



SCHLAUE GRAUE

Journal für Aschaffenburg

Nummer 12 · November 2021

Lebenselixiere

Foto: MaximShebeko/gettyimages



Kostenlos
zum Mitnehmen!

Stadtgeschichte:	
Das Pompejanumviertel	12
Gesundheit:	
Yoga auf dem Stuhl	18
Stadtgeschehen:	
Die digitale Welt kennenlernen	25

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



◆ **Kompressionsstrümpfe und Bandagen können bei uns digital und kontaktlos vermessen werden**

◆ **Bei Flachstrick-Kunden entstauen wir die Beine mit dem Lymphomat**

Gundermann
 Unser Lächeln hilft



Aschaffenburg, Heinsestraße 5
 ☎ 06021 339125
www.gundermann-reha-team.de



Foto: Björn Friedrich

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer hat sich längst verabschiedet, wir sind mitten im Herbst, die Tage werden immer kürzer. Pessimistische Menschen sagen jetzt sicher: Der Winter kommt, es wird dunkel, es wird kalt, die Welt wird trostlos. Positiv denkende Menschen sagen sich eher: Die Bäume werfen ihre Blätter ab, die Natur kann sich erholen, die Abende werden gemütlicher und die Welt kommt ein wenig zur Ruhe.

Auch im Herbst des eigenen Lebens spielt die Einstellung zu den Dingen eine entscheidende Rolle. Anstatt die Gedanken ständig um Krankheit, Alter und Alleinsein kreisen zu lassen, kann die Besinnung auf das Schöne im Leben, auf gute Erfahrungen und positive Erinnerungen Mut machen und

stärken. Positives Denken ist ein Lebenselixier. Man kann es lernen und trainieren. Was dabei helfen kann? Schöne Dinge zu tun: Ins Theater oder ins Konzert gehen, sich mit Familie und Freunden zum Kaffeetrinken treffen, Spaziergänge in den Aschaffener Parks unternehmen und die frische Herbstluft genießen.

Das alles hat uns lange gefehlt. Jetzt ist es glücklicherweise wieder möglich. Viel Freude und schöne Gedanken dabei wünscht Ihnen

Ihr

Jürgen Herzing
 Oberbürgermeister

impressum

STADT ASCHAFFENBURG
 SCHLAUE GRAUE
 Journal für Aschaffenburg Nummer 12 - November 2021

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

Redaktion:
 Sabine Schömig, Weichertstraße 20, 63741 Aschaffenburg, Telefon 06021 / 45 65 55

Gestaltung: Lena Mühlung

Titelbild: Lebenselixiere, Maxim Shebeko

Nächste Ausgabe: Mai 2022

Gesamtherstellung:
 Verlag und Druckerei Main-Echo GmbH & Co. KG, Weichertstraße 20, 63741 Aschaffenburg, Telefon 06021 / 39 60, www.main-echo.de

Stadtgeschichte: Das Pompejanumviertel | 12
Gesundheit: Yoga auf dem Stuhl | 18
Stadtgeschehen: Die digitale Welt kennenlernen | 25

Kostenlos zum Mitnehmen

Lebenselixiere

Kontaktpflege mit der Familie	04
Sich bewusst Gutes tun	05
Alles von der Seele schreiben	06
Es geht nicht nur um Englisch	07
Sportlich bis über 90	08
Die Tageseroberer	09
Eine Waldmeditation	10

Stadtgeschichte

Zwischen Schnörkeln und Sachlichkeit	12
--------------------------------------	----

Lebensgeschichten

Unvergesslicher Auftritt beim „Frankenexpress“	14
--	----

Vermischtes

Gedicht	15
---------	----

Rezept

Auberginen-Hack-Schmortopf	16
----------------------------	----

Gesundheit

Yoga auf dem Stuhl	18
--------------------	----

Vermischtes

Gedächtnistraining	20
--------------------	----

Stadtgeschehen

Die digitale Welt kennenlernen	21
--------------------------------	----

Straßennamen

Hefner-Alteneck-Straße	22
------------------------	----

Vermischtes

Kreuzworträtsel	24
Schmunzelecke	25

Nachgedacht

Das Leben ist schön	26
---------------------	----



Kontaktpflege mit der Familie

Für ein gutes Lebensgefühl

„Freundschaft ist ein bisschen wie ein Buch. Es gibt Freunde für eine Seite, andere für ein ganzes Kapitel und dann gibt es noch die echten Freunde und vor allem die Familie, die während der ganzen Geschichte dabei ist“ (Verfasser unbekannt)

Als ich dies vor kurzem gelesen habe, hat es mich sehr angesprochen. Familie zu haben ist etwas sehr Wertvolles.

Das weiß der am besten, der keine mehr hat. Sich gegenseitig unterstützen, gemeinsam schöne Momente erleben, Sorgen und Ängste teilen. Das und noch viel mehr machen familiäre Kontakte aus und deshalb ist es auch wichtig, den Umgang mit der Familie zu pflegen. Und es hat doch auch etwas, im Kreis der Familie bei diversen Feiern zu sitzen, sich auszutauschen und Erzählungen aus heutigen und früheren Zeiten zu hören.

Und wie schön, wenn ich auch mit meinen Sorgen immer wieder auf ein offenes Ohr in der Familie stoße. Bei uns in der Familie

herrscht noch echter Zusammenhalt. Wir sind drei Schwestern und zwei Brüder. Leider sind unsere Eltern verstorben und sie fehlen uns schon sehr. In manchen Lebenslagen hätte ich gerne meinen Vater oder meine Mutter um Rat gefragt. Dies ist leider nicht mehr möglich. Deshalb ist es schön, Geschwister und Familienangehörige zu haben, die ich auch heute noch ansprechen kann, wenn mal Not am Mann ist.

Der Kontakt zu meinen Schwestern und auch zu den Schwestern meines verstorbenen Mannes ist besonders intensiv. Wir telefonieren häufig und unternehmen auch am Wochenende oft etwas zusammen oder fahren auch schon einmal miteinander in Urlaub. Da ich so etwas wie die Sekretärin in der Familie bin, bin ich auch häufig damit betraut, Schriftwechsel zu erledigen, Anträge auszufüllen etc. Dies gibt mir ein gutes Gefühl, gebraucht zu werden.

Umgekehrt kann ich mich ebenso darauf verlassen, dass ich bei Bedarf mit der Hilfe und Unterstützung der Familie rechnen kann. In besonders schwierigen Zeiten, nach Krankheit oder Operationen waren sie immer an meiner Seite, wie dies umgekehrt auch geschieht. Das Leben ist kein Bilderbuch und es kann auch schon mal vorkommen, dass der Kontakt aufgrund von Meinungsverschiedenheiten kurzzeitig ruht. Aber dies ist meist nicht von langer Dauer. Es ist dann doch wieder schön, gemeinsam beieinander zu sitzen. So können nicht nur Sorgen, sondern auch schöne Erlebnisse geteilt werden. Menschen, die einem nahestehen, wie gute Freunde oder gute Bekannte, sind etwas sehr Wertvolles. Natürlich ist auch der Kontakt zu Nachbarn und Bekannten in schwierigen Zeiten hilfreich. Jedoch kommen Freunde und Bekannte und gehen im Laufe eines Lebens. Die Familie aber bleibt.

■ Angelika Wolf

Sich bewusst Gutes tun

Auch wenn Altgewohntes auseinanderfällt, jede Veränderung gibt die Chance auf eine neue Sichtweise. Man sollte sich nicht dagegen wehren, denn Leben ist Wandel und verlangt immer wieder ein Umdenken, einen Richtungswechsel und Anpassung an das Neue, Ungewohnte. Ob das nun die Corona-Pandemie ist oder ob man andere schwere Schicksalsschläge erleiden muss, man sollte es nicht als persönliche Niederlage sehen, sondern immer wieder „Ja zum Leben“ sagen. Nichts ist so schlecht, wie es anfangs scheinen mag. „Man soll jeden Tag einen Termin mit sich selbst ausmachen“, las ich neulich und fand es sehr hilfreich. Tun Sie sich bewusst etwas Gutes.



Tiere können zum Beispiel helfen, die Einsamkeit zu überwinden und das Gefühl geben, noch gebraucht zu werden. Vielleicht gibt es auch Menschen in Ihrem Umfeld, die sich noch einsamer fühlen oder Hilfe benötigen. Ein Telefongespräch, ein Spaziergang oder ein Plausch können viel bewirken. Sich und anderen immer wieder Mut machen, so profitiert jeder davon. Geben Sie Ihrem Schwarz-Weiß-

Denken noch andere Farbtönen. Holen Sie Ihre alten Träume und Wunschgedanken aus der Schublade und versuchen Sie sie zu realisieren. Vielleicht haben Sie gerade jetzt die Zeit und Muße dazu. Stöbern Sie mal wieder in einer Bibliothek oder gönnen Sie sich einen schönen Filmnachmittag. Sie können sich auch von Fitnessangeboten animieren lassen und somit etwas für die Gesundheit tun.

Behalten Sie einen offenen, neugierigen Blick, freuen Sie sich auch über Kleinigkeiten, denn gerade diese können den Alltag bunt und lebenswert machen. Bewahren Sie sich ihren Humor und sind Sie dankbar für das bisher Erreichte.

