



# SCHLAUE GRAUE

Journal für Aschaffenburg

Nummer 7 · Mai 2019

Aufrecht  
**stehen,**  
aufrecht  
**gehen**

## Rezept:

Hähnchen-Fenchel-Salat | 16

## Häuser mit Geschichte:

Das blaue Haus | 18

## Lebensgeschichten:

Die Überraschung | 22

**Kostenlos**  
zum Mitnehmen!

## Die Caritas Sozialstation ist mit dem Herzen dabei!

Für die Caritas Sozialstation in Aschaffenburg bedeutet Pflege mehr als optimale Versorgung - mit viel Liebe und Warmherzigkeit stehen die Mitarbeiter Seniorinnen und Senioren in ihrem Pflegealltag zur Seite. Sie sind Tag und Nacht in ganz Aschaffenburg im Einsatz, um Ihnen in einem familiären Umfeld die bestmögliche 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



# 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  
Efeuweg 2

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

Servicetelefon:

**08000 365 000**

Infos für Sie kostenfrei

**NEU !**

die *Boutique*  
Secondhand  
Markenware !

Der **NEUE**  
+ - Laden

Ohmbachgasse 5  
63739 Aschaffenburg





Foto: Björn Friedrich

## Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling ist in vollem Gange! Die Sonnenstrahlen kitzeln die Nase und im Garten grünt und blüht es. Die Tage sind schon wieder lang, morgens zwischern die Vögel und Woche um Woche steigen die Temperaturen weiter in Richtung Sommer.

Die dunklen Wintermonate sind fast vergessen und jetzt ist die beste Zeit, sich in Schwung zu bringen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Die Devise lautet: Raus in die Natur und sich bewegen. Gehen Sie mit frischer Energie und höherem Wohlbefinden durch die warme Jahreszeit.

In der diesjährigen Frühling- und Sommerausgabe der Schlaue Grauen heißt unser Schwerpunktthema „Aufrecht gehen – aufrecht stehen“. Was bedeutet das für die späte Lebensphase? Wir nehmen es wörtlich und im übertragenen Sinne. Aufrecht gehen kann man mit der entsprechenden Achtsamkeit und einem beweglichen

Geist, aber auch mit der körperlichen Fitness, die dazu gehört. Mit dieser Ausgabe führen wir eine neue Rubrik ein – Fitness und Gesundheit –, die sich zuerst diesem Thema widmet. Aufrecht fühlt man sich auch, wenn man im Alter richtig wahrgenommen wird, aber auch, wenn man etwas geschafft hat, etwa den Jakobsweg im Taubertal zu wandern. Selbstverständlich halten wir noch viele weitere lesenswerte Themen über Aschaffenburg und seine Menschen für Sie bereit. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Schmökern. Lassen Sie sich inspirieren und von der Lebensfreude anstecken.

Das wünscht Ihnen

Ihr

Klaus Herzog  
Oberbürgermeister

### Aufrecht stehen, aufrecht gehen

Drei Tage auf dem Jakobsweg | 04

**NEU:** Der schlaue Gesundheitstipp | 06

Wie Worte aufrichten können | 07

Die Balance wiederfinden | 08

Plötzlich unsichtbar | 09

Elf Euro zwanzig | 10

Achtsam im Alltag | 12

### Rubrik

Straßennamen – Kolosseusstraße | 13

### Reise

Ausflug an den Bodensee | 14

### Rezept

Hähnchen-Fenchel-Salat | 16

### Vermischtes

Gedächtnistraining | 17

### Häuser mit Geschichte

Das blaue Haus | 18

### Vermischtes

Bayerische Demenzwoche | 19

### Lebensgeschichten

Nachname Aschaffenburg | 20

### Stadtgeschehen

Sicher am Lenkrad | 21

### Lebensgeschichten

Die Überraschung | 22

### Vermischtes

Ermäßigte Medikamente | 23

Kreuzworträtsel | 24

Senioren Ausflug | 25

### Stadtgeschehen

Lustige Flussfahrt | 25

### Nachgedacht

„Sei frei“ | 25



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

**Redaktion:**  
schönmig media.service, Weichertstraße 20,  
63741 Aschaffenburg, Telefon 0 60 21 / 45 65 55

**Gestaltung:** Daniel Langner

**Titelfoto:** Contributor/Gettyimages

**Nächste Ausgabe:** 15. November 2019

**Gesamtherstellung:**  
Verlag und Druckerei Main-Echo GmbH & Co. KG,  
Weichertstraße 20, 63741 Aschaffenburg,  
Telefon 0 60 21 / 39 60, www.main-echo.de



# Drei Tage bergan und bergab

Auf dem Jakobsweg von Boxtal nach Tauberbischofsheim

Es war im Hinterkopf schon da. Eine Pilgerwanderung auf dem Jakobsweg. Und spätestens nach der Lektüre von Hape Kerkelings „Ich bin dann mal weg“ kam der Gedanke immer öfter. Meine Freundin Judith und ich beschlossen, einen Anfang zu wagen – mit einem dreitägigen Teilstück des Jakobswanderweges Odenwald-Main-Taubertal, der in Rothenburg ob der Tauber endet.

An der Lourdes-Kapelle in Boxtal startete unser Abenteuer. Wir hatten zwar geplant, mit unserem bepackten Rucksack bereits im Vorfeld im Schönbusch zu trainieren, aber dazu kam es nie. Also marschierten wir untrainiert und guter Dinge mit sieben Kilogramm auf dem Rücken in Richtung Wertheim. Gleich zu Anfang ging es steil bergan und das forderte uns ganz ordentlich. Zwischendurch mussten wir auch über Bäume klettern, denn am Vortag hatte es ordentlich gestürmt. Dann wieder steil bergab, was ich noch anstrengender fand als bergauf.

Das Gewicht machte sich mit der Zeit ordentlich bemerkbar. Auf der Strecke gab es leider keine Gelegenheit, eine Mittagsrast einzulegen, um sich zu stärken. Auf der Anhöhe kurz vor Wertheim stand eine Bank mit herrlich-

chem Blick auf die Stadt und wir beschlossen, eine Pause einzulegen. Welch eine Wohltat, den schweren Rucksack abzulegen und die Beine auszustrecken.

Aber, oh je, ich konnte danach kaum aufstehen und die ersten Schritte waren furchtbar.

Die Beine waren steif und schmerzten. So schleppte ich mich vorwärts, stellte aber fest, dass es nach kurzer Zeit besser ging. In Wertheim angekommen, suchten wir unser vorbestelltes Hotel auf und gingen durchs Städtchen, um uns im Touristbüro unseren Stempel für den Pilgerpass abzuholen.

## Immer den Schildern nach

Wir besorgten uns einen kleinen Snack und ich versorgte mich in der Apotheke mit einem Gel, das Füße, Beine und Schulter wieder auf Vordermann bringen sollte. Dann gingen wir zurück zum Hotel, um uns frisch zu machen für das Abendessen. Am nächsten Morgen zogen wir noch vor neun Uhr wieder los. Bei nebligem Wetter stiegen wir die vielen steilen Stufen der Wertheimer Burg hoch.

Das geht ja gut los, dachte ich mir. Hatte doch gestern im Hotel jemand erzählt, dass der Weg nach Gamburg sehr flach sei und kaum Steigungen habe. Wir wurden eines Besseren belehrt und folgten brav der Ausschilderung des Jakobsweges. Dieser ließ uns auch an diesem Tag bergan und bergab laufen. Highlight des Tages sollte eigentlich die Besichtigung und die Rast im Kloster Bronnbach werden. Doch leider hatte die Gastronomie am Kloster dienstags Ruhetag (entgegen der

Meinung des Touristbüros in Wertheim). Lediglich unseren Stempel für den Pilgerpass konnten wir abholen. Nun denn, wir haben uns für die Bänke im Biergarten an paar Auflagen organisiert und uns faul in die Sonne gelegt. Judith hat ihr „üppiges“ Mittagessen (gesammelte Nüsse) ausgepackt und dazu ein paar mal an der Wasserflasche genippt.

30 Minuten später, als bei mir die Müdigkeit einsetzen wollte, rafften wir uns wieder auf, um die letzte Etappe nach Gamburg zurückzulegen. Wie auch am Vortag liefen wir durch wunderschöne Landschaften bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen.

▲ Einsamer Weg im Taubertal.  
▶ Die Pilgerinnen Angelika (links) und Judith.

