



SCHLAUE GRAUE

Journal für Aschaffenburg

Nummer 13 · Mai 2022

Die Kraft der Natur

Foto: david010167/gettyimages

Kostenlos
zum Mitnehmen!

Rezept: Eintopf "Gemüsekraft"	12
Lebensgeschichten: Der Bischof und die Suppe	18
Stadtgeschehen: Aschaffenburg-App für 60+	22

Für uns, die Caritas Sozialstation St. Elisabeth e. V. bedeutet Pflege mehr als nur optimale Versorgung. Mit Zuwendung, Wertschätzung, professioneller Pflege sowie christlichen Werten stehen wir den Menschen, die sich uns anvertrauen in ihrem Pflegealltag zur Seite.

In ganz Aschaffenburg sind wir für Sie dort unterwegs, wo Sie sich am wohlsten fühlen – zu Hause.

Wir beraten Sie gerne kostenfrei bei Ihnen zu Hause oder aber in einer unserer vier Zweigstellen in Aschaffenburg.

Die Caritas Sozialstation St. Elisabeth e. V. – mit dem Herzen dabei!



Für liebevolle Pflege zu Hause -

Caritas Sozialstation St. Elisabeth e.V.

Telefon: 06021 - 38684 0

st-elisabeth@caritas-pflege-zuhause.de

www.caritas-pflege-zuhause.de

SCHLAUE GRAUE SIND BKK-VERSICHERT!

Weil uns Ihre Gesundheit am Herzen liegt!

VIELE BKK-ANGEBOTE FÜR VERSICHERTE IM BESTEN ALTER:

- Umfangreiches Präventionsprogramm
- Gesundheitskurse
- Ärztliches Zweitmeinungsverfahren
- Programme zur integrierten Versorgung
- Behandlungsprogramme bei chronischen Erkrankungen
- Persönliche Beratung und vieles mehr!

**AKZO NOBEL
BAYERN**



**IMMER FÜR SIE DA.
SEIT 1924.
AUCH MORGEN.**

Pfaffengasse 16 - Aschaffenburg - 06021.584360
Glanzstoffstraße 1 - Erlenbach - 06022.7069400

bkk-akzo.de



Foto: Björn Friedrich

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich, der Frühling ist da. Seit meiner Kindheit sehne ich jeden Winter die warme Jahreszeit herbei. Ihnen wird es sicher nicht anders ergehen.

Als Kind ist die Natur ein riesiger Spielplatz, ein ver-wünschtes Abenteuerland, das die Fantasie befeuert. In jungen und mittleren Jahren ist die Natur der Ort, an dem man Gemeinschaft lebt: wandern mit der Familie, picknicken und feiern mit Freunden. Und wenn man älter wird, ist die Natur vor allem ein Ort der Ruhe und Erholung für Körper und Geist. Die Natur gibt uns in allen Lebensphasen Energie. „Die Kraft der Natur“ ist auch das Schwerpunktthema dieser Ausgabe.

Nach den für viele Menschen harten Monaten der Corona-Pandemie weckt nun der Krieg in der Ukraine Ängste und

Sorgen in uns. Aber auch hier kann die Natur helfen, Kraft zu tanken, um Anderen in ihrer Not zu helfen und auch, um sich selbst zu umsorgen.

Lassen Sie die Natur auf sich wirken – im Wald, im Garten oder auch auf dem Balkon. Schöpfen Sie neuen Lebensmut und Kraft bei Spaziergängen in und um Aschaffenburg. Genießen Sie den Frühling und freuen Sie sich auf den Sommer. Anregungen geben Ihnen die Geschichten in diesem Heft.

Bleiben Sie gesund. Das wünscht Ihnen

Ihr

Jürgen Herzog
Oberbürgermeister

Die Kraft der Natur

Das tägliche Glück	04
„Ur-Wald“ mit allen Sinnen erfahren	06
Sommererinnerungen	08
Draußen sein	10
Die Sorgentröster	10

Rezept

Eintopf „Gemüsekraft“	12
-----------------------	----

Gesundheit

Gegen den Herzinfarkt	13
Für mehr Wohlfühl	14

Vermischtes

Ein Hoch auf die „Plastikstückchen“	16
-------------------------------------	----

Lebensgeschichten

Erinnerungen an Krieg, Verlust, Flucht	17
Der Herr Bischof und die Suppe	18
Stress an der Ladentheke	19

Straßennamen

Amirstraße	20
Zeitgemäß würdigen	21

Stadtgeschehen

Aschaffenburg für Menschen über 60	22
Am Ende des Lebens	23

Vermischtes

Kreuzworträtsel	24
Gedächtnistraining	25

Nachgedacht

Die Kraft der Natur	26
Auflösung Kreuzworträtsel	26

impressum

STADT ASCHAFFENBURG

SCHLAUE GRAUE

Journal für Aschaffenburg

Nummer 13 - Mai 2022

Die Kraft der Natur

Rezept: Eintopf „Gemüsekraft“ | 12

Lebensgeschichten: Der Bischof und die Suppe | 18

Stadtgeschehen: Aschaffenburg-App für 60+ | 22

Kostenlos zum Mitnehmen!

Herausgeber:
Stadt Aschaffenburg,
Amt für soziale Leistungen,
Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg

Redaktion:
schömig media.service | Sabine Schömig
Weichertstraße 20, 64741 Aschaffenburg
Telefon: 06021 456555
Mobil: 0160 96633493
www.sms-aschaffenburg.de

Gestaltung: Sabrina Leber, Carolin Zeller

Titelbild: david010167/gettyimages

Nächste Ausgabe: 15. November 2022

Gesamtherstellung:
Verlag und Druckerei Main-Echo GmbH & Co. KG, Weichertstraße 20,
63741 Aschaffenburg,
Telefon 06021 3960,
www.main-echo.de



Viel Arbeit steckt in diesem großen Garten mit einem prächtigen Gartenteich. Im Sommer findet man Angelika Wolf meist in ihrem grünen Paradies, müde, aber glücklich. *Fotos: Angelika Wolf*

Das tägliche Glück

Unser schöner Garten – Viel Arbeit, viel Freude

Es ist Frühling, die Tage sind länger und der Sommer ist zum Greifen nahe. Unsere Schaffenskraft ist mit der aufhellenden und heilenden Kraft der Sonne neu erwacht und beeinflusst gleichermaßen positiv unser Gemüt. Schon lange habe ich mich auf diese Zeit gefreut. Stunden habe ich damit verbracht, Gartenzeitschriften, die ich regelmäßig von einer Freundin bekomme, zu studieren. Und nun ist es soweit: Der Garten ist zu neuem Leben erwacht.

Wie schön, den vielen neu gesetzten Blumen und auch den Pflanzen aus dem Vorjahr beim Wachsen zuzusehen. Und gerade meine Lieblinge, die Funkien, sind mir alle Jahre wieder eine echte

Freude im Garten. Kaum spitzen sie aus der Erde, kann man ihnen buchstäblich beim Wachsen zusehen. Sie erfreuen mich so sehr, dass ich gleich mehrere Sorten Funkien in meinem Garten habe. Besonders liebe ich aber die Weißbrandfunkie. Aber auch die Blaublattfunkie, die Blaugoldfunkie sowie die Wellblattfunkie sind sehr schön.

Und dies sind nur einige von vielen Sorten. Jedes Jahr werden sie ein wenig dichter und bereichern meine Beete und auch manchen Blumenkübel. Ebenso schön und unkompliziert finde ich die Taglilien. Verlässlich sind sie alljährlich wieder da und bereichern meine Blumenkübel und diverse Ecken im Garten. Große

Freude bereiten mir auch unsere verschiedenen Ahornbäumchen, die in einigen Jahren dann hoffentlich auch kleine Ahornbäume sein werden. Für die Bäumchen und einige Stauden benutze ich große runde Speisbüten, in die mein Mann Ablauflöcher gebohrt hat. Diese stehen auf Lastenrollern, um sie gut versetzen zu können. Büten und Lastenroller sind erhältlich im Baumarkt. Dies ist eine preiswerte Alternative zu großen Blumenkübeln, die sehr teuer sind.

Wir haben einen sehr großen Garten mit einem ebenso großen Gartenteich. Dass dahinter viel Arbeit steckt, dürfte wohl klar sein. Das Rasenmähen übernimmt gottlob der Mäh-Roboter.

Dennoch bleibt noch immer genug für mich übrig, denn ich lege großen Wert auf einen gepflegten Garten. So bin ich dann mindestens drei ganze Tage beschäftigt, bis ich den Garten

„Wer einen Garten hat, hat alles zum glücklich sein“

einmal umrundet habe. Hilfe bekomme ich auch regelmäßig von meiner Schwägerin. Ist die Zeit gekommen, den Lavendel zu schneiden, kann ich jederzeit mit ihrem Beistand rechnen. Es ist

mitunter anstrengend, dennoch freue ich mich immer wieder auf die Gartenarbeit. Zu sehen, wie alles grünt und blüht, tut mir gut und erfreut mich täglich. Die Sommersaison und der Garten locken alljährlich wieder. Und es sagte irgendwer dereinst: „Wer einen Garten hat, hat alles zum glücklich sein“.

Und so wird man mich im Sommer meist im Garten finden. Abends müde von der Arbeit, aber glücklich über das Vollbrachte.

■ Angelika Wolf



Vorsorge...

... auf alle Fälle vorbereitet

Ob Patientenverfügung, Testament oder Bestattungsvorsorge – die Themen, die dahinter stehen wecken in uns allen ein mulmiges Gefühl. Dauernd an Krankheit, Unfall oder gar Tod zu denken, würde uns das Leben wohl auch schwer machen. Einmal sollten Sie sich aber bewusst mit der Möglichkeit solcher Situationen auseinandersetzen und sinnvolle Vorsorge treffen. Dann sind Sie für den Ernstfall bestmöglich vorbereitet.

Was ist Bestattungsvorsorge?

Zunächst besprechen Sie mit dem Bestatter Ihres Vertrauens Ihre Wünsche, Vorstellungen und Fragen. Betroffene Vereinbarungen werden festgehalten sowie später benötigte Dokumente und Willensbekundungen gesammelt. Der Bestatter listet Ihnen die zu erwartende Kosten auf und regelt die Bestattungsfinanzierung.

Warum vorsorgen?

- Familie entlasten ✓
- Verantwortung tragen ✓

Im Todesfall wird Ihre Familie emotional finanziell und organisatorisch entlastet, wenn Ihre Wünsche bekannt sind und Dokumente vorliegen. Selbiges erleichtert die Abwicklung der Bestattung nach Ihren Wünschen auch, wenn Sie keine nahestehenden Personen hinterlassen.

