



SCHLAUE GRAUE

Journal für Aschaffenburg

Nummer 14 · November 2022



Alltag leben

Kostenlos
zum Mitnehmen!

Reise:

Jakobsweg: „Du schaffst das!“ | 18

Stadtgeschichte(n):

Durch die Karlstraße | 20

Vermischtes:

Unikate fürs Erinnern | 26

Den Tag **Tag** sein lassen

Ob wir uns als die jungen Alten oder die alten Jungen fühlen, ist gar nicht so wichtig. Wir haben es weitgehend selbst in der Hand, wie wir uns geben und wie wir leben möchten, egal was andere denken oder von uns erwarten. Auch wenn wir nicht mehr die Leichtigkeit und Unbeschwertheit der Jugend haben, das Alter hat doch seine Vorteile, denn wir können unsere Prioritäten nach Lust und Laune anders setzen: Vergesslichkeit aufs Alter schieben, uns Ruhepausen oder Fernsehprogramme ohne schlechtes Gewissen gönnen und in unseren zahlreichen Erinnerungen schwelgen. Früher war man vielleicht spontaner oder auch mutiger. Heute wägt man eher die Risiken ab, da man mehr Lebens-

erfahrung hat. Dadurch wird man zwar auch oft als „besser wissend“ oder als übervorsichtig von den Jüngeren gesehen. Ich kann es nachvollziehen, denn auch wir dachten so ähnlich von unseren Eltern und Großeltern und konnten uns vieles nicht vorstellen.

Nichts beweisen müssen

Auch nicht, dass man auch als Seniorin oder Senior noch Bedürfnisse in Sachen Liebe und Zuwendung hat. Genießen können wir das Alter, soweit wir gesundheitlich dazu in der Lage sind, ohne schlechtes Gewissen. Kichernd wie Teenager gönnen wir uns das Kaffeekränzchen, den Schoppen Wein in froher Runde oder eine Busreise.

Auch sportlich kann noch einiges gehen bei guten gesundheitlichen Voraussetzungen, z.B. Schwimmen, Wandern oder Walken. Ich höre zwar auch gerne klassische Musik, aber Rock- und Pop-Oldies reißen mich noch immer vom Stuhl und animieren mich zum Tanzen. In unserem Alter kann man es wirklich gut haben, denn wir müssen niemandem mehr etwas beweisen und keine beruflichen Machtkämpfe mehr führen. Wir dürfen den Tag Tag sein lassen.

■ **Sonja Hartmann**



Foto: Gettyimages/jacoblund

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



Foto: Björn Friedrich

Liebe Leserinnen und Leser,

Wie erleben wir unseren Alltag? „Alltagstrott“, „Alltagspflichten“, „Alltagssorgen“ – mit Alltag verbinden wir oft negative Begriffe.

Doch es liegt an uns selbst, wie wir unseren Alltag sehen und auch gestalten. Statt von „Trott“ sollten wir von „Ritualen“ sprechen, die uns Halt und Zufriedenheit geben. Wenn wir unsere Aufgaben, unsere Pflichten erledigt haben, sollten wir uns darüber freuen und die Freizeit danach umso mehr genießen. Und „Alltagssorgen“ gehören zu unser aller Leben dazu. Wenn wir sie teilen, uns Hilfe holen und sie auch annehmen, werden sie kleiner.

Vieles ist, wie so oft, Einstellungssache. Alltag ist, wenn alles seinen gewohnten Gang geht. Und das kann sehr wohltuend sein. Im Herbst des ei-

genen Lebens wissen das viele Menschen zu schätzen.

Alltag nicht ertragen, sondern bewusst leben und füllen – auch noch als Hochbetagte oder Hochbetagter mit 100 Jahren und mehr, als Paar, das bereits 60 Jahre verheiratet ist. Darum geht es unter anderem in dieser Ausgabe. Es gelingt mit Ritualen wie dem täglichen Spaziergang, aber auch mit Erlebnissen wie einem Theaterbesuch oder dem Kaffeetrinken mit Freunden. Die Mischung macht's.

Dass Ihnen das gelingt wünscht Ihnen

Ihr

Jürgen Herzing
Oberbürgermeister

Alltag leben

Tag Tag sein lassen	02
Struktur tut uns gut	04
100 Jahre Leben	06
Ascheberscher Urgestein	08
Ältere sind glücklicher	09
Wohnen im Alter	10
Dankbar als Oma	11

Stadtgeschehen

Zu Tisch in Schweinheim	12
-------------------------	----

Rezept

Allgäuer Kässpätzln	13
---------------------	----

Lebensgeschichten

Zu Besuch in London	14
Das grüne Telefon	15

Vermischtes

Gedächtnistraining	16
--------------------	----

Stadtgeschehen

Nadelklappern für guten Zweck	17
-------------------------------	----

Reise

Auf dem Jakobsweg	18
-------------------	----

Stadtgeschichte(n)

Die Karlstraße in Erinnerung	20
------------------------------	----

Straßennamen

Berthold-Schlotzhauer-Straße	22
------------------------------	----

Vermischtes

Auf kleinstem Raum	23
Kreuzworträtsel	24

Nachruf

Heinz Undeutsch	25
-----------------	----

Vermischtes

Unikate fürs Erinnern	26
Lösung Kreuzworträtsel	27

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

Redaktion:
Sabine Schömig
Telefon: 06021 396423

Gestaltung: Sabrina Leber, Carolin Zeller,
Isabel Pfeifer

Titelbild: Getty Images/Petrina Hicks

Nächste Ausgabe: 15. Mai 2023

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

Reise: Jakobsweg: „Du schaffst das!“ | 18

Stadtgeschichte(n): Durch die Karlfstraße | 20

Vermischtes: Unikate fürs Erinnern | 26

Kostenlos zum Mitnehmen!

impressum

Sein Glaube und Freude an den täglichen Dingen wie einem guten Essen hilft dem bereits über 60 Jahre verheirateten Ehepaar Hantl durch jeden Tag.
Foto: Cornelia Czermak

„Struktur tut uns gut!“

Alltag nach 60 Jahren Ehe

Paula und Reinhold Hantl aus Nilkheim feierten in diesem Sommer ihre Diamanthochzeit. Wir sprachen mit ihnen über ihr Leben auch an weniger guten Tagen und wie sie Freude in ihren Alltag nach über 60 gemeinsamen Jahren bringen.

Wie gestalten Sie Ihren Alltag?

Paula Hantl: Wie genau unser Tag verläuft, hängt immer ein wenig von der jeweiligen Tagesform von Reinhold ab. An manchen Tagen geht es ganz gut mit dem Laufen und seiner Mobilität, an anderen ist alles sehr mühsam und Reinhold ist selbst unzufrieden über alle Beschwerlichkeiten, die ihn plagen.

Gibt es feste Rituale oder verläuft jeder Tag ein bisschen anders?

Paula Hantl: Auch an beschwerlichen Tagen helfen uns unsere Routine und kleine Rituale, optimistisch zu bleiben. Nach einem frühen Aufstehen, dem Frühstück an dem am Vorabend bereits gedeckten Tisch

und gemütlichem Zeitung lesen gehen wir ins Bad und machen uns fertig für den Tag. Danach singen wir gerne gemeinsam einige Lieder, die wir beide mögen, beten und fahren anschließend



bei gutem Wetter mit unserem kleinen Elektromobil an die Großostheimer Kapelle. Dort zünden wir eine Kerze an, sprechen ein Gebet und drehen eine Runde im Park. Dann koche ich uns ein leckeres Mittagessen. Für uns ist gutes Essen sehr wichtig und viel mehr als reine Nahrungsaufnahme. Ich bin eine Phantasieköchin, denn ich habe alle Rezepte im

Kopf. Nach einem Mittagsschlaf machen wir täglich eine schöne Kaffeestunde, lesen und starten gern noch einmal mit dem Elektromobil zu einer Ausfahrt. Abends schauen wir bei gutem Programm gerne fern. Da wir täglich früh aufstehen, gehen wir auch zeitig ins Bett, und mit diesem Tagesablauf ist unser Alltag für uns gut strukturiert.

Fahren Sie beide mit dem Elektromobil?

Paula Hantl: Ja, es verschafft uns viel mehr Lebensqualität, denn damit sind wir auf einfache Weise sehr viel mobiler als mit einem Rollator oder einem normalen Rollstuhl für Reinhold.

Unterscheidet sich Ihr Alltag jetzt im Alter sehr von dem in früheren Zeiten?

Reinhold Hantl: Natürlich. Ich war Eisenbahner von Beruf und in meiner Tätigkeit immer sehr eingespannt. Dennoch habe ich mich auch so viel wie möglich in unser Familienleben eingebracht. Wir haben vier Kinder, da gab es immer etwas zu tun, auch im

Haushalt und im Haus und Garten. Der Übergang vom Erwerbsleben in die Rente war schwer, denn wir mussten uns innerhalb kürzester Zeit einen neuen Alltag „stricken“.

Paula Hantl: Ich bin gelernte Konditorin, habe aber dann auch viele Jahre in der Aschaffener Comenius-Schule gearbeitet. Die Arbeit mit den Kindern hat mir unglaublich viel Freude gemacht, doch irgendwann war es Zeit für die Rente. Wir treffen uns beide zwar gelegentlich mit alten Schulfreunden und Kollegen, insgesamt sind diese Termine außer Haus aber im Laufe der Jahre schon weniger geworden.

Haben Sie ein Lebensmotto?

Beide: Ja ganz klar: Niemals aufgeben! Zudem trägt uns der Glaube an Gott durch unser ganzes Leben und hat uns auch

ich froh sein will“, durch den manchmal beschwerlichen Alltag und generell durchs Leben.

Paula Hantl: Zudem finde ich, dass man nie zu alt ist, um noch etwas Neues anzufangen. Ich habe mir beispielsweise ein Leben lang gewünscht, Gitarre spielen zu können, und habe es erst mit knapp 60 begonnen zu lernen. Das nun zu können, macht mich sehr froh!

