kilometer auf der zwischen Dudenhofen und Iggelheim gelegenen Waldstraße", war der junge RV Dudenhofen auch von einem Dorfbewohner ermutigt worden, der dem zu jener Zeit bekannten österreichischen Meteorologen Rudolf Falb naheiferte.

Dieser Dudenhofener nannte sich kühn "Falb II" und hatte für den Renntag ein Hoch prophezeit. Auf seiner Voraussage beharrte er auch, als die ersten Regentropfen fielen. Nach einem Bericht in der "Speierer Zeitung" soll der Veranstalter und Sportler kurz vor dem Start gar da hingehend getröstet, "dass es heute nicht mehr weiters regnen wird".

Prompt goss es alsbald wie aus Kübeln, das Rennen wurde abgebrochen und umgehend auf den nächsten Sonntag

wieder angesetzt. Für diesen 26. Juni aber sagte der Falb II Düsteres voraus.

Nämlich laut der genannten Zeitung: "Vom Ozean her drängt ein Tiefdruckgebiet mit Wolkenbrüchen und Hagelschlag".

Der dörfliche Radfahrerverein wischte diese Voraussage flugs mit der Begründung beiseite, "es tritt bestimmt das Gegenteil ein von dem, was Falb II behauptet" und bestand auf der Wiederholung des Rennens. Die "Speierer Zeitung" vermeldete: "In der Tat herrschte an jenem Sonntag das prächtigste Wetter". Sieger des Hauptrennens und pfälzischer Ein-Kilometer-Meister wurde ein gewisser Beck.

Der Dorfprophet "Falb II" aber soll fortan geschwiegen haben. In meteorologischer Hinsicht jedenfalls.

Wolfgang Kauer



Morgendämmerung

Ein Riese unter seinesgleichen – der Hirschkäfer

Der männliche Hirschkäfer ist mit einer Körperlänge von bis zu 8,6 cm der größte Käfer unserer Heimat. Sein herausragendes Kennzeichen ist das dem Hirschgeweih ähnelnden aus dem Oberkiefer entwickelte „Geweih“, das ihm auch seinen Namen gab.



Bei den etwa 5 cm großen Weibchen ist der Oberkiefer kurz, aber kräftig und spitz ausgebildet.

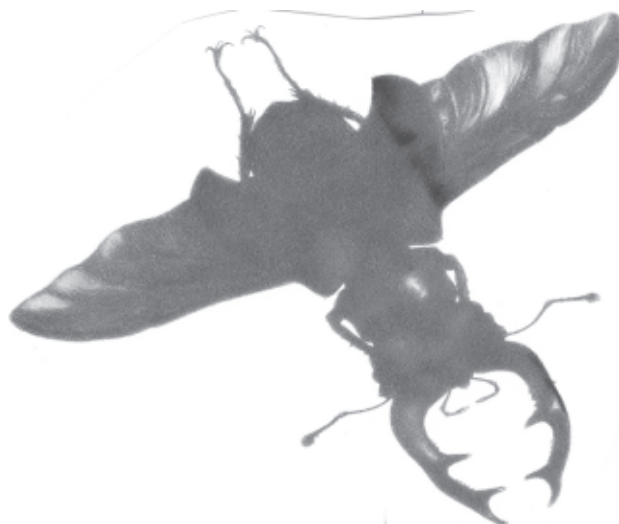
Hirschkäfer kommen in verschiedenen Unterarten in ganz Europa und Asien vor.

Männchen und Weibchen sind beim Hirschkäfer dunkel- bis schwarzbraun gefärbt, beide können trotz ihrer Größe fliegen, wenn auch nur kurze Strecken.

Der Lebensraum des Hirschkäfers sind in erster Linie Eichenwälder mit viel Totholz. Die Weibchen beißen mit ihren kräftigen und spitzen Oberkiefern Wunden in die Rinde der Eichen. Der austretende Saft dient den Käfern als Nahrung und lockt insbesondere die Männchen an.

Treffen mehrere Männchen aufeinander,

so treten die „Geweih“ in Aktion: die Männchen versuchen den Gegner vom Baum zu werfen. Der Sieger kann sich dann mit dem Weibchen paaren.



Das begattete Weibchen legt danach meist 12 Eier in faulendes Eichen-, selten Buchenholz (stehende oder liegende Stämme, Stubben, dicke sich zersetzende Äste). Die aus den Eiern schlüpfenden Larven leben zwischen 5 und 8 Jahren in und von diesem Totholz, wobei sie dieses „zerschroten“ und die darin befindlichen Zersetzungspilze als Nahrung zu sich nehmen.