Vermögen schonen ✓

Sie haben das Recht, für Ihre Bestattung vorzusorgen. Auch wenn dereinst eigene finanzielle Mittel z.B. durch Pflegebedürftigkeit aufgebraucht werden müssen, bleiben Guthaben bzw. Versicherungen zur Bestattungsvorsorge beim Bestatter in angemessenem Rahmen unangetastet.

»Es gibt immer etwas, das wir heute für ein besseres Morgen tun können«

Gerne stehen wir Ihnen für Ihre Bestattungsvorsorge, selbstverständlich kostenlos und unverbindlich, zur Seite...
...wenn der Mensch den Menschen braucht.



Pietät Wegmann

FACHGEPRÜFTE BESTATTER
MEISTERBETRIEB



Erd- Feuer- See und Naturbestattungen in allen Preisklassen
Erledigung der Formalitäten, Persönliche Betreuung u. Begleitung
Individuelle Gestaltung der Bestattungsfeierlichkeiten

Aschaffenburg - Bardroffstr. 12
06021/23424 od. 06020/725
www.pietat-wegmann.de

Wir sind Partner von: Kuratorium Deutsche Bestattungskultur
Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG
Nürnberger Lebensversicherungs AG

Vorsorge – Eine Sorge weniger

„Ur-Wald“ mit allen Sinnen erfahren

Barrierefreie Erlebniswege im Spessart

Die Menschen im Spessart fühlen sich mit ihrem Wald eng verbunden. Seit Jahrhunderten ist er Teil ihres Lebens, gibt Nahrung und Rohstoffe. Mit den Erlebniswegen soll diese Beziehung gepflegt werden. Auf der Suche nach den Ursprüngen der Beziehung zwischen Mensch und Wald können alle im „Ur-Laub“ Kräfte sammeln. Wer nicht mehr so gut zu Fuß ist beziehungsweise auf einen Rollstuhl oder eine Gehhilfe angewiesen, freut sich über barrierefreie Wege, um dennoch die Natur genießen zu können. Eigens dafür gibt es vier „Barrierefreie Erlebniswege im Spessart“. Entwickelt wurde das Projekt im Rahmen der Regionalentwicklung von engagierten Bürgern der Region.

Mehrere Gemeinden haben sich dafür zusammengeschlossen. Jede hat sich ein Motto gesetzt, das auf ihrem Erlebnisweg erfahren werden kann. „Höhe und Schwerkraft“ in Rothenbuch, „Natur und Wasser“ in Mespelbrunn, „Nähe und Weite“ in Dammbach – alle im Landkreis Aschaffenburg –

sowie „Balance und Leichtigkeit“ in Mönchberg (Landkreis Miltenberg). Zusammen bilden sie ein überregional bedeutsames Netzwerk an besonderen barrierefreien Erlebnismöglichkeiten.

Die Wege im Einzelnen:

„Nähe und Weite“ – Dammbach

In Dammbach ist das Motto „Nähe und Weite“. Nahe dem Hotel Oberschnorrhof ist ein



Von Dammbach blickt man in weite Spessarttäler und erfährt etwas über die Siedlungsgeschichte im Spessart. Foto: Spessart-Mainland / Touristikverband RÄUBERLAND/Holger Leue

Rundweg ohne Barrieren entstanden. Dem Besucher bieten sich herrliche Ausblicke in die Dammbacher Spessarttäler. Hier lässt sich Weite spüren. Nah wird es, wenn Siedlungsgeschichte im Spessart erlebbar wird, wenn Spuren vergangener Land- und Waldwirtschaft entschlüsselt werden. Der sich anschließende Naturlehrpfad konnte leider nicht barrierefrei angelegt werden, da das Gelände zu steil ist. Es erwarten die Besucher bunte Magerrasen und ein alter Hohlweg.

„Natur und Wasser“ – Mespelbrunn

Der Barrierefreie Erlebnisweg steht in Mespelbrunn unter dem Motto „Natur und Wasser“. Die ehemalige Wassertretanlage „Am Gänsbrunnen“ wurde in einen barrierefreien Wassererlebnisbereich umgestaltet. Aktionsfelder mit viel Wasser erwarten die Besucher. Das Gelände verfügt über behindertengerechte Parkplätze und Wege, einen parallel dazu angelegten Bachlauf und eine barrierefreie Wassertretanlage.



In Mönchberg lädt eine große Anlage zum Ausruhen und Entdecken ein.

Foto: Markt Mönchberg

stuhlwippen und Balancierseilen laden zum Entdecken ein. Alle Erlebnisbereiche können über einen barrierefreien Zugang erreicht werden. Den Mittelpunkt bildet eine Ruhezone unter mächtigen Eichen. Hier beginnt auch ein 450 m langer Teilrundweg, der die mächtigen Eichen als Waldriesen inszeniert und erlebbar macht.

„Höhe und Schwerkraft“ – Rothenbuch

Der Barrierefreie Erlebnisweg verfügt auf 400 m Länge über einen begehbaren Parcours, der das Thema „Höhe und Schwerkraft“ in spielerischer und gestalterischer Weise inszeniert. Ein Wasserspielplatz und ein Erlebnisweg zum Ortskern sowie barrierefreie Parkplätze vervollständigen die rund 10.000 Quadratmeter große Anlage als attraktiven Zielpunkt für jedermann. Die zentralen Themen des Erlebnisweges entlang der renaturierten Hafenlohr sind Wasser, Holz und Stein, begleitet von den Themen Spiel und Pflanzen. Spielgeräte werten den Bereich zusätzlich auf.

Beschreibungen sind der Seite www.naturpark-spessart.de entnommen.



Die frühere Wassertretanlage Am Gänsbrunnen hat sich zum Wassererlebnisbereich gewandelt.

Foto: Touristikverband RÄUBERLAND – Das Herz im Spessart

„Balance und Leichtigkeit“ – Mönchberg

Dass Barrierefreiheit nicht im Widerspruch zu den Sinneserfahrungen von Balance und Leichtigkeit steht, beweist die rund 2400 Quadratmeter große Anlage des Gemeinschaftsprojekts „Barrierefreie Erlebniswege im Spessart“ in Mönchberg. Aktionsfelder mit Korbschaukeln, Balancierscheiben, Roll-

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

**Neukundenaktion
bis zum 30.06.2022:
5 Menüs zum
Preis von 2**

**Mehr als eine
warme Mahlzeit.**
Malteser Menüservice



**Jetzt unverbindlich
kostenlos anrufen
und mehr erfahren:**

 **0800 3020103**
(kostenlos)

 malteser-menueservice.de

Sommererinnerungen

Von warmen Sandböden und Seilhüpfen

Obwohl ich nun schon über 70 bin, sind die Düfte und Erinnerungen an die Sommertage in meiner Kindheit noch immer präsent. Wenn ich die Augen schließe, dann spüre ich noch den warmen Sandboden im Hof und das wohltuend erfrischende Laufen über den üppigen Rasen

„Am Nachmittag saß ich oft traumversunken entweder im Garten oder auf der Holztreppe in der Scheune und verschlang meine Bücher.“

mit nackten Füßen oder den Duft nach einem erfrischenden Gewitterregen. Ich erinnere mich an die üppige Blütenpracht im wun-

derschön angelegten Garten, den mein Vater mit Liebe hegte und pflegte.

Am Nachmittag saß ich oft traumversunken entweder im Garten oder auf der Holztreppe in der Scheune und verschlang meine Bücher. Gestört wurde ich höchstens mal von Mutter oder Oma, wenn sie wieder mal kleine Aufgaben für mich hatten. Die wenigen Hühner, die wir noch hatten, lagen in der sonnenwarmen Sandkuhle am Scheuneneingang und dösten vor sich hin. Zum Indianer- und Cowboyspiel oder als Versteck war die Halle, wie wir die Scheune nannten, der ideale Platz, vor allem bei Regen. Nur etwas Vorsicht war geboten bei wackligen Bretterdielen.

Lager im Unterholz

Unsere Katze ließ sich fast alles gefallen, sogar das Spazierenfahren im Puppenwagen. Meine etwas älteren Cousins wollten mal in der Scheune Streichhölzer ausprobieren und ich durfte sie nicht verraten. Mir blieb fast das Herz vor Angst stehen. Ich wollte aber auch nicht als Petze daste-

hen, denn als „Mädchen“ durfte ich sogar mit ihren Autos spielen. Zum Glück passierte nichts, die Scheune hätte lichterloh brennen können. Im nahegelegenen Wald hatten wir uns ein moosbewachsenes Lager im Unterholz angelegt. Unter tiefhängenden Zweigen konnten wir uns herrlich verstecken oder Vater, Mutter, Kind und Hund spielen.

Unweit von unserem Elternhaus war auch ein Hohlweg, wo die Einwohner ihre alten Dinge aus Keramik oder Holz entsorgen durften. Für uns Kinder war das eine Fundgrube und stolz brachten wir so manches mit nach Hause oder versteckten es in unserem Lager. Leider war sie teilweise mit Brennnesseln überwuchert und ausgerechnet mein vier Jahre jüngerer Bruder fiel da den Abhang runter und heulte erbärmlich. Als ältere Schwester musste ich ihn wieder rausholen und ebenso das schmerzhaft Brennen der Nesseln ertragen.

Unvergessen ist auch, als ich beim Seilhüpfen hängenblieb, auf die Steinplatten stürzte und mir eine Gehirnerschütterung zuzog. Ich fiel in Ohnmacht und wachte

erst im Bett wieder auf, das ich dann ein paar Tage hüten musste. Dass meine Schwester mit Absicht am Seil gezogen hatte, beichtete sie mir erst vor ein paar Jahren. Ein Highlight war für uns Kinder auch, wenn die Altwarenhändler ins Dorf kamen, laut schellten und riefen: „Lumpen, Alteisen, Papier“. Wir sammelten vorher schon fleißig und waren glücklich, wenn wir ein paar Groschen dafür bekamen. Die tauschten wir dann gleich beim Kaufmann gegen Süßigkeiten ein. Selig waren wir auch, wenn die Amerikaner zum Manöver durchfuhren und sie uns Kaugummis und kleine Schokoladetafeln aus den Panzern warfen.

Sonntags waren wir für den Kirchengang und Nachmittagsspaziergang schick gekleidet und



Meine Schwester und ich an Fronleichnam im noch sehr kargen Garten. Er wurde von meinem Vater erst nach und nach angelegt. Foto: privat

mussten achtgeben, dass wir uns nicht schmutzig machten. Die Kleidchen, die unsere Patin geschneidert hat, wuchsen sozusagen mit uns mit, denn sie wurden durch Volants öfters verlängert.