„**Der Glaube an Gott trägt uns durch unser ganzes Leben und hat uns (...) immer Trost und Halt gegeben.**“

in schweren Zeiten immer Trost und Halt gegeben. Auch helfen uns bestimmte Glaubenssätze, die wir uns selbst immer wieder sagen wie: „Ich bin so froh, weil

Was sind Ihre Wünsche für die Zukunft?

Beide: Wir möchten beide so lange wie möglich in unseren eigenen vier Wänden bleiben und sind dankbar für jeden gemeinsamen Tag.

■ **Cornelia Czermak**

Vorsorge...

... auf alle Fälle vorbereitet

Ob Patientenverfügung, Testament oder Bestattungsvorsorge – die Themen dahinter sind belastend. Einmal sollten Sie sich aber bewusst mit der Möglichkeit solcher Situationen auseinandersetzen und sinnvolle Vorsorge treffen. Dann sind Sie für den Ernstfall zumindest bestmöglich vorbereitet.

Was ist Bestattungsvorsorge?

Wer für seine Bestattung vorsorgen möchte, führt einfach ein Gespräch mit dem Bestatter seines Vertrauens. Dabei können Wünsche, Vorstellungen und Fragen besprochen werden. Der Bestatter hält Vereinbarungen fest, sammelt Dokumente und Unterschriften, listet zu erwartende Kosten auf und regelt die Bestattungsfinanzierung.

Warum vorsorgen?

Mit einer Bestattungsvorsorge sind Ihre Wünsche bekannt und benötigte Dokumente liegen vor. Dies erleichtert Ihre dereinstige Bestattung wenn Sie keine Hinterbliebenen haben bzw. entlastet Ihre Familie.

Die Vorsorge hat auch wirtschaftliche Vorteile: Wenn im Alter eigene finanzielle Mittel z.B. durch Pflegebedürftigkeit aufgebraucht werden, bleiben Guthaben bzw. Versicherungen zur Bestattungsvorsorge in angemessenem Rahmen bestehen.

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

Gerne stehen wir Ihnen für Ihre Bestattungsvorsorge kostenlos und unverbindlich zur Seite und sind jederzeit gerne für Sie da – wenn der Mensch den Menschen braucht...



Ihr Team von Pietät Wegmann



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

Edith Aschemann – 100 Jahre Leben

Porträt einer beeindruckenden, selbstbewussten Frau

Hier ist ein Beispiel einer außergewöhnlichen Frau, die die beachtliche Lebenszahl 100 erreicht hat. An Edith Aschemanns Geburtstag im April war sie sicherlich stolz und froh, es soweit geschafft zu haben, obwohl ihr Leben kein Schongang war und ist. Zu der Zeit lebte sie noch zuhause nahe Aschaffenburg in Kälberau.

Was hat die 100-Jährige nicht alles schon erlebt? Da war die Weimarer Republik, die Weltwirtschaftskrise, der Zweite Weltkrieg, all die Zeit der Entbehrungen und politischen Umbrüche. Edith Aschemann ist in Tilsit im heutigen Russland an der litauischen Grenze im April 1922 geboren. Sie besuchte dort die Handelsschule. Steno, Schreibmaschine, Buchführung waren Fächer, die sie sehr gut beherrschte. Diese Fähigkeiten machten sie schnell zu einer gefragten Bürokräft. Unabhängigkeit, auf eigenen Füßen stehen war für Edith das Leitmotiv für alle kommenden Jahre.

Während des Krieges arbeitete sie für die Wehrmacht in verschiedenen Lazaretten. Sie stenografierte Arztberichte mit und übertrug sie in Reinschrift. 1945 wollte sie ihre Mutter aus Tilsit holen, doch diese war bereits fort, deshalb floh sie aus Ostpreußen vor den Russen in Richtung Westen.

Heirat mit 30

Schließlich fand sie eine neue Heimat bei Bremen. Auf Grund ihrer beruflichen Fähigkeiten hatte sie bald wieder Arbeit, zuerst in einem ehemaligen Schloss, das als Lazarett diente, später war sie bei der Automobilfirma

Borgward in Bremen angestellt. Edith Aschemann heiratete 1952 mit 30 Jahren als „spätes Mädchen“, wie es damals noch hieß, und bekam drei Kinder. Ihren Beruf und ihre Eigenständigkeit gab sie aber nie ganz auf.

Die Familie kaufte 1957 eine Eigentumswohnung in Bremen, Edith Aschemann war dort bis zu ihrer Rente bei der Bundeswehr beschäftigt.

Seiltanz Kinderbetreuung

Die Kinderbetreuung war ein Seiltanz. Betreuungsmöglichkeiten für Kinder gab es so gut wie nicht. Als Schulkinder waren ihre Kinder notgedrungen „Schlüsselkinder“. Der Alltag war voller Aufgaben und Pflichten, aber sie meisterte sie mit Selbstbewusstsein und „ostpreußischer Energie“, wie sie es nennen würde.

Als die Kinder aus dem Haus

waren, nahm das Leben ruhigere Formen an, schließlich starb auch ihr Mann, aber sie blieb in den eigenen vier Wänden.

Leider ließ die Sehkraft mehr und mehr nach, so dass Edith Aschemann auf Hilfe im Alltag angewiesen ist. Sie lebte eine Zeitlang in einer Wohnung in Kälberau in der Nähe ihrer Tochter. Pflegekräfte, Tochter und Enkel teilten sich die Betreuung. Am liebsten hörte Edith Aschemann Hörbücher, die auch ihren Geist lebendig hielten. Bis Corona kam und eine Einweisung ins Krankenhaus mit Besuchsverbot fast alles änderte. Die blinde alte Dame rutschte in eine dementielle Erkrankung. Jetzt lebt sie hoch betagt im BRK-Heim in Alzenau. Vielleicht bringt ihr die Zeit nun die oft ersehnte Ruhe. Man fragt sich jedenfalls, was in ihrem einst so freien und unabhängigen Kopf vor sich geht.

■ Dorothee Lagraff

Bewegtes Leben: Edith Aschemann mit ihrer Tochter Karin Vorpeil.

Foto: Kamleiter



Schlaue Graue gehen zum Gesundheits-Spezialisten!

Info auf moebelroos.de

DAS MÖBEL-FACHGESCHÄFT IN MAINASCHAFF/ASCHAFFENBURG FÜR GESUNDES SITZEN, LIEGEN UND SCHLAFEN

Spezialmöbel für Senioren!

Eigene Matratzen Herstellung!

Viele Sessel sofort lieferbar!

Spezialist für XXL-Möbel!



Höhenverstellbare Betten und rüchenschonende Matratzen aus eigener Herstellung



Große Auswahl an Polstermöbeln und TV- und Relassessel mit Aufstehhilfe



XXL Polstermöbel und Bett-systeme für Schwergewichtige

**XXL
bis 200 kg**

Bei Kauf neuer Möbel Gutschein bitte ausschneiden und an der Kasse abgeben.

GUTSCHEIN

ALT GEGEN NEU

**KOSTENLOSE
ALTMÖBELENTSORGUNG**

Bei uns liegen und sitzen Sie goldrichtig, den wir sind ein ausgewiesener Spezialist für Ihre individuellen Einrichtungswünsche. Sie finden exklusive Betten und Sitzmöbel in Komforthöhe, höhenverstellbare Lattenroste, Relassessel mit Aufstehhilfe, Matratzen aus eigener Herstellung sowie ergonomische Polstermöbel für den gesunden altersgerechten Sitzkomfort.

Zudem gelten wir als großer Spezialist für XXL-Möbel, welche bis 200 Kilo belastbar sind. Wir bieten eine große Anzahl an Sitz- und Schlafmöbeln als Sonderanfertigung für schwergewichtige Persönlichkeiten an. Und das alles zu einem vernünftigen Möbel Roos Preis. Wir beraten Sie umfassend und kompetent.

Ihre Barbara Roos mit dem Spezialistenteam

ROOS

ROOSARTIGES zum Sitzen, Liegen und Schlafen mit kompetenter Fachberatung vor Ort.

Roos & Co. GmbH • Einrichtungshaus
Polstermöbel- & Matratzenfabrik
Humboldtstraße 1
63814 Mainaschaff / Nähe Aschaffenburg

Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Webseite:
www.moebelroos.de

www.moebelroos.de • info@moebelroos.de
Tel: 0 60 21/78 00 05

Franz Schmitt

Ascheberscher Urgestein wurde 102 Jahre alt

Viele Jahre war er fester Bestandteil des Stammtisches im „Schlappesepel“. Corona-Einschränkungen verhinderten aber lange Zeit zwanglose Treffen in Gasthäusern. Nicht nur der Verzicht auf frisch gezapftes Bier, auch auf gute Gespräche waren eine herbe Einschränkung für Franz Schmitt, der erst kürzlich, am 9. Oktober, mit 102 Jahren verstorben ist! Es gehörte zum Ritual, dass er mit seinem silbernen „Benz“ bis vor das Gasthaus rollte.

Seine Frau Marie Luise war immer dabei, saß dann aber nicht bei der Stammtischherrenrunde, sondern hatte ihr eigenes Plätzchen im Lokal. Franz Schmitt war bis etwa ein Jahr vor seinem Tod noch aktiver Autofahrer – ohne Unfall – außer vielleicht ein paar unbedeutenden Kratzern am Lack.

Marie Luise und Franz konnten auf ein erfülltes Leben zurückblicken, bis zu dem herben Einschnitt, dem Tod von Marie Luise mit immerhin 99 Jahren!

Für Franz Schmitt war das Leben seither eintönig geworden, so drückte er es aus, als ich mich kürzlich noch mit ihm unterhalten durfte. Er erzählte aus seinem Leben: Als junger Mann wurde er eingezogen nach Russland, zum Glück kam er nicht in Gefan-

genschaft. Er machte sich nach Kriegsende zu Fuß auf in Richtung Heimat.

Bei der Stadt Aschaffenburg hatte er eine gute Position in der Garten- und Friedhofsverwaltung. Es ging aufwärts. Marie Luise betrieb einen Kosmetiksalon und sie genossen das Leben. Es war nicht ungewöhnlich, mal schnell ins Elsass zu fahren und dort gut essen zu gehen. Die Zeit verging.