■ Sonja Hartmann

Vorsorge... ... auf alle Fälle vorbereitet

Ob Patientenverfügung, Testament oder Bestattungsvorsorge – die Themen, die dahinter stehen wecken in uns allen ein mulmiges Gefühl. Dauern 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. Getroffene 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

Alles von der Seele schreiben

Das Schreiben ist ein Hobby, wie für Senioren geschaffen. Unabhängig von körperlicher Verfassung, vielleicht nur mit Stift und Papier an Ausrüstung, können sie die Hirnzellen auf Trab bringen, Erinnerungen zurückrufen, Erfahrungen weitergeben an folgende Generationen. Nobelpreiswürdig schreiben ist wahrlich kein Muss. Auch das Fabulieren für den Hausgebrauch macht Spaß.

Zu diesem Spaß trifft man sich im MIZ (Miteinander im Zentrum) in der Riesengasse 12 in Aschaffenburg jeden ersten Donnerstag im Monat um 17 Uhr. Eigene Geschichten werden vorgelesen und kommentiert oder man hört nur anderen Hobbyautorinnen und -autoren zu. Die Teilnahme ist kostenlos einschließlich guter Tipps.

Mein Tipp: Einfach mit dem Schreiben anfangen. Mit dem ersten Satz, den ersten Zeilen ist die Hemmschwelle überwunden. Dann ist es eigentlich wie Fahrradfahren, es läuft wie von selbst. Es kann sogar eine Art Therapie sein,

wenn man sich Ärger, Schmerzen, Enttäuschung, Wut von der Seele schreibt. Wer seinen Kummer beschreibt, wird sehen, er drückt dann nicht mehr so stark.

Das Erlebte zu Papier zu bringen, schafft Klarheit über sich selbst, über den eigenen Lebensweg. Am Ende der Aufzeichnungen weiß man vieles, was man beim ersten Satz noch nicht wusste. Und es schafft Distanz. Endlich betrachtet man sich selbst wie ein kritisch Außenstehender.

Mein persönlicher Nobelpreis

Braucht man Talent? Autor Stefan Beuse meint dazu: „Gottgegeben meinen die einen, ohne es zu sagen, bloßes Handwerk sagen die anderen, meinen aber gottgegeben.“

Unter „Kreatives Schreiben“ sind im Internet hilfreiche Bücher zu finden.

Ein Computer erleichtert die Arbeit: Korrigieren, Textteile verschieben, Synonyme finden, auf Rechtschreibung kontrollieren, speichern und ordnen.

Im Internet sind unter „Projekt-Gutenberg.org“, unter „Leselupe.de“ und „Literaturcafe.de“ unzählige Geschichten und Gedichte zu finden, die als Anregung dienen können.

Hatte ich selbst bisher Erfolg? Nobelpreis für Literatur in astronomischer Ferne. Was habe ich denn bei aller Schreiblust zustande gebracht? Gedichte, Erinnerungen aus der Kindheit, Versuche zu Kurzkrimis, aber nicht einen einzigen Roman. Nun gut: Immerhin ein Buch über meine Alpenquerung allein und zu Fuß, ein Ladenhüter, und bescheidene kurze Beiträge für Zeitschriften. Reißt einen Literaturkenner nicht vom Hocker. Nicht verzagen. Eine Sammlung meiner Kurzgeschichten schickte ich an eine Verwandte in New York.

Eines Tages schrieb sie mir, dass sie eine ältere Freundin hat, auch deutschsprachig, mit der sie fast täglich telefoniert und bei so einer Gelegenheit auch begonnen hat, ihr meine Geschichten vorzulesen. Die Freundin ist blind, und bat meine Verwandte: „Lege die Geschichten nicht zu weit weg, ich möchte sie immer wieder hören!“

Das war mein Nobelpreis.

■ Horst Kayling

Es geht nicht nur um Englisch

Wie eine private Lerngruppe das Leben bereichert

Getreu dem englischen Motto „If you can dream it you can do it“ (auf Deutsch so viel wie „Wenn Sie sich etwas erträumen können, können Sie es auch verwirklichen“, Anm.d.Red.) hatte ich schon immer davon geträumt, mit einer Gruppe interessierter Menschen unterschiedlichen Alters meine englischen Sprachkenntnisse aufzufrischen.

Geduld war zunächst gefragt, bis ich eine Muttersprachlerin fand, die bereit war, uns privat in meinem Zuhause zu unterrichten. Seit 2017 sind unsere wöchentlichen Treffen nun fester Bestandteil unseres Lebens geworden. Inzwischen bereichert auch meine 88-jährige Nachbarin unsere Gruppe und ist froh über die Abwechslung.

Anfangs dachten wir alle in Deutsch und bevor die Worte unseren Mund verließen, übersetzten wir sie ins Englische. Das klang ziemlich holprig und oft entstanden daraus auch Situationen, bei denen wir uns kringelig lachten. Unsere Lehrerin sprach schnell und so verpuffte manches, was

sie sagte. Sie spricht immer noch schnell, doch wir verstehen sie jetzt. Was hat sich geändert?

Wir sind besser geworden – und so bestätigt sich das Sprichwort: „Übung macht den Meister beziehungsweise die Meisterin.“ Die erzwungene Pause vom Herbst 2020 bis Ende Juni 2021 überbrückten wir zunächst mit Brief- und E-Mail-Kontakten. Danach trafen wir uns übers Internet im so genannten „Live-Call“, damit wir in der Übung bleiben.

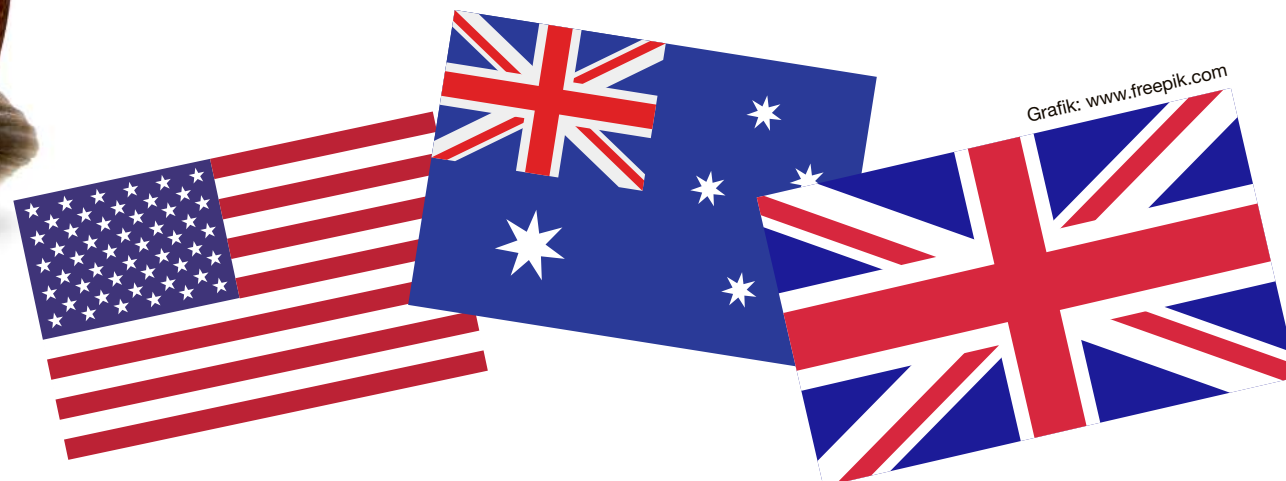
Uns allen sind vor allem auch die sozialen Kontakte wichtig. Und so konnten wir am 7. Juli 2021 endlich wieder mit unserem „Präsenzunterricht“ starten und sind glücklich, wenn es im Herbst weiter gehen kann.

Wenn Sie auch einen Traum haben, dessen Erfüllung Sie glücklich machen würde, dann denken Sie bitte daran, was der Dalai Lama gesagt hat: „Happiness is not something ready made. It comes from your own actions!“ (Glück ist nichts fertig Gemachtes, es entsteht aus deinen eigenen Handlungen).

■ Carla Kolb



Foto: galdzer/gettyimages

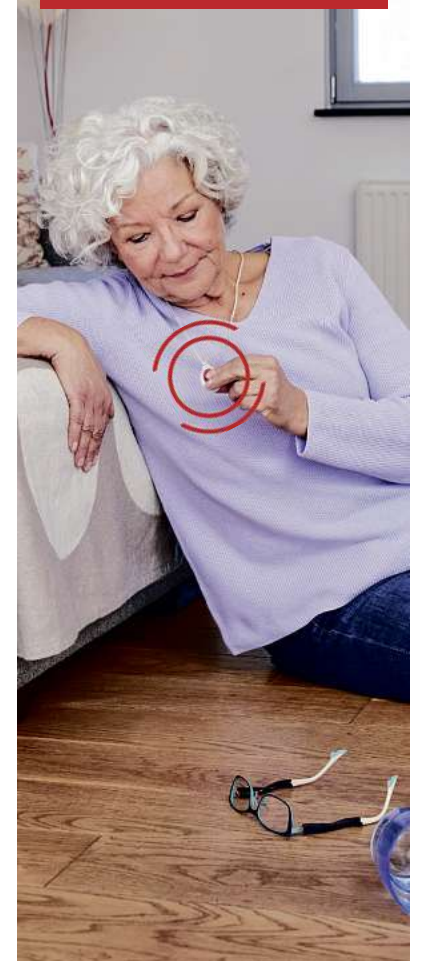


Grafik: www.freepik.com

Malteser
...weil Nähe zählt.

