



STADT
ASCHAFFENBURG

SCHLAUE GRAUE

Journal für Aschaffenburg

Nummer 9 · Juli 2020

Farbe
bekennen



Kostenlos
zum Mitnehmen!

Häuser mit Geschichte:

Das blaue Haus im Roßmarkt | 14

Lebensgeschichten:

Der Neue am Tisch | 21

Rezept:

Rinderschmorbraten mit Rotkraut | 22

Die Caritas Sozialstation ist mit dem Herzen dabei!

Für die Caritas Sozialstation in Aschaffenburg bedeutet Pflege mehr als optimale Versorgung. Mit viel Zuwendung und Wertschätzung stehen die Mitarbeiter Seniorinnen und Senioren in ihrem Pflegealltag zur Seite. Sie sind in ganz Aschaffenburg im Einsatz um Ihnen in ihrer häuslichen Umgebung die beste Unterstützung zu ermöglichen.

Und das geschieht dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen - zu Hause.

Die Caritas Sozialstation berät Sie gerne kostenfrei bei Ihnen zu Hause oder in einer ihrer vier Zweigstellen in Aschaffenburg.



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



Vorsorge... ... auf alle Fälle vorbereitet

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

Was ist Bestattungsvorsorge?

Zunächst besprechen Sie mit dem Bestatter Ihres Vertrauens Ihre Wünsche, Vorstellungen und Fragen. 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.



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

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

Vorsorge – Eine Sorge weniger



Foto: Björn Friedrich

Liebe Leserinnen und Leser,

um „Farben“ dreht sich alles in der vorliegenden Ausgabe der „Schlaunen Grauen“. Und Farbe können wir in diesen trostarmen, „grauen“ Zeiten gut gebrauchen. Viele von Ihnen bekommen im Moment seltener Besuch von Familie und Freunden. Veranstaltungen sind abgesagt, Treffen im Café oder im Biergarten sind nur eingeschränkt wieder möglich.

Umso wichtiger ist es, positiv zu denken, den Mut nicht zu verlieren und sich an Kleinigkeiten zu freuen, die etwas Farbe ins Leben bringen.

Farben beeinflussen die Stimmung positiv. Deshalb: Gehen Sie in den Garten, auf den Balkon oder schauen Sie

aus dem Fenster. Genießen Sie das helle Sonnenlicht, schauen Sie auf die blühende Natur mit ihrer Farbenpracht. Das tut Ihrer Seele und Ihrem Körper gut.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern und Lesen. Lassen Sie sich inspirieren und von der Lebens- und Farbenfreude anstecken.

Das wünscht Ihnen

Ihr

Jürgen Herzing
Oberbürgermeister

Farbe bekennen

Mein bunter Weg	I 04
Weg mit dem Rentnerbeige	I 06
Im Kleinen wie im Großen	I 07
Die „bunte Truppe“	I 08
Bunte Redewendungen	I 09
Farben stärken uns	I 10

Gesundheit

Sich und andere schützen	I 11
--------------------------	------

Stadtgeschehen

Die Bundesbank in Aschaffenburg	I 12
---------------------------------	------

Vermischtes

Gedächtnistraining	I 13
--------------------	------

Häuser mit Geschichte

Das blaue Haus im Roßmarkt 38	I 14
-------------------------------	------

Vermischtes

Verständnis füreinander Parodie auf Der Mond ist aufgegangen	I 16
--	------

Gesundheit

An die Geräte	I 17
---------------	------

Lebensgeschichten

In Omas Wohnung	I 18
-----------------	------

Ausflug

Zu Fuß von Stockstadt nach Seligenstadt	I 20
---	------

Lebensgeschichten

Der Neue am Tisch	I 21
-------------------	------

Rezept

Rinderschmorbraten	I 22
--------------------	------

Stadtgeschehen

Neue Anlaufstelle Beratungsstelle Demenz	I 23
---	------

Kreuzworträtsel

	I 24
--	------

Straßennamen

Merlostraße	I 25
-------------	------

Nachgedacht

Die Hoffnung im Regenbogen	I 26
----------------------------	------



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

Redaktion:
schönmig media.service, Weichertstraße 20,
63741 Aschaffenburg, Telefon 06021/45 65 55

Gestaltung: Simone Meckel, Fabian Schüller

Titelbild: Aquarell von Rudolf Richter

Nächste Ausgabe: 15. November 2020

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

Mein **bunter** Weg

Sommer in der Fasanerie

„Aus grauer Städte Mauern...“ geht mir durch den Kopf, als ich unsere vier Wände und den Wohnblock hinter mir lasse. Am Röderweg und an der Kneippstraße geht es an Hecken und Vorgärten vorbei, die mich mit ihrem frech sprießendem Grün ahnen lassen, dass mich ein Erlebnis besonderer Art erwartet. Der wilde, urige Kühruhgraben ist schon die Vorspeise einer üppigen Mahlzeit, die mir nach dem Überqueren der Bismarckallee serviert wird.

Ich kann mich satt sehen: die Fasanerie. Guter Wald, gutes Land. Mächtige Stämme, unten

noch mit trutziger Borke, verzweigen und verästeln sich in wirren Windungen auf ihrer Suche nach Licht, tragen weit oben ein Meer an neuem Grün, das bis ins Blau des Himmels flutet, je höher desto lieber. Noch ein Volkslied fällt mir ein: „Geh aus, mein Herz, und suche Freud in dieser schönen Sommerzeit.“ Lange verschüttete Erinnerungen an die Kindheit werden lebendig.

Waldluft fühle ich über die Wangen streichen und frisch in die Lungen dringen, rieche den Duft der feuchten Erde, den Hauch des letzten Regens. Wie

eine freundliche Aufmunterung bimmelt am Morgen fleißig der Zilpzalp, schmettert der Zaunkönig seine Strophe im Unterholz. Freilicht-Oper, ich stehe still und lausche, und die Zeit stellt ihren Motor ab.

Jetzt finde ich den Spalt in der glatten Fläche der Gegenwart. Jetzt stoße ich ab vom Ufer des Alltags, weit weg vom scheppernenden Konsum, vom Wust der Werbeblätter, dieser überflüssigen Papierflut. Weg vom staubgesaugten Komfort, wo jedes gelöste Problem und jede beantwortete Frage, jeder erfüllte Wunsch neue Probleme, Fragen, Wünsche nach sich zieht.

Mächtige Stämme, unten noch mit trutziger Borke ...

Foto: Sabine Schöinig

Nymphen, Nixen, Kobolde

Die allmächtige Zeit hat altersschwache Stämme umgeworfen und macht Kunstwerke daraus, von tiefgrünem Moos überzogen. Auch die Herbststürme haben großflächige Wurzeln aus dem Boden gehoben und viele kleine Verstecke und Höhlen entstehen lassen. Durch die Stämme grüßt der See, der gerne daliegen würde wie ein großer Spiegel, wenn nicht Enten unzählige Wellen verursachen würden. Wollen sie ablenken, bewahrt der See in der Tiefe ein Geheimnis? Sind dort Nymphen, Nixen und Kobolde daheim? Verstecken sich Drachen am unsichtbaren Grund? Nein, ich traue es dem lieblichen Gewässer nicht zu.

Die Sonne steht hoch und wärmt. Nein, sie wärmt nicht





**Die allmächtige
Zeit hat altersschwache
Stämme umgeworfen
und macht Kunstwerke
daraus, von tiefgrünem
Moos überzogen**

Foto: Sabine Schömig

mehr, der Frühling ist vorbei, sie heizt. Ich setze mich auf eine Bank und spüre sie sparsam und angenehm wechselnd durch die Schatten der fächernden Blätter. Schon lange sind die zum Bersten lebendigen Knospen aufgesprungen und haben ihr Grün entfaltet, hell wird es von der Sonne durchstrahlt. Über mir ein kleiner Ausschnitt, die Vorhänge des Blattwerks haben eine Bühne freigegeben,

die Bühne des blauen Himmels, wo phantasieanregende weiße Wolkflocken eine Vorstellung geben. Bald tanzen im Gegenlicht der Abendsonne unzählige Mücken ein wogendes Auf und Ab. Ich werde eins mit der Ruhe des schwindenden Tages.

Zufrieden gehe ich zurück, genieße vom Dessert den Anblick eines Vorgartens mit duftenden Rosen. „Abendstille überall, nur am Bach die Nachtigall, ...“ Aber am Kühruhrgraben unterbricht nicht die Nachtigall, sondern die Singdrossel die Abendstille und bereitet mir einen Abschied mit kunstvollem, sich wiederholendem Flöten. Ich muss zu Telefon und Briefkasten, muss mich wieder mit dem Alltagsgeschäft befassen. Aber es bleibt Gewissheit und Trost: Es trennt mich nicht viel von Sommersonne und sattgrünem Wald.

■ Horst Kayling

**„Geh aus,
mein Herz,
und suche
Freud in
dieser
schönen
Sommerzeit“**

(Volkslied)



Malteser

...weil Nähe zählt.

**Neukundenaktion bis
zum 30.09.2020:
5 Menüs zum
Preis von 2!**

Auch an Somm- und Feiertagen!



**Mehr als
eine warme
Mahlzeit.**

Malteser Menüservice

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

**☎ 0800 30 20 10 3
oder unter**

🌐 malteser-menueservice.de

Weg mit dem **Rentnerbeige**

Farbe bekennen im Alltag

Wir befinden uns in einer schwierigen Zeit, die auf die Psyche drückt. Viele haben in den zurückliegenden Wochen ihre Kinder und Enkelkinder nicht oder kaum gesehen, da ist es kein Wunder, wenn man morgens antriebslos in den Spiegel blickt und nach Veränderung sucht, gerade im Sommer, wenn draußen alles blüht, grünt und wächst.

Mit kleinen Mitteln schon können wir gerade jetzt in unseren eintönigen Alltag Farbe bringen und Wohlgefühle generieren: Gönnen wir uns einen Friseurtermin, der ja wieder möglich ist, vielleicht sogar einen neuen Haarschnitt oder auch kühn eine neue Farbtönung. Schon blickt uns ein frisches, flottes Gesicht aus dem Spiegel entgegen. Man fühlt sich gleich besser; das Gemüt macht einen Freudensprung.