Nach dieser langen Larvenzeit verpuppen sich die Käfer und schlüpfen im Herbst, verbringen aber den Winter in einer etwa faustgroßen „Puppenwiege“ aus sich zersetzendem Holz. Erst Ende Mai Anfang Juni des nächsten Jahres kommt der fertige Käfer ans Tageslicht. Er lebt dann nur etwa 60 Tage und stirbt Ende Juli Anfang August.

Hirschkäfer sind dämmerungs- bzw. nachtaktiv, am Tage ruhen sie meist. Feinde der Käfer sind unter anderem die auch nachtaktiven Fledermäuse. Sie fressen vor allem die

Weichteile und lassen die harten Flügeldecken und Geweihe übrig. Die Larven werden auch von Spechten verzehrt.

Der Hauptfeind des Hirschkäfers aber ist der Mensch, der einen „sauberen und aufgeräumten“ Wald für richtig erachtet.

Das Gegenteil ist der Fall: der Hirschkäfer braucht für seine Entwicklung viel faulendes Holzmaterial und ein „unordentlicher“ Eichenwald mit hohem Totholzanteil ist für seine Entwicklung der richtige und artgerechte Lebensraum.

Weil solche Wälder heute selten sind, sind auch die Hirschkäfer selten geworden. Daher wurde er zum „Insekt des Jahres 2012“ erkoren.

Wir können dem Hirschkäfer das Leben und Überleben erleichtern, indem wir naturnahe Eichenwälder erhalten oder neu schaffen.

Hans U. Querfurth

PHYSIOTHERAPIE IN SPEYER

KRANKENGYMNASTIK MASSAGE

Wir machen gerne auch
HAUSBESUCHE

Schustergasse 6, am Königsplatz
Telefon: 06232 - 290303

MÜLLER-FREY

Darauf sollten Sie achten

Regelmäßiges Essen ist wichtig

Gesunde Ernährung kann unsere Gesundheit und somit unsere Lebensqualität stark beeinflussen. Zu einer gesunden Ernährung gehört auch das regelmäßige Essen. Viele Alleinlebende, ob Jung oder Alt vernachlässigen dies häufig. Manchmal lässt es die Zeit bei Berufstätigen nicht immer zu und bei älteren Menschen kann es sein, dass gerade bei Menschen die alleine leben, das Essen allein keine Freude macht. Es gibt zwischenzeitlich immer mehr Angebote, die vielleicht interessant sein können. Denn man trifft da immer Menschen, mit denen man im Gespräch sein kann und ein warmes Essen gibt es auch.

Täglich

AWO-Seniorenhaus „Burgfeld“, Burgstr. 34-36, 67346 Speyer, Tel. 8104-0

Caritas-Altenzentrum St. Martha, Schützenstr. 18c, 67346 Speyer, Tel. 135-0

Diakonissen-Stiftungskrankenhaus, Hilgardstr. 26, 67346 Speyer, Tel. 22-0

Salier-Stift, Obere Langgasse 5a, 67346 Speyer, Tel. 207-0

Seniorenzentrum Storchentpark, Obere Langgasse 13, 67346 Speyer, Tel. 816-0

Hochschule Speyer; Freiherr-vom-Stein-Str. 2, 67346 Speyer, Tel. 654-0

Seniorenstift Bürgerhospital, Mausbergweg 110, 67346 Speyer, Tel. 648131

Haus am Germansberg, Else-Krieg-Straße 3, 67346 Speyer, Tel. 221726

Mittwoch und Donnerstag

Mehrgenerationenhaus – Offener Treff
Weißdornweg, Weißdornweg 3, 67346 Speyer,
Tel. 100697

Mittelrhein vom Schiff aus gesehen

„Biblische Reisen“ hat für die Kreuzfahrt auf dem Rhein vom 30. Mai – 06. Juni 2012, von Köln bis Mainz und zurück, ein ganz besonderes Schiff gebucht, nämlich die „MS Alegria“.



Das besondere dieses Schiffes war, dass es so ausgestattet ist, dass auch Menschen in Rollstühlen darauf gut Platz haben. Es ist das einzige Kreuzfahrtschiff auf dem Rhein das für Rollstuhlfahrer und ihre Angehörigen geeignet ist. Die Schiffsbesatzung ist in sehr sensibler Weise mit den Menschen, die Hilfe brauchten, umgegangen. Wir waren 57 Teilnehmer auf dem Schiff und etwa 1/3 davon im Rollstuhl und ihre Angehörigen. Es war einfach schön zu erleben, dass Menschen, die keine Barrieren auf dem Schiff erlebten, sich freuten, an der Rheinkreuzfahrt teilnehmen zu können. Ihre Gesichter strahlten und die Gespräche mit ihnen haben mich beeindruckt und waren sehr wertvoll.