Ja, es waren früher ärmere, aber trotzdem schöne Zeiten.

Mit der Milchkanne mussten wir die Milch beim Bauer holen und gefühlsmäßig dauerten die Wege für uns Kinder unendlich lang.

Heftige Schelte bekam mein Bruder mal beim Milchkannenschleudern, als die Kanne inklusive Milch in den Bach fiel. „Weißt du noch?“, so heißt es oft beim Geschwistertreffen und es gibt immer viel zu lachen und zu erzählen. Schade, dass unsere lieben Eltern nicht mehr dabei sein können.

■ Sonja Hartmann

SPACHES.COM

Gemeinsam Neues entdecken

Gleich anmelden zum kostenfreien Hörtest bei Krainz



WWW.HOERGERAETE-KRAINZ.DE

ASCHAFFENBURG
WEISSENBURGER STR. 20
T 06021.28013

ERLENBACH
DR.-VITS-STR. 11
T 09372.7083057

HÖRGERÄTE

krainz



Fotos: Uschi Kraus

Draußen sein

Gut für Körper, Geist und Seele

Der Körper ist der Tempel unserer Seele. Das heißt, wenn es der Seele schlecht geht, fühlt sich auch unser Körper nicht wohl und fängt an, sich an verschiedenen Stellen zu beschweren. Um dem möglicherweise entgegenwirken zu können, gibt es viele Mittel. Eines davon ist die frische Luft. Egal ob bei Regen oder Sonnenschein – draußen sein kann man immer genießen. Es macht den Geist klar. Das haben schon viele kreative Menschen festgestellt. Durchatmen an der frischen Luft belebt und schickt uns gute Gedanken. Es muss nicht immer bei einem hektischen Gang zu irgendeinem Termin sein, bei dem die Luft gar nicht richtig wahrgenommen werden kann. Oft

kommt dann der Satz: „Ich war heute schon draußen, das reicht mir“.

Dabei ist es so sinnvoll, einfach nur spazieren zu gehen ohne Terminzwang – eine körperliche Bewegung, die auch unserer Psyche guttut. Geben Sie sich täglich einen Ruck und gehen Sie hinaus an die frische Luft. Sollte es einmal nicht möglich sein, dann öffnen Sie ein paarmal am Tag das Fenster und schauen hinaus zu einem Fleck, der Ihnen gefällt.

Gerade wenn der Mensch älter wird, geht oft der Antrieb verloren und er sitzt am Tisch, vor dem Fernseher, im Sessel und wird dabei immer unbeweglicher und vielleicht auch schwermütig oder gar depressiv.

„Ach, was ich früher alles gemacht habe, ich war in x Vereinen etc.“ ist dann oft zu hören. Warum jetzt nicht einfach spazieren gehen, das reicht schon aus, um bessere Laune zu bekommen und sich körperlich zu betätigen.

Schlendern Sie einfach mal beim Gehen oder probieren Sie spontan den Einbeinstand.

Heben Sie ein Blatt auf oder pflücken Sie ein Gänseblümchen. Suchen Sie nach einem vierblättrigen Kleeblatt oder beobachten Sie die Tierwelt in freier Natur. Werden Sie kreativ im Denken und Handeln, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper ein Glücksgefühl. Atmen Sie durch.

■ Uschi Kraus

Die Sorgentröster

Glücklich, wer einen Garten, Balkon oder Terrasse hat

Wir alle haben in den letzten zwei Jahren Entbeh- rungen und Kontaktein- schränkungen erduldet, das Ende ist noch nicht da! Jetzt schockt uns der Kriegsschauplatz Ukraine. Wie kann das, soll das alles erträglich sein für unser Bewusst- sein? Ein Leid jagt das andere, es hinterlässt Chaos bei den Betroffe- nen, aber auch Sorge und Empa- thie bei uns. Unsere Empathie ist groß, quält uns auch, allerdings aus einem ruhigen Schauplatz. Wir leben derzeit im geographi- schen Paradies.

Wie können wir uns selbst helfen, dunkle Momente und Einsamkeit erträglich zu machen? Die Natur enttäuscht nie, egal in welcher Jahreszeit. Die Natur in ihrer Vielseitigkeit kann uns trös- ten, erheitern, positiv beschäftigen. Wer einen Garten, einen Balkon oder eine Terrasse an seinem Haus/Wohnung hat, kann sich bereits glücklich preisen.

Es gibt kaum eine lohnende- re, befriedigendere Aufgabe als Blumen, Kräuter oder Sträucher zu pflegen und an ihrem Wachstum, ihren Veränderungen teilzuhaben. Das kann so weit gehen, dass man mit den Blumen einen kleinen

Wortwechsel eingeht. Blumen knospen, blühen, welken, werden abgezapft. Erdreich lockern, düngen, Unkraut entfernen, die ganze gute Pflege verlängert und kräftigt ihr Leben.

Unserer Schützlinge zei- gen uns den Lebenskreislauf. Es macht dem Gärtner, der Gärtnerin große Freude, be- stimmte Farbkombinationen zu kreieren. Stiefmütterchen, Bellis, später Geranien eignen sich gut, um ein Farbfeuer- werk zu zünden.

Wenn dann all die Blumen- farben uns in voller Pracht entgegenspringen, weichen Gefühle von Trauer oder Ein- samkeit. Ist die Blumenpracht erstmal als „Bühnenbild“ auf- gebaut, genießen wir als Zu- schauer den Augenschmaus.

Übrigens nicht nur unsere Psyche erfährt durch die Son- ne, das Licht des Frühlings und Sommers positive Im- pulse. Unser Körper benötigt Sonne für das wichtige Vita- min D, das für die Knochen- stabilität besonders für uns Ältere so wichtig ist.

■ *Dorothee Lagraff*



Auch mitten in der Stadt mit Blick auf den Stiftsberg kann es grünen und blühen.

Foto: Dorothee Lagraff



BEERDIGUNGSMINISTERIUM
LEO KRAUS
FACHGEPRÜFTE BESTATTER

Erd-, Feuer-, Seebestattungen
Überführungen im In- u. Ausland
Bestattungsvorsorge, Versicherung
Tag und Nacht dienstbereit
Erledigung aller Formalitäten
Auf Wunsch Hausbesuch



Tel. 0 60 21 / 2 13 66

Aschaffenburg

Werbachstr. 21, am Freihofsplatz
Lamprechtstraße 7-9, am Altstadtfriedhof

Am Ende der Reise gut ankommen

Vertrauen Sie dem Zeichen Ihres qualifizierten Bestatters



www.leokraus.de



Foto: Bernhard Wüthaler



Grafik: freepik.com

Eintopf „Gemüsekraft“

Für diesen Eintopf sollte man wegen der Inhaltsstoffe und der Farbe eine möglichst große Vielfalt an Gemüsen verwenden. Das ergibt zwangsläufig viel Suppe, wenn man nicht viele Reste übrighaben will. Das macht aber nichts, denn die Suppe schmeckt nach „mehr“ und kann mit reinem Gewissen auch in größeren Mengen oder wieder aufgewärmt genossen werden – sie ist sehr gesund und kalorienarm.

Zutaten:

Gemüse der Saison,
 „Harte“ Gemüsesorten wie:
 Kartoffeln, Blumenkohl, Kohlrabi,
 Pastinaken, Karotten, Sellerie,
 Weiß-, Spitz-, Wirsingkohl,
 grüne Bohnen
 „Weiche“ wie: Brokkoli, Lauch,
 Zucchini, Tomaten
 2 Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl,
 Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss,
 frische Kräuter

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke

schneiden. Zwiebeln schälen und hacken, mit gehacktem Knoblauch und Salz in etwas Olivenöl in einem großen Topf farblos anschwitzen.

Wenn die Zwiebeln weich sind, das „harte“ Gemüse in den Topf geben, bis es aufgebraucht oder der Topf fast voll ist (Platz lassen für das restliche Gemüse!).

Mit Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Bio-Produkt ohne Geschmacksverstärker) auffüllen, salzen und zum Kochen bringen.

Nach 15 Minuten das „weiche“ Gemüse hinzufügen. Weitere 10 Minuten später sind die Gemüse gar, aber noch nicht verkocht.

Zum Schluss können Sie nach Belieben Chili und/oder noch mehr Knoblauch hinzugeben.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Mü

■ Guten Appetit!

Gegen den Herzinfarkt

Herzinfarkte gehören zu den häufigsten Todesursachen. An einem Herzinfarkt verstarben in Bayern 2020 rund 6.450 Menschen. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. In Landkreis und Stadt Aschaffenburg wurden 2019 insgesamt 472 Menschen mit einem Herzinfarkt im Krankenhaus behandelt.

Ein Herzinfarkt ist ein plötzlich einsetzendes und lebensbedrohliches Ereignis infolge einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Die Blutgefäße, welche den Herzmuskel versorgen, sind dabei durch Ablagerungen chronisch verengt (Arteriosklerose). Ein Herzinfarkt ereignet sich, wenn ein Gefäß vollständig verschlossen ist. Teile des Herzmuskels erhalten keinen Sauerstoff mehr und sterben ab. Je nach Dauer und Ausmaß des Verschlusses können die Folgen von einer verringerten Herzleistung bis hin zu einem tödlichen Herzversagen reichen.

Symptome: Das Ausmaß der Symptome ist sehr individuell. Leitsymptome sind Schmerzen im Brustkorb, die häufig in den linken Arm ausstrahlen.

Herzrhythmusstörungen, Luftnot, Angstgefühle, Schwindel, Schweißausbrüche sowie Übelkeit stellen weitere Anzeichen dar.

Risikofaktoren: Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen und



Herzinfarkte könnten vermieden werden. Die wichtigsten Risikofaktoren sind im Erwachsenenalter weit verbreitet. Dazu zählen: siehe Grafik

Vorbeugung: Die Herzgesundheit wird durch die eigene

Lebensweise maßgeblich beeinflusst. Faktoren wie das Alter oder genetische Veranlagung können nicht beeinflusst werden. Doch bereits mit wenigen einfachen Maßnahmen kann einem Herzinfarkt vorgebeugt werden. Zentrale Aspekte sind eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, Nichtrauchen, gesunde Blutdruckwerte sowie Entspannung und geregelte Schlaf- und Wachzeiten. Auch sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sinnvoll, um Herzschwäche, Bluthochdruck oder Gefäßverengung frühzeitig zu erkennen.