Seelischer Aufschwung

Wie wäre es für uns Frauen mit etwas Make-up, besonders für die Augen, die ja, sobald man eine Maske trägt, so ziemlich das einzige sind, das man vom Gesicht des Gegenübers sieht? Mit einem Kajalstift oder etwas Lidschatten ist das Auge besonders ausdrucksstark und zieht Blicke auf sich. Jetzt zur Kleidung: Gerade wir Senioren bevorzugen ja oft das berühmte „Rentnerbeige“ oder eher dunkle Töne. Meistens greifen wir morgens mehr oder weniger in die gleiche

Kleiderschrankstelle – und damit geht der alte Trott gleich weiter. Holen wir also nicht wieder die alten Hosen heraus, sondern entscheiden wir uns für etwas Frisches – eine Leinenhose etwa, eine sommerliche Jeans oder für die Frauen einen Rock oder ein Kleid. Der Wechsel macht bestimmt gute Laune.

Wenn nun ein gewisser „Außenputz“ auch einen seelischen Aufschwung auslöst, bietet es sich an, raus ins Freie zu gehen. Der Mensch ist ein soziales Wesen,

er möchte andere Menschen treffen. Doch gerade das ist momentan nur sehr eingeschränkt möglich. Dennoch weiß man, wie wichtig Sonnenlicht und frische Luft gerade auch für Senioren sind.

Ein Spaziergang entlang des Mains in all der farbenprächtigen Natur des Frühsommers, auch das löst Glücksgefühle aus. Wer möchte dann nicht auch zu Hause eine Kur im Kleiderschrank veranstalten und Grau, Beige oder andere „Trübmacher“ endgültig in den Winterschlaf schicken?

Bekennen wir also gerade in trüben Zeiten Farbe, passen unser Erscheinungsbild der Natur an: etwasmunterer und bunter.

■ Dorothee Lagraff



Im Kleinen wie im GROSSEN

Farbe bekennen – im Garten wie in der Politik

Die Corona-Krise zeigt ernsthafte Auswirkungen auf uns Bayern: Der für März geplante Winterurlaub konnte nicht angetreten werden und in Bayern gab es ein Ausgeh- und Reiseverbot. Tja, was nun?

Bleibt nur: Oft Zuhause bleiben, das Einkaufen des alltäglichen Bedarfs in haushaltsüblichen kleinen Mengen, Spaziergänge und kleine Wanderungen in Wohnortnähe als Wiederentdecken von Bekanntem zu erfahren, für kleinere Fahrradtouren das Fahrrad herzurichten sowie die Nutzung meines gottlob vorhandenen Gartens – welch ein Privileg.

Die im klitzekleinen Teich beheimateten Molche tummeln sich und zeigen ihre graublauen Rücken sowie die orangefarbene Bauchseite, die erst vor kurzem erstandenen Red Robins entwickeln zu ihren grünen Blättern neue rote, Vergissmeinnicht leuchten mit ihrem Blau um die Wette, Honig- und Wildbienen sowie Hummeln gehen auf die Suche nach Essbarem. Die Natur bekennet tüchtig Farbe.

Auch die Politik musste und muss Farbe bekennen, wie mit der verfügbaren Schließung und



Sie bekannte schon sehr früh Farbe: die Kamelie in unserem Garten. Foto: Heussner

teilweise wieder Öffnung von Geschäften, Gaststätten, Kinos, Theatern, Konzertsälen, Sport- und Freizeiteinrichtungen sowie Schulen umzugehen war. Zeitung lesend, Nachrichten hörend und schauend bin ich ständig auf der Suche nach den neuesten Entwicklungen, den neuesten Informationen und Anweisungen.

Selbst als Vorstand des MIZ – Miteinander im Zentrum e.V. (frühere MütZe e.V.) ist Farbe bekennen angesagt. Durch Beratungen mit Vorstandskollegen und Mitarbeitern zur von der Politik geforderten Aussetzung nahezu aller MIZ-Aktivitäten mit Ausnahme

des Nachbarschaftshilfeprojekts „Silberdraht“, bei dem ehrenamtliche Mitarbeiter vielen Senioren helfen, den Alltag zu bewältigen durch Einkaufen, Arztbesuche, Vorlesen, Gespräche und durch Einfach-da-sein, versuchen wir für das MIZ im Rahmen der politischen Vorgaben, Lösungen in der Krise zu finden.

Auch hier galt und gilt es, Farbe zu bekennen: Wie weitgehend sind die Unterstützungen noch möglich und sinnvoll? Kann der Nähservice Mund-/Nasenschutzmasken nähen? Wie können wir diese, gegen eine Spende, anbieten? Können in Zeiten schul- oder unterrichtsfreier Zeiten vorhandene Spiele und Bücher an Interessierte ausgeliehen oder sogar verschenkt werden? Wie ist mit den Mitarbeitern zu verfahren?

Farbe bekennen – diese Worte beziehen sich nicht nur auf die in jedem Frühjahr und Sommer neu erblühende Natur, sondern beinhalten auch den Wunsch, Klarheit zu verschaffen, Klarheit zu sprechen, für Klarheit zu sorgen. Und hier muss jeder für sich prüfen, ob uns das immer so gelingt.

■ **Wolfgang Heussner**

BEERDIGUNGSMUSEUM
LEO KRAUS
SEIT 1925 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
Wermbachstr. 21, am Freihofsplatz
Lamprechtstraße 7-9, am Altstadtfriedhof

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



www.leokraus.de

Die „bunte Truppe“

Wandern in der Gruppe – Nostalgische Rückschau

Bunt unterwegs, leider in diesem Frühjahr und wohl auch noch in den nächsten Monaten in etwas anderer Form, denn das Corona-Virus bremst und hemmt uns alle in unseren vertrauten Aktivitäten. Und doch ist es immer wieder ein wunderbares Erlebnis, die farbenfrohe Natur zu genießen. Die tollen Düfte einzusatmen und je nach Saison von den leckeren Beeren zu naschen oder Kräuter und Pilze zu sammeln.

Auch wenn es uns derzeit nicht möglich ist, mit unserer Wandergruppe als „bunter Haufen“ unterwegs zu sein, so ist es doch erzählenswert, was wir schon alles erlebt haben. Man kann davon zehren und sich darauf freuen, dass es irgendwann wieder möglich wird. Getreu dem Motto des Hauptorganisators Peter Pahl: „Gewandert wird bei jedem Wetter“, starteten wir immer am ersten Sonntag des Monats als freie Wandergruppe, um bei einer circa vier- bis fünf-stündigen Wanderung genau dies zu tun.

Auch andere Mitwanderer übernahmen ab und an mal Planung und Führung. Es gab schon Touren, wo es ununterbrochen in Strömen geregnet hat und unvergesslich sind auch einige Wanderungen durch dichten Schnee, was ja nur noch selten vorkommt. Nicht nur altersmäßig ist unsere 10 bis 25 Personen starke Truppe bunt gemischt und reicht bis über 80-Jährige. Lockere oder auch informative Gespräche lassen die Zeit meist schnell vergehen. Man kann aber auch ruhig und entspannt seinen Gedanken



Im Sommer eine herrliche Erfrischung: den Kopf an einem Brunnen abkühlen. Foto: Hartmann

nachhängen und vielleicht dabei so manches private Problem wenigstens für eine gewisse Zeit vergessen oder dafür eine Lösung finden.

Waldsee und Waldhütte

Vor über 35 Jahren wurde die Freizeitgruppe von Frank Gabriel Sommer gegründet und er ist bis heute ein treuer Mit-Wandergeselle. Die meisten Wanderungen führte bislang Peter Pahl, dem oft der Schalk im Nacken sitzt. Er baute immer gern ein paar Überraschungen und Umwege ein wie etwa: plötzlich einen Hang senkrecht rauf- oder runtergehen, Bäche durchwaten oder über querliegende Bäume steigen.

Ja, so mancher kam da schon mal an seine physische Grenze, aber bisher sind alle wieder heil durchgekommen. Einmal im Jahr führen wir mit öffentlichen Ver-

kehrsmitteln zu unserem Startziel zum Wandern. Und was wäre die Wandertour ohne eine Einker? Entweder am Ende oder zwischendurch ließen wir es uns dann in einem Gasthaus schmecken und so manche Strapazen vergessen. Auch eine kleine Verschnaufpause an einem idyllischen Fleckchen, einem geheimnisvollen Waldsee oder in einer Waldhütte mit ein paar Leckereien oder einem Schnäpschen sind kleine Highlights.

Nachweislich sind die unterschiedlichen Anforderungen während einer Wandertour für alle Sinne sehr gesundheitsfördernd und setzen Glückshormone frei. Das Gehen auf dem weichen Waldboden ist muskel- und gelenkschonend und mit Wanderstöcken lassen sich steile oder rutschige Wege entspannter und sicherer begehen.

Wenn auch im Moment durch die Kontaktbeschränkung das Wandern in der Gruppe nicht möglich ist, so können doch auch Einzelne oder Paare die gut ausgeschilderten Kulturrundwanderwege in unterschiedlicher Länge bewandern.

Auf Informationstafeln wird man auf historische Gegebenheiten und Denkmäler aufmerksam gemacht, Flyer liegen u.a. in den Touristeninformationen aus oder sind im Internet einsehbar. So hoffen wir alle, dass diese Pandemie bald vorbei ist und wir uns wieder uneingeschränkt bewegen und auf neue Erlebnistouren begeben können. Aber auch in kleiner Besetzung macht es Spaß, sich in der farbenprächtigen Natur zu bewegen.

■ Sonja Hartmann

Bunte Redewendungen

Das bedeuten Farben in der Sprache

Die strahlenden, satten Farben des Sommers führen mir bunte Redewendungen vor Augen, die auch unsere Alltagssprache prägen. Sie wissen bestimmt, dass Rot, Blau und Gelb die Grundfarben sind, die sich nicht durch Farbmischungen erzielen lassen. Wenn man diese Grundfarben mischt, dann erhält man alle anderen bunten Farben. Wenn sich etwas wie „ein roter Faden“ durch unser Leben zieht, dann folgen wir einer Richtlinie. Wie schön!

Doch es gibt auch Menschen, die für jemanden ein „rotes Tuch“ darstellen. In diesem Fall hat die Farbe Rot eine Signalwirkung im Sinne von „Achtung, Vorsicht!“, die wir auch von den roten Ampeln und Verkehrsschildern kennen.

Werden wir mit unerwarteten und unangenehmen Erfahrungen konfrontiert, dann kündigen wir an, dass der Verursacher demnächst sein „blaues Wunder“ erleben wird. Diese Redewendung stammt aus dem Mittelalter, als Gaukler und Zauberer ihre Tricks mit blauem Rauch umhüllten, damit sie von den Zuschauern nicht so leicht ent-

larvt werden konnten. Blau hat also unter anderem etwas mit Täuschung zu tun. Es gibt auch Menschen, die das „Blaue vom Himmel herunterlügen“ oder einem das „Blaue vom Himmel“ versprechen. Auch sie täuschen etwas vor, was nicht der Wahrheit entspricht.