Neukundenaktion
bis zum 31.12.2021:
Die ersten 3 Monate
zum ½ Preis

Schnelle Hilfe
auf Knopfdruck.
Malteser Hausnotruf



Jetzt unverbindlich
kostenlos anrufen
und mehr erfahren:

☎ 0800 9966012

🌐 malteser-hausnotruf.de

Sportlich bis über 90

Das Deutsche Sportabzeichen

Anreiz und Bewegung für alle Gesund und fit bis ins hohe Alter kann mit Sport gelingen. Sport ist Lebensfreude, Entspannung und Gemeinschaft, aber auch Gesundheitsförderung verbunden mit Ehrgeiz und Leistungswillen. Auch Senioren halten sich mit Bewegung und Koordination fit. Dazu bietet sich auch das Deutsche Sportabzeichen an, das seit über 100 Jahren den sportlichen Lebensstil unterstützt. Man muss dafür kein Mitglied in einem Sportverein sein. Bei Sportabzeichentreffs der Stadt Aschaffenburg – von Mai bis September – bieten zahlreiche ehrenamtliche Prüfer für alle Altersklassen und auch für Menschen mit Behinderungen Sportabzeichen an im Einvernehmen mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB). Die dabei abgefragten motorischen Fähigkeiten sind Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination.

Diese basieren auf einem sportwissenschaftlichen Leistungskatalog, der nach Alter und Geschlecht unterscheidet in den

Sportarten Turnen, Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren. Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist obligatorisch. Die drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold geben einen Anreiz für die Vorbereitung und Leistungssteigerung. Das anschließend verliehene Deutsche Sportabzeichen ist dabei eine Auszeichnung und ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik mit Ordenscharakter.

Anfangs nur für Männer

Vor 109 Jahren, am 10. November 1912, wurde das Deutsche Sportabzeichen bei einer Hauptversammlung des Deutschen Reichsausschusses für Olympische Spiele geschaffen, erstmals verliehen wurde es 1913 – damals noch ausschließlich an Männer. 1921 wurde es umbenannt in „Deutsches Turn- und Sportabzeichen“ und konnte von da an auch von Frauen erworben werden.

Die Anforderungen bestanden aus fünf Gruppen. In den Jahren der Nazi-Diktatur und des Zweiten

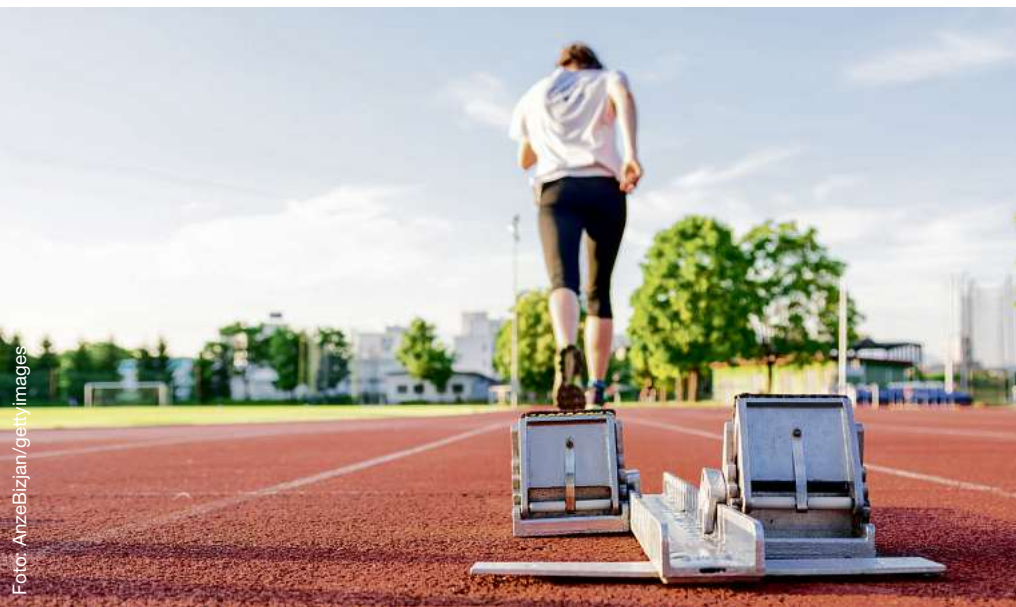


Weltkrieges von 1934 bis 1944 hieß es Reichssportabzeichen. Nach dem Krieg im Jahr 1952 schufen die Verantwortlichen bundeseinheitliche Bedingungen – parallel gab es von 1949 bis 2012 auch das Bayerische Sportleistungsabzeichen. Die DDR verlieh ab 1951 das Sportleistungsabzeichen der DDR in ähnlicher Manier.

Stadt unterstützt Aktion

Die Statistik zeigt, dass es einzelne Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf bis zu 55 Sportabzeichen brachten – und manche bis ins hohe Alter von 90 Jahren an den Prüfungen teilnehmen und -nahmen. Die Sportabzeichen sind also ein gutes Angebot für Menschen, die entsprechend ihren Neigungen und Fähigkeiten fit bleiben wollen. Im Jahr 2020 erwarben im Sportkreis Aschaffenburg – trotz Pandemie – über 1000 Menschen ein Sportabzeichen. Das zeugt von seiner Beliebtheit bis heute, auch wenn in diesem Jahr viele Veranstaltungen corona-bedingt abgesagt werden mussten. Die Stadt Aschaffenburg unterstützt die Aktion traditionell und lädt die Teilnehmer regelmäßig zur Verleihung der Abzeichen ein.

Heinz Undeutsch (Sportabzeichen-Prüfer)



Die Tageseroberer

Früh am Morgen nach draußen gehen

Man spricht gerne bei älteren Menschen, die schon früh aus den Federn kommen, von seniler Bettflucht, was teilweise zutrifft. Den Älteren fällt in der Regel das frühe Aufstehen leichter als den Jungen. Schon früh munter dem Tag zu begegnen: wer wünscht sich das nicht. Ein Gang in die Natur, am Mainufer entlang oder durch einen der vielen Parkanlagen Aschaffenburgs, durch die Fasanerie oder das Schöntal, egal ob mit oder ohne Nordic Walking-Stöcke, ist dabei ein Elixier für Körper und Geist.

Der Tag ist noch frisch und jung. Beim Laufen, egal ob schneller oder ganz beschaulich, füllen wir unsere Lungen mit

frischer Luft, der Kreislauf kommt auf Touren. Veränderungen in der Natur gemäß den Jahreszeiten sind Wahrnehmungen, die eine positive Stimmung auslösen. Begegnungen mit anderen Frühaufstehern, die mit Hunden Gassi gehen, joggen oder nur spazieren gehen, generieren ein Gefühl von Zusammengehörigkeit.

Froh geht es weiter

Man lächelt sich an, grüßt sich und froh geht es weiter, egal ob bei Sonne oder Nieselregen. Viele ältere Menschen leben allein. Wer sagt ihnen schon „Guten Morgen“, wer teilt mit ihnen das Frühstück? Noch bevor Wehmut

entstehen kann, sind ein direkter Kontakt mit Natur oder ein freundlicher Blick, ein Gruß eines anderen „Tageseroberers“ ein guter Start in den Tag.

Gestärkt zum Frühstück

Natürlich sind Spaziergänge zu jeder Tageszeit empfehlenswert, aber der am frühen Morgen hat eine ganz spezielle Qualität. Seelisch und körperlich gestärkt, genießt man danach sein Frühstück, der Tag ist bereits erobert, ganz gemäß dem Motto „der frühe Vogel fängt den Wurm“. Es stimmt! Sie tanken Energie, Sie überwinden die Lustlosigkeit, Sie bestimmen den Tag.

Dorothee Lagraff

BEERDIGUNGSINSTITUT
LEO KRAUS
FACHGEPRÜFTE BESTATTER

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

Aschaffenburg
Wermbachstr. 21, am Freihofsplatz
Lamprechtstraße 7-9, am Altstadtfriedhof

Am Ende der Reise gut ankommen
Vertrauen Sie dem Zeichen Ihres qualifizierten Bestatters

Zertifiziertes QM System
nach ISO 9001:2008
LGAC InterCert
Ein Unternehmen des TÜV Rheinland®
www.leokraus.de

Tel. 0 60 21 / 2 13 66

Eine Waldmeditation

Mit allen Sinnen Kraft aus der Natur schöpfen

Meditation ist nicht gerade in unserer Kultur verankert. Man muss aber kein östlicher Meister sein, um von einfachen Übungen der Achtsamkeit zu profitieren. Und dafür eignet sich ein bewusster Spaziergang im Wald ganz besonders. Er kann zum Lebensli-

xier für Geist und Körper werden. Egal, in welchem Alter!