Das Main-Echo war täglicher Lesestoff für Franz Schmitt.
Foto: Dorothee Lagraff

Bis zu seinem Tod lebte Franz Schmitt in seiner ruhig im Stadtzentrum gelegenen Immobilie. In weiteren Stockwerken leben Mitbewohner, die gute Nachbarschaftshilfe leisteten.

Sein Tag begann mit dem mobilen Pflegedienst. „Essen auf Rädern“ versorgte ihn jeweils für zwei Tage mit Gerichten, denn Franz Schmitt war ein kleiner Esser. Frühstück bereitete er sich noch selbst zu, immer das gleiche: Toast, viel Butter und Orangemarmelade. Sein Leben hatte sich zuletzt sehr reduziert im Vergleich zu früher. Er hatte sich ein warmes Plätzchen am Fenster mit Blick auf die Straße geschaffen. Lesematerial, besonders das Main Echo, lag täglich vor ihm auf dem Tisch. Der Blick nach draußen war Teilnahme am Leben. Dennoch lebte er nicht isoliert. Zwei Enkelkinder halfen bei den Erledigungen.

Er und seine Marie Luise wussten, wie man dem Leben schöne Seiten abgewinnt. Das Haus, ihre Wohnung verriet gute Zeiten. Geselligkeit wurde gepflegt, man gönnte sich, was man konnte, nach dem Motto: „Carpe diem!“ Von einem Sturz und anschließendem Krankenhausbesuch erholte sich Franz Schmitt allerdings nicht mehr.

Man könnte glauben, 102 Lebensjahre ist ein einsamer Rekord. Interessanterweise erreichen immer mehr Menschen 100 Jahre und mehr.

■ Dorothee Lagraff

„Ältere sind glücklicher“



Adam wurde 930 Jahre alt. So steht es zumindest in der Bibel. Erst im Alter von sagenhaften 969 Jahren soll Methusalem gestorben sein, der Ältteste im Buch der Bücher.

Experten gehen von Übertragungsfehlern aus, Mond- und Sonnenzyklen seien miteinander verwechselt worden. Demnach wären es 969 Mondjahre gewesen, die 78,5 Lebensjahren entsprechen. Andere deuten die Zahlen als Zehnerschritte, sodass Adam 93 und nicht 930 Jahre alt wurde und Methusalem 96 statt 969. Fest steht aber, dass Pharao Ramses II erst mit 90 starb.

Gesellschaft profitiert

Was geschieht beim Altern? Wird es mal einen Jungbrunnen geben? „Alt werden möchte jeder, nur alt sein möchte keiner“, eine Redewendung über die Angst vor der Gebrechlichkeit im Alter. Oft wird von den Schwierigkeiten gesprochen, die das Alter mit sich bringt. Haben die Älteren auch Vorteile für die Gesellschaft? Aber sicher! Sie profitiert von ihrem Erfahrungsschatz. Unternehmen schätzen ihre ältere Belegschaft als Berater. Auch privat bieten sich nach dem Berufsleben

viele Möglichkeiten der Betätigung. Was geschieht beim Altern? Körperzellen können sich teilen und Organe und Gewebe ständig erneuern. So heilen zum Beispiel Wunden. Doch ist diese Fähigkeit zur Regeneration nicht unbegrenzt. Ein Grund dafür ist, dass auch unsere Stammzellen altern. Bei jeder Zellteilung läuft das Erbgut, das in jeder einzelnen Zelle steckt, Gefahr, beschädigt zu werden. Um Defekten entgegenzuwirken, hat das Erbgut Schutzkappen (Telomere). Ein Enzym, die Telomerase, dessen Entdeckung 2009 durch Elizabeth Blackburn mit dem Nobelpreis gewürdigt wurde, erneuert diese Schutzkappen ständig, allerdings nur in bestimmten Zellen. Dadurch geht in anderen Körperzellen mit der Zeit immer mehr Erbinformation verloren, so dass sie sich nicht mehr erneuern können und absterben oder „falsche“ Zellen, auch Krebszellen, produzieren. Im Laufe des Lebens häufen sich in den Zellen immer mehr Schäden im Erbgut an. Daran ist zum Beispiel die Bildung so genannter freier Radikale schuld, die beim normalen Stoffwechsel entstehen. Sie können Zellbestandteile zerstören und so dazu führen, dass die Zellen nicht mehr richtig arbeiten.

Die Häufung von Schäden am Erbgut ist gleichzeitig Ursache und Folge der abnehmenden Fähigkeit der Organismen, biologische Moleküle zu reparieren und/oder fehlerhafte Gewebe und Organe zu erneuern. Die molekularen Details des altersabhängigen Anhäufens von DNA-Schäden sind noch weitgehend unbekannt.

Soweit zur Theorie des Alterns. Der populäre Altersforscher Sven Voelpel: „Im Idealfall könnte der Mensch auch im hohen Alter das biologische Alter eines Jugendlichen und den Erfahrungsschatz eines Greises erhalten.“ Eines seiner Bücher heißt „Die Jungbrunnen-Formel“. Er nennt sieben Faktoren, die wir selbst beeinflussen und unser Leben verlängern können: die Einstellung zum Leben, Ernährung, Bewegung, das Atmen, Entspannung (Schlaf), soziale Kontakte. Statistik: Nichtraucher und Nicht-Alkoholiker leben angeblich 18 Jahre länger, positiv Eingestellte 7,5 Jahre, mäßige Sportler 6,5 Jahre. Und ein Ergebnis, das uns „schlaue Graue“ zufrieden nicken lässt: Ältere sind glücklicher.

■ Horst Kayling

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: 06021 / 580 4974 gegenüber Pelz-Drescher

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

➤ **Altgold** ➤ **Zahngold** ➤ **Uhren** ➤ **Silber**
➤ **Bruchgold** ➤ **Münzen** ➤ **Besteck** ➤ **uvm...**

Geschäftszeiten:
MO-DI: 10-17 Uhr
DO-FR: 10-17 Uhr
SA+MI: geschlossen

Selbstbestimmt Wohnen im Alter

Es gibt einige Möglichkeiten

Aus dem eigenen Zuhause ausziehen? Eine Frage, die man versucht, möglichst lang vor sich herzuschieben!

Das funktioniert solange, bis starke körperliche Signale eine Entscheidung letztlich erzwingen.

Die Großfamilie von einst, die die Oma im Familienverbund versorgte, das ist vorbei.

Allerdings ist das Lebensmuster der Jungfamilie auch nicht mehr wie früher!

Einen alten Baum verpflanzt man nicht, sagt man. Gemäß diesem Motto ist es das Ziel, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Um das zu verwirklichen, bieten einige Organisationen Hilfe an: Der ambulante Pflegedienst kommt meist zweimal pro Tag ins Haus, um Hilfe bei der körperlichen Hygiene zu geben und Hilfe bei der Medikamenteneinnahme zu leisten.

Es ist beruhigend, nicht alleine gelassen zu sein.

Wichtig ist allerdings, dass die eigene Wohnung auf Sturzgefahren geprüft wird.

Türschwellen und nicht rutsch-

festen Teppichbrücken sollten beseitigt werden. Eine ebenerdig begehbare Dusche mit Haltegriffen und einem Klappsitz versehen bietet Sicherheit.

Das ist wichtig für das Verbleiben im eigenen Umfeld.

Als gute Lösung hat sich eine feste Hilfskraft bewährt. So eine Hilfe lebt mit im Haus oder in der Wohnung und garantiert eine regelmäßige Versorgung.

Chemie muss stimmen

Oftmals kommen sie aus Polen, Sprachschwierigkeiten lassen sich überwinden, Hauptsache, die „Chemie“ stimmt zwischen Betreuer und zu Betreuenden.

Der Dienst „Essen auf Rädern“ ist eine gute Einrichtung. Größere Essenseinkäufe sind gespart, auch die Essensvariante ist größer, also kein Aufwärmen von altem Gekochten.

Eine andere Idee ist „Wohnen für Helfen“: Meist sind Haus oder Wohnung zu groß für eine Person.

Studenten oder Auszubildende, meist knapp bei Kasse, wohnen

kostenfrei oder kostenreduziert mit im Haus und leisten dafür Hilfe im/am Haus und erledigen Besorgungen. Dabei kann auch der Austausch zwischen Jung und Alt interessant sein.

Wohl die unkomplizierteste Form des Wohnens im Alter ist die Einmietung in ein Wohnheim, möglichst zentral gelegen, am besten mit eigener Küchenzeile, Balkon oder Terrasse sowie abgetrenntem Schlafraum und eigenen Möbeln. Notrufknöpfe garantieren schnelle Hilfe.

Oft sind Betreuungspakete aufbaufähig, um Hilfen an die körperliche und geistige Verfassung anzupassen. Doch es stellt sich bei jeder Form des Wohnens die Kostenfrage.

Noch zahlen die „Babyboomer“, also die in den 60er Jahren geborenen, kräftig in die Rentenkasse ein. Wenn diese in Rente gehen, zeigt sich ein Missverhältnis zwischen Einzahlern und Empfängern am Horizont. Wohnen im Alter könnte dann in Zukunft nicht mehr so selbstbestimmend funktionieren. ■ *Dorothee Lagraff*

Dankbar für einen Alltag als Oma

Glücklich, wer einen Garten, Balkon oder Terrasse hat

Ich stelle mir des Öfteren die Frage, was wäre, wenn ich keine Tochter und vier muntere Enkel söhne hätte. Ich würde Vieles vermissen, denn keiner würde auf mich als eine GmbH – „Geh mal, Mach mal, Bring mal und Hol mal“ – zurückgreifen, und irgendwie würde dadurch die Struktur in meinem Alltag fehlen. Ich gehe gerne einkaufen für die Jungs und ihre Mama, mache gern einmal Hausaufgaben mit dem ein oder anderen, bringe sie zum Sport und in die Musikschule und hole sie genauso gern wieder ab. Denn was ich in Hülle und Fülle seit zwölf Jahren Rentnerinnendasein habe, ist Zeit. Ich liebe diese Win-Win-Situationen, denn mit meiner

„GmbH“ entlaste ich einerseits meine Tochter in ihrem Alltag und ermögliche ihr dadurch, besser Beruf und Familie zu vereinbaren, und bin andererseits dankbar für die Aufgaben, die ich übernehmen darf.