Fotos: Judith Kissel

Komischerweise spürte ich keinen Hunger während des Tages. In Gamburg lag unser Gästehaus gleich am Ortseingang und wir bezogen unsere gemütlichen Zimmer.

Danach durchstreiften wir den Ort und mussten feststellen, dass es weder einen Bäcker, noch einen Metzger gab. Lediglich und Gott sei Dank fanden wir einen Bioladen, der uns zwei belegte Brötchen machte, die wir dann auf den Stufen der Kirche verzehrten.

Auch hier musste ich wieder feststellen, dass es ein Fehler war, sich hinzusetzen, denn ich kam kaum wieder hoch. Im Ort gab es eine Gaststätte, die um 16 Uhr öffnet, aber Abendessen gab es erst ab 18 Uhr.

Da mussten wir nun durch, denn wir hatten bereits ordentlich Appetit. Für den nächsten Morgen hatten wir unserer Wirtin signalisiert, dass wir uns gerne Brötchen mit auf den Weg nehmen möchten. Wir wollten dieses Mal auf Nummer Sicher gehen und etwas Essbares dabei haben, da es entweder keine Gaststätten unterwegs gab oder diese Ruhetag hatten. Wieder war ich überrascht, dass ich so gut vorwärts kam. Hier hat sich die Creme bezahlt gemacht, die ich in Wertheim gekauft hatte und mit der ich mich jeden Abend und Morgen eincremte.

Gottlob bin ich auch von Blasen verschont geblieben. Lediglich am ersten Tag hatte ich Probleme mit dem linken Oberschenkel. Aber dies hat sich gegeben. Ausgerüstet mit



Proviand brachen wir zur letzten Tagesetappe in Richtung Tauberbischofsheim auf.

### Eindrucksvolle Landschaft

Wieder wurden wir von eindrucksvoller Landschaft begleitet. Bergan beeindruckte mich inzwischen nicht mehr so sehr. Anfänglich musste ich immer wieder anhalten und wehmütig auf die noch vor mir liegende Steigung schauen. Aber auf

Judiths Rat hin bin ich ganz langsam bergan gelaufen, ohne vorwärts zu schauen und siehe da, dies ging wirklich viel leichter. Genossen habe ich trotz alledem immer wieder die wenigen Wege, die wirklich flach und gerade verliefen.

Zurückblickend stelle ich fest, dass es täglich mit dem Laufen besser vorwärts ging. Die Füße hatten sich an die vielen Kilometer am Tag gewöhnt und auch die Schulterlast hatte ihren Schrecken verloren. In Tauberbischofsheim holten wir uns unseren Pilgerstempel im Hotel St. Michael ab. Nach einer Rast und einem Stadtbummel kehrten wir mit der Bahn nach Aschaffenburg zurück. Gegen 17 Uhr hatte uns die Heimat wieder. Zufrieden blicken wir auf drei Tage zurück, an denen wir täglich im Schnitt rund 17 Kilometer zurückgelegt hatten – und dies unter meist erschwerten Bedingungen. Wir sind ein bisschen stolz darauf, dass wir dies so gut weggesteckt haben. Auf alle Fälle wollen wir den Weg fortsetzen.

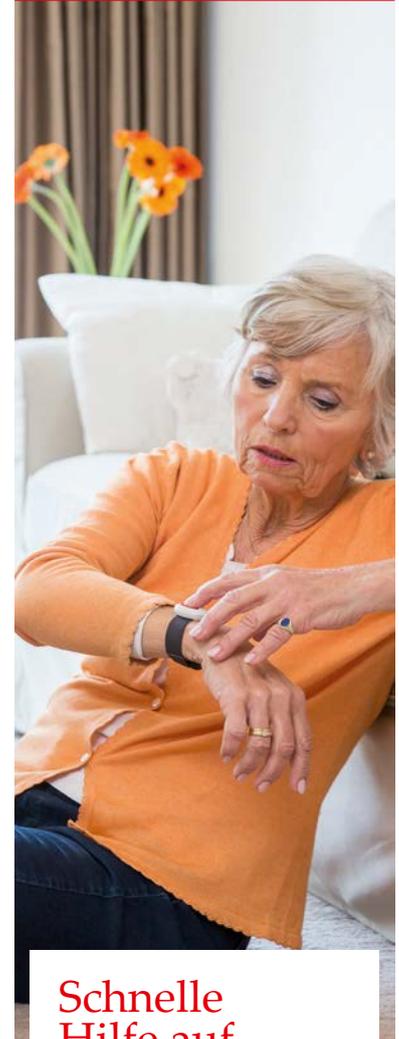
■ Angelika Wolf



**Malteser**

...weil Nähe zählt.

Neukundenaktion bis  
zum 01.10.2019:  
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](http://malteser-hausnotruf.de)

## NEUE RUBRIK: DER SCHLAUE GESUNDHEITSTIPP

In dieser neuen Rubrik gibt **Christel Arbini** Tipps zur Gesundheitsverbesserung für Senioren. Sie war unter anderem von 1983 bis 2013 Physiotherapeutin der Frauen-Fußball-Nationalmannschaft, seit 1996 betreut sie die Schiedsrichter der Profi-Ligen im DFB und koordiniert die physiotherapeutische Betreuung der Schiedsrichter im DFB und in der Champions-League.



# Aufrecht stehen, aufrecht gehen

## So verbessert sich Ihre Haltung

**W**arum ist es so wichtig, auch im Alter noch aufrecht zu stehen und zu gehen? Die erste Zeichnung macht das deutlich. Das Strichmännchen steht aufrecht, dadurch ist sein Blickwinkel optimal in alle Richtungen gerichtet. Beim dritten ist der Oberkörper nach vorne geneigt, der Blickwinkel geht jetzt hauptsächlich nach vorne unten. Dadurch ist natürlich auch die Achtsamkeit eingeschränkt. Durch einen aufrechten Gang hingegen sieht man nicht nur mehr von der Welt, sondern man wird auch besser wahrgenommen. Durch einen Rundrücken verkleinert sich der Umfang des Brustkorbs, wodurch die Atmung behindert werden kann. Das wiederum kann zur Folge haben, dass das Gehirn schlechter mit Sauerstoff versorgt wird. Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen auch mit ab.

Auch am Rollator spielt der Blickwinkel eine wichtige Rolle. Wenn man die Außenwelt nicht mehr sichtbar wahrnehmen kann, wird man automatisch unsicher. Wichtig ist daher bei der Auswahl des Rollators, dass er an die Körpergröße angepasst wird. Die Griffe sollten auf Höhe der Handgelenke sein, wenn die Arme locker herunterhängen und dabei sollten die Ellenbogen leicht gebeugt sein. Außerdem sollte man den Rollator nicht vor sich herschieben, sondern darin gehen, dann richtet man sich automatisch etwas auf.

Auf jeden Fall muss man sich bei der Anschaffung einer solchen Gehhilfe immer gut beraten lassen.

Generell gilt: Damit man sich problemloser und schmerzfreier aufrichten kann, ist vor allem eine gute Beckenbodenmuskulatur wichtig. Man sollte sich bewusst

### Beckenbodenübung

Alle Körperöffnungen (des Beckenbodens) nach innen ziehen, sich vorstellen, dass die Sitzbeinhöcker – das sind die beiden Knochen, die man spürt, wenn man auf einem harten Stuhl sitzt – sich annähern, gleichzeitig die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und nach unten ziehen.

Währenddessen einatmen, Atem kurz anhalten, ausatmen und mit der neuen Einatmung wieder loslassen.

Wenn möglich acht bis zwölf Mal wiederholen.

Dadurch, dass es überall möglich ist, diese Übung zu machen, dürfte es kein Problem sein, sie in den Alltag mit ein zu bauen.

Auch der Blasenmuskel wird dadurch gestärkt und das hilft gegen Inkontinenz.

sein, dass der Beckenboden die inneren Organe von unten stützt und die Wirbelsäule in ihrer Aufrichtung unterstützt. Die folgende Übung kann man im Liegen, Sitzen oder sogar im Stehen trainieren. Wichtig ist nur: Es muss regelmäßig trainiert werden. Viel Spaß beim Üben!

■ *Christel Arbini*

# Die Wohltat **schöner Worte**

## Eine Fastenkur für den Geist

**W**as wäre, wenn wir die Zeile des alten Volkslieds „Horch, was kommt von draußen rein?“ einmal umdrehen und horchen, was von drinnen rauskommt und unseren Blickwinkel darauf richten, welche Wirkung das, was aus unserem Mund kommt, auf uns selbst und auf unsere Mitmenschen hat? Im Frühjahr entgiften viele ihren Körper mit Fastenkuren und vernachlässigen dabei oft den Geist. Schließen wir ihn doch mit ein und schauen, was wir so denken und sagen.