Hier die Anleitung: Man braucht bequeme Kleidung, feste Schuhe, vielleicht einen Stock und eine Flasche Wasser. Bevor man losgeht, kurz die Augen schließen und den Atem spüren. Bemerk-

Sie den Boden unter den Füßen, auf dem Sie stabil und fest stehen. Spüren Sie die Luft, die sanft über das Gesicht streift und die Sie durch die Nase einatmen. Öffnen Sie wieder die Augen und gehen ganz langsam und bewusst los.

Foto: vitalidrum/gettyimages

Wieder mitten im Leben mit neuester Hörtechnologie.

Wie schön, dass wir wieder viel zusammen unternehmen.

WWW.HOERGERAETE-KRAINZ.DE

ASCHAFFENBURG
WEISSENBURGER STR. 20
T 06021.28013

ERLENBACH
DR.-VITS-STR. 11
T 09372.7083057

HÖRGERÄTE

krainz

Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf den Weg. Wenn Sie ein Stück gegangen sind, bleiben Sie stehen, strecken die Arme ganz weit nach oben, machen die Wirbelsäule lang und den Nacken locker, das Gesicht ist ganz entspannt. Strecken Sie sich ein paarmal so, als wollten Sie in die Baumwipfel greifen. Nehmen Sie einen Schluck Wasser, damit der Geist klar bleibt.

Schönen Platz suchen

Gehen Sie weiter und lassen Sie die Gedanken achtsam bei sich. Suchen Sie sich einen Platz aus, der Ihnen besonders gut gefällt und bleiben Sie da stehen. Spüren Sie den Boden unter den Füßen. Breiten Sie die Arme ganz weit aus und öffnen Sie Ihr Herz. Atmen Sie tief ein und aus und gehen nun langsam weiter.

Den Moment genießen

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit und alle Sinne auf die Natur. Nun suchen Sie sich in Ruhe einen Baum aus. Vielleicht gehen Sie zu verschiedenen Bäumen und fühlen. Umarmen Sie den Baum, den Sie sich ausgesucht haben oder lehnen Sie sich an ihn und spüren, welche Kraft von dem Baum aus geht. Nehmen Sie



Ein Baum mit originellem Wuchs.

diese Kraft in sich auf und verweilen Sie noch ein wenig bei dem Baum.

Schauen Sie sich den Baum, den Sie sich ausgesucht haben, noch einmal an und verabschieden Sie sich von ihm, bevor Sie weiter gehen, vielleicht wollen Sie ihn ja noch einmal besuchen. Trinken Sie zwischendurch immer wieder ein wenig Wasser und gehen dann langsam weiter. Bis zu einem Ort, wo man den Himmel sehen kann.

Schauen Sie den Wolken nach und breiten Sie Ihre Arme aus, bewegen Sie sie vielleicht auf



Der Wald leuchtet im Herbst besonders.

Fotos: Uschi Krus

und ab und fühlen sich frei wie ein Adler in der Luft. Nun wieder Augen schließen, die Luft spüren, den Atem, den ganzen Körper. Genießen Sie diesen Moment, der nur Ihnen gehört.

Wenn Sie bereit sind, dann treten Sie den Rückweg an. Gehen Sie ganz bewusst, achtsam und mit allen Sinnen. Schauen Sie noch einmal zurück in den Wald und verabschieden Sie sich von ihm. Nehmen Sie die guten Gedanken und positiven Wahrnehmungen aus der Waldmeditation mit.

■ Uschi Krus

Zahngold
nicht schön, aber wertvoll!

Sofort Bargeld

Wir reparieren Uhren aller Fabrikate

außerdem bieten wir Ihnen
Goldschmiedearbeiten vom Fachmann
(Sonderanfertigungen, Gravuren, Reparaturen u.s.w.)

● **Uhrenarmbänder**

● **Batteriewechsel**

der GOLDMANN

GOLDANKAUF

SANDGASSE 22 - ASCHAFFENBURG
Telefon: 0 60 21 / 5 80 49 74 gegenüber Pelz-Drescher

Wir sind auch erreichbar über: dergoldmann.ab@gmail.com
0176/56432804 auch über Whatsapp

Altgold > Zahngold > Uhren > Silber
Bruchgold > Münzen > Besteck > uvm...

Geschäftszeiten:
MO-FR: 10-17 Uhr
SA: geschlossen



Prachtbau aus der Gründerzeit mit bemalter Fassade.

Fotos: Sabine Schömig

Zwischen Schnörkeln und Sachlichkeit

Spaziergang durch das Pompejanumviertel

Ausflügler, Einheimische und Spaziergänger steuern sehr oft in Richtung Schloss Johannisburg und Pompejanum. Allein das Pompejanum leuchtet schon von weitem und zieht Menschen magisch an.

Die Bänke entlang der Außenwände des römischen Nachbaus dürften wohl der wärmste und sonnigste Platz der Gegend sein. Auch der einmalige Blick auf die Mainschleife, auf die Flora und den angrenzenden Park ist ein Genuss. Spaziert man durch die Parkanlage, kann man zwischen mehreren Ausgängen wählen, die in die Pompejanum- und Ziegelbergstraße führen.

Gleich zu Beginn der Pompejanumstraße beeindruckt das große

Künstlerhaus Helm. Nach einer Anmeldung sind auch Führungen möglich, um den Nachlass von Walter Helm zu betrachten. Er war eigentlich Textilfachmann, wusste aber auch, sehr geschickt Textil und Zeichnungen auf Papier oder Pappe zu bringen. Dadurch entstanden ganz besondere Kunstwerke, die vor langer Zeit auch in unserer Kunsthalle zu sehen waren.

Bäuerliches Leben

Weiter entlang der Pompejanumstraße machen zwei gut erhaltene und gepflegte Villen aus der Gründerzeit auf sich aufmerksam. Diese Häuser zeigen Lust an Erkern, Giebeln, Türmchen, all

die typischen Manierismen der Gründerzeit.

Die Straße macht einen Knick und heißt ab da Ziegelbergstraße. Ein Prachtbau aus der Gründerzeit mit den typischen Verzierungen beherrscht diese Ecke und die Nachbarschaft. Ungewöhnlich ist die Malerei an den Hauswänden, die Bilder des bäuerlichen Lebens zeigt.

Die Ziegelbergstraße ist einseitig entlang des Schlossparks bebaut. Zwischen die dekorativen Häuser aus der Gründerzeit mischen sich auch zwei schmucklose Zweckbauten, die wohl in den 60er und 70er Jahren entstanden sind.

Man sollte unbedingt auch einen Blick in die angrenzenden

Seitenstraßen werfen, in die Gärtner-, Trockenbrodt- und Cunibertstraße. Hier kann man sich an weiteren interessanten Villen erfreuen, die wie Juwelen hervorstechen.

Art Deco

Weiter entlang der Ziegelbergstraße steht erneut ein Gründerzeitschlösschen, das im Kontrast zu zwei sehr gelungenen Häusern im Bauhausstil steht. Beide Häuser leuchten in Weiß. Ihre moderne Sachlichkeit wirkt wohlwollend neben den Schnörkeln und der Dekorationslust der Gründerzeit.

Laufen wir weiter in Richtung Frauenklinik. An der Ecke zur Cunibertstraße überrascht ein Haus im seltenen Stil des Art Deco. Nicht verpassen sollte man auch einen Blick in die Cunibertstraße, in der alle möglichen Architekturbeispiele zu finden sind. Ähnlich wie die Grünwaldstraße im Zentrum von Aschaffenburg bietet das Pompejanumviertel interessante Beispiele für Stil, Architektur und Exklusivität aus den Anfängen des vergangenen Jahrhunderts. In beiden Gegenden lässt es sich hervorragend leben. Wir erleben sie beim Spaziergehen immer wieder aufs Neue.

■ Dorothee Lagraff



Ein Haus im Art Deco-, (oben) eines im Bauhausstil (I) und das Künstlerhaus Helm.



WWW.BESTATTUNGEN-TRAUERHILFE.DE

BESTATTUNGEN
TRAUERHILFE

MICHAEL UND SABINE KRAUS

MAXIMILIANSTRASSE 1A
63739 ASCHAFFENBURG

TEL.: 06021 - 36 28 90

INDIVIDUELLE BESTATTUNGS-VORSORGE-BERATUNGEN

Unvergesslicher Auftritt beim „Frankenexpress“

Am 24. September 1990 rief mich ein Herr an und sagte, ich soll am 27. September nach Würzburg zum Fernsehstudio kommen. Natürlich glaubte ich: Der will mich veräppeln. Tags drauf rief er wieder an, gab mir eine Telefonnummer, die soll ich anrufen. Neugierig war ich – und rief an! Es meldete sich „Fernsehstudio Franken-Würzburg“. Man

„Das Personal gab mir persönlich noch einen Karton mit sechs Bocksbeuteln – weil ich ihrem Boss widersprochen und ihn geärgert hatte. (...) Es war ein unvergesslicher Abend im Fernsehen.“

bat mich oder lud mich zu einem Fernsehauftritt ein, sie wollten mal jemand vom Ende Bayerns bei einem Ratespiel haben. Ich konnte auch meine Fans mitbringen und es gäbe was zu gewinnen

und ein Abendessen. Ich sagte zu und fing sofort an, über Aschaffenburg zu lernen, was eventuell gefragt würde. Auch lud ich zwölf meiner „Fans“ ein, mitzukommen. Die Aufnahmen sollten für fünf Sendungen sein, das hieß also, Kleider für fünf Tage mitbringen.