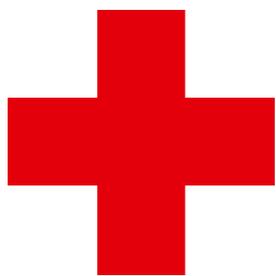
Das Schöne ist: Es bleibt noch genügend Zeit für meine eigenen Bedürfnisse und Hobbys, wie Singen in einem Gos-

pelchor, kleine private Sprachkurse in Englisch und Italienisch, Treffen mit Freunden, Lesen und auch Fernsehen. Für ein Tennisturnier wie die Australian Open mache ich schon mal die Nacht zum Tag, was auch zu einem Privileg im Alter gehört.

Und so passt ein Motto recht gut (das Zitat stammt von Albert Einstein): „Genieße deine Zeit, denn du lebst nur jetzt und heute. Morgen kannst du gestern nicht nachholen und später kommt früher als du denkst.“ ■ **Carla Kolb**



Foto: konstantin yuganov/freepik.de



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





Nach dem Essen kann man noch ein bisschen zusammen sitzen und einen Kaffee trinken.

Foto: Edith Dahmen

Zu Tisch in Schweinheim

Alle 14 Tage Mittagessen in St. Gertrud

Im Gemeindezentrum St. Gertrud in Schweinheim bietet der St. Johannis-Zweigverein verschiedene Aktivitäten an. Alle 14 Tage darf er unter anderem die Räume kostenlos nutzen, um dort ein Mittagessen für Senioren auszurichten. Schon seit 2007 gibt es die sehr beliebte Tradition des Mittagstisches in Schweinheim. Im September 2021 übernahm Edith Dahmen die Leitung als neue Seniorenbeauftragte und ehrenamtliche Organisatorin des Mittagstisches. Mit viel Elan und guten Ideen startete sie.

Leider verordnete Corona eine Ruhepause und deshalb konnte erst am 10. Februar wieder für 20 Personen mit dem Mittagessen begonnen werden. Zweimal im Monat genießen aber inzwischen 35 – 40 Senioren und Seniorinnen das Mittagsmenü vom Metzger und ein kleines Rahmenprogramm, das Edith Dahmen mit Begeisterung anbietet. Man sieht es den aus allen Richtungen Herbeieilenden an, wie sehr sie sich auf das Highlight freuen.

Singen nach dem Essen

Der Geräuschpegel vor und zwischen den Essensgängen zeigtmunteren Gesprächsaustausch. Fünf Frauen, davon zwei 80- und 85-Jährige aus dem alten Team, sind damit beschäftigt, den Raum und die Tische hübsch herzurichten sowie das vom Caterer gebrachte Essen zu servieren, danach alles wieder abzuräumen sowie Saal und Küche in den Urzustand zu bringen.

Nach der Begrüßung von Edith Dahmen wird ein kurzes Gebet gesprochen, dann hört man nur noch das Klappern der Bestecke. Kaum ist der Nachttisch verputzt, geht es weiter im Programm. Oft werden Liedtexte ausgeteilt und mit Begeisterung ein paar alte Volksweisen gesungen, Gedichte oder kleine Geschichten vorgetragen. Geburtstagskinder werden mit einem Ständchen mit Klavier oder Gitarrenbegleitung und einem kleinen Geschenk geehrt.

Es gab auch schon einen geführten Spaziergang und die Resonanz war so gut, dass weitere in Planung sind. Aktuelle Termine kann man im örtlichen Mitteilungsblatt, in den Infokästen des St. Johannis-Zweigverein e.V. in der Gutwerkstraße 61 erfahren. Auch Bernhard Keßler, Leiter des St. Johannis-Zweigvereins, oder Edith Dahmen geben Auskunft per Mail an kontakt@stjohanniszweigverein.de oder edithdahmen@hotmail.de sowie telefonisch unter 06021 95229. ■ *Sonja Hartmann*

Mittagstisch in Damm

Auch in Damm wird ein wöchentlicher Mittagstisch im Haus der Begegnung St. Josef, Albrechtstraße 6, angeboten. Mehr Infos gibt es unter Telefon 06021 424464 oder beim Team Grunenberg, Telefon 06021 46466.

Allgäuer Kässpätzlen

Als der Allgäuer Carl Hirnbein im Jahre 1829 von einer Reise in die belgische Provinz Limburg zurückkehrte, hatte er zwei Rezepte als Souvenir im Gepäck: die Zubereitung für Limburger Käse und Romadur Käse. Diese Käsesorten wurden bereits im 13. Jahrhundert von belgischen Mönchen hergestellt. In kürzester Zeit machten diese beiden charakteristischen Sorten Karriere und das Allgäu als klassische Region der Käseherstellung bekannt. Seit über 100 Jahren werden bei St.

Mang im Allgäu die würzigen Weichkäse-Spezialitäten Limburger und

Romadur nach traditioneller Rezeptur hergestellt.

Heute kommen sie auch in der warmen Küche zur Geltung: etwa für Allgäuer Kässpätzlen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Limburger/Romadur, in kleine Würfel geschnitten
- 400 g Weizenmehl

- 4 Eier
- 1 TL Salz
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 150 g geriebener Emmentaler Käse
- 2 große Zwiebeln
- 50 g Butter
- Butter zum Ausfetten der Auflaufform

Zubereitung:

1. Mehl in eine Rührschüssel geben. Eier, Salz und lauwarmes Wasser hinzugeben. Alles mit einem Handrührgerät mit Knethaken zu einem glatten Teig verrühren und 15 Minuten ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In einem großen Topf reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen.

3. Den Teig portionsweise mit einem Spätzlehobel (oder einer Spätzlepresse) in das kochende Wasser geben.

4. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in eine vorgewärmte, gefettete Auflaufform geben und mit den Limburger- oder Romadur-Würfeln und dem Emmentaler Käse bestreuen. Diesen

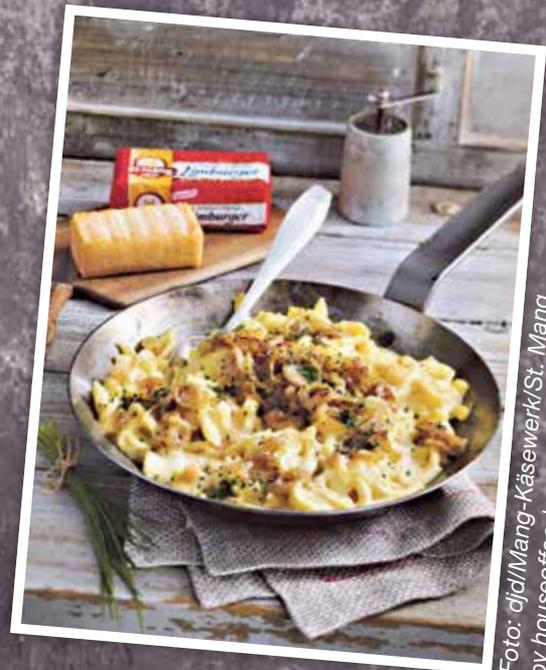


Foto: djd/Mang-Käsewerk/St. Mang by houseoffood

Vorgang bei jeder Lage Spätzle wiederholen. Damit die Spätzle nicht abkühlen, kann die Auflaufform nochmals kurz in den Ofen bei circa 150 Grad Umluft gestellt werden.

5. In der Zwischenzeit die Zwiebelringe in einer Pfanne mit Butter bräunlich anrösten und vor dem Servieren über die Kässpätzlen geben.

Tipp: Vor dem Servieren noch einen TL Essig und etwas frisch gemahlene Pfeffer über die Kässpätzlen geben. Dazu passen grüner Salat und kühles Bier. *djd*

Guten Appetit!



Grafik: freepik.com

WWW.BESTATTUNGEN-TRAUERHILFE.DE

BESTATTUNGEN TRAUERHILFE

MICHAEL UND SABINE KRAUS

MAXIMILIANSTRASSE 1A
63739 ASCHAFFENBURG

TEL.: 06021 - 36 28 90

INDIVIDUELLE BESTATTUNGS-VORSORGE-BERATUNGEN



Mein erster Besuch ...

... bei meiner Tochter in London

Mein Schwiegersohn Volkmar war bei der Bundeswehr in Veitshöchheim. Von dort aus kam er an die deutsche Botschaft in London. Als dann mein erstes Enkelkind Anke dort auf die Welt kam, wollte ich als Oma natürlich hin. Bei der Taufe muss so eine Oma doch dabei sein, also los zum Reisebüro. Da gab es ein für die damalige Zeit, vor 40 Jahren, super günstiges Angebot für fünf Tage Hotel mit Frühstück (was ich ja nicht brauchte).

Mein Schwager Fritz schaute nach meinen Kindern zu Hause. Zuvor hatte ich einen Englischkurs in der VHS gemacht und habe geglaubt, ich verstehe alles! Mein Sohn Harald war bei der hessischen Polizei und damals am Flughafen in Frankfurt. Das passte. Also ab nach London! Dort angekommen, verstand ich auf dem Flughafen von den Durchsagen gar nichts. Das ging ja gut los!

Ich lief also den Leuten hinterher und kam so zu meinem Koffer. Ich war ja noch nie geflogen – also absoluter Neuling! Wieder den Leuten hinterher und ich kam aus dem Flughafen heraus. Da stand mein Volkmar – es war geschafft! Unheimlich aufgeregt war ich schon, meine weiteste Reise bis dahin war mit dem Zug nach Würzburg gewesen.