Das Schiff war in den einzelnen Orten als Schiff mit körperbehinderten Menschen angemeldet und deshalb hatte es immer den Anlegeplatz nahe am Stadtzentrum. Davon haben wir alle profitiert.

Bei den Landausflügen waren immer zwei Omnibusse unterwegs, einer davon mit Hebebühne für Rollstuhlfahrer. Das Ziel war meistens das gleiche und die Busse waren gleichzeitig am Ziel. Manchmal wurden auch, z. B. in Köln, Stadtrundfahrt und Stadtgang angeboten.

Vom Oberdeck aus konnten alle Teilnehmer in gleicher Weise die vorbeiziehende Landschaft, ihre Burgen, Kirchen und Orte sehen und dabei das Treiben auf dem Rhein und die vorbei fahrenden Schiffe sehen, auch den letzten Raddampfer des Rheins.



Die drei Begleitpersonen von „Biblische Reisen“ gestalteten den Einstieg in den Tag durch kurze meditative Morgenandachten, hielten Vorträge über Entwicklung und Besonderheiten des Rheins und brachten uns Schriftsteller und ihre Werke vom Mittelrhein nahe.

Die Sehenswürdigkeiten, von Köln bis Mainz werden vom Schiff aus intensiver wahrgenommen, als mit Auto oder Zug. Was mich allerdings noch stärker beeindruckt hat als die wunderschöne Landschaft waren die Begegnungen und Gespräche mit Menschen in den Rollstühlen und ihren Angehörigen.

Diakonisse Rosemarie Römhild

Südtirol: Messner Mountain Museum

Reinhold Messner ist 1944 in Südtirol geboren, hat als Felskletterer, Expeditionsbergsteiger, Pol- und Wüstendurchquerer immer wieder Tabus gebrochen. Vier Jahrzehnte lang hat er an den äußersten Rändern der Erde Erfahrungen gesammelt, die es ihm heute erlauben, eine Museumskette zum Thema Berg zu gestalten, das Messner Mountain Museum. Als seinen „15 Achttausender“ bezeichnet Messner selbst dieses Projekt. In Messners Mountain Museum gibt Reinhold Messner sein Erbe, sein Wissen, seine Erfahrungen, - und die Geschichten, welche aus den Begegnungen zwischen **Mensch und Berg entstehen, an den Besucher weiter.**



MMM Firmian

Das Herzstück des Messner Mountain Museum, MMM Firmian auf Schloss Sigmundskron bei Bozen thematisiert die Auseinandersetzung Mensch-Berg. Zwischen Schlern und Texelgruppe draußen – Kunst, Installationen, Reliquien drinnen – gibt die großräumige Anlage einen Parcours vor. Die Wege, Treppen, Türme führen die Besucher aus der Tiefe der Gebirge, über die religiöse Bedeutung der Gipfel als Orientierungshilfe und Brücke zum Jenseits bis zur Geschichte des Bergstei-

gens und zum alpinen Tourismus unserer Tage.

MMM Juval

Im Museum auf Schloss Juval im Vinschgau, dem Mythos Berg gewidmet, sind mehrere Kunstsammlungen untergebracht: Tibetika Sammlungen, die Galerie mit Bildern der Heiligen Berge der Welt, Maskensammlung aus fünf Kontinenten, der Tantra Raum und der Expeditions Keller. Die gesamte Ausstellung wird von geschulten Führern erklärt. Dazu gibt es einen kleinen Bergtierpark und vieles mehr. Schloss Juval verlassen alle Besucher mit starken Eindrücken.

MMM Ortles

Das Museum in Sölden am Ortler, auf 1900 Meter, unterirdisch angelegt, ist dem Thema Eis gewidmet. Im MMM Ortles erzählt Messner von den Schrecken des Eises und der Finsternis, von Schneemenschen und Schneelöwen, vom White Out und dem dritten Pol. Die weltweit größte Sammlung von Ortler-Bildern ist zu sehen, sowie Eisgeräte aus zwei Jahrhunderten. Der Besucher geht förmlich in den Berg hinein, kann sich ein Bild machen von Eisgebirgen, Arktis und Antarktis, von der Kraft der Lawinen.



MMM Dolomites

Im Herzen der Dolomiten, zwischen Pieve di Cadore und Cortina d'Ampezzo, erhebt sich der Monte Rite (2181 m). Von seinem Gipfelplateau aus eröffnet sich ein Rundblick von 360 Grad auf die spektakulärsten Dolomitengipfel: Monte Schiara, Monte Civetta, Marmolata, Monte Pelmo, Tofana di Rozes, Sorapis, Antelao, Marmarole. Das Museum im alten Fort zeigt das Thema „Fels“ und erzählt die Erschließungsgeschichte der Dolomiten, an Hand jener Forscher und Kletterer, die mit ihren Entdeckungen, neuen Wegen und Erstbegehungen, alpine Geschichte geschrieben haben. Das Herzstück des Museums ist eine große Galerie einmaliger Dolomiten-Bilder von der Romantik bis heute.