Mit drei Autos fuhren wir los zu „Wöhr“, wo das Fernsehstudio im dritten Stock war. Ich hatte einen Koffer dabei, Kleider für fünf Tage zum Wechseln, außerdem meine kleine Fangemeinde. Eigentlich hätte ich nur fünf Blusen gebraucht, da man nur meinen Oberkörper sah. Der Empfangschef fragte auch gleich, als er den Koffer sah, wie lange ich bleiben wolle! Und wo denn die vielen Leute herkommen? Ei, sagte ich: Das sind meine Fans!

Er war ganz schön erschrocken, denn er hatte an zwei Personen gedacht. Er suchte nun ein leeres Zimmer für uns und erklärte die Show. Die Sendung hieß „Frankenexpress“. Es waren drei Züge aufgebaut, drei Personen bekamen Fragen und wer sie richtig beantwortete, dessen Zug fuhr ein Stück nach vorn. Es waren noch eine junge Frau aus Rimpar und ein Mann aus Würzburg da. Die Sendung wurde für fünf Tage aufgezeichnet.

Meine Fans und alle anderen Leute mussten sich immer umsetzen. Es war lustig. Ich musste sofort in die Maske zum Schönmachen. Als ich dann kurz in den Raum zu meinen Leuten kam, riefen sie ganz erschrocken: „Wie siehst du denn aus? Geh dich erstmal waschen!“ Zum Glück kam eine Angestellte vorbei, hielt mich erstmal fest und meinte: „Das muss so sein!“

Dann: „Alle Platz nehmen, es geht los!“ Die grellen Lichter waren erbarmungslos hell und warm. Die ersten zwei Fragen wusste ich, mein Zug fuhr los. Drei Fragen an jedem Abend, es lief gut an. Aber dann an den nächsten vier „Tagen“ kamen Fragen über Elektrizität von Schweinfurt, von der Eisenbahn und von Würzburg und Umgebung. Von Aschaffenburg nichts! Was hatte ich gebüffelt zuhause und noch auf der Fahrt – nichts kam! Mein Zug und der von der jungen Frau blieben auf halbem Weg stehen. Der Mann gewann eine Kaffeemaschine.

Während der fünf Aufnahmen kam sehr sehr oft eine Stimme aus dem Lautsprecher: „Wiederholen!“. Das ging mir gegen den Strich und ich „meckerte“, der Kerl soll ruhig sein. Es war sehr warm, sehr hell und nervig und dauerte ewig. Geklatscht wurde per Tonband ganz laut und natürlich auch von den anwesenden Fans. Ich fand das Beschiss und sagte das auch. Das Fernsteam freute sich, dass ich dieser „Stimme“ contra gab. Wir zwei Frauen bekamen einen Bocksbeutel, der Herr die Kaffeemaschine. Das Personal gab mir persönlich noch einen Karton mit sechs Bocksbeuteln – weil ich ihrem Boss widersprochen und ihn geärgert hatte. Dann gingen wir noch alle zum Abendessen. Es war ein unvergesslicher Abend im Fernsehen. Aber das muss nicht mehr sein, dick geschminkt, affenheiß und viel zu hell – nein!

Naja, mit dem Wein machten wir uns später einen schönen Abend, also hat es sich gelohnt.

■ Tilli Krebs

Lebenslust

Sieh mal um dich, altes Haus,
sind in deiner ganzen Welt
wirklich alle Lichter aus?
Ist da nichts, was dich erhellt?

Im Park die Bäume werden bunt,
die Blätter rascheln zu den Füßen.
Der Herbst gibt seine Künste kund
und wollte dich damit begrüßen.

Die Kleinen toben wie zuvor
und meinen, dir etwas zu bieten
als Chaoten-Kinderchor.

Es ist fast so wie Flöhe hüten.

Auch die Großen zeigen Fleiß,
die Geselligkeit zu üben,
auch im Herbst zu keinem Preis
liebe Nachbarschaft zu trüben.

Überall zeigt man es dir:
Die Lebenslust ist nicht dahin!
Drum mach auf die dunkle Tür
zu Lebenslust und frohem Sinn.

■ Horst Kayling



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

 **Seniorenresidenz**
Elisa Aschaffenburg



Foto: Bernhard Mühithaler

Auberginen-Hack-Schmortopf

Zugegebenermaßen ist das Rezept nicht von mir, sondern von Tohru Nakamura, einem Spitzenkoch, der für das Magazin der Süddeutschen Zeitung im "Kochquartett" schreibt und dieses leckere Essen an einem kalten, regnerischen Tag für seine Mutter improvisiert hat.

Ich habe mir trotzdem erlaubt, ein wenig zu variieren, z.B. die Mengen zu reduzieren, da es mit den Angaben aus dem Originalrezept eine wirklich riesige Portion ergab und außerdem auch recht mächtig (sprich: fett) war. Es war kein spezielles Hack vorgeschrieben, aber ich hatte Lust auf Lamm. Dies ist also meine Version eines tollen "Seelentröster-Essens" für die kalte Jahreszeit.

Zutaten für 4 Personen:

2-3 Auberginen (ca. 500-600 g)
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
150 g Schalotten, geviertelt oder Zwiebeln, geachtelt
6 Knoblauchzehen, gehackt
400 g Lamm-Hackfleisch (oder anderes Hack)

6 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter
1 EL Zucker
300 ml trockener Rotwein (eingekocht auf ca. 100 ml)
3 EL Sojasauce
250 g Kirschtomaten
300 g grüne Bohnen (auch TK)
2 EL Butter
2 geh. EL Panko (japanisches Paniermehl oder normales)

Zubereitung:

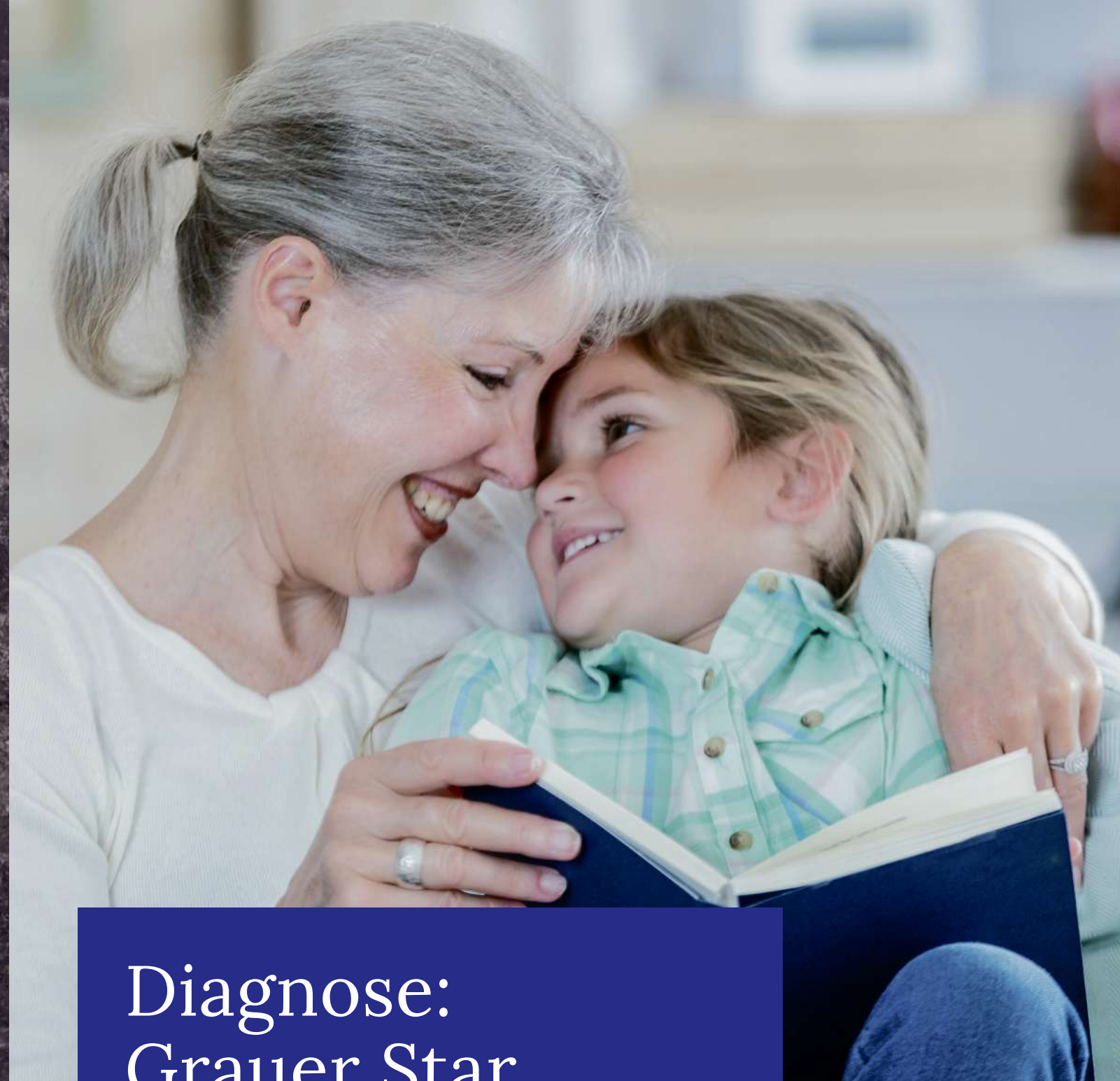
1. Auberginen waschen, den Strunk abschneiden, halbieren und in längliche Spalten teilen. Salzen und pfeffern.
2. In einem schweren Schmortopf die Auberginenstücke in 3 EL Olivenöl kräftig anbraten. Auberginen aus dem Topf nehmen.
3. Schalotten und Knoblauch in 1 EL Olivenöl mit einer Prise Salz anschwitzen. Hackfleisch grobstückig mit im Topf anbraten. Nochmals kräftig salzen und pfeffern. Thymian, Lorbeer und die angebratenen Auberginen hinzufügen. Den Zucker zugeben.
4. Mit eingekochtem Rotwein, Sojasauce und 300 ml Wasser