Am dritten Tag fuhr ich mit Volkmar nach London, bis zur German Embassy, der Deutschen Botschaft. Meine Tochter und ihr Mann wohnten damals am Rande von London. Ich wollte bummeln gehen und um 17 Uhr sollte ich wieder vor der Botschaft stehen. So – ich lief also kreuz und quer durch die Stadt und hatte ir-

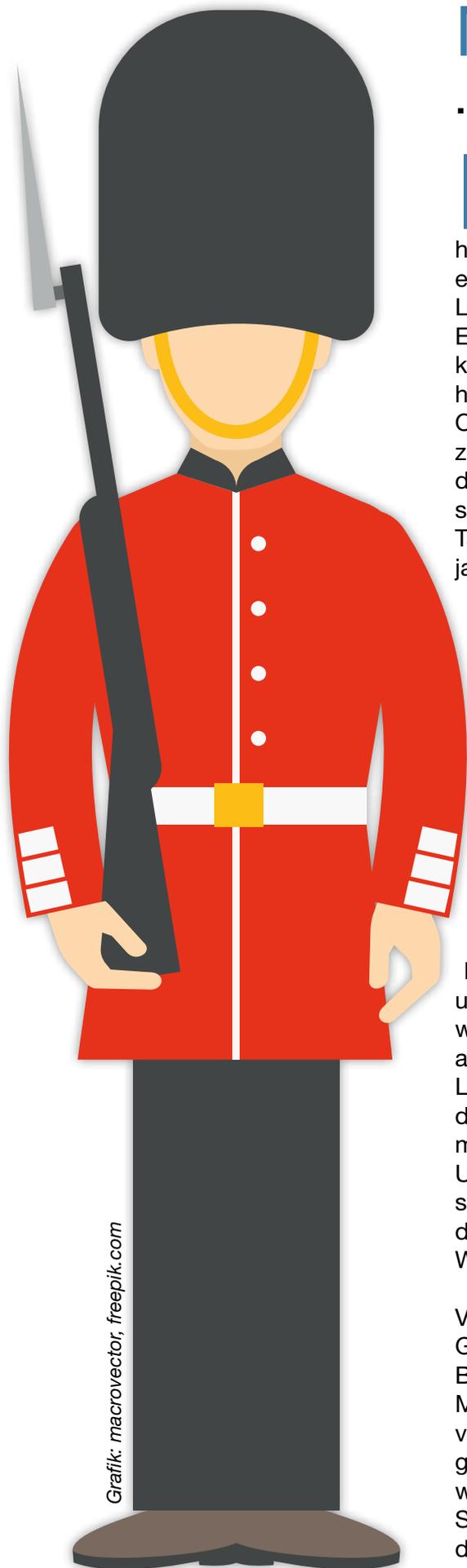
gendwann keine Ahnung, wie ich wieder zurück zur Botschaft kommen sollte. Also schaute ich mich um und sah einen Mann, der gerade in sein Auto steigen wollte.

Ich tippte ihn an, er drehte sich um, er war eine dunkelhäutige, sympathische Erscheinung. Mit Händen und Füßen und einem schönen Lächeln fragte ich ihn nach dem Weg. Er verstand nur German Embassy, mehr konnte ich ja auch nicht auf Englisch sagen. Erst holte er eine Karte und zeigte mir den Weg, aber er merkte schnell, dass ich kein Wort verstand. Also machte er die Autotüre auf und ich stieg ein. Das verstand ich! Ich hatte das Gefühl, er fährt durch ganz London, es war schon 20 nach fünf.

Großes Donnerwetter

Dann endlich sah ich meinen Volkmar stehen, wir waren da. Ich erklärte ihm alles, er bedankte sich beim Fahrer, aber dann ... Es folgte ein großes, großes Donnerwetter, er schimpfte fürchterlich mit mir und klärte mich auf: Jeden Tag verschwinden in London Leute, besonders Frauen, ich war ja erst Anfang 40 und nicht hässlich. Jeden Tag würden Leute grundlos erschossen – und ich? Stieg in ein fremdes Auto. Also, er schimpfte ganz arg mit mir. Aber es war doch alles gut gegangen.

Das war mein erster Besuch, ich flog noch dreimal nach London, stieg in kein Auto zu fremden Männern und fuhr keine U-Bahn, um nicht erschossen zu werden. ■ *Tilly Krebs*



Grafik: macrovector, freepik.com

Das grüne Telefon

Vergangenen Winter hatte ich Gelegenheit, Kisten mit Fotoalben unserer verstorbenen Eltern zu durchforsten. Dort fiel mir unter anderem etwas in die Hände, was ich schon lange vergessen hatte. Zum 65. Geburtstag unseres Vaters hatte ich die Idee, ein Büchlein zu verfassen mit lustigen Episoden aus dem Alltagsleben unserer Eltern. So ging es zum Beispiel um die Anschaffung eines Telefons. Mir und meinen Geschwistern war es schon lange ein Dorn im Auge, dass unsere Eltern 1993 noch immer keinen Telefonanschluss hatten und dies auch für die Zukunft so belassen wollten. Jedoch hatten sie die Rechnung ohne uns gemacht. Als bekannt war, dass sie in einigen

Wochen in Urlaub fahren würden, begannen wir im Hintergrund, die Anmeldung des Telefons anzuleiern. Planmäßig wurde der Anschluss, der auf meinen Namen angemeldet wurde, während ihrer Abwesenheit installiert. Die Rückkehr unserer Eltern rückte näher. Und somit nahm das Drama seinen – von mir damals lyrisch verfassten – Lauf:

»Ab heute gibt's bei uns auch Telefon - oh Gott, wir wollten, sie wüssten es schon. Das Telefon, grün und drohend stand es da, wie sagen wir es nur Mama und Papa? Es sollte eine schöne



Foto: privat

Überraschung sein, oh je, hoffentlich sagen sie nicht gleich nein. Es ist Zeit, endlich reinen Wein einzuschenken, wie werden sie wohl darüber denken? Lange haben sie mit uns gehadert, aber trotz Skepsis am Anfang sollt ihr wissen, sie wollten ihr Telefon dann nicht mehr missen.«

■ Angelika Wolf



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



Gedächtnistraining

Was kann alles hilfreich für uns sein, unseren Alltag zu leben? Dazu finden Sie 12 verschiedene Begriffe im großen Buchstabensalat. Die Begriffe finden Sie, wenn Sie von links nach rechts lesen (wie gewohnt), von rechts nach links, von unten nach oben und von oben nach unten. **Viel Spaß und auch viel Geduld**

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



Erarbeitung: Volkmar Franz, Katholisches Senioren-Forum

25 Jahre
HAUS ST. VINZENZ PAUL
 SOZIALE DIENSTE KLEINOSTHEIM

wirdig
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



Nadelklappern für guten Zweck

Stricken oder Häkeln kam noch nie so richtig aus der Mode und viele entdecken den Zeitvertreib neu für sich. Im geselligen Kreis macht es noch mehr Spaß. Selbst strickbegeistert, gründete die Seniorenbeauftragte Edith Dahmen im Herbst 2021 den Strickkreis des St. Johanniszweigvereins in Schweinheim.

Jeden Mittwoch Nachmittag von 14.30 bis 17 Uhr treffen sich bis zu 20 Damen zum fröhlichen Nadelklappern bei Edith Dahmen. Unter schattigen Bäumen im Garten ist es im Sommer gemüthlicher als in einem Saal, und bei Kälte und Regen bietet die urige Gartenhütte Platz für die große Runde. Bei anregenden Gesprächen genießt man ein Tässchen Tee

oder andere Getränke. Gestrickt und gehäkelt wird für soziale Zwecke, vielfach aus gespendeter Wolle. Und man glaubt es kaum: eine der eifrigsten Strickerinnen zählt schon 92 Lenze und kommt nach wie vor zur Handarbeitsrunde. Dort entstehen Baby- und Kinderbekleidung, Kissenhüllen, Westen, Mützen, Schals, Stolen und viele andere hübsche Dinge. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Passend eingekleidet werden auch lebensechte Reborn-Babypuppen, die gerne als Therapiepuppen in Altenheimen oder Kliniken eingesetzt werden. Innerhalb eines Vierteljahres wurde darüber hinaus der Verein Grenzenlos mit über 140 Teilen in Form von Decken, Socken und



Jeden Mittwoch trifft sich der Strickkreis, im Sommer im Garten von Edith Dahmen. Foto: Sonja Hartmann

anderem beschenkt. Auch andere soziale Vereine sollen demnächst bedacht werden. Generell freuen sich die Damen des Strickkreises des St. Johanneszweigvereins über Wollspenden.

Angebote bitte an die Mail-Adresse Edithdahmen@hotmail.de ■ **Sonja Hartmann**

Grafik: pch.vector, freepik.com

ZUSAMMEN DEN HERBST AUSKOSTEN.

Holen Sie sich mit den neuesten Hörsystemen ein Stück Lebensfreude zurück. Wir beraten Sie gerne!



WWW.HOERGERAETE-KRAINZ.DE

ASCHAFFENBURG
WEISSENBURGER STR. 20
T 06021.28013

ERLENBACH
DR.-VITS-STR. 11
T 09372.7083057

HÖRGERÄTE

kraInz

„Du schaffst das“

Auf dem Jakobsweg von Porto nach Santiago de Compostela

4 0 Jahre Praxisarbeit und 35 Jahre Mannschafts- beziehungsweise Schiedsrichterbetreuung hatten meinem Körper doch mehr zugesetzt, als ich glauben wollte. Die letzten fünf Jahre machten mir das mehr als deutlich.

Zuerst mehrere Sehnenabriss in meiner rechten Schulter, dann Innenbandriss am linken Ellenbogen. Anschließend den Beugemuskel im hinteren Oberschenkel gerissen und dann auch noch in meinem arthritischen Knie die Kniescheibe gebrochen. Ich habe intensiv nach meinen Verletzungen gearbeitet, zu Beginn mit Hilfe der Ärzte und Kollegen, jeden Tag mein Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnprogramm gemacht. Ich habe mich nicht unterkriegen lassen und ich sagte mir: „Ich schaffe das und werde wieder fit“.

Sehr lange schon war der Gedanke in meinem Kopf, den Jakobsweg zu gehen, was aber durch Arbeit, Kinder, Haushalt etc. bis jetzt nicht möglich war. Die Orthopäden meinten, ich bräuchte unbedingt ein neues Kniegelenk, sonst wäre Sport nicht mehr möglich. Doch meine Gedanken und mein

ZUR PERSON



Christel Arbin war u.a. von 1983 - 2013 Physiotherapeutin der Frauenfußball-Nationalmannschaft und betreute Schiedsrichter im DFB und in der Champions League.