Dass Worte eine Wirkung haben, das ist wohl den meisten Menschen bewusst. Bestimmt hat jeder von uns in seinem Leben schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Worte sowohl aufrichtend, als auch vernichtend sein können. Unsere Sprache begleitet uns jeden Tag und nicht nur wir machen etwas mit unserer Sprache, sondern unsere Sprache macht auch etwas mit uns. Sie drückt uns nieder oder sie richtet uns auf und wirkt sich so auch auf unsere Gefühle, unser Verhalten und unsere Handlungen aus.

Ich selbst habe in meinem Freundeskreis immer wieder die

Erfahrung gemacht, dass die meisten Menschen nicht davon reden wollen, was gut ist in ihrem Alltag, sondern vielmehr über die Dinge sprechen und oft auch jammern wollen, die schlecht sind. Und das so manches Mal in einer Endlosschleife! Das ist schade.

Nachdem auch ich mich lange so verhalten habe und es mir damit nicht gut ging, forschte ich nach den Ursachen und lernte wunderbare Menschen kennen,



Foto: Halfpoint/GettyImages

die mich mit der Kraft der Sprache in Berührung brachten.

Seit ich begonnen habe, von den guten Dingen in meinem Alltag zu sprechen, geht es mir und meinem Umfeld wesentlich besser, obwohl wir alle Herausforderungen zu bewältigen haben. Dass der Familienalltag eine Welt

großer Emotionen und Lebensthemen ist, das wissen alle, die eine Familie haben. Ob uns ein Wort Kraft nimmt oder Kraft gibt, das können wir sehr leicht wahrnehmen, indem wir die Qualität der Worte auf uns wirken lassen.

### Der Schatz in Wortschatz

Und jeder alleine entscheidet, ob er etwas sagt, was ihm selbst oder jemand anderem guttut oder auch nicht. Das, was aus dem eigenen Mund kommt, hat man alleine zu verantworten und die Frage ist, wie viel Bewusstsein man dafür hat. In unserer Zeit prasseln zu viele, meist negative Informationen – ob gedruckt, gesprochen oder als Bilder – auf uns ein, die unseren Geist so manches Mal überfordern.

Bringen wir Bewegung in unseren Geist und befreien ihn von den Worten, die nicht guttun. Nutzen wir stattdessen die ganze Fülle von schönen Worten und erfreuen uns an deren wohltuender Wirkung. Ich bin davon überzeugt, dass es sich lohnt, seinen Wortschatz wirklich zu einem Schatz zu machen.

■ **Carla Kolb**



**BEERDIGUNGSINSTITUT**  
**LEO KRAUS**  
FACHGEPRÜFTE BESTATTER

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



Tel. 0 60 21 / **2 13 66**

### Aschaffenburg

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

### Am Ende der Reise gut ankommen

Vertrauen Sie dem Zeichen Ihres qualifizierten Bestatters



Zertifiziertes QM System  
nach ISO 9001:2008  
LGAC InterCert  
Ein Unternehmen des TÜVRheinland

www.leokraus.de

# Die **Balance** wiederfinden

## Radfahren neu lernen nach einem Schlaganfall



**E**s war nach meinem Schlaganfall, einem Infarkt im linken Kleinhirn – dort wo die Koordination der Gliedmaßen angesiedelt ist: Alleine gehen konnte ich nur wie ein Schwerstbetrunkener; Arme und Beine waren außer Kontrolle. Nach einem hin und wieder vorkommenden Sturz konnte ich mich kaum wieder aufrichten, so dass ich teils auf allen Vieren weiterkrabbelte. Hilfe von außen gab es zunächst nicht. Vorbei kommende Passanten trauten sich nicht oder dachten wohl: Wer sich so früh am Tag derart betrinken kann, der muss danach auch sehen, wie er damit klar kommt.

Das Gehen hatte ich relativ zeitnah in der Reha wieder gelernt, anfangs mit Hilfe zweier Nordic-Walking-Stöcke, danach auch wieder ohne diese Unterstützung. Aber das Fahrradfahren, das klappte nicht mehr. Dabei radle ich seit meiner frühesten Kindheit. Ich hatte ein Kinderrad mit Auslegern, links und rechts waren kleine Stützräder angebracht, die mich in Balance hielten. Damit fühlte ich mich sicher und insbesondere im Hanauer

Schlossgarten erreichte ich exorbitante Geschwindigkeiten.

Doch nun? Wäre eine solche Konstruktion nach dem Schlaganfall die Lösung? Sieht schon ein wenig seltsam aus. Nein, da muss eine andere Lösung her.

### Immer wieder üben

Ich probierte also das Radfahren immer wieder, hatte aber schon beim Aufsteigen Probleme, meine Balance zu halten. blieb dann zu allem Überfluss auch noch die Jacke, Hose oder Tasche am Sattel oder Gepäckträger hängen, war alles aus und ein Sturz vorprogrammiert. Gott sei Dank lernte ich immer besser, mich aufzufangen und langsam und konzentriert einen neuen Versuch zu starten. Das hierbei benutzte Fahrrad hatte einen normalen Herrenrahmen mit Oberrohr; ein Rahmen mit tiefem Einstieg wäre ganz sicher hilfreicher gewesen – aber mein Stolz sprach dagegen. Der Durchbruch kam während

eines Urlaubs in einer abgelegenen, bevölkerungs- und damit auch autoarmen Gegend: Immer wieder versuchte ich das Aufsteigen, setzte mich anfangs auf das Oberrohr, mich mit den beiden Füßen abstoßend und sie jederzeit als Bremse und Stütze nutzen zu können, fast so wie die beiden Stützräder meines Kinderrädchens. Jeden Tag mehrfach ühend, hatte ich es nach einer Woche erreicht: Ich konnte längere Strecken beim Radeln meine Balance ohne Fußstützen halten. Super!

Heutzutage nutze ich das Fahrrad wieder nahezu täglich, auch im dicksten Verkehr, auch in den vielen Kreiseln Aschaffenburgs, auch wenn Autofahrer versuchen, mich im Kreisel zu überholen, auch wenn dieselben meine Geschwindigkeit unterschätzen und mir die Vorfahrt nehmen, auch bei scharfen Bremsmanövern, wenn dieselben, teils ohne zu blinken, rechts abbiegen und mich dabei „übersehen“.

Nur eines ist lange Zeit geblieben: Beim Anhalten an einer roten Ampel nutze ich nicht nur das rechte Bein, um mich beim Stehenbleiben abzustützen – ganz automatisch verlässt auch das linke Bein das Pedal, um als Stütze auf der anderen Seite zu dienen. Bis heute sind Gymnastikübungen, die die Körpermitte überschreiten, ein großes Problem und bedürfen einer starken Konzentration – meist klappt das.

■ *Wolfgang Heussner*

„Heute nutze ich das Rad wieder fast täglich.“

Foto: pxel66/GettyImages

# Plötzlich unsichtbar

## Wie ich als ältere Frau (noch) wahrgenommen werde

**W**ie werden ältere Menschen oder gar eine ältere Frau in der Öffentlichkeit wahrgenommen? Schnelle persönliche Antwort: Kaum. Man wird übersehen, ist unsichtbar. Am ehesten erfährt man diese Art von Altersdiskriminierung etwa in einem größeren Biergarten oder einem stark frequentierten Restaurant. Jüngere Personen erhaschen den Blick der Bedienung viel schneller, diese übersieht oft die ältere Frau, allerdings nicht so oft den älteren Herrn. Warum der Unterschied? Meine Erklärung ist nun mal, dass der „Marktwert“ der Frau meist auch ihr biologischer ist.

Betagter Mann mit Bauch und Glatze? Kein Problem, man nimmt ihn wahr. Alte Frau mit grauen Haaren, Falten, gebeugter Statur? Fällt bei uns durch das Raster.

Diese unterschiedliche Wahrnehmung muss eine Frau erstmal verkraften und verdauen lernen. Frauen, die es in ihren guten Jahren gewohnt waren, dass sie bewundernde Blicke auf sich zogen, egal ob in Bahn, Bus, Straße, Restaurants, sind plötzlich unscheinbar geworden. Allerdings hat dies auch gefühlte Vorteile:



Foto: Halfpoint/Getty Images

„Frau“ läuft bei Dunkelheit durch eine wenig belebte Gegend jetzt angstfreier als früher. Schließlich hat sie die Attraktivitätszone verlassen.