**MMM Ripa**

Mit dem Abschluss der Renovierungsarbeiten auf Schloss Bruneck im Pustertal eröffnete hier im Juli 2011 das fünfte MMM zum Thema Bergvölker seine Tore. In diesem Haus behandelt Messer nun auch den letzten Aspekt der Auseinandersetzung Berg – Mensch: das Erbe der Berge, die Menschen, die seit jeher die Gebirge beleben. Anhand unzähliger Exponate aus der Alltagskultur werden die Lebensweisen der wichtigsten Bergkulturen der Welt aufgezeigt. Durch das Ansprechen von Thematiken die das Alltagsleben der Bergmenschen durchdringen, wie Natur, Religion, Tradition, Kultur und

Tourismus, können Gemeinsamkeiten, Gegensätze und Entwicklungen beobachtet werden.

„Ich wollte einmal hoch hinaufsteigen, um tief in mich hineinzusehen“ (Reinhold Messner)

Infos: www.messner-mountain-museum.it

MMM Firmian,

Sigmundskronerstr. 53,

I – 39100 Bozen,

Tel. 0039 0471 631264;

Öffnungszeiten: März bis November; Donnerstag Ruhetag

MMM Juval:

Schloss Juval,

I – 39020 Kaselbell;

Tel. 0039 347 4433871

Öffnungszeiten: März bis 30. Juni und

1. September bis November

Mittwoch Ruhetag, Besichtigung nur mit Führung möglich

MMM Dolomites:

Monte Rite,

I-32040 Cibiana die Cadore;

Tel. 0039 0435 890996

Öffnungszeiten: 1. Jun bis 30. September, kein Ruhetag

MMM Ortles:

Ortles,

I-39029 Suldén,

Tel. 0039 0473 613577;

Öffnungszeiten: Mai bis Oktober und

Dezember bis 1. Mai

Dienstag Ruhetag

MMM Ripa:

Schloss Bruneck,

Schlossweg 2,

I-39031 Bruneck;

Tel. 0039 0474 410220

Öffnungszeiten: Juli bis November;

8. Dezember bis Ende März

Dienstag Ruhetag

Michael Stephan

Ferien barrierefrei genießen

Der Faltplattformlift wurde speziell für solche Häuser mit schmalen Treppen entwickelt, damit Menschen im Rollstuhl problemlos in den Flur des Gründerzeithauses und von da aus in die erste und bislang einzige barrierefreie Ferienwohnung in Speyer gelangen können.

Das 1901 erbaute zweieinhalbgeschossige Haus in der Altstadt – in Sichtweite des nur rund 300 Meter entfernten Kaiserdomes – haben sein Besitzer Andre Wachholz, ein gebürtiger Ludwigshafener, und seine Lebensgefährtin Christina Reiß aus Edingen in eineinhalb Jahren mit großem Aufwand ökologisch und mit viel Liebe zum Detail saniert. Am 14. Oktober kann die Wohnung in der Rheintorstraße 4a, ab 14 Uhr, besichtigt werden.

Seit vielen Jahren im Behindertenbereich tätig und so mit den Problemen von auf Rollstuhl und Gehhilfe angewiesenen Menschen im häuslichen Bereich oder auch in Kliniken bestens vertraut, kam Christina Reiß die Idee zu dieser Umnutzung des Altbaus. Während die Soziologin das Konzept für die „Ferienwohnung mit besonderen Ansprüchen in der historischen Altstadt Speyers“ entwickelte und dem ehrgeizigen Projekt den Namen „Zwischen Rhein und Reben“ gab, plante der Software-Entwickler die umfangreichen Umbauarbeiten und führte sie weitgehend auch alleine aus. Wachholz wird in Bälde selbst ins Obergeschoß einziehen.

Einen großen Berg mit Infomaterial hat der Bauherr angesammelt und durchpflügt, um ja allen Ansprüchen an eine

barrierefreie Wohnung gerecht zu werden. So ist nun etwa im geräumigen Tageslicht-Bad unterm leicht zu bewegendem Vorhang in der bodengleichen Dusche genügend Platz für Gehbehinderte und eine Betreuungsperson. Andre Wachholz hat hier ein unterfahrbares Waschbecken installiert. Ins Badezimmer, in dem ein WC- und Duschrollstuhl bereitsteht, gelangen die Feriengäste über eine leicht zu bedienende und bei Bedarf auch arretierende Schiebetür.