Körper sagten mir etwas anderes. Ich intensivierte die Trainings- und Walking-Einheiten und meldete mich schließlich für den Küstenweg des Jakobswegs von Porto nach Santiago de Compostela an. Da 20 bis 25 Kilo Gepäck nach meinen Verletzungen zu viel gewesen wäre, entschied ich mich für einen Gepäckservice und bestellte Übernachtungen vor, was gar nicht so einfach war, da man die vorgegebenen Kilometer auch gehen musste. Ausgangsort war Porto. Diese wunderschöne Stadt an einem Tag zu erkunden ist unmöglich. Mein Knie wurde gleich auf eine harte Probe gestellt; 120 Stufen hinauf bis zur Kathedrale, Kopfsteinpflaster wieder runter und ab zur nächsten Sehenswürdigkeit.

Abenteuerlicher Tag

Das Knie und meine Muskeln spielten mit und ich war zuversichtlich für die nächsten beiden Wochen. Der erste Tag begann sehr abenteuerlich, da ich erst mit der U-Bahn in einen Vorort fahren musste und man dort natürlich nicht sah, wo es zum Jakobsweg ging. Mit Hilfe von Freunden, die ich in der Metro traf, schaff-

ten wir es gemeinsam. Es war ein sehr herausfordernder Tag, 26 Kilometer nach Povoas de Varzim am Strand entlang, durch Dünen, teilweise durch Sand und dann noch einmal zwei km bis zum Hotel.

Ich hätte am liebsten abgebrochen, da es sehr anstrengend war. Die Unterkunft lag am Meer, also bin ich erst einmal eine halbe Stunde mit den Beinen bis zu den Oberschenkeln im Meer gelaufen und habe für eine starke Durchblutung gesorgt, anschließend mein Übungsprogramm mit Dehnung und Mobilisation gemacht. Ich telefonierte abends mit meinen Kindern und meinem Mann und sie sagten mir: „Du schaffst das!“ So ging es weiter bis nach Viana do Castelo, wo wir bei strömendem Regen ankamen. Zum Glück hatte ich dort einen Zusatztag eingeplant, so dass meine Kleidung trocknen konnte. Viana do Castelo ist eine schöne Hafenstadt und von der Basilika Santa Lucia über der Stadt blickt man auf die Berge, den Fluss Lima und den Atlantik. Wunder schön.

Etwas erholt ging es am nächsten Tag



Fotos: Christel Arbin



weiter durch traumhafte Waldstücke und am türkisblauen Atlantik entlang bis nach Praia de Ancora. Dort haben sich meine Freunde

verabschiedet und sind zurück nach Lissabon. Jetzt ging es für mich ganz alleine weiter, was auch irgendwie schön war und etwas Meditatives für mich hatte.

In Camnha sollte die Fähre nach Spanien übersetzen, aber sie funktionierte nicht. Also ging es mit einem Schnellboot nach España. In Guarda regnete es leider wieder, aber die Tapas

schmeckten so gut, dass das nicht wichtig war.

Am nächsten Tag führte der Weg über das Kloster Oia-Viladesusa nach Baione. Ab Spanien gab es nach wie vor wunderschöne Feld- und Waldwege am Meer entlang oder in die Berge, aber auch asphaltierte Strecken oder Kopfsteinpflaster. Öfters habe ich zwischendurch Dehnübungen gemacht und war sehr froh, dass ich meine Walking-Stöcke dabei hatte.

Durch und durch nass

Nach Vigo gab es wieder einen heftigen Regentag, so dass wirklich alles durch und durch nass war, trotz Regenkleidung. Aber Vigo entschädigte mit einem Dudelsack-Konzert und einer wunderschönen Zitadelle auf dem Berg, die ich mir am nächsten (freien) Tag bei Sonnenschein anschaute.

Jetzt ging es ins Landesinnere, wieder bei strömenden Regen nach Arcade und von dort nach Pontevedra und Caldas de Rei, zum Glück bei schönem Wetter zu einem kleinen Hotel mit sehr freundlichem Personal und einem Zimmer zum Wohlfühlen. Von Caldas de Rei nach Padron gab es viele schöne Bergstrecken, aber leider auch wieder viel Asphalt. Zudem lag der Berggasthof noch drei km außerhalb auf einem Berg. Das war eine echte



Glücklich: Angekommen in Santiago.

Herausforderung und ich mochte so langsam nicht mehr. Zu meiner Freude stellte sich heraus, dass diese Finca einen Pool besaß, wo ich meine müden Muskeln lockern konnte. Am nächsten Tag lief ich nach einem guten Frühstück weiter nach Santiago de Compostela.

Ich wanderte durch die Stadt bis zur Kathedrale und setzte mich auf den Platz davor, fix und fertig. In diesem Moment begannen die Glocken zu läuten! Dieser Augenblick war unbeschreiblich und sehr emotional. Ich war glücklich, dass ich durchgehalten und es geschafft hatte! Mein Fazit ist: Ich glaube, wenn man sich etwas vornimmt und es erreichen will, dann schafft man es auch (fast) immer. ■ *Christel Arbini*



BEERDIGUNGSINSTITUT
LEO KRAUS
FACHGEPRÜFTE BESTATTER



Tel. 0 60 21 / 2 13 66

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

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



Von **Milchweck** und **Mimi Herold**

Ein Erinnerungs-Spaziergang durch die Karlstraße

Die Karlstraße mit Ihrem Kopfsteinpflaster zwischen Agatha- und Kapuzinerkirche könnte viel erzählen. Begleiten Sie mich in Ihrer Erinnerung durch diese Straße. Zum Bahnhof, zu den Kirchen, zum Main führte und führt der Weg für viele Menschen durch die Karlstraße. Bis auf wenige Häuser ist ihr Erscheinungsbild erhalten geblieben.

Wir sehen die Karlstraße Nr. 1 mit einem wunderschönen Jugendstilhaus, das die Künstlerin Elisabeth Dering bewohnte. Heute befindet sich im Erdgeschoss ein Glasstudio. Daneben war die „Wäscherei Wiesenhöfer“. Dann spazieren wir am früheren „Milchgeschäft Schulz“ vorbei. Die Ladenausstattung erinnert an eine wilhelminische Epoche. Ein herrlicher Laden mit seinen schönen historischen Keramikfliesen. Heute ist hier ein Nudeladen. Schaufenster, Eingangstüre, die alten Fliesen und die damals bauzeitliche Ausstattung wurden weitestgehend erhalten.

Schauen wir weiter am „Foto Schuck“ vorbei zum „Bäcker Berninger“, wo es früher ab 6 Uhr

morgens Wasser- und Milchweck für 5 Pfennige gab. Auch Kriminelles geschah dort: Ein Ladendieb hatte die alte Frau Berninger einmal überfallen und beraubt.

Hier wohnte auch Herr Kittel, der uns für 20 Pfennig mit seinem Kahn zur anderen Mainseite schipperte. Zwischen zwei Tante-Emma-Läden fand man den „Wolle Walz“, und daneben einen Schuster.

Dann kam der legendäre „Dammer Hof“, auch „Zipp“ genannt. Es trafen sich in der Stammknei-



pe arme und reiche Leute, meist zum Kartenspielen. Im Anbau war ein Obst- und Gemüsegeschäft. Das alte Fachwerkhhaus wurde leider nicht unter Denkmalschutz gestellt und musste einem großen Wohn- und Bürohaus weichen.

Wir überqueren nun die holprige Karlstraße, wo früher auch Militärfahrzeuge fuhr, und erinnern uns an den „Blumen Kappert“, heute Frühstücksraum im Gasthaus „Zum Goldenen Ochsen“. Daneben war damals das Wäschegeschäft „Himmelsbach“, später ein Tapetenladen von „Schmitt & Orschler“.

Kein Karlshof mehr

Es schloss sich ein Wohnhaus an, das im Krieg zerbombt wurde und damit auch der schöne „Karlshof“, in dem viele Veranstaltungen stattgefunden hatten. Das Wohnhaus wurde in den 50er Jahren allerdings wieder aufgebaut.

Im Erdgeschoss zog ein Allgemeinarzt ein und später ein Friseur. Mit im Haus wohnte auch Mimi Herold, die „Egerländer Nachtigall“. Über den Hof

schauend, entdeckte man den „Wein-Pach“ in der Friedrichstraße, ein uriges Weingeschäft und damaliger Treffpunkt. Gehen Sie geistig mit mir weiter und sehen einen Durchgang zur „Dekaturanstalt Kunz“, später eine Lichtpausanstalt; ein schmaler Pfad führte an den Seitenausgängen vom ehemaligen „Bavaria Kino“ vorbei in die Friedrichstraße.

Wieder zurück zur Karlstraße passieren wir eine Schlosserei mit einem großen Schaufenster, heute ein italienisches Weingeschäft.

Am Ende unseres Spaziergangs sehen wir ein Haus, das seinem Baustil nach vom berühmten Mainzer Hofarchitekten Emanuel Joseph von Herigoyen stammen könnte, der viele Aschaffener Bauten geprägt hat.

■ *Uschi Kraus*



**Jugendstilhaus,
historische Fliesen
und ein Neubau**
alle Fotos: Uschi Kraus



„Hier fühle ich mich wohl.“

St. Elisabeth

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

Berthold-Schlotzhauer-Straße

Im Neubaugebiet Anwandeweg in Nilkheim führt die Berthold-Schlotzhauer-Straße offiziell seit 30. September 2022 vom Ahornweg zur Leibnizstraße. Berthold Schlotzhauer wurde am 26.03.1953 in Aschaffenburg geboren. Der spätere Kriminaloberkommissar starb bei einem Einsatz am 28. Januar 2000. Die Stadt Aschaffenburg ehrt ihn mit der Benennung einer Straße.

Nach der Volksschule in Leider absolvierte Berthold Schlotzhauer die Staatliche Realschule für Knaben. Nach der Polizei-Ausbildung war er zunächst in Alzenau tätig und ab den 1980er Jahren in Aschaffenburg.

Bei der Gründungsversammlung der 13. Bayerischen Verbindungsstelle der „International Police Association“ (IPA) am 5. Dezember 1980 in Aschaffenburg wurde er zum Vorsitzenden gewählt. Deren auf Esperanto verfasster Leitsatz ist „Servo per Amikeco“, „Dienen durch Freundschaft“.