Altersdiskriminierung betrifft zwar mehr die Frauen, doch auch Männer sind nicht völlig frei davon.

Nachteile für beide Geschlechter ergeben sich etwa bei der Kreditwürdigkeit oder der Auto-Versicherung. Jobangebote gibt es nur bis zu einem gewissen Alter, umgekehrt eher eine vorzeitige Kündigung für die Alten, soweit rechtlich möglich.

Oder die noch nicht 65-Jährigen, die noch im Arbeitsprozess sind, werden meist übergangen bei Fortbildungsangeboten. Als Beobachterin unseres Miteinanders und unseres Zusammenlebens von Alt und Jung sehe ich aber auch Lichtblicke: Es passiert mir oft genug im Bus, dass mir eine junge Person ihren Platz anbietet oder mir eine schwere Tasche trägt.

Beim ersten derartigen Hilfsangebot wusste ich nicht, soll ich mich freuen oder traurig sein?

Ich fühlte mich ganz sachte in die Hilfsbedürftigkeit geschoben. Das Für und Wider des aufrechten Altwerdens muss also neu sortiert werden. Wir „schlauhen Grauen“ sollten das Beste daraus machen!

■ Dorothee Lagraff

### 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-Mömbriß

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

# Elf Euro zwanzig

## Eine Begegnung im Café, die lange im Gedächtnis bleibt

Es ist ungeschriebenes Gesetz: Wenn Alte im Café zusammensitzen, reden sie über Krankheiten. Wilma hatte eine Brustkrebs-Operation überstanden und litt unter der Chemotherapie, Clara kommt mit ihrem hohen Blutdruck wegen ihrer Kopfschmerzen erst nachmittags in die Gänge, und ich brauche Krücken, die drüben im Schirmständer stehen. Ich habe seit einem Monat ein Hüftgelenk aus Titan und Plastik. Wir bemühten uns, nicht über unsere Gebrechen zu reden, schafften es aber nicht. Das Café war nur schwach besetzt, außer uns saß ein junges Paar an einem Tisch und an einem weiteren neben uns ein älterer Herr mit einem Glas Bier. „Ich fühle mich ständig schwach, und übermorgen muss ich wieder an die Nadel.“ Angst und Hoffnungslosigkeit standen Wilma ins Gesicht geschrieben. Sie rührte lustlos in ihrer Tasse. „Immer habe ich Bedenken, aus dem Haus zu gehen und erst recht, ins Auto zu steigen. Ich fühle mich so unsicher.“

„Mir geht es nicht viel besser“, warf Clara ein, „die Arzttermine werden mir langsam zu viel. Von meinen Wanderungen bleiben mir nur Erinnerungen. Was soll ich machen bei meinen Schwindelanfällen. Irgendwann falle ich um und liege hilflos am Boden. Und was machst du, mein Lieber?“

Kann man mit Krücken eine Segelyacht bedienen?“ „Das geht nicht, die Krücken wären mehr im Weg als eine Hilfe. Immerhin bleiben auch mir wunderschöne Erinnerungen, Logbücher in meinem Hirn.“

### Auf Wiedersehen auf Japanisch

Am liebsten denke ich zurück an meine erste Fahrt auf der Adria, mit einer gecharterten Yacht. Leider kann ich mich an ihren Namen nicht erinnern, Auf Wiedersehen auf Japanisch. Das ist ein halbes Jahrhundert her.“

„Wenn du in einigen Wochen gut zu Fuß bist, besuchst du ein japanisches Café und fragst, was Auf Wiedersehen heißt.“ Einer von Claras praktischen Tipps. Vom Schirmständer bis zu unserem Tisch hatte ich mich an Tischkanten entlang hangeln müssen. Aber ich war zuversichtlich. Ich hatte eine dreiwöchige Kur vor mir und hoffte, danach ohne Stützen gehen zu können.

Auch der Mann mit dem Bier griff hinter sich an die

Stuhllehne, stemmte sich hoch und ging bedächtig und langsam zur Toilette. Nach einigen Minuten kam er zurück, blieb stehen und sah suchend um sich. Und ging wieder zur Toilette. Wir sahen uns fragend an. Er kam zurück, setzte sich, trank sein Glas aus und sah zur Theke, wo

ein Mädchen bediente. Er hob seine Hand, öffnete seine Lippen, gab sich einen Ruck, wollte etwas sagen. Es fiel ihm sichtlich schwer: „Zahlen!“

Das Mädchen kam mit gezückter Geldtasche an seinen Tisch. „Das macht elf Euro zwanzig.“

Wir wollten nicht neugierig erscheinen und nahmen nur deshalb am Geschehen teil, weil Spannung im Raum stand und vielleicht Hilfe nötig war.

Der Mann sah die Bedienung verzweifelt an und tastete seine Kleidung ab, bis er endlich ein Papier aus der Tasche zog und ihr reichte. „Das ist eine Busfahrkarte. Damit kann ich nichts anfangen.“

### „Sayonara!“

Er steckte die Karte wieder ein und suchte weiter, bis er Papiertaschentücher aus einer Packung zog, sorgfältig auf dem Tisch entfaltete und etwas darin zu suchen schien. „Sie hatten einen Salat und ein Pils. Das macht elf Euro und zwanzig Cent. Lenken Sie doch nicht ab mit solchen Spiele-





reien!“ Der Mann erschrak  
„Wo haben Sie denn Ihr Geld?  
In den Taschentüchern ist es  
doch nicht“, fragte das Mädchen.

Er suchte noch einmal reihum  
in seinen Taschen, setzte immer  
wieder zu reden an, brachte aber  
nichts heraus. Er verbarg seine  
Augen mit der Hand. Wir sahen  
verschämt auf unseren Tisch. Er  
weinte. Die Bedienung schien zu  
begreifen, dass ihr Gast keine  
bösen Absichten hatte und sah  
hilfesuchend zu uns herüber.

„Das können wir doch bezah-  
len“, schlug Wilma  
vor. Wir waren  
gleich damit  
einverstanden.  
Aber wäre es  
ihm am Ende  
nicht peinlich, von  
Fremden ausgehal-  
ten zu werden? Ich  
nickte Clara zu, und sie  
verstand. In ihrer herzens-  
guten Art ging sie zu ihm und

redete beruhigend,  
aber bestimmt:  
„Sie sind doch ein  
ehrlicher Mann. Wo  
haben Sie denn Ihre  
Geldbörse? Überlegen  
Sie mal! Sie sind doch nicht ohne  
Geld fortgegangen. Stehen Sie  
bitte mal auf!“

Der Mann erhob sich, streckte  
die Arme hilflos aus, wollte wieder

Der Mann nickte und  
strahlte. Einen Schein  
gab sie dem Mädchen,  
das aus ihrer Geldtasche  
das Wechselgeld holte und  
zurückgab. Clara verstaute es  
in seiner Geldbörse und belehrte  
ihn, diesmal laut und deutlich:  
„Geld steckt man nicht in die  
Gesäßtasche, da kann es leicht  
gestohlen werden. Tun Sie es  
bitte vorn in Ihre Hosentasche!“  
Der Mann wischte sich die Tränen  
vom Kinn und tat, wie ihm gehei-  
ßen, immer noch stumm.

Nun mussten wir lächeln, denn  
er breitete das soeben benutzte  
Papiertaschentuch auf dem Tisch  
aus, faltete es sorgfältig zusam-  
men, faltete auch das zweite  
Papier und steckte beide in seine  
Brusttasche. Auch er lächelte und  
nickte Clara zu, öffnete den Mund  
und wollte etwas sagen.

Er ging langsam zum Ausgang  
und ließ Clara und das Mädchen  
an seinem Tisch stehen.

An der Tür drehte er sich um,  
gab sich wieder und wieder  
einen Ruck, bis er herausbrachte:  
„Sayonara!“

■ Horst Kayling

## Sie sind doch kein Zechpreller!

etwas sagen. Clara fasste sich ein  
Herz, tastete nach seinen Ge-  
säßtaschen und zog im Nu  
seine Geldbörse hervor.

„Sehen Sie!“ Sie lachte,  
womit die Spannung  
etwas wich. „Sie  
sind doch kein Zech-  
preller!“ Wo nun der  
erste Schritt getan war,  
öffnete sie auch den Geld-  
beutel und fand 50-Euro-Scheine.