Ein Gesundheitsbericht zu diesem Thema ist für Landkreis und Stadt Aschaffenburg entstanden. Dieser liegt im Rathaus zum Mitnehmen aus oder kann bei der Geschäftsstelle der Gesundheitsregion Plus im Landratsamt Aschaffenburg angefragt werden.

■ *Monika Gabel*

Mehr Infos zum Thema Herzgesundheit und ein Online-Risikorechner finden sich unter www.gesundheitsregion-ab.de

Ihre Mobilität liegt uns am Herzen ...



Aschaffenburg, Heinsestraße 5
☎ 06021 3391-22

Großwallstadt, Großostheimer Straße
☎ 06022 71109

Großostheim, Breite Straße 29
☎ 06026 9997950



www.gundermann-reha-team.de

Für mehr Wohlfühl

Yoga auf dem Stuhl (Teil 2)

Im letzten Heft haben wir mit den Atemübungen begonnen, im Sitzen auf dem Stuhl, der ganze Rücken ist angelehnt, die Füße werden eventuell durch ein Kissen unterlagert, so dass sie Bodenkontakt haben.

Bevor wir mit den nächsten Yoga-Übungen auf dem Stuhl loslegen, aktivieren wir unseren Leisten und Po-Bereich im Stehen. Mit der hohlen Hand klopfen wir auf unsere Leisten (niemals mit der flachen Hand) und mit den Fäusten auf unser Gesäß. Immer abwechselnd.

1) Nun setzen Sie sich wieder auf den Stuhl, rutschen mit dem Gesäß etwas nach vorne, blei-

ben aber angelehnt, eventuell mit den Händen am Stuhl festhalten. Das rechte Bein anheben und mit dem rechten Fuß zuerst kleine, dann größere und wieder kleinere Kreise beschreiben, in beide Richtungen. Anschließend die linke Ferse kreisen. Durch diese Übung wird die Beinmuskulatur gestärkt. Während der Übungen immer gleichmäßig in den Bauch hinein atmen!

2) Den Kreislauf beleben wir mit der nächsten Übung: Sitzen Sie angelehnt auf dem Stuhl und heben abwechselnd ein Bein an, dann klatschen Sie unter dem angehobenen Bein in die Hände. 12- bis 16-mal, abwechselnd. Anschließend kurz entspannen



und tief in den Bauch ein und ausatmen.

3) Lehnen Sie sich wieder an die Stuhllehne an, mit dem Gesäß etwas nach vorne rutschen. Das rechte Bein anheben und einige Runden Radfahren, dann rückwärts, beide Richtungen circa fünf- bis achtmal. Anschließend das linke Bein. Geübte mit guter Bauchmuskulatur können auch mit beiden Beinen radeln und die Arme dabei herunterhängen lassen. Den Rücken aufgerichtet



Schauen Sie auf eine Tasse Kaffee vorbei!

Bestens umsorgt in Aschaffenburg!

So individuell wie Ihre Bedürfnisse ist auch unsere Beratung. In einem persönlichen Gespräch finden wir genau das Pflegemodell, das zu Ihnen passt. Nicht nur für heute, sondern auch für die Zukunft.

Wir bieten Ihnen:

- Betreutes Wohnen • Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege • Verhinderungspflege
- Ambulanter Dienst • Hauseigene Küche

Sie finden uns hier:

Goldbacher Straße 13
63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021 384-0
aschaffenburg@korian.de
www.korian.de



Seniorenrésidenz
Elisa Aschaffenburg

lassen und in den Bauch ein und ausatmen. Die Bein- und Bauchmuskulatur wird gekräftigt und der Kreislauf angeregt.

4) Setzen Sie sich etwas weiter nach vorne auf den Stuhl. Strecken Sie das rechte Bein nach vorne aus, so dass die Ferse noch den Boden berührt. Beugen Sie das linke Bein an und umfassen mit beiden Händen das linke Knie. Einatmend ziehen Sie den linken Oberschenkel an den Bauch heran, ausatmend lösen Sie etwas die Spannung, sechs- bis achtmal, dann das Bein langsam absenken. Die Hände auf die Oberschenkel legen und in die Leiste und rechten Bauchraum nachspüren. Anschließend die Seite wechseln und anschließend wieder nachspüren. Durch diese Übung wird der Lymphfluss angeregt, die Bauchorgane werden massiert.

Als Variation bietet sich diese Übung an:

Beide Beine und Arme gleichzeitig nach vorne strecken, dabei einatmen, kurz halten und ausatmend wieder absenken. Beim dritten Mal versuchen, die Streckung etwas länger zu halten und dabei den Atem fließen lassen. Dann langsam Arme und Beine absenken, tief ein- und ausatmen und nachspüren.

■ Christel Arbini



Foto: Maria Korneeva/Gettyimages

Yoga – worauf zu achten ist

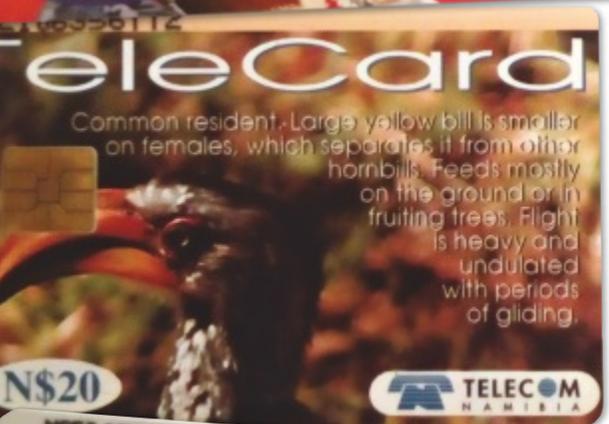
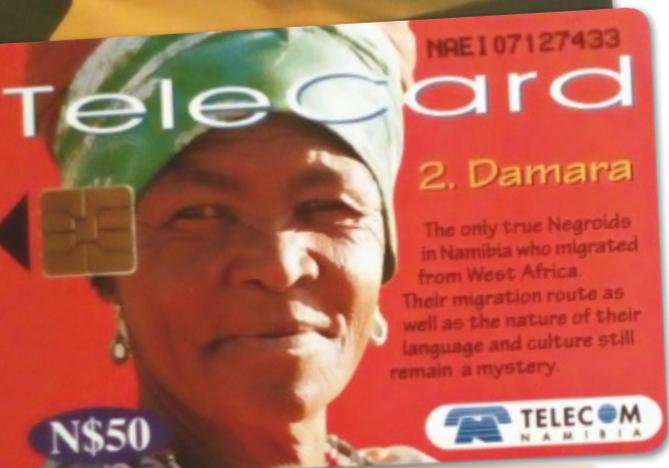
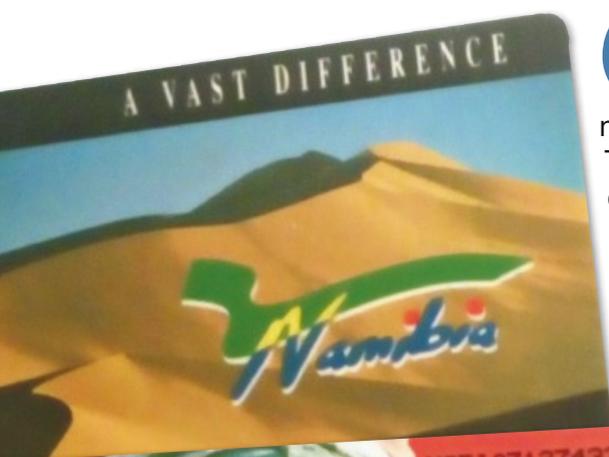
Wenn Sie sich zu den Yoga-Übungen entschlossen haben, sollten Sie darauf achten, dass Sie währenddessen nicht gestört werden. Telefon, Handy auf lautlos stellen und auch anschließend keine für den Körper anstrengenden Dinge tun, auch nicht Baden oder Schwimmen in den nächsten beiden Stunden, da Yoga die Durchblutung der inneren Organe anregt und durch Baden oder Schwimmen das Blut an die Oberfläche transportiert wird. Somit würde die Wirkung des Yoga, zumindest zum Teil, wieder aufgehoben. Auch bitte daran denken, dass der Magen nicht zu voll ist. Vielleicht gibt es ja die Möglichkeit, die Übungen gemeinsam zu machen, bei schönem Wetter auch im Freien.

Zur Person: Christel Arbini war u.a. von 1983 – 2013 Physiotherapeutin der Frauen-Fußball-Nationalmannschaft und betreut Schiedsrichter im DFB und in der Champions-League.

<p>Zahngold nicht schön, aber wertvoll!</p> <p>Sofort Bargeld</p>	<p>Wir reparieren Uhren aller Fabrikate</p> <p>außerdem bieten wir Ihnen Goldschmiedearbeiten vom Fachmann (Sonderanfertigungen, Gravuren, Reparaturen u.s.w.)</p>	<p>● Uhrenarmbänder</p>
<p>➤ Altgold ➤ Zahngold ➤ Uhren ➤ Silber ➤ Bruchgold ➤ Münzen ➤ Besteck ➤ uvm...</p>	<p>der GOLDMANN </p> <p>GOLDANKAUF</p> <p>SANDGASSE 22 - ASCHAFFENBURG Telefon: 06021 / 5804974 <small>gegenüber Pelz-Drescher</small></p> <p>Wir sind auch erreichbar über: dergoldmann.ab@gmail.com 0176/56432804 auch über Whatsapp</p>	<p>● Batteriewechsel</p>  <p>Geschäftszeiten: MO-FR: 10-17 Uhr SA: geschlossen</p>

Ein Hoch auf die „Plastikstückchen“

Telefonkarten - Über eine Sammel-Leidenschaft



Ganze Kataloge gibt es heute – ähnlich wie beim Briefmarkensammeln - über Telefonkarten (auch TeleCards genannt), die Anfang der 1980er an den Schaltern der Deutschen Bundespost ausgegeben wurden. Zuvor hatte die Post die schönen gelben Telefonzellen überall an markanten Stellen oder Straßenkreuzungen in der Stadt aufgestellt.

Das Bezahlen der öffentlich zugänglichen Telefonate in den Telefonzellen ging bis dato mit Mark- und Pfennig-Münzen, bis wegen Vandalismus oder Diebstahl der Kassenboxen eine andere Idee sich durchsetzte: die Telefonkarte. Ihr Wert war ursprünglich 40 oder 80 Einheiten. Als

die Post die Telefonkarten auf den Markt brachte, hatten sie Auflagen von 20.000 bis 300.000. Der Siegeszug nahm seinen Verlauf auf der ganzen Welt.