Berthold Schlotzhauer ist mir in meiner Funktion als ehrenamtlichem Malteser-Helfer in sehr guter Erinnerung. Auf ihn trifft voll zu, was die Gruppe Zillertaler 1992 beim Grand Prix der Volksmusik sang: „Du bist a so a liaber Kerl und host a Herz aus Gold.“

Der Katholik Berthold Schlotz-

Mitscherlichweg in Brust und Bauch geschossen. Er und ein Kollege waren in das Haus gerufen worden, weil dort ein 41-Jähriger gewalttätig gegen seine 23-jährige ehemalige Lebensgefährtin geworden war. Um 10.45 Uhr schoss der Alkoholisierte auf sie und den Polizeibeamten. Der Täter schleppte die Schwerverletzte in die Wohnung und verbarrikadierte sich dort. Zur Unterstützung von Einsatzkräften aus Aschaffenburg und dem angrenzenden Hessen wurde auch eine Spezialeinheit der Polizei aus Nürnberg hinzugerufen. Das traurige Ereignis machte bundesweit Schlagzeilen.

Berthold Schlotzhauer verstarb um 11.30 Uhr noch am Tatort. Die Frau war ebenfalls bereits tot, als ein Spezialkommando später die Wohnung stürmte. Der Mörder hatte sich zwischenzeitlich selbst erschossen.

Zum 20. Jahrestag des Geschehens fand ein Gedenkgottesdienst in der Aschaffener St. Peter und Alexander Kirche statt. Der katholische Pfarrer Martin Heim, der evangelische Pfarrer Rudi Rupp, Pastoralreferent und Polizeiseelsorger Mathias Zöllner sowie der Leiter



Diakon der Pfarreiengemeinschaft Mittlerer Kahlgrund, erinnerte damals unter anderem an das Gleichnis vom barmherzigen Samariter, der für Berthold Schlotzhauer Vorbild war.

Berthold Schlotzhauer hinterließ seine Frau Sigrid und zwei gemeinsame Söhne. Auf dem Sterbebild ist aus dem „Vater unser“ zu lesen; „Herr, dein Wille geschehe, auch, wenn ich es nicht verstehe“.

Der damalige IPA-Vorsitzende Bernd Stieler bat 2015 die Stadt Aschaffenburg, eine Straße

Berthold-Schlotzhauer-Straße

hauer engagierte sich tatkräftig für ein Entwicklungshilfeprojekt in Brasilien. An seinem Wohnort Glattbach war er Mitglied des Chors „Die Klangwerker“.

Am 28. Januar 2000 wurde dem Kriminaloberkommissar im

der Kriminalpolizeiinspektion Aschaffenburg, Kriminaloberrat Markus Schlemmer, würdigten Berthold Schlotzhauer. Sein Freund Reinhold Glaser, ehemaliger Polizeikollege, Bürgermeister a.D. des Marktes Mömbris und

nach Berthold Schlotzhauer zu benennen. Die Benennung erfolgte 2020. Das Straßenschild wurde Corona-bedingt erst am 30. September 2022 offiziell enthüllt.

■ *Dr. phil. Lothar Blatt*

Auf kleinstem Raum

Erfahrungen eines Paares im VW-Bus

Wie klein darf ein Raum sein, in dem ein Paar sich ohne Konflikte verträgt?

Drei Quadratmeter? Nein? Wir schaffen es, in unserem VW-Bus.

Zugegeben, die Behauptung hinkt, weil wir doch den Bus verlassen und uns im Freien aufhalten können. Aber im Winter?

„Wir haben euch vermisst“, empfängt uns der Chef des Campingplatzes, „wo bleiben eure Rauchzeichen?“ Es lag schon der erste Schnee, als ich daheim den kleinen Kanonenofen in unserem VW-Bus einbaute.

Eine merkwürdige Geschichte. Den Ofen hatte ich 1986 bei einem Trödler entdeckt, wegen seiner geringen Größe ideal für unseren Bus, eine Handspanne Durchmesser, 60 cm hoch, gekauft für 50 DM. Ich stellte ihn hinter den Fahrersitz, mit einer Schelle gegen Umfallen gesichert. Für das Schiebefenster hatte ich ein Blech gefertigt mit einem Loch für das Ofenrohr, das außen wieder senkrecht in einer Regenhaube mündet.

Fraglich und verdächtig die Einprägungen im Ofendeckel, unter anderem 10,5 Flak 38. Was hatte

das zu bedeuten? Ein Sammler, der schon zwei dieser Öfen hat, klärte auf: Fast der ganze Ofen besteht aus Munitionsresten des Zweiten Weltkriegs. Ein militärisches Souvenir. Schwerer nicht nur zu Pflugscharen, nein, auch zu Öfen!

Mal wieder Rauchzeichen

Mehr als ein dutzendmal haben wir zur Winterzeit diesen Campingplatz besucht, und immer war das Feuern mit dem Öfchen der Anreiz, obwohl der kleine Raum dadurch noch weiter eingengt wird. Wir heizen nur mit Holz. Im Wald gesammelt, steht es fast unbegrenzt zur Verfügung. Eine Obststeige Holz rechnen wir pro Tag, die Steigen stapeln wir nach der Hinfahrt hinterm Heck des Busses, gegen Regen abgedeckt. Endlich Zeit im Überfluss, um bei knisterndem Ofen in den bequemen Frontsitzen zu lesen, zu schreiben, Radio zu hören oder zu reden. Am schönsten aber ist nach dem täglichen Spaziergang die Dämmerung, das auf dem Ofen Gebrutzelte zu verspeisen und beim Flackern der Teelichter ein Bier zu trinken.



Foto: Horst Kayling

Der Ofen erlischt irgendwann, nachdem wir hinten in die Federn gekrochen sind, wärmt aber trotzdem noch einige Zeit. Am nächsten Morgen wird es nach dem Anfeuern mit Zeitungspapier und Reisig in wenigen Minuten warm, es ist schließlich nur ein kleiner Raum zu heizen. Und der Ofen sorgt für heißen Kaffee und Toastbrot. Da ist doch die Motor- oder Standheizung ein Stillbruch.

Nach zwei oder drei Tagen dürfen wir beruhigt heimfahren. Wir haben wieder mal bewiesen, dass man sich als Paar um die 80 auch auf engstem Raum vertragen kann, und Nachbarn und Passanten haben das Ofenrohr wieder mal rauchen sehen.

■ Horst Kayling

Ihre Mobilität liegt uns am Herzen ...



Aschaffenburg, Heinsestraße 5

☎ 06021 3391-22

Großwallstadt, Großostheimer Straße

☎ 06022 71109

Großostheim, Breite Straße 29

☎ 06026 9997950



100 JAHRE
1921-2021



www.gundermann-reha-team.de

24 Kreuzworträtsel

Stadtteil von Aschaffenburg	Cousine	ehemaliges britisches Weltreich	lieb	Lösung in einer Notlage	kurz: um das	aktive Handlung	Faultier	Staat in West- afrika	Besitz, Habe	kana- dische Provinz
						Spiel- bank				
Behörde			Wechsel zu etwas anderem						Gersten- saft	
Stange zum Braten						Berufs- sportler	Vogelbau			
			Schon- kost		italie- nischer Maisbrei					
Back- masse	Main- querung in Aschaf- fenburg		nord- deutsch: Mädchen				elegant		Feldmaß	
nicht viel					Zaren- name		Kalk- insel vor Neapel			
Mühsal		poetisch: Adler	Vogel- dünger		sump- figer Teich				Box- nieder- schlag	
							Teufel	Getränk bei Erkäl- tungen	rankende Zier- pflanze	tiefe Betrübnis
lärmend				österr. Psycho- loge († 1939)		gespal- tenes Stück Brennholz				
			grie- chischer Käse				Flussrand			
alte italie- nische Währung		ein- fältiger Mensch				Spreng- körper	italie- nisch: Abend			
Wortteil: gleich			Freistil beim Schwim- men		afrika- nische Völker- gruppe				Wein- erte	
völlig abwegig		Frauen- name	abtrenn- barer Zettel, Gutschein				bewährt		franzö- sisch: der	
					US- Erfinder († 1931)		EDV- Eingabe- befehl			
ägypt- tischer Sonnen- gott			knusprig		erster deutscher Reichs- präsident				Gerät zum Mähen von Gras	geringe Entfer- nung
amtliches Schrift- stück							rennen, schnell laufen			
eng- lischer Adels- titel				Ausruf des Ver- stehens		Sohn Noahs	Segel- befehl			die eigene Person
			hohe Spiel- karte				kurzer Augen- blick	zu keiner Zeit		
Wider- hall im Gebirge		Aschaf- fenburger Schloss und Park								
beliebtes Dessert			Liebreiz					Liebes- bund		

RM280068 202202

NACHRUF

Das Redaktionsteam der Schlaunen Grauen trauert um

Heinz Undeutsch.

Er war seit 2020 fester Teil des ehrenamtlichen Reporterteams und trug mit seinen fundiert recherchierten Beiträgen zur Vielfalt des Magazins bei. Für die Frühjahrsausgabe hatte der Bundesbankamtmann a.D. noch einen Artikel über Telefonkarten geschrieben, die er selbst leidenschaftlich sammelte. So wie er auch Autogramm-Karten von Politikern und Prominenten aus der ganzen Welt sammelte und darüber für uns schrieb.

Sehr sportlich bis ins hohe Alter und langjähriger Sportabzeichen-Prüfer, verfasste Heinz Undeutsch für die November-Ausgabe 2021 einen Beitrag über die Geschichte des Deutschen Sportabzeichens. Viele Aschaffenburgern kannten ihn auch als Büttenredner und Fastnachtzugsprecher, da er sich bei der Stadt-Garde engagierte und auch deren Presse- und Kassenrat war. Kein Wunder, dass er einen Artikel über die Geschichte der Kippenburg lieferte, die eng mit dem Karnevalsverein verbunden ist, der u.a. die Kippenburgfeste im Sommer ausrichtet.

Heinz Undeutsch wurde am 6. September 1943 geboren und starb am 3. September 2022.