ablöschen. Bei geschlossenem Deckel ca. 1,5 Stunden im Ofen schmoren (180 Grad Umluft).

5. Derweil die Bohnen in Salzwasser kochen, abschrecken, beiseite stellen.
6. Die Tomaten 20 Minuten vor Ende der Schmorzeit mit in den Topf geben, dabei das Salz kontrollieren, bei Bedarf nachwürzen.
7. Dann den Topf aus dem Ofen nehmen, Thymianzweige und Lorbeer entfernen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas Stärke abbinden.
8. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen und das Panko goldbraun rösten. Die Bohnen darin wieder erwärmen und auf dem Ragout anrichten. Dazu passt Kartoffelstampf, gewürzt mit brauner Butter und Muskat.

■ *Guten Appetit!*

Mü



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 getrübte Augenlinse durch eine hochwertige Einstärken- oder Sonderlinse. So können Sie dem Alter ohne Einschränkungen entgegensehen.

www.revis.de/sonderlinsen

Für mehr Wohlfühl

Yoga auf dem Stuhl - Für jeden geeignet, der sitzen kann

Wenn möglich, sollte man die Übungen draußen oder zumindest am geöffneten Fenster machen. Bei regnerischem Wetter sollte der Raum gut gelüftet und wohl temperiert sein. Lockere Kleidung und dicke Wollsocken tragen. Die Füße sollten den Boden berühren, wenn dies nicht möglich ist, einen Schemel unterstellen. Der Stuhl sollte so beschaffen sein, dass die Lendenwirbelsäule durch die Stuhllehne gestützt wird und die Haltung gerade ist.

Begonnen wird mit Atemübungen: Mit der Einatmung nehmen wir positive Energie auf, mit der Ausatmung lassen wir alles, was wir nicht mehr benötigen, los. Ein- und Ausatmung sollten in etwa gleich lang sein. Die Ein- und Ausatmung erfolgt über die Nase (außer, sie ist verstopft). Hände mit geschlossenen Fingern auf den Bauch legen, an die unteren Rippen. Entspannt durch die Nase ein und ausatmen, beim Ein- und Ausatmen langsam bis drei zählen. Bewusst den Atem in den Bauch lenken, dabei fließt die Energie auch in den Unterleib und die Beine. Diese Atmung drei- bis

sechsmal wiederholen. Anschließend die Hände auf den Brustkorb legen und versuchen, mit der gleichen Technik in die Brust ein und aus zu atmen. Drei- bis sechsmal wiederholen. Der Herzmuskel wird dadurch gestärkt.

Bewusst spüren

Dann die Hände auf die Schlüsselbeine legen und in diesen Bereich hinein atmen, drei- bis sechsmal wiederholen. Konzentration und Gedächtnis werden gefördert. Wenn man dies öfters geübt hat, kann man die Vollatmung probieren, dazu die Hände auf den Bauch legen, dann wandert die rechte Hand zur Brust und die linke zum Schlüsselbein, entspannt in Bauch, Brust und oberen Bereich ein und ausatmen. Ganz bewusst spüren, wie die einzelnen Bereiche sich durch die Atmung bewegen. Diese Atmung gleicht einer Wellenbewegung.

Fersen heben: Füße stehen im rechten Winkel zu den Knien. Abwechselnd die rechte und linke Ferse anheben, bewusst spüren, über welche Knochen der Fuß dabei rollt. Den Atem entspannt

fließen lassen. Zehnmal durchführen. Die Durchblutung in den Waden und Füßen wird angeregt, beugt Krampfadern vor.

Fußsohlen schaukeln: Nun abwechselnd die Fußsohlen und Zehen anheben, so dass eine Schaukelbewegung entsteht. Fünf- bis zehnmal wiederholen. Lindert Beschwerden bei Krampfadern, fördert die Durchblutung in Waden und Füßen.

Füße wiegen: Die Füße nun circa schulterbreit auseinanderstellen. Abwechselnd die Außenseite, dann die Innenkanten der Füße Richtung Boden bringen. Fünf- bis zehnmal. Fußmuskulatur wird gelockert, entspannt Füße und Hüftgelenke.

Raupenbewegung

Belebung der Füße: Die Füße nach vorne und hinten bewegen, indem die Zehen und Fußsohlen leicht gekrümmt und dann wieder ausgedehnt werden (Raupenbewegung). Fünf- bis zehnmal wiederholen. Hält Füße und Zehen elastisch, wirkt über die Reflexzonen auf Schultergürtel, Halswirbelsäule, Augen und Ohren.

Mobilisation der Knie: Entspannte und aufrechte Haltung, Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Mit den Händen über die Oberschenkel streichen, bis die Handkanten an den Kniescheiben aufliegen. Wir massieren sanft mit den Handkanten die Kniescheiben von oben, 10 bis 15 Sekunden lang, wandern dann weiter an die Knie-Außenseite, dann zur Innenseite und mit den Fingern ziehen wir die Kniescheiben ganz sanft nach oben. Fördert die Durchblutung des Knies und die Beweglichkeit.

Beine zur Seite drücken: Knie stehen wieder schulterbreit auf dem Boden, Hände an den Knie-Innenseiten. Mit der Einatmung die Knie zusammendrücken, die Hände halten dagegen. 3 Sekunden während der Einatmung anspannen, mit der Ausatmung wieder loslassen. Nun die Hände an die Knie-Außenseiten, mit der Einatmung Knie nach außen drücken, Hände halten dagegen, ausatmend wieder lösen. Drei- bis fünfmal. Kräftigt die Haltemuskulatur der Hüften und die Beinmuskulatur. Anschließend Beine lockern (im Sitzen ausschütteln). Nun kräftig über die Oberschenkel streichen, die Knie, Kniekehlen und Waden, die Hüftgelenke und sanft über den Nierenbereich. Anschließend in die Bereiche hinein spüren, welche Sie

massiert haben, Hände dabei entspannt in den Schoß legen. Die Durchblutung in den Beinen, Hüftgelenken, Niere und Blase wird angeregt

Wohlfühl genießen

Bein anwinkeln: Bei dieser Übung vorne auf dem Stuhl sitzen, so dass ein stabiles Sitzgefühl vorhanden ist (ohne Hocker). Rechtes Bein ausstrecken, die Hände in der Kniekehle verschränken, Rücken aufrichten und einatmen. Während des Ausatmens wird das rechte Knie angebeugt und der Kopf sinkt Richtung Knie. Drei- bis fünfmal. Dann das Bein langsam absinken lassen und auf den Boden abstellen. Anschließend die gleiche Übung mit dem

Zur Geschichte des Yogas

Vor mehr als 5000 Jahren begann die Geschichte des Yoga. Indische Mönche erforschten das Geheimnis des langen Lebens und versuchten, dies durch das Verhalten der Tiere zu ergründen. Eine Maus lebt nur drei bis fünf Jahre, eine Schildkröte wird über 100 Jahre alt. Das Ergebnis ihrer Studien teilten sie in verschiedene Säulen ein wie eine langsame und tiefe Atmung, regelmäßig Bewegung an frischer Luft, eine gute Ernährung und spezielle Reinigungstechniken. Dazu fügten sie noch ethische und moralische Grundregeln wie Aufrichtigkeit, Gewaltlosigkeit und die Hingabe an den Dienst am Menschen. Yoga ist aus dem Wort „Yui“ für zusammenfügen entstanden, damit ist die Harmonie von Körper, Geist und Seele gemeint.

linken Bein. Diese Übung löst Blähungen und Spannungen im Bauchbereich, Knie und Hüftgelenke bleiben elastisch, Darmtätigkeit sowie die Reinigung von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse wird angeregt. Hände in den Schoß legen und bewusst nachspüren.

Bei allen Übungen bewusst auf die Atmung achten und anschließend das Wohlfühl genießen. Fortsetzung folgt im nächsten Heft.

■ Christel Arbini

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.