Die Werbung ist gleich mit aufgesprungen und so wurden zu den Postausgaben (P-Serie) ab 1988 Schalterausgaben mit Firmenwerbung eingeführt (S-Serie). Dann gab es die Kontaktgaben mit Post-Eigenwerbung (1986-1989) (W-Serie) mit je 5 Einheiten und geringer Auflage. Ab 1990 folgten die Abonnement-Ausgabe mit Post-Eigenwerbung

(A-Serie) und die VIP-Ausgabe der Telecom (V-Serie).

Das Hobby boomte

Werbeausgaben und Benefizausgaben (X, E und B-Serien) hatten es vorgemacht. Die Kundenausgaben mit Eigenwerbung ab 1987 waren ein breites Feld. Immer wieder mussten die Chip-Kontakte verbessert werden. Die Presse war begeistert. Die „Plastikstückchen“ verhiessen höhere Gewinne als Aktien, schrieb damals „Der Spiegel“. Das Hobby boomte wie Spekulationsobjekte. Wie schnelllebig aber die Zeit ist, erleben wir heute, da der Mobilfunk in Jedermanns Hand die Telecards quasi überflüssig gemacht hat.

Editionen aus 56 Ländern

Seit nahezu 35 Jahren habe ich die Sammel-Leidenschaft der „bunten Bilder“ betrieben und habe Editionen von 56 Ländern aus Urlauben oder Sammler-Tauschbörsen mitgebracht. Gebrauchte und ungebrauchte Karten wanderten über den Markt. Wobei es in Ländern wie England, Schweiz, Israel und Marokko ursprünglich Karten mit Magnetstreifen gab und die meisten anderen Länder die Technik des Microchips (Module) nutzten. Viele Länder präsentierten ihre touristischen Ziele für ihre Kartenaufdrucke wie z.B. Griechenland und Thailand. Aber auch Serien mit Horoskopern, Schmetterlingen, Kunst und Gemälden waren üblich. Über 650 verschiedene Telefonkarten haben das Sammlerherz beglückt und sind nun wieder Historie einer vergangenen Zeit. ■ Heinz Undeutsch

Beispiele aus rund 650 Telefonkarten, die Heinz Undeutsch aus der ganzen Welt gesammelt hat.
Fotos: Heinz Undeutsch

Erinnerungen an Krieg, Verlust, Flucht

Foto: Fox Photos/Getty Images

Wir alte Menschen durchleben beim Betrachten der Schreckensbilder aus der Ukraine nochmal unsere Kriegszeit der 40er. Erinnerungen an Flucht, Bombardierungen der Heimat, Hunger überall, das sind meist verdrängte Erlebnisse, die nun wieder aufsteigen und unser Mitgefühl mit den jetzigen Opfern verstärken.

Vergleiche zur Hitlerzeit drängen sich auf. Falsche Propaganda jetzt auch in den russischen Nachrichten, auf Neudeutsch „fake news“, sind die „Informationen“, die die russischen Medien anbieten. Journalisten, die es trotzdem wagen, das Wort „Krieg“ zu benennen, droht Gefängnis. Wie sich die Bilder gleichen: Nazizeit, Putinzeit. Wir hatten in den 40er Jahren unsere persönlichen Kriegsschick-

sale und Gott sei Dank genießen wir seit April 1945 Frieden und bald darauf folgte der Wohlstand. Wir, die wir jetzt um die 70, 80, 90 Jahre alt sind, haben da jeder seine eigenen Erlebnisse, Opfer, aber auch Neubeginn und Wiederaufbau gegenwärtig.

Ich als heute 85-Jährige bin ein Flüchtling aus Breslau und mit meiner Mutter und vier Geschwistern im Januar 1945 bei minus 20 Grad auf der Flucht gewesen. Wir stiegen in einen Zug, Ziel unbekannt, mein jüngster Bruder lag noch im Kinderwagen. Egal, wohin der Zug rollte, überall drohten Bomben, drohte Vernichtung. Dresden war am 14./15. Februar ein Inferno der Bombardierung geworden.

Dresden war das Ziel der meisten Flüchtlingszüge. Wir wurden

kurz vor Dresden umgeleitet wegen Überfüllung der Stadt. Unser Glück. Wie das Schicksal so spielt!

Millionen Flüchtlinge mussten im Westen eine Bleibe bekommen. Wir Kinder, außer meinen zwei jüngsten Brüdern, wurden bei den „Einheimischen“ zwangseingewiesen.

Keiner war erfreut, denn die Gastfamilien hatten ja selbst kaum Raum und Brot. So wie bei mir viele leidvolle Bilder wieder auftauchen, wird es wohl auch vielen unseren Leserinnen und Lesern gehen.

Dennoch: Persönliche Kriegserlebnisse stärken unsere Empathie mit all den ukrainischen Flüchtlingen. Wann werden Menschen kapieren: Frieden ist besser als Krieg!

■ *Dorothee Lagraff*

WWW.BESTATTUNGEN-TRAUERHILFE.DE

**BESTATTUNGEN
TRAUERHILFE**

MICHAEL UND SABINE KRAUS

MAXIMILIANSTRASSE 1A
63739 ASCHAFFENBURG

TEL.: 06021 - 36 28 90

INDIVIDUELLE BESTATTUNGS-VORSORGE-BERATUNGEN



Der Herr Bischoff und die Suppe

Es war so im Jahr 1949, da war Julius Döpfner Bischof von Würzburg. Und so ein Bischof macht in seiner Amtszeit Visite in den ihm anvertrauten Dekanaten und Pfarreien. So war er auch bei uns in St. Josef in Damm angesagt. Was war das für eine Aufregung: Der Bischof kommt am Sonntag zu uns!

Oft genug hatte es der Pfarrer im Gottesdienst bekannt gegeben und alle freuten sich. Nun war er da, der gute Mann. Wir, die katholische Jugend, freuten uns besonders, denn er war auch ein schöner Mann und ein Mensch, der gerne unters Volk ging. Wir Kinder waren besonders aufge-

regt. Ich war gerade mal zwölf Jahre alt. Da kann man noch schwärmen ... Also, da unser Pfarrer Wischert mich mochte, ich immer fröhlich war und auch ganz hübsch, lud er mich zum Essen mit allen „Frommen“ (den katholischen Schwestern etc.) ein. Ich durfte in der Kirche sein, und das war schon was, ganz nahe beim Bischof.

Alle saßen hernach bei Tisch, das Gebet war gesprochen und nun gab man mir die Suppenterrine. Ich sollte sie hereinbringen zu den Gästen. Es war wohl ein dummer Zufall: Als ich durch die Türe gehe, die heiße Suppenterrine in den Händen, steht der Herr Bischof in dem

Moment auf, geht zur Tür – und es musste ja so kommen: Er stieß mich an und die Suppe schwappete über sein Gewand. Alle hielten den Atem an, ich aber schaute ganz treuherzig den Bischof an und sagte: „Ach, wir haben noch mehr Suppe draußen, Herr Bischof!“ Er musste so lachen, streichelte mir über die Haare und meinte: „Und ich habe auch noch ein anderes Gewand dabei, alles gut.“

So konnte mich niemand schimpfen - aber ich wurde trotzdem heimgeschickt! Damals hatten die „hohen Herren“ ja noch den ganzen Tag ihre gold- und silberdurchzogenen Gewänder an. Heute kommen sie im Anzug. Also, das war peinlich, aber ich habe es überlebt.

■ Tilly Krebs





Stress an der Ladenkasse

Foto: drobotclean, freepik.com

Geht es Ihnen manchmal genauso? Nach gemütlichem Lebensmitteleinkauf, vielleicht sogar bei musikalischer Unterhaltung, fängt manchmal beim Warenauflegen der Stress schon an. Entweder drängelt der Nachfolgende oder das Personal an der Kasse schiebt in Höchstgeschwindigkeit das Einge kaufte über den Scanner, dass man mit dem Wiedereinräumen gar nicht nachkommt – oder der Kunde vor einem noch einiges auf der kleinen Ablage hat.

Ich habe schon öfters drauf hingewiesen, dass es nichts nützt, wenn die Kassiererin oder der

Kassierer so flott und routiniert die Waren einscannen, wenn der Vordere noch alles blockiert oder man mit dem Einräumen kaum nachkommt. Meist reagiert man altersbedingt etwas langsamer und sieht vielleicht auch nicht mehr so gut. Vor allem beim Greifen schwerer Flaschen und Gläser benötigt man besondere Kraft fürs Jonglieren in den Einkaufswagen.

Keinen Unterschied macht auch das Bezahlen, ob mit Karte oder in bar, es braucht alles seine Zeit. Zumal jeder Automat etwas anders zu handhaben ist und man bei dem Gehetze leicht noch die falsche Pin eingibt.

Ich wünsche mir und allen anderen, die unter diesen Erfahrungen leiden müssen, ein aufmerksames Kassenspersonal, das etwas mehr Einfühlungsvermögen für die älteren Jahrgänge zeigt. Es heißt doch immer so schön: „Der Kunde ist König“. In den USA zum Beispiel fühlt man sich so, bis man das Geschäft verlässt, und bekommt seine Waren an der Kasse sogar noch in den Einkaufswagen geräumt, teilweise verpackt oder man wird, falls gewünscht zum Auto begleitet. Das muss nicht sein, etwas mehr Verständnis genügt schon.

■ **Sonja Hartmann**

25 Jahre

HAUS ST. VINZENZ & PAUL

SOZIALE DIENSTE KLEINOSTHEIM



würdig
MENSCHEN PFLEGEN

»GEMEINSCHAFT ERLEBEN!«

Ihr Spezialist für Kurzzeit- und
Tagespflege in Stadt und Landkreis
Aschaffenburg

Telefon: 060 27/4770
www.vinzenz-kleinostheim.de
info@vinzenz-kleinostheim.de





Amirastraße

Benannt nach dem in Aschaffenburg geborenen Rechtshistoriker Karl Konrad Ferdinand Maria von Amira (1848 – 1930)

Im Stadtteil Obernau beginnt seit 1984 die Amirastraße an der Savignystraße (Friedrich Karl von Savigny (1779 – 1861) und endet an der Straße Am Obstkeller. Der Name Amira leitet sich vom Arabischen „amir al ma“ ab, was „Befehlshaber zur See, Admiral“ bedeutet.