„Gelb oder auch Grün vor Neid“ sein, also jemandem etwas nicht gönnen, bezieht sich auf eine Körperreaktion. Der Gallenstau, ausgelöst von einer starken Empfindung, soll eine gelbgrünliche Verfärbung der Haut verursachen.

Farben in der Kleidung

Und wir alle kennen Menschen, von denen wir sagen, er oder sie hat einen „grünen Daumen“, das heißt, sie haben beim Ziehen und Pflegen von Pflanzen ein besonderes Geschick. Grün steht hier für Wachstum. Wenn wir jemandem „grünes Licht geben“, dann räumen wir ihm vollkommene Handlungsfreiheit ein. Und manchmal spüren wir auch, dass uns jemand nicht wohlgesonnen ist und uns nicht leiden kann, also uns „nicht grün ist“ und so

unser Vorankommen eher blockiert als fördert.

Jede Farbe löst eine andere Wirkung oder Reaktion aus. Auch durch die Farbwahl unserer Kleidung und unseres Umfeldes können wir bewusst Einfluss auf unsere Stimmung und unsere Gesundheit nehmen. Das ist individuell sehr unterschiedlich. Ganz allgemein gilt:

- **Rot** steht für Vitalität, Wärme, Liebe und Leidenschaft.
- **Blau** wirkt beruhigend und entspannend. Blau steht auch für Treue und Verlässlichkeit.
- **Gelb** bringt Leuchten, Helligkeit, Strahlen, Optimismus und Freude.
- **Grün** ist die Farbe des Wachstums, der Hoffnung, der Zuversicht, der Harmonie und der Erneuerung, auch Frische, Erholung und Entspannung verbinden wir mit ihr.

Wir haben es in der Hand, mit welchen Farben wir uns kleiden und in unserem Zuhause umgeben wollen. Der Sommer bietet viele bunte Möglichkeiten dafür.

■ Carla Kolb

Fürsorgliche Rundum-Betreuung und Pflege im eigenen Zuhause

*Ich bin persönlich für Sie vor Ort!
Ihr Klaus Zimmermann!*



Immer an Ihrer Seite
Herzlich.
Kompetent.
Engagiert.

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim



Beratung und Information:

Tel. 06021 - 92 08 540

PROMEDICA PLUS Aschaffenburg-Mömbis

Klaus Zimmermann
Bessenbacher Weg 53 | 63739 Aschaffenburg
k.zimmermann@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/aschaffenburg-moembris

Farben stärken uns

Lernen aus Yoga und den 5 Elementen

Farben spielen eine entscheidende Rolle in unserem Leben, sei es in der alten chinesischen „Fünf Elemente“-Lehre, im Yoga oder auch in der Natur!

Im Yoga geht man von verschiedenen Energiezentren aus, welche in den Bereichen der Wirbelsäule – Steißbein, Kreuzbein, Lenden, Brust-Halswirbelsäule und Schädel liegen, Chakras genannt, aus. Chakra bedeutet Rad, Ring, Zyklus oder Kreis. Durch ihre Lage gibt es die Annahme, dass sie mit dem Plexus (Nervengeflecht) und endokrinen Drüsen in Zusammenhang stehen und dadurch einen Einfluss auf unsere körperliche, geistige und mentale Situation haben.

Es gibt sieben Hauptchakras:

 Das **Wurzelchakra**, welches im unteren Steißbeinbereich, im tiefen Becken, liegt, hat die Farbe Rot und steht u.a. für Stabilität, Sicherheit und Gleichgewicht im Leben. Wenn wir dies vermissen, sollten wir uns verstärkt mit roten Dingen (z.B. Kissen, Decke) umgeben oder uns dementsprechend farbig anziehen (darf auch Unterwäsche sein).

 Das **Sakralchakra** liegt im Bereich des Kreuzbeins und Beckens. Es hat die Farbe Orange und wird verbunden mit „dem, was die eigene Identität ausmacht“, dazu zählen Geschlecht, Kreativität, Sexualität und Emotionen.

 Das **Solarplexus-Chakra** ist circa eine Handbreit oberhalb des Nabels und Richtung Brustwirbelsäule angesiedelt. Es hat die Farbe Gelb und wird ver-

bunden mit Selbstbewusstsein, Tatkraft, Selbstvertrauen, Gedankenmustern und Glaubenssätzen.

 Das **Herzchakra** sitzt in der Mitte des Brustraums und hat die Farbe Grün oder Rosa. Es steht für Toleranz, (Selbst-)Liebe, Mitgefühl, Menschlichkeit.

 Das **Kehlkopfchakra** hat seinen Sitz, wie der Name schon sagt, im Bereich des Kehlkopfes zur Halswirbelsäule hin. Es hat die Farbe Meeresblau bis Türkis. Es steht für Wahrheit, mentale Kraft, Kommunikation, Wortbewusstsein.

 Das **Dritte-Auge-Chakra** befindet sich an der Stirn, oberhalb und zwischen den Augen. Es hat die Farbe Dunkelblau und wird verbunden mit Selbsterkenntnis, Intuition, Verstand, Reflexion.

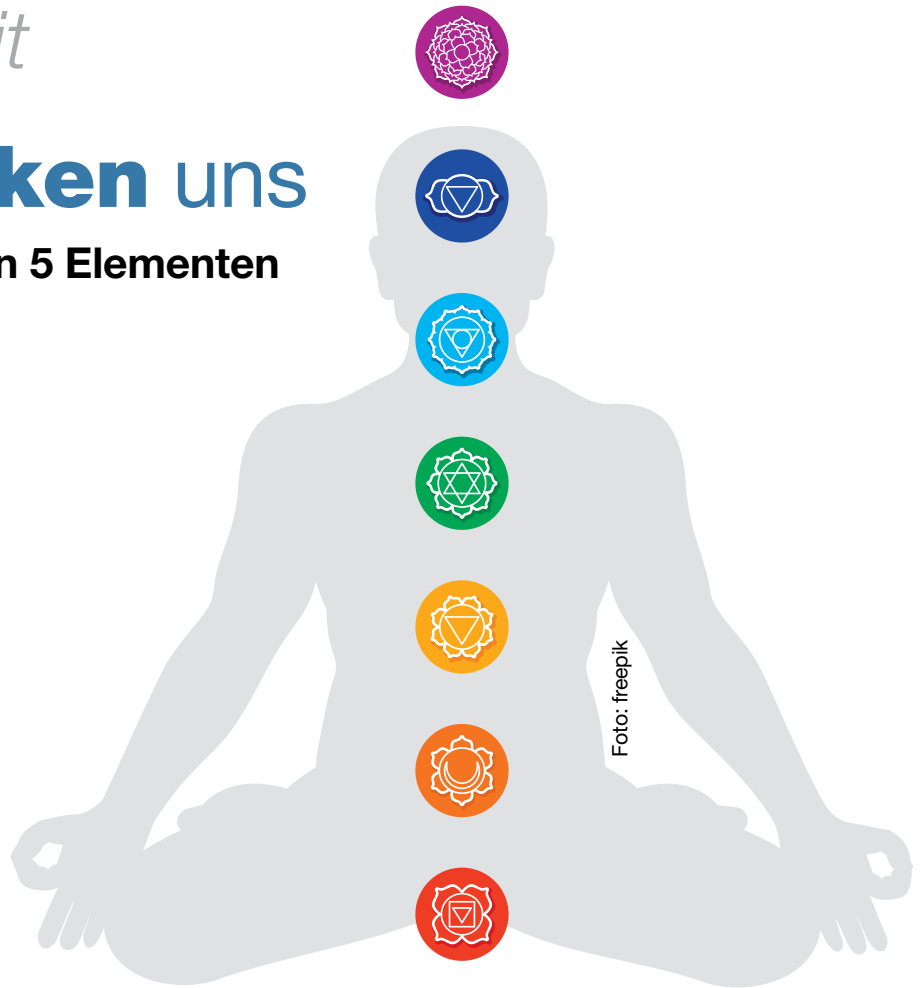
 Das **Scheitelchakra** sitzt am beziehungsweise auf dem Scheitelpunkt des Kopfes und

hat die Farbe **Violett**; ihm wird die Fähigkeit zugesprochen, mit sich selbst und allem im Einklang zu sein.

Auch in der Fünf-Elemente-Lehre arbeitet man mit Farben. Hier zwei Beispiele: **Die Erde** steht für die Farbe Gelb und das Erdelement steht im Zentrum des Kreislaufs der fünf Elemente, wie der **Solarplexus** im Yoga. Das **Holzelement** hat die Farbe Grün und wird dort als die Farbe der Ausgewogenheit und Heilung beschrieben. Grün bringt die Seele ins Gleichgewicht. (Siehe **Herzchakra**). In der Natur spiegelt sich das alles wider. Wenn sich in der Natur etwa das erste frische Frühlingsgrün zeigt, dann geht „geht einem das Herz auf“.

Wenn Sie sich nun in einer der Aussagen, was die Verbundenheit der Chakren angeht, wiederfinden bzw. Defizite erkennen, arbeiten Sie mit den entsprechenden Farben und bringen Sie Ihre Chakras zum Schwingen.

■ Christel Arbini





Sich und andere **schützen**

Hygieneregeln und Ansprechpartner

Den meisten Menschen dürften sie inzwischen in Fleisch und Blut übergegangen sein: die Hygieneregeln zum Schutz vor Virusinfektionen. Es kann dennoch nicht oft genug betont werden, welches die wichtigsten sind. Hier ein Überblick gemeinsam mit Anlaufstellen, die man bei Fragen rund um das Thema Corona und Gesundheit ansprechen kann:

- 1) Infektionen werden häufig über die Hände übertragen (zum Beispiel beim Händeschütteln). Die Erreger geraten dann bei Kontakt mit Auge, Nase und Mund in die Schleimhäute, wodurch das Virus auf den Betroffenen übergehen kann. Deshalb bietet häufiges und gründliches Händewaschen einen wichtigen Schutz vor Virusinfektionen. Dabei sollten die Hände mit Seife circa 30 Sekunden sorgfältig, auch zwischen den Fingern, gesäubert werden. Es sollte außerdem vermieden werden, mit den Händen in das Gesicht zu fassen und Augen, Nase und Mund zu berühren.
- 2) Da die Handhygiene so bedeutsam für einen guten Virenschutz ist, sollte nicht in die

Hand, sondern in den Ärmel gehustet werden. Außerdem sollte beim Husten und Niesen Abstand zu umstehenden Personen gehalten werden. Gebrauchte Papiertaschentücher unmittelbar entsorgen und danach gründlich die Hände reinigen.