**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<sup>®</sup>**

**GOLDANKAUF**

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

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

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



# Achtsam im Alltag

## So gelingt guter Umgang mit sich und anderen

**M**an spricht in letzter Zeit häufig davon, achtsam miteinander umzugehen, andere deuten es damit, im Hier und Jetzt zu leben, aufmerksam zu sein für die Bedürfnisse anderer Menschen und ebenso für sich selbst. Wenn wir heute unsere Umwelt, unseren Alltag betrachten, finden wir häufig wenig achtsames Verhalten vor. Wir lassen uns beeinflussen von Stress, Hektik, Sorgen und Nöten, vom Zuwachs fremder Volksgruppen mit ihren eigenen Kulturen und Religionen, die in unserer Gesellschaft aufgenommen werden sollen. Wir fühlen uns durch all das oft überfordert. Wir neigen dazu, unsensibel und nicht offen für andere oder gar für uns selbst zu sein.

Man beobachtet selbst im Kino bei einer Seniorenvorstellung, wie viele versuchen, beim Einlass in den Kinoraum so schnell wie möglich ihren Platz zu finden und dabei

rücksichtslos andere zur Seite zu schieben. Aber es gibt auch positive, achtsame Dinge. Etwa, wenn jemand im Bus einem anderen seinen Platz anbietet oder einer Mutter mir Kinderwagen hilft.

### Selbstbeobachtung

Die Lebenseinstellung ist heute oft sehr egoistisch und rücksichtslos. Ich würde auch sagen gedankenlos. Man hat nicht gelernt, achtsam zu handeln. Aber es ist nie zu spät und jeder kann bei sich selbst anfangen, seine Einstellung zu ändern. Hilfestellung bieten Vereine mit ihren Kursen, Seminaren und Workshops. Auch Selbsthilfegruppen können weiterhelfen. Hier erfährt man, wie man zuerst mit sich selbst achtsamer umgeht, seine Glaubenssätze hinterfragt und sie versucht zu ändern. Man lernt sich selbst besser kennen. Dazu gibt es verschiedene Methoden

wie Meditation im Sitzen und Gehen, Qigong, Taiji, Yoga, Feldenkrais etc... Dort lernt man, sich auf sich selbst zu konzentrieren, frei von unnötigen Gedanken zu sein. Man beginnt sich selbst zu spüren und wird ruhig und innerlich zufrieden. Der Weg dahin ist nicht einfach und es bedarf Disziplin und Selbstbeobachtung, um nicht wieder in seine alten Gewohnheiten zu fallen und schließlich auf andere vorurteilsfrei und offen zuzugehen. Das ist es doch, was in unserer Gesellschaft entstehen muss: eine achtsame Zusammengehörigkeit von alten, jungen und fremden Menschen mit anderen Kulturen und Religionen, mit offenem Blick für andere und unsere Umwelt. Wir können viel voneinander lernen, von den Älteren Erfahrung und Wissen, von den Jüngeren Dynamik, Mut, Offenheit, von den neuen Gruppen neue Lebensformen, die mit der europäischen Kultur eine Vielfalt von Formen, Farben und Ideen bildet. Das Leben geht weiter und bleibt nicht stehen.

■ *Brigitte Thomas*

▲ **Offen sein für alte, junge, fremde Menschen.**

Foto: Rawpixel/GettyImages

# Koloseusstraße im Spiegel der Geschichte



Seit 1951 ehrt die Stadt Aschaffenburg Hermann Johann Koloseus durch die Straßenbenennung zwischen Hefner-Alteneck-Straße und Spessartstraße.

Als Sohn von Anna geb. Haus und Johann Christian Koloseus wurde er am 6. Dezember 1852 in Aschaffenburg geboren. Nach Schule und Militärdienst erlernte er den Beruf des Schlossers und Drehers. Arbeitsstationen waren Frankfurt-Höchst, Freiburg/Breisgau, Mainz, München, St. Gallen, Stuttgart und Wien sowie die väterliche Schlosserei.

Im März 1877 eröffnete Hermann Koloseus in der Dalbergstraße die erste Eisengießerei und Herdfabrik. Nach dem Tod des Vaters übernahm er auch dessen Betrieb in der Badergasse. 1887 expandierte er mit einer Fabrik in der Goldbacher Straße und baute 1900 ferner ein Emallierwerk. Das



**Der Namensgeber dieser Straße war sehr sozial eingestellt.**

Fotos: Schömig

Unternehmen gab es in Aschaffenburg noch bis 1958.

### Wohnungen für Familien

Hermann Koloseus war sehr sozial eingestellt. So schuf er für seine Arbeiterinnen und Arbeiter 1903 eine eigene Pensionskasse, stiftete einen speziellen Fonds für deren Kommunion- und Konfirmationskinder und ließ Wohnungen für die Familien bauen.

Aktiv war er auch in einem Turnverein und Jagdclub sowie in berufsständischen Gremien. Hermann Koloseus heiratete am 14. September 1878 Anna Margaretha geb. Achtmann aus Detelbach im Landkreis Kitzingen.

Er starb am 14. August 1911 in seinem Haus in der Lindenallee 12. Seine letzte Ruhestätte erhielt er auf dem Altstadtfriedhof, Teil I, Grab 86/87.

■ Dr. phil. Lothar Blatt



**MAINLIFTER** 

... sicher rauf und runter!

**TREPPENLIFTE**  
aus Aschaffenburg



**Ihr regionaler Partner vom Untermain**

Größte Auswahl an Sitzliften für alle Treppen, direkt vom Hersteller  
**Info-Schaufenster** gegenüber Busbahnhof Aschaffenburg, Ludwigstr. 15  
 Einfach Termin vereinbaren: **060 21 / 86 65 223**



## Und unten liegt glitzernd der See

### Ausflug mit Reisen ohne Grenzen an den Bodensee

**W**enn Engel reisen, da lacht die Sonne, so stand es im Programm. Und tatsächlich konnte bei Sonnenschein die gut gelaunte Organisatorin und Reisebegleiterin Hiltrud Hornung vom Aschaffener Busunternehmen „Reisen ohne Grenzen“ altbekannte und neue Gesichter am Treffpunkt Kirchnerhaus in Aschaffenburg begrüßen. Früh morgens im Mai starteten wir in Richtung Bodensee. Ein kurzer Zwischenstopp zu der am Rand der Schwäbischen Alb gelegenen Burg Hohenzollern – Stammsitz des Preußischen Königshauses – war geplant. Aber sieben Euro Eintrittspreis, nur um in den Burginnenhof zu gelangen, war den meisten zu happig. Einige nahmen den steilen Fußweg und konnten so die imposante Burg von außen gut sehen.

Weiter ging es in Richtung Bodensee. Der riesige See lugte während schon bald bei unserer

Teilumrundung durch die bezaubernde Landschaft mit ihren Berghängen, Obstplantagen, Weinbergen, Örtchen und alten Bauwerken hervor. Die nächste Stippvisite war die Klosterinsel Reichenau mit ihren drei Kirchen im Bodensee. Wegen dem enormen

**Ausflugsschiffe gehören zum Bild des Bodensees.**

Fotos: Sonja Hartmann

und vielseitigem Gemüse-, Blumen-, Wein- und Obstanbau, der optimal in diesem fruchtbaren Klima gedeiht, wird sie auch Gemüseinsel genannt. Wir besuchten das Münster des hl. Bischof Pirmin, der 724 auf die Reichenau kam und anfang, die Insel urbar zu machen. Im Laufe der Jahrhunderte kamen



immer wieder neue Anbauten im gotischen und romanischen Baustil dazu. Das Kloster wurde zum bedeutenden religiösen und kulturellen Zentrum.

Erste Anlaufstelle war am nächsten Tag die Marienwallfahrtskirche und Basilika Birnau am Überlinger See. Die Innenansicht im Barockstil mit seiner plastischen Malkunst und den bildhauerischen Werken, wie Gnadenbild, Kuppelfresko und Fresko am Hochaltar nahmen wir bewundernd wahr. Die Freie Reichsabtei der Zisterzienser zu Salem ließ die Kirche von 1746 – 1750 erbauen.

Im Städtchen Meersburg wurde so viel geboten, dass man sich gar nicht alles anschauen konnte. Je nach Gusto lockten das alte oder neue Schloss, Omas Kaufhaus, schöne Parkanlagen, viele gemütliche Lokale und Geschäfte, ein Bummel durch die malerische Stadt oder man konnte einfach nur den Blick auf den Bodensee mit seinem Schiffsverkehr genießen.



◀ Hafeneinfahrt nach Lindau.

▲ Idylle mit Schiffen.