Der Namensgeber Karl Konrad Ferdinand Maria von Amira wurde am 8. Mai 1848 in Aschaffenburg geboren. Seine Mutter ist Anna von Amira geb. Wüst (1825 – 1901), die Tochter des Direktors der Aschaffener Stiftsschule, Conrad Wüst. Sein Vater Josef von Amira (?? bis 1861) wurde 1852 nach München versetzt. Der Sohn besuchte dort nach der Volksschule eine von katholischen Mönchen geleitete Mittelschule. An dieser enthüllte er 1862 sexuelle Missbrauchsfälle und wurde deshalb entlassen. Seine taffe Aschaffener Mutter erreichte das Schließen der Skandalschule durch den bayerischen Kultusminister Johann von Lutz.

Nach dem Abitur in München studierte Karl von Amira Rechtswissenschaften an der dortigen Ludwig-Maximilians-Universität, wurde 1873 zum Dr. jur. promoviert und habilitierte sich 1874.

Von 1875 bis 1892 war Karl von Amira Professor an der Universität von Freiburg im Breisgau. Dort heiratete er 1876 Marie Stiehl (1848 – 1926), Tochter des Beamten im preußischen Kultusministerium Geheimrat Ferdinand Stiehl. Marie und Karl von Amira hatten zwei Töchter.

Ab 1892 war Karl von Amira Professor an der Münchner Universität. Er gehörte auch anderen Akademien und gelehrten Gesellschaften an, zum Beispiel der Königlich Schwedischen Akademie der Wissenschaften sowie der Preußischen Akademie der Wissenschaften.

1902 erhielt er den vom bayerischen König Maximilian II. 1853 gestifteten „Maximiliansorden für Wissenschaft und Kunst“.

Bis 1910 war Amira katholisch und danach konfessionslos. Er war Mitglied im „Anti-Ultramontanen Reichsverband“, der sich gegen allzu Papst-treue Katholiken wandte. Ebenso gehörte er der 1902 gegründeten „Anti-Duell-Liga“ an, die gegen Waffen-Zweikämpfe war, sowie der von 1917 bis 1918 bestehenden rechtsgerichteten „Deutschen Vaterlandspartei“ (DVLP).

Karl von Amira starb am 22. Juni 1930 in München. Beigesetzt wurde er im Familiengrab auf dem Waldfriedhof von Großhadern. Die bayerische Landeshauptstadt ehrt ihn seit 1931 durch die Benennung des Amira-Platzes am nördlichen Rand der Altstadt.

■ Dr. phil. Lothar Blatt



Die Amirastraße ist eine beschauliche Wohnstraße mit vielen Einfamilienhäusern und einem Spielplatz in Obernau. Fotos: Sabine Schömig

Zeitgemäß würdigen Aschaffener Straßennamen im Visier der Wissenschaft

1990 veröffentlichte der Archivar und Lokalhistoriker Carsten Pollnick sein Buch „Aschaffener Straßennamen. Personen und Persönlichkeiten und ihre lokalgeschichtliche Bedeutung“. In den Ausgaben der „Graue Schläue“ beschreibt Dr. Lothar Blatt regelmäßig Kurzbiografien von überregional bekannten Persönlichkeiten, nach denen Straßen der Stadt benannt wurden, zum Beispiel Robert Koch (1843 – 1910), Alois Alzheimer (1864 – 1915), Wilhelm Conrad Röntgen (1845 – 1923) sowie von Einheimischen, etwa der Stifterin Eva Agnes Merlo (1764 – 1826), Pfarrer Joseph Merkel (1788 – 1866), Metallfabrikant Hermann Koloseus (1852 – 1911) und anderen.

Nach Personen benannte Straßen stellen eine hohe Ehrung dar. Das Stadt- und Stiftsarchiv untersucht derzeit in Zusammenarbeit mit dem „Büro für Erinnerungskultur“ in Babenhausen die Lebensläufe von Namensgebern, die Ende des 19. Jahrhunderts bis Anfang des 20. Jahrhunderts gewirkt haben.

Auf Basis dieser wissenschaftlichen Recherchen wird dann ein Fachbeirat „problematische Straßennamen“ diskutieren und Empfehlungen erarbeiten. Entscheidungen zum Umgang mit strittigen Straßennamen trifft dann der Stadtrat. Handlungsbedarf besteht, wenn aufgrund des Bekanntwerdens unrühmlicher Details aus der

jeweiligen Vita die Würdigkeit in Frage gestellt werden muss. So wurde die 1948 nach Julius Krieg (1882 – 1941) benannte Straße im Stadtteil Damm bereits 2019 umbenannt.

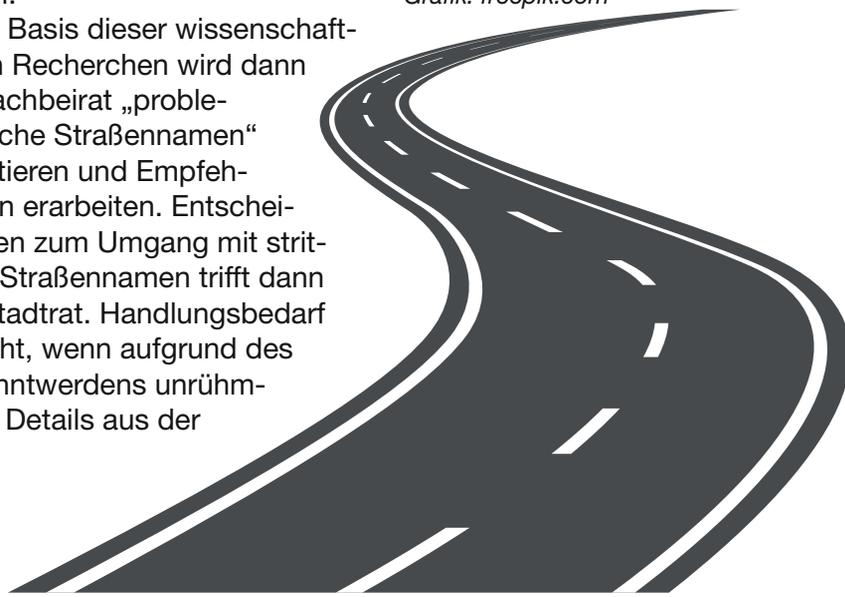
QR-Codes an Straßenschildern

Um den zweifelfreien Persönlichkeiten eine noch zeitgemäße Würdigung zukommen zu lassen, hat Lothar Blatt bei Oberbürgermeister Jürgen Herzing das Installieren sogenannter „QR“-Codes an Straßenschildern beantragt. Sie erlauben das rasche Abrufen von Informationen über den/die Namensgeber/in im Internet über das Abscannen der Codes mit dem Smartphone.

Ferner beantragte er das Gestatten von QR-Codes an Ehren-/Prominentengräbern über das städtische Digitallabor sowie von Privatgräbern. Sie ermöglichen eine umfassende zeitgemäße Erinnerung an die/den Verstorbene/n. Diese sind beispielsweise bereits in Berlin, Dortmund, Düsseldorf und Nürnberg erlaubt.

■ Dr. phil. Lothar Blatt

Grafik: freepik.com



Malteser
...weil Nähe zählt.

Neukundenaktion bis
zum 30.06.2022:
**4 Wochen Hausnotruf
kostenlos testen!**

**Schnelle Hilfe
auf Knopfdruck.**
Malteser Hausnotruf



**Jetzt unverbindlich
kostenlos anrufen
und mehr erfahren:**

 **0800 9966025**
(kostenlos)

 malteser-hausnotruf.de

Aschaffenburg für Menschen über 60



Neue App „hallo aschaffenburg“ mit Kapitel „60+“

Seit November gibt es das digitale Angebot „hallo aschaffenburg“, in dem es extra einen Bereich für Menschen über 60 Jahre in Aschaffenburg gibt. Linda Jegodtka, Seniorenberaterin der Stadt Aschaffenburg, sprach darüber mit den Kolleginnen aus der Familienbildung und dem Bildungsbüro, die das Projekt während der letzten zwei Jahre erarbeitet haben.

Sie haben zu viert die sogenannte Web-App hallo aschaffenburg entwickelt – was genau hat es damit auf sich?

Claudia Beck: Zunächst einmal bedeutet der Begriff „Web-App“, dass es das Angebot sowohl als Internetseite als auch in App-Form für das Handy oder Tablet gibt. Es ergänzt nun die Broschüren in Papierform und bestenfalls auch Termine oder Beratungsgespräche in einzelnen Einrichtungen.

Miriam Müller: Genau, hallo aschaffenburg ist ein digitaler Alltagsbegleiter. Es gibt elf Themenbereiche, einer davon ist das Kapitel „60+“. Hier haben wir versucht, alles, was für Menschen über 60 besonders relevant ist, zu bündeln: etwa eine Übersicht zum Thema „Wohnen, Pflege und Versorgung“, aber auch zu Beratungsstellen, Vereinen, Angeboten etc..

Warum ist das Angebot nur digital verfügbar?

Regina Rögner: Mit Blick in die Zukunft sind digitale Informationen sehr wichtig. Uns ist aber auch klar, dass nicht alle ein

Smartphone besitzen und sich gern über Apps oder das Internet informieren möchten. In der App können sich aber zum Beispiel auch Personen im Umfeld von älteren Menschen über deren Themen informieren, und die machen das zunehmend digital.

Miriam Müller: Trotzdem bleiben die bekannten Broschüren in Papierform erhalten, das soll nicht ersetzt werden! Die Information darüber, dass es das gibt und wo man es zur Not auch online lesen kann, das gehört jedenfalls in die App!

Clara Leibfried: Würde man den gesamten Inhalt von hallo aschaffenburg ausdrucken, dann wären das aktuell 250 Seiten. Genau solche großen Papierprodukte wollen wir in Zukunft vermeiden. Es sind in der Web-App weit über 400 Anlaufstellen aufgeführt. Und wir lassen den Inhalt auch übersetzen: in zehn weitere Sprachen.

Regina Rögner: Auch hinsichtlich der Barrierefreiheit bringt das digitale Angebot Vorteile: Das gesamte Erscheinungsbild ist klar

und übersichtlich, obwohl es sehr umfangreich ist. Die Texte zu den Einrichtungen sind möglichst kurz und in verständlicher Sprache formuliert. Es wurde auf Kontraste geachtet und darauf, dass beispielsweise eine Vorlesesoftware für Sehgeschädigte hier gut funktionieren kann.

Was ist, wenn jetzt noch eine Einrichtung fehlt, kann das noch erweitert werden?

Clara Leibfried: Auf der Internetseite oder in der App gibt es in jedem Bereich Gesichter. Hier kann man seine Rückmeldungen an uns formulieren. Wir sammeln die Hinweise und bauen dann immer wieder neue Inhalte in hallo aschaffenburg ein.