- 3) Anzeichen für eine beginnende Influenzaerkrankung sind plötzlich ansteigendes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen. Treten diese Symptome auf, sollte ein Arzt konsultiert werden. Um die eigene Gesundheit zu fördern und Mitmenschen nicht anzustecken, sollte eine Grippe oder andere Viruserkrankung immer zu Hause auskuriert werden. Dabei sollte möglichst auch auf engen Kontakt beziehungsweise Körperkontakt zu Familienmitgliedern und anderen Mitmenschen verzichtet werden, um diese vor einer Virusinfektion zu schützen.
- 4) Um die Zahl der Viren in geschlossenen Räumen zu verringern und zu verhindern, dass die Mund- und Nasenschleimhäute austrocknen und damit

„anfälliger“ werden, sollten diese mehrmals täglich für jeweils zehn Minuten gelüftet werden, das sogenannte Stoßlüften.

Wichtige Kontakte:

Hotline des Kassenärztlichen Bereitschaftsdienstes

Kassenärztliche Vereinigung
Tel: 116 117

Hotline zu gesundheitlichen Fragen

Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelrecht
Tel: 091 31/68 08 51 01

Fieber-Ambulanz

Tel. 060 21/92 01 030

Rathaus Aschaffenburg

Tel. 060 21/330-0

Bürgertelefon

Landratsamt Aschaffenburg und Gesundheitsamt
Tel: 060 21/394-100

Für Hilfsanfragen zu Einkäufen, Arztbesuchen, Besorgungen etc. kann man sich an die Stadt Aschaffenburg, Simone Grecki-Runde wenden, sie vermittelt ehrenamtliche Helfer, Telefon 060 21/33 00 14 27; E-Mail: simone.grecki-runde@aschaffenburg.de

Zahngold
nicht schön,
aber wertvoll!

Sofort Bargeld

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

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: 060 21 / 580 49 74
gegenüber Pelz-Drescher



Geschäftszeiten:
MO-FR 10-18 Uhr
SA 10-16 Uhr



„Nackter sitzender Jüngling“ in der Friedrichstraße 17.

Foto: Schömig

Im Jahr 1895 verkündete ein Erlass des Reichsbank-Direktoriums in Berlin die Einsetzung einer Reichsbanknebenstelle mit Kasseneinsetzung und beschränktem Giroverkehr in Aschaffenburg. In der „Aschaffener Zeitung“ vom 5. Juni 1895 beschrieb ein Artikel die Eröffnung in der Weißenburger Straße 2. Im Jahre 1902 wurde in der Erthalstraße 14 für 25 000 Reichsmark ein Bauplatz erworben zum Bau einer Reichsbanknebenstelle.

Bis 1904 entstand ein Neubau, der in den Jahren 1922 und 1925 für zusätzliche Büro- und Wohnräume erweitert wurde. Im Erdgeschoss waren sieben Geschäftsräume, im ersten Obergeschoss wohnte der Bankvorstand und im Dachgeschoss der „Hauszahlmeister“.

Bis vor dem Zweiten Weltkrieg waren dort insgesamt neun Bedienstete tätig. In den Monaten November 1944 und Januar 1945 fielen durch schwere Luftangriffe zahlreiche Brandbomben auf das Bankgebäude. Am 2. April 1945 zerstörten zwei Bombenvolltreffer das Reichsbankgebäude vollständig. Aschaf-



Ehemalige Reichsbank in der Erthalstraße.

Repro: »Die Bundesbank«, Heft 76, 1983

Die Bundesbank in Aschaffenburg

Vor 125 Jahren fand eine bedeutende Institution hier Heimat

fenburg war zu diesem Zeitpunkt eine stark verwüstete Stadt; die Straßen waren nicht mehr begehbar.

Neubau Friedrichstraße 17

Für die Bank galt es nach dem Krieg zunächst, ein neues Geschäftslokal ausfindig zu machen. Mit viel Mühe war es gelungen, in der Zeit von 1945 bis 1952 behelfsmäßig Dienst- und Wohnräume in der Friedrichstraße 13 anzumieten. Ein Wiederaufbau des zerstörten früheren Dienstgebäudes lohnte sich nicht mehr. Von 1950 bis 1952 baute man daher auf dem Gelände Friedrichstraße 17 – ein früherer Friedhof – ein neues Bankgebäude mit Natursteinfassade.

1975 wurde es neu möbliert und u.a. mit Panzerglas versehen. Die Dienststelle wuchs beständig. Nach Auflösung der Zweigstelle Miltenberg 1978 wurde dieser

Bankbezirk Aschaffenburg zugeordnet. Damals war Aschaffenburg mit 33 Bediensteten eine der größten Zweigstellen in Bayern. Dem damaligen Bankbezirk gehörten 50 Banken und Sparkassen an.

Schließung 2007

1980 gab der Vorstand der Landeszentralbank Bayern in München grünes Licht für einen Um-

und Erweiterungsbau. Anschließend an die Tresorräume wurde der neue Geldbearbeitungsraum gebaut; dazu musste ein Teil des Bankgartens überbaut werden. Bei den Erdarbeiten fand man noch mehrfach Schädelknochen, die an die frühere Bestimmung dieses Geländes als Friedhof erinnerten. Nach dem Zweiten Weltkrieg war eine dezentrale Entwicklung zu beobachten. Die Bank wurde in Landeszentralbank von Bayern, Zweigstelle Aschaffenburg, umbenannt. Nach Gründung der Deutschen Bundesbank 1957 wurde dieser Adelstitel „von“ umgeändert in Landeszentralbank „in“ Bayern, Zweigstelle Aschaffenburg der Deutschen Bundesbank. Das galt bis 1992. Danach hieß sie bis 2002 Landeszentralbank im Freistaat Bayern. Von 2002 bis März 2003 wurde sie zur Filiale der Deutschen Bundesbank erhoben und von 2003 bis zur Schließung am 31. März 2007 war sie nur noch Betriebsstelle der Filiale Würzburg.

Anfang des 21. Jahrhunderts hatte die Zentrale der Deutschen Bundesbank in Frankfurt die Schließung vieler Zweigstellen im Bundesgebiet beschlossen, was auch an der Aufgabenteilung der Europäischen Zentralbank lag. Somit ist das Bankgebäude in der Friedrichstraße 17 seit 2007 nun auch Geschichte. Ein Investor kaufte das Gebäude und nur nach der „nackte sitzende Jüngling“, eine Bronzefigur aus der Werkstatt von Rümelin von 1951, erinnert noch daran.

■ Heinz Undeutsch, Bundesbankamtmann a.D.



Gedächtnistraining

Kleines Quiz rund um Farben

1. Besondere Bezeichnung (Beiname) für Kaiser Friedrich I. (1122–1190).
2. Politikerin bei den Grünen mit einer Farbe im Nachnamen.
3. Kinderlied über Berufe, in dem viele Farben vorkommen.
4. Wovon träumt Roy Black 1966 in einem Millionenhit?
5. Welche Farbe hat die FDP für sich als Parteifarbe gewählt?
6. Welche Farben sind bei einer sogenannten „Jameika-Koalition“ vorhanden?
7. Deutscher Physiker und Raketeningenieur mit einem Farben-Nachnamen.
8. Wie hieß der Freiburger Franziskanermönch und Alchemist des 14. Jahrhunderts, der um 1359 das Schießpulver entdeckt haben soll?
9. Wie heißt die jährliche Veröffentlichung des Bundes der Steuerzahler über die Verschwendung von Steuergeldern?
10. Wie wird unsere Erde liebevoll genannt?
11. Wie hieß die Armee der ehemaligen Sowjetunion?
12. Bezeichnung für den Planeten Mars?
13. Wie heißt die jährlich stattfindende landwirtschaftliche Messe in Berlin?
14. Ein seit 1978 vergebenes Zeichen für umweltschonende Produkte.
15. Berühmte studentische Widerstandsgruppe in der Nazizeit.
16. Eine berühmte Elb-Brücke in Dresden.
17. Verein in Deutschland, dessen Mitglieder sich für den Opferschutz stark machen.
18. Eine andere Bezeichnung für die Pest im Mittelalter.
19. Welches Volkslied hat Bundespräsident Walter Scheel 1973 gesungen und dadurch enorm populär gemacht?
20. Abfallbehälter für das Sammeln von Plastikmüll im Haushalt.

1. Barbarossa = **Rotbart** | 2. Claudia **Roth** | 3. **Grün, grün, grün** sind alle meine Kleider... | 4. Ganz in **weiß** | 5. **Gelb** | 6. **Schwarz, grün, gelb** | 7. Wernerher Freiherr von **Braun** | 8. Berthold **Schwarz** | 9. **Schwarz**buch | 10. Der **blaue** Planet | 11. **Rote** Armee | 12. Der **rote** Planet | 13. **Grüne** Woche | 14. Der **blaue** Engel | 15. Die **weiße** Rose | 16. Das **blaue** Wunder | 17. Der **weiße** Ring | 18. Der **schwarze** Tod | 19. Hoch auf dem **gelben** Wagen | 20. Der **gelbe** Sack

Erarbeitung:
Volkmar Franz,
Referent im Katholischen Senioren-Forum

WWW.BESTATTUNGEN-TRAUERHILFE.DE

BESTATTUNGEN
TRAUERHILFE

MICHAEL UND SABINE KRAUS

MAXIMILIANSTRASSE 1A
63739 ASCHAFFENBURG

TEL.: 06021 - 36 28 90

INDIVIDUELLE BESTATTUNGS-VORSORGE-BERATUNGEN



Das **blaue** Haus im Roßmarkt 38

Schlosserei, Elektrogeschäft, Eventlocation

Als reines Wohnhaus diente es noch nie: das bis vor kurzem eher unscheinbare Häuschen im Roßmarkt 38. Gebaut im Jahr 1887 als Schlosserei von Schlossermeister K. Kieser, (der ausgeschriebene Vorname steht nicht im Buch der Straßennamen im Stadt- und Stiftsarchiv) war es Werkstatt und Anlieferstätte für zum Teil schweres Material, das mit Pferdewagen kam. Sie hielten vor dem Gebäude, das dafür ein Stück von der Straße nach hinten versetzt gebaut worden war. Erst später glich ein Anbau den Versatz aus.