Gedicht

Was macht das Leben aus?

*Anspruchsvoll beginnt die Jugend,
nimmt ein Haus in Augenschein,
und noch ohne jede Tugend
rennt sie alle Türen ein.*

*Später sieht man näher hin,
es ist mehr als ein Gemäuer.
Fenster, Erker als Gewinn
werden alsbald lieb und teuer.*

*Steckst du dann in Altersschäden
siehst du Nachbarn in dem Haus,
die dich sehen, mit dir reden.
Und das macht das Leben aus!*

■ Horst Kayling

Grafik: freepik.com



Capital
 MAKLER-KOMPASS
 BEST 10/2022
 Top-Makler Aschaffenburg
 ★ ★ ★ ★ ★
 Höchstnote für
 Sparkasse
 Aschaffenburg-Alzenau
IB TEST: 3.091 Makler GETEST: 815-00/23

**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 VERBÄNDER

S Sparkasse
 Aschaffenburg-Alzenau

Unikate fürs Erinnern

Andreas Lippert fertigt individuelle Urnen aus Holz

Holz ist seine Leidenschaft, die er zum Beruf gemacht hat. Schreiner Andreas Lippert setzt sie in seiner Werkstatt in Johannesberg-Steinbach, Unterklinger 29, um. Dort fertigt er Urnen aus Holz, die er auf Wunsch individuell gestaltet.

Schon vor 20 Jahren hatte er die Idee, „aber damals waren Urnenbestattungen noch selten“, sagt er. Vor ein paar Jahren seien Bestatter dann verstärkt auf ihn zugekommen mit der Bitte, Urnen-Unikate herzustellen. „Da habe ich mich dann richtig reingekniet.“

Inzwischen hat Andreas Lippert neben seiner Werkstatt einen Schauraum eingerichtet mit einigen häufig gewünschten Modellen und Motiven, darunter auch

für Tierurnen. Dazu gibt es einen Katalog und einen Internet-Auftritt: www.holzkunst-holzurnen.de. Telefon 06021 4621148. Auch bei immer mehr Bestattern sind seine Urnen im Programm.

Die Aufträge erhält er dabei gar nicht ausschließlich von den Hinterbliebenen, sondern immer häufiger auch von Menschen, die sich schon zu Lebzeiten ihre persönliche Urne aussuchen wollen. „Neulich hat mich ein Mann aus München gebeten, auf seine Urne den Engel zu malen, den er als Tätowierung auf seinem Bein hat“, erzählt Lippert. Und dieser Kunde war erst um die 50.

Meistens kommen aber Angehörige von Verstorbenen oder Bestatter auf ihn zu, die eine Urne

wünschen.

Das Holz dafür stammt überwiegend aus der Umgebung. Am liebsten verarbeitet Lippert Laubhölzer von Erlen, Eichen, Kirsch-, Apfel- oder Birnbäumen. „Oft sind es Obstbäume von Wiesen oder aus Gärten, die ohnehin gefällt werden müssen“.

Manchmal erhält er auch Holz aus gemeindeeigenen Wäldern. Die Urnen, die er daraus drechselt,

Die Urnen sind zu 100 Prozent biologisch abbaubar.

sind „zu 100 Prozent biologisch abbaubar“, deshalb auch für die immer beliebter werdenden Bestattungen in Friedwäldern geeignet.

Rinde und Moos erhalten

Das Kunsthandwerk hat er sich selbst angeeignet. Davor hat er viele Holzarbeiten für Kirchen gefertigt, etwa Madonnen und Marienbilder. Etwa ein Jahr hat es gedauert, bis er sich mit dem Herstellen von Vollholzurnen vertraut gemacht hatte. Die Prozedur ist schwierig und das Holz als lebendiger Werkstoff hat seine Tücken. Es darf nicht zu feucht und nicht zu trocken sein, sonst reißt es beim Bearbeiten.

Eine seiner Spezialitäten: Urnen, in denen ein Teil der Rinde oder



Andreas Lippert vor seinen handgefertigten Urnen in Johannesberg-Steinbach. Foto: Sabine Schömig



Moos erhalten sind. „Ich belasse sie einfach. Das ergibt eine ganz besondere Struktur. Viele Menschen fühlen sich davon angesprochen“, meint er. Besonders reizt es ihn, die Urnenwände aus Massivholz, welche die Kapseln mit der Asche umhüllen, individuell zu verzieren, um damit auf die Persönlichkeit des Menschen hinzuweisen.

Jeder Wunsch machbar

Er erstellt entweder Brandbilder mit dem Brenngerät oder malt Motive auf: Blumen, Herzen, Motorräder, Jäger, Wappen, oft auch die Kirche

aus dem Dorf, in dem der oder die Verstorbene gelebt hat. „Jeder Wunsch ist machbar“, meint er.

Seine eigene Urne sieht er auch schon vor sich: „Da kommt alles drauf, was mein Leben ausmacht, vom Akkordeon bis zum Feuerwehrmann. Ich bin auch Musiker und spiele Akkordeon auf Beerdigungen, außerdem bin ich bei der freiwilligen Feuerwehr“. Gefertigt hat er sie aber noch nicht.

■ Sabine Schömig

Jede Urne ist ein Unikat

Foto: Sabine Schömig



Alle Urnen sind aus Vollholz, bei manchen ist ein Teil der Rinde noch erhalten. Fotos: Peter Drinkguth

Lösung

KREUZWORTRÄTSEL

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



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

Foto: Christine Blume-Esterer

Trauer braucht Ohren, die zuhören, Augen die weit sehen, Hände die helfen und Lippen, die Wege weisen.

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

BEERDIGUNGSINSTITUT
Erich Kraus jun. GmbH

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

Rollstuhl schieben ohne Kraftaufwand – Spaziergehen wird wieder möglich



Ein Bericht von Steffen Ender, Rehafachberater im Sanitätshaus Hubrich medical

Ein Rollstuhl kann schwer und unbeweglich sein. Wenn starke Gehbehinderung oder Gehunfähigkeit auftreten, wird oft ein Rollstuhl erforderlich. Moderne Stühle sind durch Vollgummibereifung und als Leichtgewichtsmodell sehr leicht zu schieben. Wenn der Patient schwer ist und Unebenheiten oder kleinere Steigungen daran hindern die Person anzuschieben, reicht oft die Kraft nicht aus. Jede Begleitperson kennt das und wünscht sich eine Hilfe.

Eine Schiebehilfe bringt Sie auf den Weg

Für diese Fälle bieten wir die Möglichkeit, den Stuhl mit einer elektrischen Schiebehilfe nachzurüsten. Das nur 5 kg leichte **Empulse R20 von Sunrise medical** unterstützt den Schiebenden in jeder Situation, bergauf und auf langen Strecken.

Montage durch unsere Fachwerkstatt in einer Stunde erledigt

Die Montage kann an jedem Rollstuhl auch nachträglich vorgenommen werden. In unserer Fach- und Service-Werkstatt dauert die Montage gerade mal eine Stunde, dann ist Ihr Fahrzeug einsatzfähig.

Die Begleitperson findet am Schiebegriff ein sehr einfach gestaltetes Bedienfeld. Ein/Aus, die Anzeige der Batteriekapazität und der Geschwindigkeit ermöglicht leichte Handhabung. Das Bedienteil kann variabel montiert werden, damit die Begleitperson dieses optimal einstellen kann. Die Geschwindigkeit kann in feinen Stufen auf 2, 3 oder 5 km/h für den schnellen Gang eingestellt werden. Beim Loslassen endet der Vortrieb und das Fahrzeug bleibt stehen.

Problemloser Transport im PKW

Mit ein paar Handgriffen wird die Schiebehilfe vom Stuhl abgenommen und kann neben dem Rollstuhl im PKW transportiert werden. Die Montage der Schiebehilfe dauert nur 2 Minuten, und der Antrieb ist fahrbereit. Das Click-Fix-Docking-System erlaubt ein einfaches Montieren ohne Werkzeug. Nur eine kleine Halterung verbleibt am Rollstuhl.

Der herausnehmbare Akku kann an jeder Steckdose mit dem mitgelieferten Ladegerät nachgeladen werden. Weitere Wartungen oder Prüfungen sind nicht erforderlich.

Verordnung durch Ihren Arzt

Das Gerät hat eine Hilfsmittelnummer (HMV 18.99.12.1001) und ist im Verzeichnis der Krankenkassen gelistet. Für den Antrag auf die Schiebehilfe ist die Verordnung Ihres Arztes erforderlich. Da er Ihre Verhältnisse kennt wird er auch entscheiden, ob die betreuende Person in der Lage ist, das Gerät zu bedienen.



Abbildung 1: Das Bedienteil des R20.
Abbildung 2: Der R20, in eingepacktem Zustand.
(Alle Bilder: Sunrise Medical GmbH)



Das Sanitätshaus **Hubrich Medical** blickt auf eine langjährige Erfahrung im Bereich der Rehaversion zurück. Seit 1952 sind wir im Radius von 50 km für Pflegehilfsmittel, Homecare, Orthopädietechnik und Medizintechnik für Sie tätig.

Mit fast 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sind wir für Sie da.

Für folgende Fachbereiche stehen Ihnen spezialisierte Fachangestellte mit Beratung zur Verfügung für:

Badewannenlifter, Bandagen, Brustprothetik, Defibrillatoren, Homecare, Inkontinenzartikel, Kompressionsstrumpfversorgung, Patientenlifter, Pflegehilfsmittel, Rollatoren, Rollstühle, Orthesen, Schienen, Sauerstofftherapie, Therapierollstühle, Toilettenstühle, Treppensteiger, Treppenlifte.



hubrich medical GmbH & Co. KG

Zentrale: Magnolienweg 8, 63741 AB-Nilkheim | Am Busbahnhof: Ludwigstraße 19, 63739 Aschaffenburg
Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr. 9:00–18:00 Uhr | Mi. 9:00–17:00 Uhr | Sa. 9:00–13:00 Uhr

Vereinbaren Sie einen Termin mit unserem Rehafachbereich im Magnolienweg 8 in Aschaffenburg. Unsere Rehaspezialisten führen Ihnen gerne die R20 – auch bei Ihnen zuhause – vor.