Weitere Informationen:

hallo aschaffenburg im Internet: www.halloaschaffenburg.de

Die App hallo aschaffenburg kann sowohl im App Store als auch im Play Store kostenlos heruntergeladen werden. Kontakt: bildungsbuero@aschaffenburg.de oder telefonisch: 06021 921503-52



Die Macherinnen der App: (v.l.) Regina Rögner, Clara Leibfried, Claudia Beck, Miriam Müller.
Foto: Mailin Seidel

„Am Ende des Lebens“

Podcast der Hospizgruppe Aschaffenburg

Eine der Aufgaben des Aschaffener Hospizvereins ist Beratung und Öffentlichkeitsarbeit rund um das Thema Hospiz- und Palliativversorgung in und um Aschaffenburg. In regelmäßig im Internet erscheinenden Podcasts, Hörstücken, die man sich kostenfrei herunterladen kann, will das Team der Hospizgruppe Aschaffenburg e.V. in kurzen Folgen die nach seiner Erfahrung meistgefragten Themen rund um das Thema Palliativpflege und Sterbebegleitung ansprechen und damit Menschen Ängste nehmen und Mut machen.

„Wir laden hierzu Menschen ein, die mit Sterbenden und

deren Familien direkt Kontakt haben und diese begleiten. Wir hören aber auch Betroffene und deren Angehörige und Vertraute, Geschichten rund um die Möglichkeiten und vielleicht auch Grenzen der Hospiz- und Palliativversorgung“, nimmt der Verein Bezug auf die Inhalte. „Dieser Podcast soll Mut machen, sich persönlich in seinem Umfeld zu informieren und den Zugang zu diesem Thema somit etwas leichter machen“, heißt es weiter.

Nicole Kespe, eine von vielen Koordinatorinnen der Hospizgruppe Aschaffenburg, fungiert in den Podcasts als Moderatorin. Sie ist examinierte Kran-

kenschwester, Palliative Care Fachkraft, Schmerz- und Wundexpertin. Seit 2009 arbeitet sie im Bereich der Palliativpflege, der Palliative Care. Jährlich begleitet sie zwischen 150 und 400 Betroffene und deren Familien.

Der Podcast ist auf allen gängigen Plattformen und auf der Homepage des Vereins unter www.hospizgruppe-aschaffenburg.de in der Rubrik „Angebot“ zu finden. Inzwischen sind 15 Folgen erschienen.

Die Hospizgruppe Aschaffenburg findet sich auch auf Facebook und Instagram.

Hospizgruppe Aschaffenburg e. V.



Jetzt Immobilien- Vermögen doppelt nutzen.



Immobilien verrenten oder verkaufen. Neuen finanziellen Spielraum erhalten.

Wenn Sie über den Verkauf Ihrer Immobilie nachdenken, sollten Sie mit uns sprechen. **Kommen Sie zum TOP-Makler in Aschaffenburg!** Wir wissen Ihre Immobilie zu schätzen und auch zu verkaufen!

ImmobilienCenter
Telefon: 06021 397-1397
E-Mail: immo@spk-aschaffenburg.de
www.spk-aschaffenburg.de/immo

Sparkassen
Immobilien
in Vertretung der VERMITTLUNG

Sparkasse
Aschaffenburg-Alzenau

24 Vermischtes

antikes Henkelgefäß	Stadt und Landkreis in Unterfranken	Kloster- vorsteher	Anhänger einer Welt- religion	Gebiets- streifen	Bein- kleid für Männer	sacht fließen	nor- discher Meeres- vogel	für Kos- metika verwandte Pflanze	Wind- richtung	Stadt an der Mosel
					großer Pracht- bau, Schloss					
Insel- euro- päerin				aufroll- barer Fenster- vorhang				Auer- ochse		
gerad- linig					Zier- pflanze					
Lebens- ende			trockenes Gras	Kurz- form von Eduard			Segel- quer- stange	Internet- kürzel für Deutsch- land		
					Geld- schrank					
basieren, gründen	Liebes- verhält- nis	Aristo- kratie		unga- rischer Reiter- soldat				ehe- maliger Berliner Sender		Barriere
Grund- farbe der Europa- flagge				deutscher Wappen- vogel	Hitliste					
Schwur			Brand- rückstand				US-Film- preis		ostafrika- nische Handels- sprache	
Hunde- krankheit					Mönchs- orden		frucht- bare Wüsten- stelle			
			spa- nischer Vorname	Tierab- richtung						
regsam und wendig	Park- anlage in Aschaf- fenburg	argen- tinischer Staats- mann †					englische Kurzform von Elisabeth	Feldmaß		
Theater- vorhalle				Schwei- zer Winter- sportort	weib- liches Wild- schwein					
		pesi- mistisch voraus- sagen		Fest- essen				Waffen- lager		Ge- schäfts- teilhaber
herbei	städtlich					Foto- apparat	Hoch- weide, Alm			
Fluss durch Florenz				Aschaf- fenburger Sport- verein						
mit- einander	Hand- wärmer		Gelstes- blitz	in Ord- nung			schül- zende Kopf- bedeckung	nach nichts- schme- ckend		
							dünnes Buch			
kugel- förmig				Internet- kürzel für Italien	angren- zend					
Insel vor Marseille		Wund- flüssig- keit					heraus- ziehbares Schrank- fach			
Drall des Balles				Hasen- männ- chen						

RM270301 202201



Gedächtnistraining

Eine Merkgeschichte

Ilse (81) und Rudolf (79) haben sich bei einer Tagesfahrt mit dem Bus an die Mosel im Jahr 2018 kennengelernt. Beide sind verwitwet und glücklich, noch einmal eine so nette Bekanntschaft gemacht zu haben. Heute, Dienstag, sind sie um 14.45 Uhr am Herstatturm in Aschaffenburg verabredet. Ilse trägt eine rosa Bluse und eine dunkelblaue Jacke, Rudolf ein gelb-grün kariertes Hemd und eine braune Cordhose. Sie erblicken sich gleich und winken sich zu. Dann machen sie sich gemächlich auf den Weg durchs Schöntal, bewundern die schön angelegten Blumenrabatte. Unterwegs erzählt

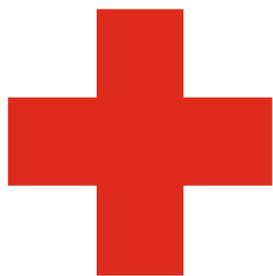
Ilse von ihren drei Enkelinnen Anna, Bettina und Charlotte und ihrem Urenkel Martin. Sie freut sich, dass ihre Enkelin Charlotte ihm den Namen des Aschaffener Stadtpatrons gegeben hat. Rudolf hat keine Kinder, aber immerhin sechs Nichten und Neffen. Sie beschließen, noch ein Eis zu essen. Ilses Lieblingsarten sind Erdbeere und Banane, Rudolf liebt Schokoladen- und Nusseis. Die beiden bestellen sich Eisbecher und Rudolf nimmt noch eine Portion Sahne dazu. Um 17.15 Uhr verabschieden sie sich und verabreden sich für Donnerstag in der Folgeweche. Wir wünschen den beiden jetzt schon

einen weiteren schönen Nachmittag.

Lesen Sie die Geschichte einmal in schnellem Tempo, dann ein zweites und ggf. drittes Mal langsam und konzentriert. Danach beantworten Sie aus dem Gedächtnis folgende Fragen:

- Wo und in welchem Jahr haben sich die beiden kennengelernt?
- Wie alt ist Ilse, wie alt Rudolf?
- Treffen sie sich immer am selben Tag?
- Was tun sie, als sie sich erblickt haben?
- Wie heißen Ilses Enkelinnen?
- Wer von den beiden liebt Bananeneis?

Gisela Heimbeck, Katholisches Senioren-Forum



Bayerisches Rotes Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.

Sicherheit und Pflege aus einer Hand

Wir bieten Ihnen:

- + Hausnotruf
- + Fahrdienste
- + Sozialstation
- + Mahlzeitendienst

Wir informieren Sie gern!

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Aschaffenburg
63741 Aschaffenburg
Efeweg 2

Servicetelefon:

08000 365 000

Infos für Sie kostenfrei

Telefon 0 60 21 . 84 84 0
info@kvaschaffenburg.brk.de



Die Kraft der Natur

Wir haben in unseren Breitengraden das Glück, vier Jahreszeiten erleben zu dürfen. Das Frühjahr, den Sommer, den Herbst und den Winter. Jede Jahreszeit trägt in sich eine besondere und verborgene Kraft. Die Wunder der Natur in Form von Blumen, die im Frühjahr dem Frost trotzen und aufgehen, aber auch das Verwandeln einer Raupe in einen Schmetterling. Hier geschieht Wandlung!

Ich möchte Ihnen dazu eine persönliche Geschichte erzählen. Vielleicht kann es gelingen, mit einem neuen Blick einmal hinter die Dinge zu schauen und im Vertrauen von und aus der Natur zu lernen und zu leben.

Als mein Schwager 2009 mit 52 Jahren sich gewöhnlich wie jeden Morgen in sein Auto setzte, um zu seiner Arbeit zu fahren, bekam er einen Herzinfarkt. Er war sofort tot. Das war für uns alle ein sehr großer Schock. Ich kann mich noch erinnern, wie automatisiert unser Leben weiter ging und mir die Kraft fehlte, einfache gewöhnliche Arbeiten zu verrichten.

Vielleicht kennen Sie auch solche Erfahrungen des Todes, wenn sie einen lieben Menschen verloren haben, die Sie dann haben erstarren lassen, wo erst einmal nichts mehr geht, wo uns Trauer überrollt.

Mir hat hier mein Glaube an einen Gott in allen Dingen geholfen, an etwas, was über alles Sichtbare und Fühlbare hinausgeht. Mein Vertrauen in das Leben und in eine Kraft, die nicht mit Worten erklärbar ist.

Wenn ich mir eine verpuppte Raupe anschau, erscheint sie leblos, tot und starr. Wenn ich nicht wüsste, dass sich darin schon Leben befindet, welches sich mit den ersten warmen Sonnenstrahlen zu einem wunderschönen Schmetter-

ling entfaltet - würde ich es nicht glauben.

Wir wissen, dass die Raupe sich erst verpuppen muss, ja in eine Art Todesstarre verfallen muss, um ein Schmetterling zu werden. Es liegt an uns, wonach wir unser Leben ausrichten, woran wir uns festhalten. Lasse ich mich ein auf die Wunder der Natur? Auch an mir selbst und anderen, weil auch ich ein Wunder der Natur bin?