Bis 1906 blieb das unscheinbare zweigeschossige Gebäude im Besitz von Karl Martin Josef Kieser und seinen Geschwistern, der eine Waschanstalt besaß. Elektrotechniker Michael Karl Gentil, dem bereits das Nachbarhaus gehörte, erwarb den Bau und brachte dort seine Sanitärfirma unter. Über 100 Jahre lang sollte das die Bestimmung des Roßmarkts 38 sein.

Michael Gentil hatte die Elektrofirma Gentil gegründet, sie später an Sohn Willi Gentil übertragen, der sie wiederum an seinen Sohn Karl-Michael Gentil übergab, seines Zeichens Elektroinstallateur- und Gas- und Wasserinstallateurmeister.

Unter der Firmenbezeichnung „Elektro Gentil – Gas, Wasser“ kennen viele Aschaffener den Laden noch, in dessen Schaufenster jede Menge Elektrokleingeräte von der Lampe bis zum Toaster ausgestellt waren. Karl-Michael Gentil, Jahrgang 1941, erinnert sich noch gut an die Zeit in den 70er und 80er Jahren, in der er selbst mit seiner Familie in der



Der
Roßmarkt 38
heute – nur noch die
blaue Außenfarbe
erinnert an das frühere
Gebäude.
Foto:
Sabine Schömig



Bevor die Familie Gentil den Roßmarkt 38 in ein Elektrogeschäft umwandelte, hatte sich die Bettfedernreinigung Worms dort niedergelassen.

Foto: Archiv Gentil



Verblasst auf der Wand des Nachbarhauses zu lesen: „Michael Gentil...“ Kurz darauf, im Jahr 1924, schloss ein Anbau den Versatz zur Straße.

Foto: Archiv Gentil



An den Namen Gentil erinnert noch das Nachbarhaus. Foto: Gentil



Das Schaufenster mit dem darüber liegenden Schriftzug Elektro Gentil, Gas-Wasser, dürfte vielen Aschaffenburgern noch in Erinnerung sein.

Foto: Gentil

Wohnung über dem Laden gewohnt hat. Vor dem Geschäft parkte meist ein schickes Auto, eines seiner Hobbys bis heute. Karl-Michael Gentils Hauptgeschäft bestand in der Zeit, wie er sagt, aus Kundendienstleistungen, Reparaturen von Elektrogeräten wie Waschmaschinen, aber auch aus dem Einbau von Gasheizungen, wie sie in dieser Zeit immer beliebter wurden.

Ende der 1980er Jahre gaben die Gentils das Geschäft auf. Seither wurden in den Räumen von Roßmarkt 38 Schallplatten verkauft. Noch heute existiert der Plattenladen „Echobeat Records“ im Roßmarkt 33A in einem Eckhaus. Die Mieter waren umgezogen, um sich zu vergrößern, erzählt

Karl-Michael Gentil. Er wohnt seit einigen Jahren mit seiner Frau Christa im Haselmühlweg in Damm. An den Namen Gentil erinnert noch das Nachbarhaus von Roßmarkt 38, in dem bis vor einiger Zeit Elfriede Gentil, eine Tante von Karl-Michael, einen Modeladen unterhielt, hervorgegangen aus einem Woll- und Strickwarengeschäft.

Auch Karl-Michaels Eltern hatten lange Jahre in dem Haus gelebt. Der Roßmarkt 38 verwaiste, bis im Dezember 2016 Martin-Nils Däfler, Professor für Marketing und Kommunikation in Frankfurt, ein eingefleischter Aschaffenburg, auf den Hinweis im Schaufenster „Laden zu vermieten“ stieß. Schließlich kaufte er das Haus und

ließ es von Grund auf kernsanieren. Dabei legte er unter anderem die alte gewölbte Decke frei, die noch an den ersten Einsatz als Schlossereiwerkstatt erinnert. Auch Sandsteinmauern kamen zum Vorschein.

Behutsam restaurierte er das Gebäude, erweiterte es um ein Stockwerk, wählte als Außenfarbe wieder einen Blauton und nutzt es nicht nur als Wohnhaus, sondern auch als Geschäftsraum – für seine neue Tagungs- und Eventlocation „ABsteige“. Besonders schön findet der ehemalige Besitzer Karl-Michael Gentil, dass das Ehepaar Däfler die alte Werkbank aus seiner früheren Werkstatt behalten und in die neuen Räume integriert hat.

■ Sabine Schömig

Ihre Mobilität liegt uns am Herzen ...



Gundermann
Unser Lächeln hilft



Aschaffenburg, Corneliensstraße 50 ☎ 06021 3391-11
Großwallstadt, Großostheimer Straße ☎ 06022 71109
www.gundermann-reha-team.de

Verständnis füreinander

Erster Inklusionslauf am 4. Oktober

Sicher ist derzeit ja nichts, aber zuversichtlich geplant wird dennoch: Etwa der erste Inklusionslauf am Sonntag, 4. Oktober. Er soll vor dem traditionellen Aschaffener Halbmarathon am selben Tag stattfinden. Menschen mit und ohne Handicap, junge und ältere Menschen laufen gemeinsam eine Runde durch die Stadt. Die Strecke ist circa 3,5 Kilometer lang. Start und Ziel sind am Schlossplatz vorgelesen.

Organisiert wird der Lauf von den vier Aschaffener Lions Clubs, Aschaffenburg, Aschaffenburg-Pompejanum, Aschaffenburg-Schöntal, Aschaffenburg-Alzenau sowie der Jugend-Organisation Leos. Gemeinsam mit dem Veranstalter des Halbmarathons, dem TV Haibach, arbeitet man derzeit an den Vorbereitungen. Start ist um 10 Uhr.

Mit diesem Lauf möchten die Lions dazu beitragen, dass Menschen mit Behinderungen eine stärkere Akzeptanz in der Gesellschaft erfahren. Zudem soll durch die gemeinsame Veranstaltung das Verständnis füreinander gefördert werden.

Startberechtigt sind alle, die es sich zutrauen, die Strecke zu bewältigen. Ganz gleich, in welchem Alter, ob mit oder ohne Gehhilfen beziehungsweise Rollstuhl. Gezielt auch die älteren Semester sind eingeladen, an dem Lauf teilzunehmen.

Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeiten auf der Homepage www.halbmarathon-aschaffenburg.de

Wältigen. Ganz gleich, in welchem Alter, ob mit oder ohne Gehhilfen beziehungsweise Rollstuhl. Gezielt auch die älteren Semester sind eingeladen, an dem Lauf teilzunehmen.

Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeiten auf der Homepage www.halbmarathon-aschaffenburg.de

P.S. Die Veranstaltung findet unter der Voraussetzung statt, dass zum Veranstaltungstermin keine Ausgangsbeschränkungen wegen der Corona-Situation gelten.

Parodie zu

Der Mond ist aufgegangen

*Der Mond ist aufgegangen
und sieht mit großem Bangen
auf diese Welt herab.
Begehen diese Wesen,
vom Schöpfer auserlesen,
doch Frevelhaftes bis ans Grab.*

*Seht ihr den Mond dort stehen?
Er scheint besorgt zu flehen:
Es ist doch nicht so schwer.
Entsagt euch aller Waffen,
dann werdet ihr es schaffen:
Dann gibt es keine Kriege mehr.*

*Der Mond hüllt sich in Trauer.
Er sieht die hohe Mauer,
die viele Menschen trennt.
Warum, ihr Schwestern, Brüder,
streitet ihr immer wieder,
dass keiner mehr den Nächsten kennt.*

*Was nützt euch alles Raffen?
Ihr werdet selten schaffen,
damit im Glück zu sein.
Seid ihr auch noch so tüchtig,
es war auch immer richtig:
Der Platz im Sarg ist wirklich klein.*

*Wird uns der Mond verlassen,
dass wir in dunklen Gassen
verzweifelt fragend stehn?
Was wird aus uns nur werden,
wenn wir auf dieser Erden
die rechten Wege nicht mehr sehn?*

*Der Mond hat viele Fragen.
Doch können wir nicht sagen,
was uns die Zukunft bringt.
Es ist zum Haare raufen:
Wir lassen's einfach laufen,
bis unser letzter Stern versinkt.*

■ Horst Kayling



An die Geräte

Lebensqualität steigern durch Muskelaufbau

genscheinlich nicht genügen, um alle Körperteile fit zu halten. Deshalb war ich gleich interessiert, als es darum ging, ein Probetraining in einem Sportstudio zu absolvieren. Das war noch, bevor alle Fitnessstudios wegen Corona schließen mussten.

Die Stärkung der Muskulatur des ganzen Körpers stand im Vordergrund. Wer kennt sie nicht, die Schmerzen im Rücken, der Schulter, der Hals- und Lendenwirbelsäule? Mit gezieltem Training soll der Körper trainiert, Kraft aufgebaut und damit den Schmerzen entgegengewirkt werden.

Eine kraftvolle Muskulatur stärkt den Körper und mildert viele Alterserscheinungen. Studien zufolge wirkt das Muskelaufbautraining etwa der altersbedingten Abnahme der Muskelmasse, im Fachjargon „Sarkopenie“, entgegen. Belegt ist inzwischen, dass sich die Muskelmasse bereits ab dem 50. Lebensjahr um bis zu zwei Prozent jährlich zurückbildet. Damit lässt auch die Leistungsfähigkeit mit den Jahren nach. Dies führt in der Regel dazu, dass wir empfänglicher sind für Beschwerden und Verletzungen des Bewegungsapparates.

Wenngleich die Muskulatur ei-

nes älteren Menschen auf einen vergleichbaren Trainingsreiz nicht im gleichen Ausmaß an Kraft und Volumen gewinnt wie die eines jungen, hat sich Krafttraining doch als wirkungsvolle Strategie zur Umkehrung der Sarkopenie bewährt.

Die Kraftzunahme steigert die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit und bietet damit bestmöglichen Schutz vor Schmerzen, Verletzungen, Stürzen, Übergewicht und Zivilisationserkrankungen. Somit lässt sich der körperliche Verfall durch Krafttraining nicht nur aufhalten, sondern sogar umkehren. Bereits zwei Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche sollen dafür ausreichend sein.

Ich habe dieses Probetraining in den angebotenen vier Wochen noch vor Corona absolviert - und tatsächlich fühlte ich nach dieser Zeit eine Besserung meines Rückens und meiner Leistungsfähigkeit. Aufgefallen ist, dass um mich herum fast ausschließlich Senioren trainierten, die sehr vital wirkten. Es spricht also einiges für ein intensives Krafttraining im Alter – es kann die Lebensqualität zumindest körperlich steigern.