Alle Holztüren sind mit Leinölfarbe gestrichen und die von Tapeten befreiten Wände hat der Bauherr mit für Allergiegeplagte verträglicher Leinölfarbe gestrichen. In der gesamten Wohnung verzichtete Wachholz auf Teppiche und verwendete auch beim Behandeln der Holzbodendielen nur schadstoffarme Materialien. Eingebaut hat der 50-Jährige zudem eine zentrale Staubsaugeranlage und eine Wandheizung.

Ein unterfahrbarer Esstisch, eine Küchenzeile mit unterfahrbarem Induktionsherd (keine Verbrennungsgefahr) und unterfahrbare Spüle und ein Schubladen-Kühlschrank, der auch vom Rollstuhl aus zu bedienen ist, sorgen für eine barrierefreie Küche. Ein roter Farbstreifen signalisiert Sehbehinderten den Herdbereich, ein blauer die Wasserstelle. Überhaupt haben die beiden auf kontrastreiche Gestaltung, auch bei der Auswahl von Alltagsgegenständen, großen Wert gelegt.

Das Schlafzimmer ist mit einem elektrisch leicht verstellbaren Pflegebett ausgestattet. Auf der ausklappbaren Schlafcouch im direkt angrenzenden Wohnzimmer können

zwei Begleitpersonen Ruhe finden und durch die beiden Fenster zum Dom hinüber blicken.

Es ist den Betreibern „sehr wichtig, dass in der Wohnung keine sterile Atmosphäre herrscht, sondern dass man sich bei uns wohl und willkommen fühlt - ob mit oder ohne Behinderung“.

Für die Ferienwohnung gibt es keine Hausschlüssel. Der Zugang und der Betrieb des Plattform-Liftes werden über eine gut erreichbare Schalttafel mit einem Zahlencode gewährt.

Der Faltplattform-Lift wurde speziell entwickelt für die gemeinsame Benutzung von schmalen Treppen durch Rollstuhlfahrende und Fußgänger. Die Plattform besteht aus mehreren faltbaren Teilen, die ausgefahren eine für den Transport von Rollstühlen geeignete Tragfläche bilden (Tragkraft 200 Kilogramm). Für die normale Benutzung durch Fußgänger werden die Segmente der Plattform ineinander gefaltet und bilden eine Stufe.



Reiß und Wachholz sprechen sich lobend aus über die Stadtverwaltung, die mit Bürgermeisterin Monika Kabs an der Spitze das regionale Pilotprojekt auf diesem Gebiet „sehr wohlwollend“ behandelte und dem Bauherren keinerlei Steine in den Weg legte. Beigeordneter Dr. Wolf Böhm lobt die vielbeachtete Privatinitiative und hofft auf viele Nachahmer. Wachholz und Reiß – sie hat mehrere hundert Stunden, unter anderem beim Fliesen-Legen, mitgeholfen – haben sich zu Experten entwickelt und stehen gerne mit fachmännischem Rat zur Verfügung.

Wer sich die linksrheinisch bis nach Worms bislang einzige Ferienwohnung (eine barrierefreie Wohnung gibt es in der Metropolregion nur im Raum Heidelberg) gerne mal anschauen will: Andre Wachholz und Christina Reiß beteiligen sich an der DemografieWoche in der Metropolregion Rhein-Neckar (11.bis 18-Oktober) mit einem Tag der offenen Tür am 14.Oktober, von 14 bis 17.30 Uhr.

Weitere Infos auch zu Mietpreisen (gestaffelt von 77 bis 95 Euro für zwei oder drei Personen und abhängig von Belegungsdauer) bei Andre Wachholz und Christina Reiß, Rheintorstraße 4 a, 67346 Speyer, Tel. 06232/6842726 und im Internet unter www.zwischen-rhein-und-reben.de.

Werner Schilling

Tagesfahrten des Seniorenbüros

24. Oktober 2012

Tübingen mit Stadtführung

21. November 2012

Flughafen Frankfurt mit Besichtigung und Stadtrundfahrt

12. Dezember 2012

Baden-Baden mit Besichtigungsprogramm

Zu einem Kuraufenthalt in HEVIZ am Balaton See

Nach einem Jahr Pause in dem ich gar keine Reise wegen meines Umzugs in eine "altengerechte" Zweizimmer-Wohnung unternommen hatte, entschied ich mich dies Jahr zu einem kurzen "Kurlaub" in Ungarn am Balaton See.

Ich war noch nie in Ungarn gewesen, aber die Busfirma, die Fahrt organisierte, kenne ich. Ich war mit der Firma schon in Russland, Polen, Ostpreußen und England/Schottland gewesen. Deshalb gab es kein Schwanken für mich, diese Reise zu unternehmen. Schon die Fahrt nach Heviz war wunderschön mit der ersten Morgensonne, die sich durch das Gewölk in Schwaben arbeitete, bis es dann auch schon einen ersten Halt mit Kaffeepause und selbstgebackenem Kuchen gab.