▶ Die Burg Meersburg.

Interessant ist auch die „Magische Säule Meersburg“ am Seeufer, die durch Figuren und Ihre Darstellungen verschiedene historische Geschichten, Anekdoten und Schicksale zeigt.

Am dritten Tag fuhren wir erst mit unserem Bus und dann mit dem Bähnle zu den Pfahlbau-dörfern in Unteruhldingen. Bei einer Zeitreise in die Vergangenheit konnte man per Animation in die Tiefen des Bodensees tauchen und erleben, wie der See entstand und wie die ersten Pfähle zum Hüttenbau in den See gerammt wurden.

### Störche und Schuhwerk

Anschließend konnten wir in lebensecht und detailgetreu nachgestellten Szenen und Gegenständen den Alltag der Bronzezeit und späteren Eisenzeit in den verschiedenen historisch nachgebauten Häusern gut nachvollziehen.

Eine Schifffahrt über den Bodensee war natürlich auch im Programm. Viele Fotomotive fanden wir anschließend auf

dem Affenberg Salem, wo wir die vielen Storchfamilien in ihren riesigen Nestern beobachten konnten. Ein Storch stolzierte ohne Scheu sogar durch die Tischreihen und über die Wege. Am letzten Tag unserer Reise fuhren wir ins benachbarte Österreich nach Bregenz. Mit fast atemberaubendem Blick aus der Gondel sahen wir tief unten den Bodensee und einen Zeppelin, der über dem See kreiste. Manche machten sich zu Fuß an den Abstieg. Langsam wurde aus dem zuerst noch relativ bequem begehbaren Weg ein steiler, steinig-glitschig-nasser Boden, der nur noch mit entsprechendem Schuhwerk einigermaßen sicher begehbar war. Erschöpft kamen sind wir im Tal an.

Wir besuchten noch die Stadt Lindau. Schön ist die Hafeneinfahrt mit Bayerischem Löwen und Hafenturm. Noch ein kleiner Bummel am See entlang, dann wartete auch schon wieder unser Bus auf uns. Nach einer Woche ging es wieder in Richtung Heimat.

■ *Sonja Hartmann*



Yes, you can.®

# LÄUFT BEI MIR COOLER SCOOTER!



Jetzt die neuen Invacare Elektromobile testen!



**Cornelienstraße 50**  
**63739 Aschaffenburg**  
**Tel.: 0 60 21 - 33 91 18**

**Großtheimer Straße**  
**63868 Großwallstadt**  
**Tel.: 0 60 22 - 7 11 09**

[www.gundermann-reha-team.de](http://www.gundermann-reha-team.de)

[www.invacarescooter.de](http://www.invacarescooter.de)

Foto: Bernhard Mühlthaler



Foto: Lana\_M/Envato



## Hühnchen-Fenchel-Salat

### Zutaten für 4 Personen:

400 g Fenchel,  
400 g Staudensellerie,  
400 g Hühnchenfleisch (gekocht)  
2 rote Zwiebeln,  
2 EL Rotweinessig,  
50 g Rosinen,  
30 g Pinienkerne  
4 EL Mayonnaise,  
4 EL Joghurt, 1 TL Senf,  
1 Knoblauchzehe,  
Salz, Pfeffer, Zucker,  
1-2 TL Fenchelsaat,  
Romana-Salatherzen (12 Blatt)

Fenchel und Sellerie in Würfel schneiden. Für das Hühnchenfleisch entweder ein ganzes Huhn weichkochen, das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zupfen oder Hühnchenbrüste fein schneiden und in Brühe garen.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden und im Essig ca. 15 Minuten

marinieren, Essig weggießen. Rosinen in heißem Wasser einweichen, Pinienkerne rösten.

Aus Mayonnaise (kann man auch selbst machen!), Joghurt und Senf eine Soße rühren. Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Nach Geschmack 1-2 TL Fenchelsaat fein mörsern und zugeben.

Alle Zutaten mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. In den Salatblättern anrichten und mit Baguette servieren.

■ *Guten Appetit!*

# Mü



# Gedächtnistraining

## Frühlingsalphabet

Finden Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets einen passenden Begriff zum Frühling, z.B. Tätigkeiten im Frühjahr, Beobachten in der Natur usw... Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei!

**A** = Aussaat

**B** = Blühen

**C** = \_\_\_\_\_

**D** = \_\_\_\_\_

**E** = \_\_\_\_\_

**F** = \_\_\_\_\_

**G** = \_\_\_\_\_

**H** = \_\_\_\_\_

**I** = \_\_\_\_\_

**J** = \_\_\_\_\_

**K** = \_\_\_\_\_

**L** = \_\_\_\_\_

**M** = \_\_\_\_\_

**N** = \_\_\_\_\_

**O** = \_\_\_\_\_

**P** = \_\_\_\_\_

**Q** = \_\_\_\_\_

**R** = \_\_\_\_\_

**S** = \_\_\_\_\_

**T** = \_\_\_\_\_

**U** = \_\_\_\_\_

**V** = \_\_\_\_\_

**W** = \_\_\_\_\_

**X** = \_\_\_\_\_

**Y** = \_\_\_\_\_

**Z** = \_\_\_\_\_

Volkmar Franz, Regionalreferent Katholisches  
Senioren-Forum Diözese Würzburg



Agentur für die  
Betreuung Pflege-  
bedürftiger



www.tuv.com  
ID 9105078343

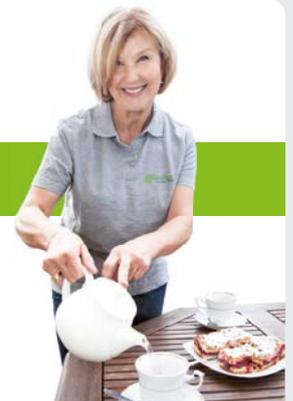
## 24-Stunden-Betreuung zu Hause für Senioren und Pflegebedürftige

Grundpflege · Hauswirtschaft · Aktivierende Pflege · Individuelle Betreuung · Urlaubsvertretung

### Volker Gehlert

Altenpfleger für Gerontopsychiatrie  
Breitenwiesestraße 45  
63768 Hösbach

Telefon: 06021 420 99 67  
E-Mail: aschaffenburg@24stundenbetreut.com  
Web: aschaffenburg.24stundenbetreut.com



## Das Haus **blaue**

### Zeit zum Träumen

**B**escheiden wie ein Veilchen fristet ein kleines, unscheinbares Haus sein Dasein.

Es steht eingequetscht zwischen mehrstöckigen hohen Stadthäusern und wirkt dadurch um so mehr aus der Zeit gefallen.

Die Rede ist von einem zweigeschossigen Haus in der Alexandrastraße.

Aus dem Parkhaus kommend, hat jeder Autofahrer sofort dieses kuriose Häuschen mit dem großen, blauen,

abgeblätternen Holztür und den blauen Fensterläden neben türkisfarbenen umrandeten Fenstern vor Augen.

Noch bis vor kurzem lockte im Erdgeschoss ein Laden mit Technik-Radio-Krempel Bastler und Schrauber als beliebte Anlaufstelle. Aus kaputten Elektrogeräten wurden hier – wenn es irgend ging – wieder einsatzfähige Geräte. Samstags herrschte in dem Laden nach eigener Beobachtung Hochkonjunktur. Viele ließen leere Druckerpatronen wieder auffüllen.



**Klein, kurios und leer – früher ein Farbhandel.**

Fotos: Schömig

Aber auch manche Rarität im Elektrobereich schlummerte in diesem Kuriositätenkabinett.

Jetzt ist es leer. Und der Betrachter fragt sich: Was tut sich da? Ist es die Ruhe vor dem Sturm, sprich, vor dem Abriss?

#### Verwunschener Garten

Hinter dem Haus öffnet sich ein großartiges Terrain mit hohen Bäumen, einer alten

Scheune und man hat Blick auf die Gärten der Nachbarhäuser. Dieser verwunschene Anblick beflügelt meine Phantasie: Hier könnte eine Wohnanlage entstehen: Ruhig, grün, mitten in der Stadt. Meine Erkundigungen zur Geschichte des Hauses beim Aschaffener Geschichts- und Kunstvereins ergaben: Die Firma Kolosseum war der Gründer dieser Immobilie. Sie handelte mit Farben. Es lag folglich auf der Hand, dass die Firma Schmitt und Orschler, ebenso im Farbenhandel tätig, dieses Geschäft fortsetzte und

die Immobilie erwarb, als Kolosseum sich zurückzog.