■ Angelika Wolf

Ich war stets der Meinung, dass ich für meine Fitness im Alter ziemlich viel tue und mit meinen 65 Jahren, von dem einen oder anderen Zipperlein mal abgesehen, körperlich noch ganz fit bin. Wünschen würde ich mir allerdings eine schmerzfreie Halswirbelsäule ebenso wie straffere Arme und Beine. Wenn ich zum Beispiel einen Blick auf meine Oberarme werfe, die mich jeden Sommer daran hindern, ärmellose Tops zu tragen, sagt mir dies, dass meine Bewegungen bei der Garten- und Hausarbeit und Nordic Walking au-

- beraten
- begleiten
- betreuen
- behilflich sein

FÜRSORGE MIT HERZ

Senioren- & Familien Betreuung durch geschultes Personal mit Pflegekassenzulassung
Pflegeberatung nach § 37.3

Rufen Sie an:
06021/90116-0

**Wir nehmen uns
Zeit für Sie!**

www.fuersorge-mit-herz.de
Aschaffenburg · Auhofstr. 9a
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8:00 – 17:00 Uhr





Foto: Envato Elements

In Omas Wohnung

Ich drücke die Tür auf. Es riecht sauber und heimelig, kein wenig verstaubt und vermodert, wie ich befürchtet habe. Andererseits – Mutter putzt die Wohnung einmal in der Woche. Sie hat die drei Zimmer nie vermieten können. Vermutlich auch nicht wollen.

Sechzehn Jahre war ich nicht mehr in der Wohnung. Als Kind war ich zuletzt hier oben, fast täglich. Zum Schluss konnte ich, jung wie ich war, den geistigen Verfall der Bewohnerin nicht mehr ertragen.

„Kommst du von der Arbeit?“, fragte sie mich ständig. „Nein, Oma!“, antwortete ich immer wieder. „Ich gehe noch zur Schule.“ – „Ja, die Arbeit ist anstrengend“, erwiderte sie dann. Als Oma fort war, ging ich nicht mehr in ihre Wohnung. Ich konnte nicht mehr. Zu viele Erinnerungen verbinden mich mit ihr. Aber auch Schuldgefühle. Ich hatte Oma niemals Adieu gesagt.

Ich öffne die Tür mit der Milchglasscheibe und kann in die Küche gehen. Sie sieht aus, wie sie immer ausgesehen hat. Meine Erinnerung hat nicht getrogen. An der einen Wand die weiße Schrankzeile, die kleine Spüle. An der anderen Wand Herd und Kühlschrank.

Am Fenster steht der Küchen-

tisch. Ich setze mich auf den blauen Stuhl an seiner Stirnseite. Als Kind habe ich hier oft gegessen. An diesem Tisch haben wir „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt oder Paninibilder gesammelt. Das volle Album habe ich immer noch, die unzähligen Doppelten sind irgendwann entsorgt worden.

Über dem Tisch hängt nach wie vor die alte Kuckucksuhr. Der Vogel ist schon ewig nicht mehr nach draußen gekommen. Ich bin versucht, die Kette zu ziehen, um das Uhrwerk wieder ans Laufen zu bringen. Doch ich lasse es. Mutter würde es gar nicht gefallen, wenn der Kuckuck wieder zu jeder vollen Stunde schreien würde. Der Ruf schallt bis in ihre Wohnung.

„Das ist ja Agatha“

Mutter weiß, dass es mir schwerfällt, in diese Wohnung zu gehen. Warum hat sie mich nach oben geschickt? Weiß sie, dass es an der Zeit für mich ist, mit der Vergangenheit abzuschließen? In wenigen Wochen wird sie selbst Großmutter. Heute bat sie mich, aus Omas Wohnzimmer ein Fotoalbum zu holen. Ich stieg die Treppe hinauf, und nun sitze ich in ihrer Küche. Es war gar nicht so schwer. Dennoch habe ich

einen trockenen Hals. Ich gehe zum Kühlschrank, öffne ihn und finde eine Flasche Wasser, trinke daraus.

Unser Besuch übernachtet stets in dieser Dachgeschosswohnung. Wenn ich meine Eltern besuche, schlafe ich immer auf ihrer Couch im Wohnzimmer.

Ich stelle die Flasche zurück und gehe zur Wohnzimmertür gegenüber dem Kücheneingang. Als ich diesen Raum betrete, fällt mein Blick auf den Fernseher. So ein Schmuckstück wird heute gar nicht mehr verkauft. Ich erinnere mich, dass ich auf der Mattscheibe meine ersten Krimis gesehen habe. Agatha Christies „Mord im Orientexpress“ mit Sean Connery, den ich damals noch nicht kannte. Und mit einer alten Frau, von der Oma behauptete, sie sei Agatha Christie. Ich glaubte ihr. Und noch heute, wenn ich mir den Film auf DVD anschau, denke ich „Da ist ja Agatha“, obwohl ich längst weiß, dass es Wendy Hiller ist.

Darunter steht der alte Plattenwechsler, damals ein Wunderwerk der Technik. Man konnte Singles automatisch hintereinander abspielen. Vis-à-vis zum Fernseher steht die Couch, in der ich als Kind versunken bin. Dort auf der Couch habe ich Karten spielen

gelernt. „Mau Mau“, „Elfer raus“, später dann „Rommé“ und „Canasta“. Ich muss mich für einen Augenblick setzen und für wenige Sekunden noch einmal das weiche Polster unter mir spüren. Heute sinke ich deutlich tiefer ein. Heute käme ich mit Omas spätem Zustand auch besser zurecht.

„Für Thomas“

Ich spüre den Kloß in meinem Hals, schlucke ihn runter. Eine kleine Träne lässt meine Sicht verschwimmen. Ich stehe auf und wende mich nach rechts. Dort steht das eigentliche Ziel meiner kleinen Reise: der Wohnzimmer-schrank, ein brauner Koloss aus Holz und Glas. Ich weiß, wo das Fotoalbum steht. Ganz links. Ich öffne die Tür rechts. Hier durfte ich als Kind Spielzeug horten. Die Kinderkassetten! Fein geordnet stehen sie dort. Ich sehe sie durch. Viele davon habe ich als Erwachsener für teures Geld neu gekauft. Da liegt ein Paket. Eingewickelt in ein Papier mit Schneemännern. An der großen Schleife hängt eine Karte. Mit zittriger Schrift hat Oma hineingeschrieben: „Für Thomas – Weihnachten 1994“. Jetzt fällt die Träne aus dem Auge.

Schnell stelle ich das Paket zurück, schließe die Tür und öffne die Seite mit den Fotoalben. Was

„Als Oma fort war, ging ich nicht mehr in ihre Wohnung. Ich konnte nicht mehr. Zu viele Erinnerungen verbinden mich mit ihr. Aber auch Schuldgefühle.“

Mutter haben möchte, sehe ich sofort: „Unser Kind“ prangt in goldenen Lettern auf dem Buchrücken. Ich ziehe es heraus, schließe die Tür wieder. Dann wende ich mich ab, will zurück zur Wohnungstür.

„Ja, Oma“

Doch schlagartig macht sich ein beklemmendes Gefühl in mir breit. Ich drehe mich um. Einen Raum habe ich noch nicht gesehen. Ich lege das Album hin und öffne die Tür zum Schlafzimmer. Wenn meine Eltern damals aus-

gingen, habe ich hier oft übernachtet.

Omas Doppelbett steht vor mir. Ordentlich gemacht, die Kissen aufgeschlagen. Links lag ich, an der Seite steht noch immer das Lämpchen auf dem Nachttisch. Rechts schlief Oma, rechts, direkt neben ihrem Frisiertisch mit dem großen Spiegel, den Parfümflaschen ...

Mir stockt der Atem, die Knie knicken ein, ich stütze mich ab. Am Tisch sitzt eine Frau.

Ich sehe sie nur von hinten, ihr Spiegelbild wird vom Rücken verdeckt. Weißes Haar fällt auf die Schultern, auf den Morgenmantel. Ich kenne sie, kann es aber nicht glauben.

Ich schlucke, räuspere mich, ich weiß nicht, was ich tun soll. Augen zukneifen? Jetzt hat sie mich bemerkt, sie dreht sich um. Hinter den Brillengläsern funkeln wache Augen, das Gesicht wird von zarten Falten durchzogen. Sie steht auf, lacht mich an, kommt näher.

Ich kann nichts machen, der Boden schwankt. Sie kommt einen Schritt näher, breitet die Arme aus.

„Kommst du von der Arbeit?“, fragt sie. Ich falle ihr in die Arme, spüre, wie mir die Tränen über die Wangen laufen. „Ja“, antworte ich. „Ja, Oma.“

■ Christian Schmidt



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



Zu Fuß von Stockstadt nach Seligenstadt

Eine vierstündige Wanderung in Coronazeiten

Spätestens seit Mitte März war wohl jedem irgendwie klar, dass wir in schwierigen Zeiten stecken. Covid 19 mit seinen Ausgangsbeschränkungen, Mindestabständen und strengen Hygienevorgaben gehören seither zum normalen Tagesablauf. Erleichtert war ich dann doch etwas, als eine kleine Lockerung beschlossen wurde. Auch war erlaubt, mit einer weiteren haushaltsfremden Person Kontakt zu haben. Voraussetzungen dafür sind jeweils der Mindestabstand, das Tragen von Mundschutz und regelmäßige Desinfektion der Hände.

Die Zeit schien nun etwas günstiger, um meinen Plan umzusetzen, von Stockstadt nach Seligenstadt zu wandern. Diese Tour war schon länger geplant, doch „Corona“ hatte mir dies bislang nicht erlaubt. Zusammen mit einer Turnfreundin begannen wir schließlich die Tour an einem sonigen Tag Ende April. Im Gepäck Desinfektionsmittel und unsere Schutzmasken für Mund und Nase. In gebührendem Abstand

wanderten wir meist am Main entlang. Ab und an begegneten

uns unterwegs Spaziergänger und Radfahrer.