Inzwischen waren auch die jüngsten Mitreisenden wach geworden. Sie hatten Ferien, waren schon oft in Heviz gewesen und erwiesen sich für uns meistens ältere Reisende als eine große Freude und willkommene Bereicherung unserer Reisege-sellschaft, denn diese nicht nur hübschen, sondern auch munteren und wohlerzogenen Kinder waren für uns Ältere eine viel versprechende Hoffnung für die Zukunft.

Wir fuhren auf der Autobahn durch Bayern, überquerten immer wieder die Donau bzw. ihre Zuflüsse, Passau war nicht fern und dann ohne große Veränderung in der Landschaft waren wir auch schon in Österreich. Auch da gute Autobahnen und schließlich die ungarische Grenze bei Sopron, von dort ab waren die Straßen schmaler aber sehr gradlinig und führten durch kleine Ortschaften mit für uns

schwierigen Namen, abwechselnd vorbei an Getreidefeldern und Waldstücken, bis sich auch schon die ersten Sonnenblumen Felder zeigten, die so typisch sind für die ungarische Pußta, die sich allerdings eher im Osten des Landes erstreckt. Unwillkürlich dachten die Älteren von uns an den schönen Film aus den 50er Jahren "Ich denke oft an Piroshka" mit der jungen Lieselotte Pulver. Um die Mittagszeit gab es das Angebot eines preiswerten kleinen Imbisses von Bauernbrot mit einer Knackwurst, Senf und Gewürzgurke.

Wir erreichten Heviz schließlich gegen 19 Uhr, die Zimmerverteilung und Gepäckzustellung ging schnell vor sich und alles drängte nach kurzer Erfrischung zum Abendbüfett im großen Speisesaal.



Am nächsten Morgen stand für uns alle die Arzt-Visite auf dem Kalender, die schnell vor sich ging und jedem anschließend den Wochenplan mit seinen individuellen "Anwendungen" bescherte, bei denen Heilmassagen, Schlamm-packungen, Wirbelsäulen- und andere gezielte Gymnastik, Musiktherapie, Lymphdrainagen usw. angeboten wurden.

Das Hevizer Heilwasser enthält vor allem Schwefel und Radon, es beträgt im Sommer ca. 33° und im Winter sinkt es nicht unter 26°. Es soll besonders gut für Krankheiten der Bewegungsorgane, Gelenkschmerzen, Polyarthritis, Schmerzen der Wirbelsäule und Arthrose etc. sein. So setzten bereits morgens früh vorm Frühstück und anderen Behandlungen die ersten Wanderungen der weißen Bademäntelgestalten zum im Haus befindlichen und von uns als "Stinke Wasser" bezeichneten Badebecken ein, aus dem vor 18 Uhr dann die letzten Badenden verschwanden, um sich zu dem ab 18 Uhr eröffneten Abendbuffet einzufinden. In der großzügigen Gartenanlage gab es ein schönes Schwimmbecken mit 27° warmem Wasser, viele Liegen mit Matten und Decken, einige Sonnenschirme, schattige Ecken und Baumgruppen, außerdem einen viel besuchten Whirlpool. Auch eine finnische und Dampf-Sauna fehlten nicht, wie ebenfalls ein Fitness-Raum, der insbesondere von den jüngsten Gästen gern zum Toben besucht wurde.

Der Fußweg nach Heviz war nur ca. 30 Minuten und führte am Hevizer See entlang mit seinem öffentlichen Badeangebot. Im Ort selbst gab es viele Hotels, Cafés und Restaurants sowie Boutiquen mit vielen touristischen Angeboten neben Obst- und Gemüseständen mit verlockenden, wie mir schien, preiswerten Offerten. Besonders gegen Abend belebte sich die Szene mit jungen Einheimischen, die ihre Ferien und die abendliche Kühle genossen.

Waben-Honig, der mich als Leckerbissen an meine Jugend erinnerte, kaufte ich hier zum Mitbringen für Freunde und Nachbarn, neben wunderbar reifen, süßen und billigen Pfirsichen und Aprikosen zum sofortigen Verzehr.

Am Sonntag fuhren wir von Keszthely mit einem Schiff auf den Balaton. Aber plötzlich wurde es sehr windig, dunkle Wolken zogen auf und im Nu waren wir einem Gewitter mit Blitz und Donnerschlag ausgesetzt, dazu prasselte heftiger Regen auf uns nieder, sodass wir, die zunächst einen Platz auf dem Oberdeck gesucht hatten, nun doch nach unten drängten. Trotzdem war es uns möglich gewesen, einen Blick auf den bekannten und charakteristischen Basaltblock des Badacsony zu werfen, bevor wir wieder in Keszthely an der Pier landeten und das Gewitter zu Ende war.