Der Hinterhof, die Bäume mit Blickrichtung auf grüne Nachbargärten und Balkone könnte den Ort zu einem begehrten Wohnparadies werden lassen. Ob das Häuschen dabei stehen bleiben darf? Vermutlich nicht. Und werden die Wohnungen bezahlbar sein? Wer weiß? Bleiben wir wachsam und hoffen das Beste.

■ Dorothee Lagraff

**Der Blick durch den Briefkastenschlitz offenbart ein verwunschenes Terrain.**



# Erste Bayerische Demenzwoche

vom 13.–22. September

Aktuell sind 240.000 Menschen in Bayern von Demenz betroffen. Unser gemeinsames Ziel muss daher eine demenzfreundliche Gesellschaft sein, in der Menschen mit Demenz dabei und mittendrin sind.

Bisher sind wir mit unserer bayerischen Demenzstrategie auf einem guten Weg und haben bereits viel erreicht. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir mit noch größeren Schritten vorankommen und richten deshalb die erste Bayerische Demenzwoche vom 13. bis 22. September 2019 aus. Die Demenzwoche bietet eine Plattform, um die Bevölkerung und interessierte Fachkreise vor Ort über das Krankheitsbild sowie die Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz zu informieren.

## Weitere Informationen:

Die Veranstaltungen in Aschaffenburg im Rahmen der 1. Bayerischen Demenzwoche entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Wanderausstellung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege im Klinikum Aschaffenburg-Alzenau: Was geht? Was bleibt? Leben mit Demenz. 4.–24. November

## Schmunzelecke



Meine Tochter spielte mit ihren vier Jungs »Wer bin ich?«. Als ihr jüngster Sohn (drei Jahre) an der Reihe war, fragte er seine Mama: »Mama, bin ich ein Genie – und ohne eine Antwort abzuwarten – oder bin ich ganz was Schwieriges – eine Frau?«

■ Carla Kolb

## Blauer Knopf in Stadtbussen

Kaum bekannt ist die Aufgabe des blau umrandeten Knopfs mit dem Rollstuhl-Symbol in allen Aschaffener Stadtbussen. Wird dieser gedrückt, bekommen die Fahrer angezeigt, dass Personen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, sowie Passagiere mit Kinderwagen oder Fahrrädern aussteigen möchten und hierfür etwas mehr Zeit benötigen.



**HAUS ST. VINZENZ VON 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](http://www.vinzenz-kleinostheim.de)  
[info@vinzenz-kleinostheim.de](mailto:info@vinzenz-kleinostheim.de)



**A**schaffenburg als Nachname? Gibt es das? Es gab sogar zwei Persönlichkeiten mit diesem Namen. Im Antiquariat bin ich auf Gustav Aschaffenburg gestoßen, einem Psychiater, auf Kriminologie spezialisiert. Im Internet fand ich die Pianistin Katja Andy, 1907 als Käte Aschaffenburg in Mönchengladbach in eine musikalische Familie geboren. Um sie geht es im ersten Teil dieser Namensgeschichte. Ihr Vater Otto stand einmal vor einem Konzertbesuch ohne Billett vor dem Eingang, als der Pianist Busoni stolz am Portier vorbeispricht, über sein Haar strich und „Busoni“ sagte. Der kleine glatzköpfige Otto Aschaffenburg folgte ihm, strich sich über die Glatze und sagte „Aschaffenburg“.

Während der Klavierstunden ihres älteren Bruders saß Katja schon auf dem Flügel und suchte dann auf den Tasten zusammen, was sie gehört hatte. Später konnten die beiden, wenn sie etwas ausgefressen hatten, gleichzeitig auf zwei Klavieren ihre Eltern gnädig stimmen. Mit sechs begann Käte ihre Klavierschule, und 1933/34 war sie so weit, dass sie zu 60 Konzerten geladen war. Damit begann aber ihre Leidenszeit, als Jüdin durfte sie keine „nichtarischen“ Schüler unterrichten. Sie nahm den Künstlernamen Katja Andy an, floh mittellos nach Paris, hielt sich mit Almosen aus ihrer Heimat über Wasser und durch Mitarbeit in der Kunstszene. 1937 wurde sie denunziert und ausgewiesen. Ohne Pass und in der Angst, als Jüdin in einem „Umschulungslager“ zu landen, riskierte sie die nächtliche Fahrt im Bummelzug nach Deutschland.

Der einzige Mitreisende in ihrem Abteil war ein Mann mit zwei Koffern. Einen musste er an der Grenze bei der Zollkontrolle öffnen. Er war voller Würmer, der Mann war Fischer. „Machen Sie das Ding zu“, rief der Beamte und verschwand, kehrte aber bald zurück. Jetzt, dachte Katja, bin ich dran. Doch den Beamten

interessierte nun der zweite Koffer. Auch hier nichts als Würmer. Wütend verließ der Beamte das Abteil und kam nicht wieder. Zum Glück, Katja Andy überstand das groteske Abenteuer. Einen Monat lang versteckte sich Katja auf einem Dachboden und hoffte auf einen Reisepass. Seine Beschaffung war ein trauriges Bravourstück. Ihre Schneiderin war ein schönes blondes Mädchen und hatte einen jüdischen Freund. Um ihn zu schützen, ging sie mit Hermann Göring aus, bekam von ihm auch ohne Weiteres Dokumente mit seiner Unterschrift. Aber bei einer Razzia in ihrem Atelier wurde ihr Freund in einem Schrank gefunden und erschossen, noch während Katja auf ihren Pass wartete.

## Die Geschichte von Katja Andy

### Ungebrochener Humor

Nun konnte Katja in die USA reisen, traf aber als Pianistin auf viele Konkurrenten, die auch geflohen waren und wie sie aus einem Hilfsfond unterstützt wurden. In Detroit nahm ein Psychoanalytiker-Ehepaar Katja unter seine Fittiche. Nach zehn Jahren bekam sie eine Professur in Chicago, wo sie auch Nonnen im steifen Habit unterrichtete, denen sie nicht ohne Vergnügen Stücke zu spielen gab, die ein Übergreifen der Arme erforderten. In Boston konnte sie nach drei Bandscheibenoperationen nicht mehr auftreten, beschloss aber den aktiven Teil ihres Lebens als hochgeschätzte Lehrerin und Ehrendoktorin.

Nahezu erblindet, kaum beweglich und mit Hörgeräten lebte Katja ab 1991 in New York, bewundert von ihren Schülern und Freunden als Musikerin der seltensten Art. In ihrem ungebrochenen Humor sagte sie über Bronislaw Huberman einmal, der nach außen schielte: „Wenn der nach dem Konzert eine Person etwas gefragt hat, haben alle geantwortet!“ Katja Andy, geborene Aschaffenburg, wurde 106 Jahre alt.

■ Horst Kayling

Nachname

ASCHAFFENBURG



Foto: Nomadsoul1/Gettyimages

## Verkehrswacht bietet Fahrtraining für langjährige Autofahrer

**F**ahrfertigkeit trainieren, Sicherheit sowie weiterhin Freude am Straßenverkehr zu vermitteln, damit ältere Autofahrer noch lange aktiv und mobil bleiben. Das ist das Anliegen der Auffrischkurse „Sicher am Lenkrad“, welche die Aschafener Verkehrswacht seit Jahren für langjährige Autofahrer anbietet. Wer seit Jahrzehnten Auto fährt, denkt über bestimmtes Verhalten im Straßenverkehr oft nicht mehr nach. Alles geht automatisch. Und die Regeln kennt man ohnehin. Doch im Laufe der Zeit ändert sich Einiges, Neuerungen kommen hinzu, auch die Autos selbst sind komplexer geworden. Im Rahmen einer theoretischen Einführung werden rechtliche Neuerungen erläutert. Im Anschluss findet der praktische Übungsteil mit dem eigenen Fahrzeug statt. Folgende Inhalte sind geplant:

Rechtliche Fragen wie Sicherung von (Enkel-)Kindern im Auto, richtiges Fahren im Kreisverkehr, Führerscheinrecht (welche Fahrzeuge, Fahrzeugkombinationen

dürfen mit älteren Führerscheinen gefahren werden), begleitetes Fahren mit 17 – auch für Großeltern ein Thema, energiesparendes Fahren. Bei den Fahrübungen geht es unter anderem um Einparken, Rückwärtsfahren mit Hilfe der Außenspiegel und Ähnliches, auch in Anbetracht eventuell eingeschränkter Beweglichkeit.