Es hat so viel Freude gemacht, in der Natur unterwegs zu sein. Kein Flugzeug am Himmel, keine Boote auf dem Wasser, lediglich ein einziger Frachtkahn fuhr einmal an uns vorbei. Eine Freude auch, zu sehen, wie die Natur explodierte. Abgerundet wurde diese Idylle durch einen strahlend blauen Himmel und diese herrliche Stille. Nach insgesamt vier Stunden lag Seligenstadt vor uns. Durch die Bäume konnten wir die Türme der Basilika St. Marcellinus und Petrus bereits sehen. Das Ziel war erreicht und wir freuten uns auf die Eisdielen unweit des Mainufers. Entgegen des sonst regen Betriebes in Seligenstadt hatten nur vereinzelt Personen auf den Bänken Platz genommen – auch hier mit dem vorgeschriebenen Abstand.

Die Eisdielen hatte bereits einige Meter vorm Eingang Abstandshalterungen angebracht und mittels Aushang darauf hingewiesen, dass nur jeweils eine Person Zutritt hat. Es gab einen Eingang und einen separaten Ausgang, so dass die Kunden hintereinander und nicht aneinander vorbei gehen mussten.

Stadtspaziergang

Bei der Eisvielfalt fiel es schwer, sich zu entscheiden. Mit dem Eis in der Hand ließen wir uns am Main jeweils auf einer Bank nieder. Danach war es Zeit, Seligenstadt genauer unter die Lupe zu nehmen. Zuerst sind wir durch den Klostergarten spaziert und haben



uns an der Farbenpracht der Blumen und der Vielfalt der Kräuter erfreut. Dann ging es Richtung Marktplatz mit seinen vielen Fachwerkhäusern. Cafés und Restaurants wären hier normalerweise geöffnet und an den Tischen und Bänken, die im Freien stehen, hätte reger Betrieb geherrscht. Davon war allerdings nichts zu spüren, da die Gaststätten damals noch geschlossen oder wie die Cafés nur „To-Go“-Betrieb hatten.

Lediglich vereinzelte Geschäfte waren geöffnet und an jeder Ladentüre war ein Aushang zu finden mit Hinweisen, unter welchen Voraussetzungen ein Ladenbesuch möglich war. Auch hier war zu beobachten, dass die Menschen sehr achtsam mit sich und der Umwelt umgingen.

Als wir gegen 16 Uhr das gemütliche Seligenstadt verließen, konnten wir trotz Corona auf einen tollen Tag mit vielen schönen Eindrücken zurückblicken.

■ Angelika Wolf



Strahlend blauer Himmel empfängt die „maskierte“ Wandererin im Klostergarten von Seligenstadt. Foto: Heide

Schlöter



Schmunzelecke



Meine Tochter war mit ihren Jungs von Aschaffenburg nach Sulzbach unterwegs. Die Jungs unterhielten sich und der Neunjährige kündigte an: Wenn ich groß bin, werde ich Rechtsanwalt.“ Nach kurzem Überlegen antwortete sein fünfjähriger Bruder: „Und ich werde dann Linksanwalt.“

Der Neue am Tisch

Schon öfter habe ich von Erlebnissen in meiner Groß-Familie hier erzählt, so will ich es auch heute wieder tun. Weihnachten, Ostern und Geburtstag treffen wir uns alle bei mir. Zum Mittagessen sind wir dann 22 Personen, zum Kaffee dürfen dann die Freunde und Freundinnen der Enkel noch kommen. Zum Essen braucht man halt mehr Platz ... Nun kam an Weihnachten der Freund meiner Enkelin Marion schon zum Mittagessen mit. Er war neu in der Familie. Ich rief zum Essen ins Wohnzimmer, das immer vorher ausgeräumt und mit Bänken und Tischen bestückt wird.

Zum neuen Gast sage ich: „Wo willst du sitzen?“ und er deutet ganz hinten hin. „Ja“,

sage ich, „ist gut, aber warst du schon auf der Toilette?“ Da schaut er mich ganz komisch an, geht zur Marion und meint ganz entsetzt: „Deine Oma hat mich eben gefragt, ob ich schon auf der Toilette war!“ - „Ja klar, das ist okay, denn wenn du mal sitzt, kannst du die ersten zwei Stunden nicht mehr vor, da müssten sonst alle aufstehen.“ Das sah er nun ein. Wir anderen haben uns köstlich darüber amüsiert. Wir wissen das ja schon immer. Nun wusste er es auch. Jetzt warten wir auf den nächsten „Neuen“ beim nächsten Fest.

Ostern musste ja in diesem Jahr auf Grund der aktuellen Lage ausfallen - dann also nächstes Weihnachten wieder?

■ Tilly Krebs



Malteser
...weil Nähe zählt.

Neukundenaktion
bis zum 30.09.2020:
**Die ersten 3 Monate
zum ½ Preis**



**Schnelle
Hilfe auf
Knopfdruck.**

Malteser Hausnotruf

**Jetzt unverbindlich
anrufen**

und mehr erfahren:

☎ **0221 12606-2036**

oder unter

🌐 **malteser-hausnotruf.de**

Rinderschmorbraten mit Rotkraut



Foto: Bernhard Mühlthaler

Zutaten

für 4 Personen:

1 kg Mittelbug vom Rind, 2 EL Öl zum Anbraten, je 70g Karotte, Sellerie und Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Zucker, 1 EL Pfeffer und 1 TL Pimentkörner, 1 TL getrockneter Thymian, 2 Lorbeerblätter, 200 ml Rotwein, 300 ml

Rinderfond, 1 EL Speisestärke, 2 EL Butter

Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Fleischstück kräftig salzen, in einem passenden Topf im Öl rundherum scharf anbraten und beiseite legen. Das Gemüse im gleichen Topf anbraten (darf Farbe nehmen), leicht salzen. Pfeffer und Piment im Mörser leicht anstoßen und mit dem Thymian in einen Teebeutel füllen, zuknoten.

Tomatenmark 2 Minuten mitrösten, Zucker einrühren, Gewürze und Lorbeer zugeben. Mit 1/3 des Rotweins ablöschen und komplett einkochen lassen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen, dann mit Rinderfond auffüllen. Das Fleisch zurück in den Topf geben und in den Ofen schieben. Ab jetzt das Fleisch alle halbe Stunde umdrehen. Falls nötig, etwas Wasser angießen. Die Schmorzeit beträgt 3–3,5 Stunden. Das Fleisch ist fertig, wenn Sie es mit einem Messer leicht durchstechen können. Herausnehmen und warmhalten. Die Soße passieren, eventuell noch etwas einkochen. Dann mit der Stärke (in wenig Wasser angerührt) abbinden und die Butter einschmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

600g Rotkraut, 2 EL Öl oder Schmalz zum Dünsten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Lorbeerblätter, 1 Zimtstange, 1 EL Rotweinessig, 1,5 EL Zucker, Salz, Pfeffer, 200 ml Rotwein, 1 Apfel, 3 EL Johannisbeergelee

Das Kraut fein hobeln. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch würfeln. Beides im Fett hell andünsten. Rotkraut zugeben und etwas mitschwitzen. Die restlichen Zutaten bis auf Apfel und Gelee zugeben, gut vermengen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Den geschälten und entkernten Apfel in Stücken zugeben und weitere 10 Minuten garen. Zimt und Lorbeer entfernen, mit Salz, Pfeffer, Johannisbeergelee und (eventuell) Zucker abschmecken.

Zum Anrichten den Braten in Scheiben schneiden und mit Kraut und Soße servieren. Dazu passen am besten Kartoffelknödel.

■ *Guten Appetit!*

Warenkunde: Der Mittelbug vom Rind eignet sich hervorragend zum Schmoren. Man macht auch gerne Sauerbraten daraus. Er ist in der Mitte von einer Sehnenplatte durchzogen, die ihre Zeit braucht, um weich zu werden. Es handelt sich nicht um Fett. Die Sehne ist nach dem Garen „gelatinös“.

Mü



Foto: Lana_M/Envato

Neue Anlaufstelle der Beratungsstelle Demenz

Neue, barrierefrei zugängliche Räume bezogen hat die Beratungsstelle Demenz Untermain (BDU) am 1. Januar 2020. Seither ist sie in der Ohmbachgasse 5 in der Aschaffener Innenstadt zu finden. Von November 2007 bis Dezember 2019 war die BDU in der Würzburger Straße 36 angesiedelt.

Ansprechpartnerin Sina Kraus ist montags von 9 bis 11 Uhr und donnerstags von 15 bis 17 Uhr in der Beratungsstelle erreichbar. Individuelle Termine außerhalb der Sprechstunden können ebenfalls in dieser Zeit vereinbart werden. Die Telefonnummer ist nach wie vor 06021/45 111 17, die E-Mail Adresse lautet info@bd-untermain.de. Im Internet findet man die



Foto: Stadt Aschaffenburg

Beratungsstelle unter www.bd-untermain.de. Dort kann man sich auch über regional angebotene Veranstaltungen zum Thema Demenz informieren. Die Beratungsstelle Demenz Untermain in Aschaffenburg ist für die Stadt und den Landkreis Aschaffenburg zuständig. Die Beratung ist individuell, unabhängig, kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Als „Demenz“ bezeichnet man eine Erkrankung des Gehirns, bei der als Folge die geistige Leistungsfähigkeit dauerhaft beeinträchtigt ist. Das bekannteste Beispiel ist die Alzheimer-Demenz. Die Beratungsstelle Demenz Untermain informiert über die Erkrankung und hilft, das Verhalten der Betroffenen besser zu verstehen. Durch frühzeitige Information und Beratung zu Unterstützungs- und Entlastungsangeboten kann das tägliche Zusammenleben von Erkrankten und ihren Angehörigen besser gelingen.

Montags und donnerstags hat die Beratungsstelle Demenz in der Ohmbachgasse Sprechzeiten.

SPACHES.COM

Holt Euch den Spaß zurück!

Mit »NuEar« genießen Sie Ihre Lieblingssongs mit bestem Klang direkt über Ihre Hörgeräte.

Was mich fit hält?
Hula Hopp
mit AC/DC auf
den Ohren!