An anderen Abenden gab es kostenlose Vorträge zur "Atlas Prophylaxe - Dem Retter der Wirbelsäule" und zu "Wirbelsäulen-Therapien", wie auch die Einladung zu einer "Modenschau für Mollige", zu einem "Tanz der Völker" der von einer einheimischen Tanzgruppe präsentiert wurde und einem Sängerpaar das Operetten Melodien darbot.

Dieser kurze Aufenthalt in Ungarn hat mir sehr gefallen und physisch gut getan, ja auch meine Neugier auf eine weitere Reise in dieses Land geweckt, um vor allem auch mal nach Budapest, in die Hauptstadt zu kommen. Mit der Sprache ist das zwar so eine Sache, Ungarisch ist verwandt mit Finnisch und Türkisch, alle drei sind Ugrische Sprachen, die ihren Ursprung in Asien haben. Man kann leider keine "Eselsbrücken" zu den indogermanischen Sprachen in Europa bauen. So heißt "Guten Morgen" z.B. "yo regelt", "Guten Tag" - "yo napot".

Die Rückreise nach Speyer verlief ebenso gut wie unsere Hinfahrt. Gegen 21 Uhr erreichten wir Speyer. Es war eine schöne Zeit in HEVIZ!

Doris Andrés

.....

Wörtersuche

von Uwe Naumer

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes „Skatspieler“ 11 Wörter. Sie beginnen mit zwei Buchstaben und suchen so viele Wörter, wie Sie finden können. Dann nehmen Sie drei, vier, fünf usw. und suchen wieder neue Wörter:

Neue Wörter aus

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

Weitere Version

Aus den Buchstaben des Wortes „Skatspieler“ sind sechs Begriffe gesucht, die allesamt in dem Wort Skatspieler stecken. Die Anfangsbuchstaben von a) bis f) ergeben, der Reihe nach gelesen, die Lösung. Lösungshinweis: Gesucht wird ein altes Zuchthaus, nicht nur für Falschspieler.

- a) letzter Stopp im Kaufhaus -
- b) Hast -
- c) (Feuer?) Waffe -
- d) darin stecken viele europäische Regierungen -
- e) störrisches Tier -
- f) Mann zu Pferd -

Viel Spaß bei der Suche.

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

Neue Wörter aus

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

Weitere Version

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

- a) Seegras -
- b) Seepflanze -
- c) Zerbeißen (bei Hamster) -
- d) Kapsel (für Spülmaschine) -
- e) Schwung -

Viel Spaß bei der Suche.

Was einem Menschen du nicht frei ins Angesicht darfst sagen, sag ihm das auch Hintern Rücken nicht!
Friedrich Rückert

Das Mathematikrätsel

von Walter Kaufmann

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

Mathematikrätsel

Berechnen Sie mit Hilfe des Taschenrechners:

$$\begin{array}{ll} 1 \times 1 & = \\ 11 \times 11 & = \\ 111 \times 111 & = \\ 1111 \times 1111 & = \end{array}$$

$$\begin{array}{ll} 9 \times 9 & = \\ 99 \times 99 & = \\ 999 \times 999 & = \\ 9999 \times 9999 & = \end{array}$$

Geben Sie jetzt ohne Benutzung des Taschenrechners und ohne direktes Berechnen folgende Ergebnisse an:

$$\begin{array}{ll} 111111 \times 111111 & = \\ 1111111 \times 1111111 & = \end{array}$$

$$\begin{array}{ll} 999999 \times 999999 & = \\ 9999999 \times 9999999 & = \end{array}$$

Lösung der Wörtersuche von Uwe Naumer (Rätsel 1)

- a) Letzter Stopp im Kaufhaus = Kasse
- b) Hast = Eile
- c) (Feuer?) Waffe = Rakete
- d) Darin stecken viele europäische Regierungen = Krise
- e) Störrisches Tier = Esel
- f) Mann zu Pferd = Reiter

Lösung der Wörtersuche von Uwe Naumer (Rätsel 2)

- a) Seegras = Tang
- b) Seepflanze = Alge
- c) Zerbeißen (bei Hamster) = Nagen
- d) Kapsel (für Spülmaschinen) = Taps
- e) Schwung = Elan

Broschüre Wohnen im Alter

Das Seniorenbüro hat in Zusammenarbeit mit den Pflegestützpunkten, der Schwerpunkt-Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz, dem Seniorenbeirat und der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen + Wohnen die Broschüre Wohnen im Alter aktualisiert. Sie finden darin wichtige Adressen und Anregungen. Diese Broschüre ist auch im Internet unter http://www.speyer.de/de/leben/senioren/Wohnen_im_Alter abrufbar. Ein Ausdruck ist im Seniorenbüro der Stadt Speyer kostenlos erhältlich.