Im Fall meines Schwagers saß ich damals mit unserem Jüngsten (6 Jahre alt) ziemlich verzweifelt auf dem Sofa und er sagte zu mir: "Ich

Sie scheinen wie tot. Aber da ist ganz viel Leben enthalten, welches wir noch nicht sehen können.

glaube nicht an ein Leben nach dem Tod."

Mir fielen die Raupen ein, die ich für unsere Kinder von den Gelbe Rüben gesammelt hatte und die sich schon verpuppten. Diese zeigte ich unserem Sohn mit dem Satz, "hier schau dir diese verpuppten Raupen an. Sie scheinen wie tot. Aber da ist ganz viel Leben enthalten, welches wir noch nicht sehen können. Im Frühjahr werden daraus wunderschöne Schmetterlinge werden." Er schaute mich nur ungläubig an.

Als es Frühjahr wurde, ging er eines Morgens an dem Behälter



dieser verpuppten Schmetterlinge vorbei. Nicht mehr an seine getätigte Aussage denkend, rief er: „Oh schaut mal, da sind Schmetterlinge drin“.

Ja, da waren „plötzlich“ Schmetterlinge drin! Wie das geht und woher sie die Kraft bekamen sich zu verwandeln? Eine Antwort kann ich Ihnen nicht geben. Aber ich möchte Sie einladen, mit den Augen des Staunens auf solch ein Wunder zu schauen. Und vielleicht kann es gelingen, diese Kraft aus der Natur in mein Leben zu übertragen und mich im Vertrauen offen zu halten für das, was das Leben und auch der Tod für mich noch bereit halten kann.

Text und Foto: Michaela Lang Sterbe,- und Trauerbegleiterin/ Geistliche Begleiterin



Lösung

KREUZWORTRÄTSEL

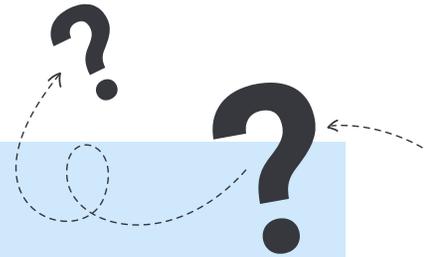
■	■	■	■	Z	■	H	■	■	■	A	■	■	■	■	
A	M	P	H	O	R	E	■	P	A	L	A	S	T	■	
■	I	R	I	N	■	R	O	L	L	O	■	U	R	■	
■	L	I	N	E	A	R	■	A	K	E	L	E	I	■	
■	T	O	D	■	E	D	E	■	V	D	E	■	■	■	
B	E	R	U	H	E	N	■	T	R	E	S	O	R	■	
■	N	■	■	E	■	H	U	S	A	R	■	S	■	■	
■	B	L	A	U	■	O	■	C	H	A	R	T	S	■	
■	E	I	D	■	A	S	C	H	E	■	I	■	P	■	
■	R	A	E	U	D	E	■	E	■	O	A	S	E	■	
A	G	I	L	■	L	■	D	R	E	S	S	U	R	■	
■	■	S	■	■	P	E	R	O	N	■	C	■	A	R	■
■	F	O	Y	E	R	■	M	■	B	A	C	H	E	■	■
R	A	N	■	D	■	D	I	N	E	R	■	E	■	■	■
■	S	■	U	R	B	A	N	■	T	■	A	L	P	■	■
■	A	R	N	O	■	V	I	K	T	O	R	I	A	■	■
■	N	■	K	■	■	O	K	A	Y	■	S	■	R	■	■
G	E	M	E	I	N	S	A	M	■	H	E	F	T	■	■
■	R	U	N	D	■	■	N	E	B	E	N	A	N	■	■
■	I	F	■	E	I	T	E	R	■	L	A	D	E	■	■
■	E	F	F	E	T	■	R	A	M	M	L	E	R	■	■

Schmunzelecke

"Mama, was gibt es heute zu essen?" ertönt aus dem Wohnzimmer vom dritten meiner vier Enkelsöhne. "Ofenkartoffeln", so die Antwort. "Oh, die mag ich überhaupt nicht!" Daraufhin stürmt der Jüngste aus der Küche und ruft seinem Bruder zu: "Es gibt einen Hoffnungsschimmer, dazu gibt es auch noch Bratwürstchen!"
Damit war der Familienfrieden wieder hergestellt.

■ **Carla Kolb**

Rätselecke



Wer kennt sie noch:

Alte Maß- und Gewichtseinheiten

1 Schock	1 Fuß	1 Fuder
1 Unze	1 Elle	1 Seidel
1 Dekade	1 Karat	1 Klafter
1 Dekagramm	1 Morgen	1 Scheffel
1 Zoll	1 Gros	

Viel Spaß beim Raten!

■ **Heinz Undeutsch**

LÖSUNG

1 Fuß = 25,0 cm
 1 Unze = 31,1 Gramm
 1 Seidel = 0,5 Liter
 1 Karat = 200 mgr.
 1 Dekagramm = 0,01 kg
 1 Scheffel = 1/2 Acker
 1 Gros = ein Dutzend
 12x12 = 144

1 Schock = 5 Dutzend = 60 Stück
 1 Fuder = 1000 Ltr. = 1 m3
 1 Elle = 2 Fuß = 50-85 cm
 1 Dekade = Verhältnis 2er Zahlen mit Faktor 10
 1 Klafter = 6 Fuß = 1,7 bis 1,91 m
 1 Morgen = 25 a = 1/4 Hektar
 1 Zoll = 2,5 cm

IMMOBILIE TAUSCHEN, IN TOP LAGE WOHNEN

Ob Haus, Wohnung oder Grundstück ...

... sichern Sie sich eine Neubau-Eigentumswohnung, die genau zu Ihnen passt! In den besten Wohnlagen in Aschaffenburg und Umgebung.

Unsere Experten verrechnen den Marktwert Ihrer Immobilie mit Ihrem neuen Objekt.

Schnell. Unkompliziert und fair.

📍 **May Firmengruppe**
Hanauer Straße 43 · 63739 Aschaffenburg

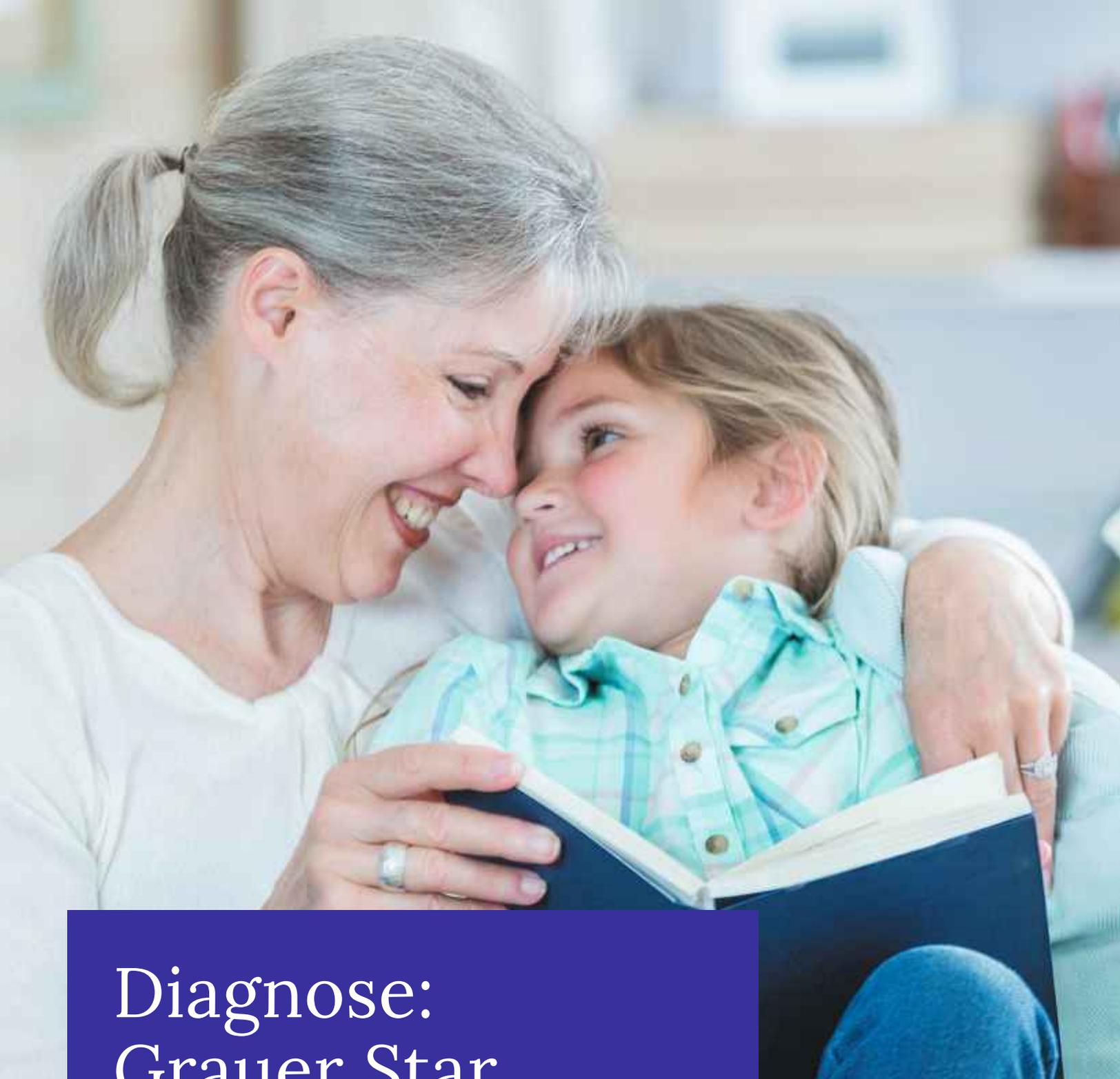
☎ 06021 33620

✉ verkauf@may-firmengruppe.de

Informieren Sie sich jetzt – völlig unverbindlich.



**AKTION
ALT
GEGEN
NEU!**



Diagnose: Grauer Star

Viele Menschen im fortgeschrittenen Alter kennen das: Langsam nimmt die Sehschärfe ab und die Farben werden blasser. Der Grund ist eine **weitverbreitete Augenerkrankung: Der Graue Star**, auch als Katarakt bekannt.

Um Ihnen zu **neuer Lebensfreude** zu verhelfen, nutzen wir in der **ReVis Augenklinik** sichere, moderne Behandlungsmethoden und ersetzen die getrübbte Augenlinse durch eine hochwertige Einstärken- oder Sonderlinse. So können Sie dem Alter ohne Einschränkungen entgegensehen.

www.revis.de/sonderlinsen