WWW.HOERGERAETE-KRAINZ.DE

ASCHAFFENBURG
WEISSENBURGER STR. 20
T 06021.28013

ERLENBACH
DR.-VITS-STR. 11
T 09372.7083057

HÖRGERÄTE

kraInz

24 Kreuzworträtsel

Barock- bau in Aschaf- fenburg	▼	poetisch: Adler	italien. Badeort an der Adria	▼	Markt- wert von Aktien	▼	Hafen- stadt in Kenia	Bürger eines Nahost- staates	Fluss durch Aschaf- fenburg	in Be- gleitung von	▼	Schaum- wein	straff
italie- nischer Tenor † (Enrico)	▶	▼	▼				riesig	▶	▼	▼			▼
Erfolgs- musical der 60er Jahre	▶				buntes Bild aus Steinen	▶						amtliche Verfügung	
▶					Küste, Ufer		mittel- alter- licher Krieger	▶				▼	
Domstadt am Rhein		Zeitalter		vor- nehmer Verehrer	▶	▼				Kurz- form von Heinrich	ägypt- tischer Sonnen- gott	▶	
Stadt an der Loire	▶	▼					Material für Zahn- füllungen		Quer- stange des Barrens	▶	▼		
in der Nähe von	▶			großer Raum	▶				Name von zwei US- Bundes- staaten		kurz: an dem	▶	
englisch: oder	▶		Borusse	eng- lisches Lokal		halb- lange Kleider- mode	▶				letzte Ruhe- stätte		Edelholz
▶			▼	▼		Gebäude- vorbau		Furcht	▶			▼	▼
italie- nischer Schnaps		Gruppe von Wölfen	▶					Misch- getränk mit Wein	▶				Sprache der alten Römer
▶								Um- gebung einer Stadt		im Stil von	▶	▼	
Ort d. K.- May-Fest- spiele (Bad ...)		Daten abfragen		Winter- sport- gerät	nikotin- haltiges Genuss- mittel	▶							
tiefe Ab- neigung	▶	▼		▼	Lok von Lukas (Jim Knopf)	▶				eng- lischer Adels- titel	Insel- staat vor Indien		Eier produzie- rendes Huhn
frag- würdig, anrücklich	▶						Nachbar- gemeinde Aschaf- fenburgs	▼	Grautier	▶	▼		▼
nicht besetzt	▶				Balkan- bewohner	Schiffs- unfall	▶						
Zahl- zeichen	Epos von Homer		deutsche Nordsee- insel	Lasten- heber	▶	▼			Kampf- platz beim Boxen	▶			
▶	▼		▼			Zustand fried- lichen Lebens	▶					Ver- brecher	
latei- nisch: Löwe	▶			Kurort im Spessart (Bad ...)	▶			21. grie- chischer Buch- stabe	unbe- stimmter Artikel	Ab- schieds- gruß	▶	▼	
▶				Faultier		italie- nisches Gebirge	▶		▼				
Bergwerk		Nieslaut	▶	▼						Freund von Barbie	▶		
Fernseh- reihe	▶					Eifer, Leiden- schaft	▶						

RM233577 202001

Merlostraße

im Spiegel der Geschichte

In Aschaffenburg tragen nur wenige Straßen und Wege die Namen von Frauen. Doch einige Beispiele gibt es schon: Etwa die Adelenstraße, benannt nach Adele Güldner (1873–1927), die Alexandrastraße nach Prinzessin Alexandra von Bayern (1826–1875). Die Bertastraße richtet sich an Berta Dessauer (1878–1963), zu Ehren von Elsa Brändström (1888–1948) wurde der Elsa-Brändström-Weg benannt, die Elisenstraße meint Elise Dessauer (1843–1920), die Emilienstraße wiederum bezieht sich auf Emilie Melchers (1855–1926).

Ebenfalls auf den Vornamen beziehen sich die Helenenstraße nach Helene Naucke (1875–1932), die Katharinenstraße nach Katharina Dessauer (1834–1901), die Klarastraße nach Klara Fuhrmann (1859–1939). Die Edith-Stein-Straße würdigt Edith Stein (1891–1942), der Emmyweg meint Emmy Desch (1888–1932), die Marilies-Schleicher-Straße Marilies Schleicher (1901–1996) und last not least die Wilhelminenstraße zum Gedenken an Wilhelmine Schmitt-Prym (1868–1944).

Nach Eva Agnes Merlo (1764–1826) wurde 1871 in Damm die Merlostraße benannt, welche die Ottostraße mit der Burchardt- und

Auf dem
Altstadtfriedhof
ist heute noch die
Grabinschrift
zu lesen.



Gewidmet ist die
Merlostraße in Damm
Eva Agnes Merlo,
die einen Armenfonds
gründen ließ.

Fotos: Sabine Schöming

Müllerstraße verbindet. Die Namensgeberin wurde am 20. April 1764 in Aschaffenburg geboren. Eltern sind Margarethe Merlo geb. Berninger und der Wollweber Jakob Merlo. Die Familie war wohlhabend. In Heft 16 von „Der bayerische Volksfreund“ (München) vom 6. Februar 1827 ist zulesen: „Am 11. Dezember 1826 ist zu Aschaffenburg die äußerst fromme und gottesfürchtige Agnes Merlo, 62 Jahre alt, ledigen Standes in dem Herrn entschlafen. Sie hinterließ ein Vermögen von [...]“.

In ihrem Testament vom 8. März 1825 verfügte Agnes Merlo die Gründung ihres Armenfonds, ebenso Zuwendungen für heilige Messen unter anderem in der Sandkirche für sich, ihre Eltern und Geschwister, ebenso Geld und Sachwerte für Basen, Vettern und Dienstboten. Der Nachlass Agnes Merlos umfasste auch 79 Hypotheken- und Schuldscheine von Krediten, die sie vergeben hatte.

Der 1828 gegründete „Agnes Merlosche Armenfonds“ erbrachte jährlich Zinsen für die Armenkasse. Er bildete 1871 mit sieben anderen die „Vereinigten Armenfonds“, die 1960 in die „Hospitalstiftung“ aufging – wie die Stiftung des Namensgebers der Merkelstraße, des Kanonikers Johann Jakob Merkel (1694–1769), die in der Herbstausgabe der „Schlaun Graun“ vorgestellt wurde.

Das noch erhaltene Grab Nr. 177 von Agnes Merlo befindet sich in Teil 1 des Altstadtfriedhofes an der Innenseite der Mauer zum Parkplatz. Die Steininschrift beginnt mit den Worten „Hier ruhet die Jungfrau Eva Agnes Merlo“. Es folgen das Geburts- und Sterbedatum sowie der Text: „Fromm u. im Stillen wohlthätig hat sie ihre Tage verlebt. Durch ein Vermächtnis in welchem sie die Armen zu Erben ihres Vermögens einsetzte wurde sie im Tode verherrlicht u. ihr Name der Zukunft aufbewahrt.“

■ Dr. phil. Lothar Blatt



Die Hoffnung im Regenbogen

Vor einiger Zeit las ich ein Buch, das mich sehr nachdenklich machte: „Arthur und die Farben des Lebens“, von Jean-Gabriel Causse. Es handelt davon, dass von einem Tag auf den anderen die Farben von der Erde verschwinden. Die Menschen werden dadurch trübsinnig und die Welt verwandelt sich in ein Chaos in Schwarz-Weiß. Eine Welt ohne Farben – unvorstellbar! Gerade jetzt im Frühsommer,

„Worauf kommt es an im Leben, in meinem Leben? Was brauche ich wirklich?“

wo alles grünt. Doch irgendwie kommt mir die aktuelle Situation mit Kontaktbeschränkungen und - verboten etwa in Seniorenheimen und Kliniken wegen des Corona-Virus genauso vor: Unser Leben ist plötzlich farblos und eintönig geworden. Corona hat das bunte Treiben auf Märkten, Festen, Spielplätzen, in den Cafés, Museen etc. zeitweise ausgelöscht.

Das fröhliche Miteinander, das wir gerade in der warmen Jahreszeit so sehr genießen – es war verschwunden, so wie die Farben in dem erwähnten Buch. Vielen macht das Angst, auch, weil nicht absehbar ist, wie lange uns dieses Virus noch in Atem halten wird, wie viele Menschen noch erkranken werden oder gar daran sterben.

Auch mir macht diese Unsicherheit zu schaffen. Aber ich sehe, so seltsam das klingen mag, auch eine Chance in dieser Krise. Sie zwingt uns zum Innehalten und Nachdenken: Worauf kommt es an im Leben, in meinem Leben? Was brauche ich wirklich? Wie gehen wir miteinander um? Macht Wohlstand allein glücklich und sorglos? Worauf kommt es an im Leben? Was ich vor allen Dingen brauche, sind Menschen, die mich lieben, die mich unterstützen, für mich sorgen. Viele haben das in den Kriegs- und Nachkriegsjahren erlebt, wie wichtig es ist, dass alle zusammenhalten und füreinander da sind.

Auch in der derzeitigen Ausnahmesituation ist das das Entscheidende! In den Krankenhäusern und Seniorenheimen sind es die Ärzte und Pflegekräfte, die vor Ort sind und bis an ihre Grenzen gehen. Angehörige und Freunde versuchen, Kontakt zu halten übers Internet und Telefon/Handy. Nachbarn, Gemeindegruppen etc. erledigen Einkäufe für die, die zu den Risikogruppen gehören. Wir spüren, dass wir einander brauchen, gerade jetzt in dieser schwierigen Zeit!

Am Ende der Geschichte „Arthur und die Farben des Lebens“ gibt es ein Happy End. Ein kleines Mädchen malt mit dem letzten noch existierenden Stift einer bankrott gegangenen Buntstiftfabrik ein Bild, das die Farben in das Leben der Menschen zurückbringt. Ich habe den Glauben und die Hoffnung, dass auch unser gemeinschaftliches Leben wieder bunt und vielfältig wird. Diese Hoffnung macht sich fest an dem

bunten farbenfrohen Zeichen, das Gott uns Menschen geschenkt hat: es ist der Regenbogen. Er steht für die Treue Gottes, die er uns Menschen zu allen Zeiten hält, auch in schweren Zeiten wie diesen. Durch die Farben des Regenbogens spricht Gott zu uns: „Du bist und bleibst mein geliebtes Kind, was auch immer geschieht (Rot). Ich brenne für dich (Orange). Ich bin dein Licht in der Dunkelheit (Gelb). Ich schenke dir Hoffnung und Zuversicht (Grün). Ich vergesse dich nicht (Blau). Wende dich zu mir, schaue auf mich (Violett).“

So wünsche ich Ihnen allen, dass Sie der Regenbogen begleiten möge und er Sie an Gottes Treue erinnert.

■ Pfarrerin Ulrike Schemann, evangelische Altenheimseelsorgerin

Lösung

KREUZWORTRÄTSEL

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



„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




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



Ihr Spezialist für Seniorenwohnungen

ganz gleich ob Sie kaufen
oder mieten möchten!



 **Sparkasse
Aschaffenburg-Alzenau**

Telefon 06021 397-1397
Weitere Informationen erhalten Sie auch in Ihrer
Sparkassen-Geschäftsstelle!

 **Sparkassen
Immobilien**
in Vertretung der VERMITTLUNGS



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**