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: 06027/4770
www.vinzenz-kleinostheim.de
info@vinzenz-kleinostheim.de





Gedächtnistraining

Viel Spaß beim Suchen nach Begriffen, die zum Titelthema dieser Ausgabe „Lebenselixiere“ passen.

Bitte suchen Sie

- von links nach rechts
- von rechts nach links
- von oben nach unten
- von unten nach oben

Hilfe: Folgende Begriffe sind zu finden:

Vertrauen - Beziehungen - Liebe - Annehmen - Selbstvertrauen - Mut - Hoffnung - Freundschaft - Glaube - Durchhalten - Lachen - Wohnung - Familie - Alter - Gelassenheit

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

Lösung

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

Erarbeitung:
Volkmar Franz,
Fachstelle
Seniorenpastoral
Aschaffenburg

Die digitale Welt kennenlernen

Mediensprechstunde für Ältere im MIZ

Hilfe beim Umgang mit digitalen Medien bietet seit kurzem das MIZ in Aschaffenburg (Miteinander im Zentrum e.V.). Unter dem Namen „Digital Pakt Alter“ sind seit Mitte August bundesweit 100 Orte entstanden, welche die digitale Teilhabe älterer Menschen unterstützen. Die Mediensprechstunde im MIZ ist einer dieser Orte, die von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) und dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend aus rund 200 Bewerbungen ausgewählt wurden.

Hier können Seniorinnen und Senioren bei Problemen und Fragen zu Smartphone, Laptop, Internet oder sozialen Medien kompetente Hilfe erhalten. Jeden Mittwoch zwischen 17 und 18.30 Uhr können sich Menschen ab 60 Jahren in den Räumen des MIZ Badergasse 7/ Riesengasse 12 im Umgang mit digitalen Endgeräten üben und erste Schritte im Internet wagen. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

„Wir möchten einen Erfahrungsort schaffen, der besonders technisch unerfahrenen, älteren Menschen ermöglicht, die digitale Welt kennenzulernen“, erklärt Sigrid

Schnatz, Koordinatorin des Mehr- generationenhauses in Aschaffenburg. Fachlich kompetente Ehrenamtliche unterstützen Interessierte dabei, Hemmschwellen abzubauen. „Wir hoffen, möglichst viele ältere Menschen vor Ort zu erreichen, um ihnen die Fähigkeiten zu vermitteln, die es braucht, um am digitalen Leben teilzuhaben“, so Schnatz.

Dabei geht es nicht allein um mobile Kommunikation, sondern auch um Themen wie Sicherheit im Netz, die Lebensbereiche Wohnen, Mobilität, soziale Integration, Gesundheit, Pflege, Quartier etc..

Neben den Erfahrungsorten plant die Initiative von BAGSO und dem Bundesministerium weitere Aktivitäten, um Menschen aus allen gesellschaftlichen Bereichen eine digitale Teilhabe zu ermöglichen.

Fragen zur Mediensprechstunde beantwortet Sigrid Schnatz, Koordinatorin MGH Aschaffenburg, unter Telefon 06021 29876, Mail sigird.schnatz@miz-ab.de. Weitere Informationen zum Digital Pakt Alter gibt es unter www.digitalpakt-alter.de.



Neukundenaktion
bis zum 31.12.2021:
5 Menüs zum
Preis von 2

Mehr als eine
warme Mahlzeit.
Malteser Menüservice



Jetzt unverbindlich
kostenlos anrufen
und mehr erfahren:

☎ 0800 3020103

malteser-menueservice.de

Hefner-Alteneck-Straße



Foto: Sabine Schöning

Die damals noch selbstständige Gemeinde Schweinheim - seit 1939 ist sie ein Stadtteil von Aschaffenburg - ehrt seit 1904 Jakob von Hefner-Alteneck (1811-1903) mit der nach ihm benannten Straße zwischen Schweinheimer Straße und Bahnweg.

Als Sohn von Anna Margarethe geb. Göbhardt (1777-1825) (Göbhardtsche Verlagsbuchhandlung Bamberg-Würzburg) und Staats-

rat Franz Ignaz Hefner erblickte Jakob Heinrich Ludwig Hefner am 20. Mai 1811 in der Aschaffener Karlstraße 11 das Licht der Welt. Der Vater wurde am 22.11.1814 vom bayerischen König Maximilian I. (1756-1825) in den erblichen Adelsstand erhoben.

Im Alter von nur fünf Jahren musste dem „Schackeri“ – von französisch Jacques Henri – genannten nach einem Reitunfall

der halbe rechte Arm amputiert werden. Trotzdem lernte er das perfekte Malen. Zum Lesen und Arbeiten bediente sich der Kurzsichtige eines Kneifers und einer Stielbrille, dem Lorgnon.

Er gründete 1833 eine Zeichen- und Gewerbeschule. Ferner war er Teilhaber und Mitarbeiter der „Müllerschen Steingutfabrik“ seines Schwagers Dr. phil. Daniel Ernst Müller (1797-1868) in Damm.

Jakob von Hefner wurde 1840 an der Justus-Liebig-Universität Gießen mit seiner Dissertation „Beitrag zur Geschichte der deutschen Goldschmiedekunst“ zum „Doktor der Geschichte und Philosophie“ (Dr. phil.) promoviert. Er publizierte einige bedeutende kunstgeschichtliche Bücher, unter anderem über Trachten, Rüstungen, Geräte und Waffen.

Verheiratet war Jakob von Hefner seit 1837 mit Elise geb Pauli (1818-1887). Sie hatten drei Söhne: Der zweite Sohn fiel 32-jährig am 11.08.1871 im Deutsch-Französischen Krieg, der erste starb drei Jahre später an einem Lungenleiden. Der dritte, Friedrich Franz (1845-1904), wurde ein bedeutender Physiker, Ingenieur und Erfinder.

1851 zog Jakob von Hefner in die bayerische Landeshauptstadt. 1856 erhielt er von König Maximilian II. (1811-1864) den



Jakob Hefner wurde „Schackeri“ – von Jaques Henri – gerufen. Er eröffnete später eine Zeichen- und Gewerbeschule, obwohl er mit fünf Jahren schon einen Teil seines rechten Arms verloren hatte.

Beinamen Alteneck, König Ludwig II. (1845-1886) ernannte ihn 1868 zum Direktor des Bayerischen Nationalmuseums. Er war ebenso Konservator des Historischen Vereins von Oberbayern und leitete römische Töpferei-Ausgrabungen in Westerndorf. Ferner war er Mitglied der „Akademie der bay-

erischen Wissenschaften“. 1891 erhielt er den nicht-akademischen Titel „Geheimrat“. Er bekam für seine Verdienste auch den „Ritterorden des hl. Michael I. Klasse“ verliehen.

1894 verlieh die Stadt Aschaffenburg Jakob von Hefner-Alteneck die Ehrenbürgerschaft.

Seinen „Enkeln und Enkelkindern“ rief er auf Seite 380 seiner „Lebenserinnerungen“ von 1899 das Merkwort zu: „Arbeit gibt Muth, verscheucht alle Sorgen. Fleiss schafft die Lust, am Leben sich zu erfreu'n“.

Jakob von Hefner-Alteneck starb am 19. Mai 1903 in München, wo er im Alten Südlichen Friedhof beigesetzt wurde. Auf dem Aschaffener Altstadtfriedhof erinnert ein Gedenkstein an ihn. Er ist auch Namensgeber der Hefner-Alteneck-Schule an der Bavariastraße.

■ Dr. phil. Lothar Blatt



von links: Frank-Achim Kraus (jun.), Erich Kraus (sen.), Ursula Kraus-Hofmann, Jochen und Andrea Hofmann Foto: Christine Blume-Esterer

BEERDIGUNGSINSTITUT Erich Kraus jun. GmbH

63741 Aschaffenburg · Schönbergweg 27 · Tel. 06021/21755 · Fax 06021/21756
Mail: erich-kraus@onlinehome.de · Homepage: www.erichkraus.com · Parkmöglichkeiten direkt im Hof

Auf Wunsch kommen wir zu Ihnen ins Trauerhaus · Erledigungen sämtlicher Formalitäten · Bestattungsvorsorge
Sterbegeldversicherung ohne Gesundheitsfragen bis zum 90. Lebensjahr



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



Lust, etwas zu essen	Anhöhe im Spessart	alte Stangenwaffe	Feger	Hund von Obelix	Brillenbehältnis	spanisch: Gebirgskette	italienischer Strom	Ziergrasfläche	Pariser Kathedrale	Liebesbund
					altes Längenmaß					
Halbton über F			fragwürdig					Ausruf des Erstaunens		
Zierpflanze					Kalkgebirge		Balte			
			norddeutsch: Mädchen	Lastenheber im Hochbau				Gesetzesabschnitt		kleiner Rassehund
Backgerät	Windrichtung	algerische Währung					Ehemann	mitreißender Schwung		
Grafenschaft in England					Klavierstil, Vorläufer des Jazz			Lebewohl		
kurzer Augenblick		Sturz		japan. Blumensteckkunst	italienisch: Abend	asiat. Reisbranntwein				
zeitlich begrenzt								Amerikaner (kurz)		
					Gischt auf dem Wellenkamm	Südostasiat		Erbfaktor		
Überlegung	alter Hafen Roms		Siegerin beim Wettkampf					Seenstadt in Holstein		Stadtteil von Aschaffenburg
Markt bei Aschaffenburg							Ausweis			
Meeresraubfisch	Gestirnsforscher	Vorsilbe	weit weg gelegen	Teil eines Ganzen						
							aktiv, munter	afrikanische Kuhantilope		Kurzform von Elena
Stadt in der Toskana				nicht glatt	Filmaufnahmeleitung					
			im Laufen umwerfen							
Rennbeginn	Zeitalter	kleiner Singvogel				Cousine		Naumburger Domfigur		
fruchtbare Wüstenstelle				Nachlass				Maß für den Widerstand	italienische TV-Anstalt	Fels, Schiefer
salopp: eine		Schmerzlaut	Riesenschlange			den Mund betreffend				
Obsthülle										
Straßenzoll			salopp: nein			halb-lange Kleidermode				