Es gehört auch zum Leben, sich einer schweren Notwendigkeit unterziehen zu lernen und von der Hoffnung zu zehren.

Gottfried Keller

Die kulinarische Ecke

Adventsplätzchen Gewürzmandeln

Zutaten

500g Mehl
2 Teelöffel Backpulver
250g Butter oder Margarine
200g Zucker
50g gemahlene Mandeln
2 Eier
1 Teelöffel Zimt
1 gestri. Teelöffel Spekulatiusgewürz

Puderzucker und Zitronensaft für die Glasur

Zubereitung

Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen, eine Vertiefung machen, Zucker, Mandeln, Eier, die Gewürze und die Butter hinzugeben. Das Ganze zu einem Tag verkneten.

Danach den Teig ausrollen und Plätzchen ausstechen.

Das Ganze im Backofen bei 175°-200° ca. 15 Minuten backen.

Anschließend mit Zitronenglasur bestreichen.

Ausgesucht von Frau Ingrid Roth

Kartoffel-Möhren-Puffer mit dem Waffeleisen

Zutaten

300 g Kartoffeln
100 g Karotten
1 Zwiebel
2 EL Mehl
2 Eier
Jodsalz
Öl

Zubereitung

Die Kartoffeln und die Karotten schälen, waschen und fein reiben.

Die Zwiebel klein schneiden und zu dem Kartoffel-Karotten-Gemisch geben. Das Mehl darüber streuen.

Die Eier dazugeben, mit Jodsalz würzen und alles gut miteinander verrühren.

Das Waffeleisen anstellen und mit Öl einpinseln. Die Masse nach und nach wie Waffeln backen und die Puffer im vorgeheizten Ofen warm halten.

Quelle

Dieses Rezept haben wir der Broschüre „rund um fit“ Rezepte und Tipps für Ihre Fitness, der AOK Die Gesundheitskasse entnommen. Eine gesunde Ernährung ist für uns alle wichtig, um möglichst lange gesund zu bleiben. Deshalb achten auch Sie darauf was und wie Sie essen.



Schicken auch Sie ein Rezept an das Seniorenbüro. Wir drucken es gerne ab.

In eigener Sache

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

Beitrittserklärung

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Mindestjahresbeitrag: 13,-- € **oder** _____ €

Die Abbuchung soll jährlich erfolgen.

Datum:

Unterschrift:

Bankeinzugsermächtigung

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

Konto Nr.: BLZ:

Konto Inhaber:

bei der:
abzubuchen:

.....

Unsere Alternativen für Sie!

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



... zu Naturstrom

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

... zu alternativen Treibstoffen

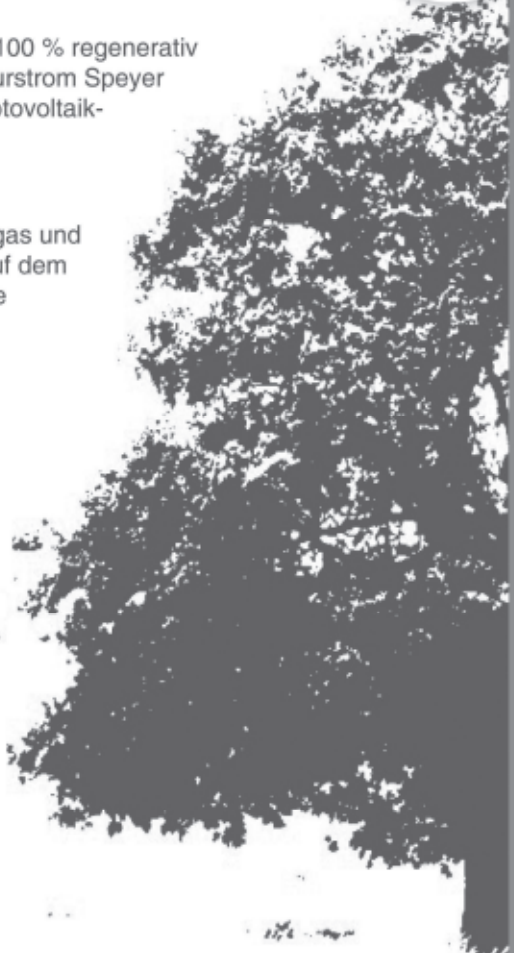
Bei uns tanken Sie umweltbewusst – ob Erdgas und Autogas in der Industriestraße oder Strom auf dem Festplatz. Wir sind Ihr Partner für bewegende Innovationen.

... für effektives Heizen

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

... für Ihre Solarstromernte

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



Weitere Informationen:

Tel. 06232/625-4560

www.sws.speyer.de



SWS
STADTWERKE SPEYER GMBH