RM261371 202102

Schmunzelecke

Manchmal möchte mein jüngster Enkelsohn gern auch zwischen den Mahlzeiten etwas essen. Seine Mama, die gern die Essenszeiten einhalten will, überzeugt er mit seiner Begründung: „Mama, weißt du – wenn mein Bauch glücklich ist, dann bin ich auch glücklich!“
 ■ Carla Kolb



Die hinterlistige Kaffeemaschine

Ich hatte Besuch und wollte noch eine Tasse Kaffee aus meiner Kaffeemaschine lassen, als auf dem Display erschien „Bitte beide Behälter entleeren“. „Oh nein“, dachte ich und entleerte nur die Wasserschale, da der Behälter mit dem Kaffeesatz erfahrungsgemäß nur halb voll war. So wollte ich die Maschine überlisten und zog den Behälter nur kurz raus und schob ihn

wieder rein. Scheinheilig fragte sie mich: „Haben Sie beide Behälter geleert, ja oder nein?“ Ich tippte auf ja. Darauf die Maschine: „Nein, sie haben nur einen geleert“ und zeigte auf der Skala den Kaffeesatz an. Ich fühlte mich zwar ertappt, fand es aber trotzdem lustig - und auch der Besuch lachte herzlich.

■ Sonja Hartmann

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!



IMMER FÜR SIE DA.
SEIT 1924.
AUCH MORGEN.

AKZO NOBEL BAYERN



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

bkk-akzo.de

„Das Leben ist schön“

Beim Nachdenken über das Thema dieses Heftes, „Lebenselixiere“, kamen mir spontan zwei Dinge in den Sinn: Zuerst ein Holzsteller, der bei meinem Vater über dem Schreibtisch hing. Darauf standen folgende Sätze, die in gewisser Weise sein Lebensmotto widerspiegeln:

„Liebe das Leben, tu deine Pflicht, zeige dem Tag kein Sorgengesicht. Über den Sternen hält einer Wacht, der fügt es oft anders als du gedacht.“

„Liebe das Leben, tu deine Pflicht, zeige dem Tag kein Sorgengesicht. Über den Sternen hält einer Wacht, der fügt es oft anders als du gedacht.“

Mich spricht bis heute der erste Satz ganz besonders an: „Liebe das Leben“, was so viel heißt wie „genieße dein Leben“, nimm die schönen Seiten des Lebens wahr und sei dankbar dafür. Wie oft sehen wir nur das, was uns das

Leben schwer machen will und lassen uns davon beeinflussen. Bei meinem Vater spürte ich, dass er das Leben liebte, dass er ja sagte zu seinem Leben, das bei Weitem nicht immer leicht war. Trotzdem ging er morgens pfeifend aus dem Haus zur Arbeit, war dankbar für seine Familie und die Freunde, die er hatte, genoss die Wanderungen mit dem Spessartbund, die Natur, das gemeinsame Singen und Musizieren bei der Einkehr. Für mich verkörperte er schon als Kind eine positive Lebenseinstellung. Er ist mir darin zum Vorbild geworden.

Des Weiteren fiel mir eine etwas ungewöhnliche Begebenheit ein: Als ich vor einiger Zeit in Aschaffenburg den Dalberg hinab lief, hielt plötzlich ein Fahrzeug neben mir. Heraus stieg eine „politische Persönlichkeit“, kam auf mich zu und sagte unvermittelt: „Hallo Frau Schemann, wie geht es Ihnen? Das Leben ist schön!“ Gleich darauf ließ er mich völlig verblüfft zurück - er musste weiterfahren, um den nachfolgenden Verkehr nicht zu behindern. Diese vier Worte haben sich bei mir eingepreßt, vor allem, weil ich mir vorstellen konnte, dass das Leben als Politiker nicht immer einfach ist und man oftmals ein „dickes Fell“ braucht!

An diesen beiden Beispielen wird deutlich, dass eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung hilft, auch mit den Widrigkeiten des Lebens zurecht zu kommen. Sie ist ein wahres und zudem noch kostenloses Lebenselixier.

Solch eine Haltung ist immer auch verbunden mit einem „dennoch“ oder „trotzdem“. Denn „das Leben ist kein Ponyhof“ oder „Wunschkonzert“ (wie manche sagen), in dem alles problemlos

und sorgenfrei verläuft. Es gibt Momente und Erfahrungen, die uns zu schaffen machen und uns herausfordern. Die (Lebens-)Kunst besteht dann darin, zu diesem „dennoch“ zu finden, wieder Zuversicht zu gewinnen.

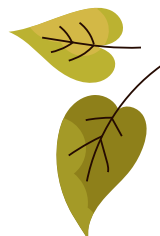
„Dennoch bleibe ich stets an dir; denn du hältst mich bei meiner rechten Hand, du leitest mich nach deinem Rat und nimmst mich am Ende mit Ehren an“, so sagt es der Psalmbeter (Psalm 73, 23-24). Wie er, so können auch wir uns immer wieder an den wenden, der über den Sternen wacht, der auch über unser Leben wacht und es manchmal anders fügt als wir es dachten. Das Lebenselixier „Glaube“ ist sicher kein Zauberspruch, aber eine Stärkung für unser Leben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine frohe und bunte Herbstzeit!

Ihre Pfarrerin
Ulrike Schemann
Evang.-Luth. Dekanat
Aschaffenburg

Lösung KREUZWORTRÄTSEL

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



„Hier fühle ich mich wohl.“

St. Elisabeth

Senioren-Wohnstift St. Elisabeth
Hohenzollernring 32 · 63739 Aschaffenburg · Tel. 0 60 21 / 355-0
info@senioren-wohnstift.de · www.senioren-wohnstift.de

umsorgt zuhause leben

actioVITA

Rhein-Main

24-Stunden-Betreuung

bei Ihnen zuhause
durch erfahrene polnische Pflegekräfte

Wir bieten Ihnen und leisten für Sie unter anderem:

- Hilfe im Haushalt
- Waschen und Anziehen
- Einkaufen und Mahlzeiten zubereiten
- Gemeinsame Unternehmungen
- Liebevoller Miteinander und Gespräche

Vereinbaren Sie einen kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin unter
06021 - 327 13 60

Ich bin Ihr Ansprechpartner in den Landkreisen Aschaffenburg und Miltenberg

Peter K. Hubig
Betreuungskraft im Demenzbereich nach § 53c SGB XI
Im Erlengrund 3
63864 Glattbach
p.k.hubig@actiovita.de
06021 - 327 13 60
www.actiovita-rhein-main.de

Das sagen meine Kunden:

„Überzeugt durch kompetente und umfangreiche Beratung.“
„Zeigt große Hilfsbereitschaft.“
„Ist immer ein verlässlicher Ansprechpartner.“
„Nach wenigen Tagen war eine sehr gute Betreuungskraft gefunden.“
„Man merkt schnell, dass er in Sachen Pflege und Betreuung fachlich qualifiziert ist.“
„Hat mit actioVITA eine erfahrene Organisation im Hintergrund.“



Bernhard-Junker-Haus
Neuhofstr. 11, 63743 Aschaffenburg
Tel. 06021 908-0
Tagespflege am Bernhard-Junker-Haus
Tel. 06021 908-119

Seniorenzentrum Mömlingen
Danziger Str. 8, 63853 Mömlingen
Tel. 06022 709321-0

Senioren-Residenz Wörth am Main
Münchner Str. 4, 63939 Wörth a.M.
Tel. 09372 982-0

Tagespflege Wörth am Main
Tel. 09372 982-146



Hier schmeckt's mir!

Unser Rezept zum Wohlfühlen im Alter

Wählen Sie aus unseren Zutaten:

- Herzliches und fachkundiges Personal
- Familiäre Atmosphäre
- Liebevoller Betreuung
- Anregende Aktivitäten
- Tagespflege*
- Kurzzeitpflege (auch als Probewohnen)
- Langzeitpflege
- Verhinderungspflege

Alles gut abgestimmt nach
Ihrem individuellen
Bedarf und
persönlicher
Situation.

***Wissenswertes zur Tagespflege:**

Die Kosten werden weitgehend von der Pflegekasse übernommen. Auch in der Tagespflege bieten wir Verhinderungspflege an. Lernen Sie uns bei einem kostenlosen Schnuppertag kennen: Rufen Sie uns an!