Jeweils samstags finden zwei Kurse statt. Beginn ist um 9 und 13. Uhr. Ein Kurs dauert vier bis fünf Stunden.

Interessenten melden sich bei Projektleiter Theo Appelhoff per Mail [theoappelhoff@gmail.com](mailto:theoappelhoff@gmail.com) oder unter der Telefonnummer 01 71 / 2 62 34 76 an. Es fällt ein Unkostenbeitrag von zehn Euro an.

Die Kurse werden in Aschafenburg auf dem Gelände der Jugendverkehrsschule, Kleine Schönbuschallee und auf einem Übungsgelände gehalten. Als

Moderatoren stehen Fahrlehrer zur Verfügung. Die nächsten Kurse finden am 16. Juni um 9 und 13 Uhr statt. Weitere nach Bedarf.

■ Georg Berndobler

 **Malteser**  
...weil Nähe zählt.

Neukundenaktion  
bis zum 01.10.2019:  
**5 Menüs zum  
Preis von 2!**

*Auch an Som- und Feiertagen!*



**Mehr als  
eine warme  
Mahlzeit.**

*Malteser Menüservice*

Jetzt unverbindlich  
gebührenfrei anrufen  
und mehr erfahren:

 **0800 30 20 10 3**  
oder unter

 [malteser-menuservice.de](http://malteser-menuservice.de)

# Die Überraschung

Mein Sohn Holger reiste mit seiner Freundin Michaela länger als zwei Jahre durch Amerika, die USA, Costa Rica, Südamerika, eben von oben nach unten. Das Auto hatte er sich selbst innen ausgebaut, dann wurde es über den Atlantik geschifft. Die beiden flogen später nach. Immer wieder telefonierten sie und berichteten, wie es geht und dass

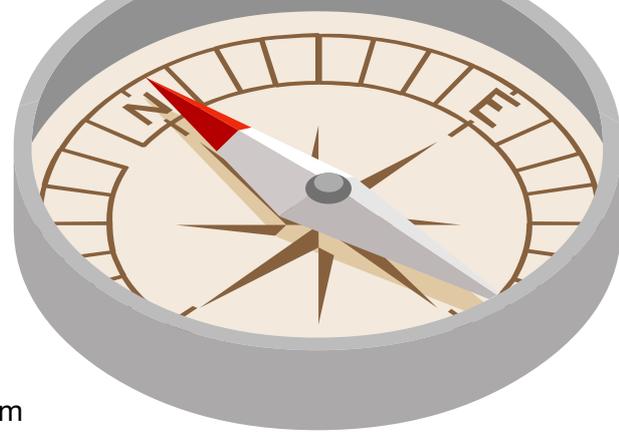


alles gut sei. Eines Tages rief Michaela wieder an, es war so Ende des zweiten Jahres in Amerika. Ich sage: „Du klingst heute wie zu Hause!“. „Ja“ sagt sie „ich bin hier in Haibach und will dich besuchen“. „Oh“ sag ich, „das machen wir mal ganz spannend. Ich verrate den anderen (das waren meine vier anderen Kinder mit Anhang) nichts, die überraschen wir. Komm am Freitag um 15 Uhr zum Kaffee



und sage vorher niemand, dass du da bist.“ Nun rief ich alle meine Lieben an, lud sie ein für Freitag um drei Uhr zum Kaffee. Es wäre sehr wichtig und ich hätte eine Überraschung. Nun ging es los. Jeder rief jeden an. „Was ist los bei der Mama?“ – „Weißt Du was?“. Keiner wusste etwas und die Spannung stieg. Man wurde sich dann einig, da muss ein Mann im Spiel sein – schließlich war ich schon 20 Jahre verwitwet.

Also man war sich einig, ein Mann, und neugierig waren auch alle. Alle, alle kamen mit den Enkeln. Meine Schwiegertochter Andrea stellte sofort fest: „Also, wenn ich nicht wüsste, dass Holger und Michaela in Amerika wären, würde ich sagen, die kommen auch.“ Der Grund, ich hatte keinen Kuchen gebacken, sondern es stand Schwarzbrot, Butter und Gelee auf



dem Tisch. Das war für alle ungewöhnlich, da es immer Kuchen gab. Auch wussten alle, wenn ich die beiden in Amerika besuchte, nahm ich immer Brot und Hausmacherwurst mit.

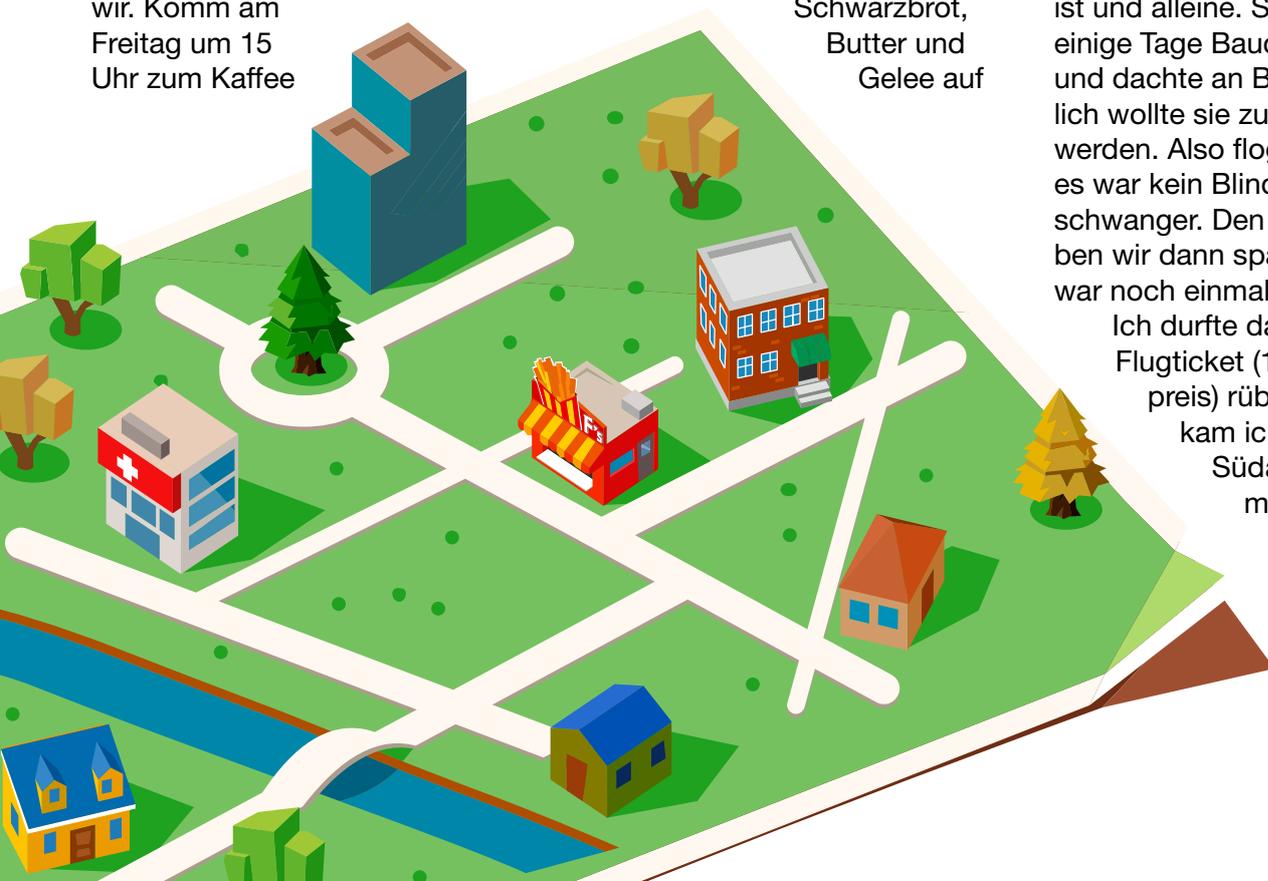


Nun saßen alle um den Tisch und warteten, was da kommt. Spannung! Es klingelt und ich schicke mein Enkelkind Marion an die Türe. Dann kam Michaela herein. Das war eine große freudige Überraschung, die war mir gelungen.

## Der Blindarm war keiner

Mit übergroßer Freude wurde Michaela begrüßt, es war wunderschön! Und das Brot schmeckte auch mal gut bei Mama. Michaela erzählte nun, warum sie schon da ist und alleine. Sie hatte schon einige Tage Bauchschmerzen und dachte an Blinddarm. Natürlich wollte sie zu Hause operiert werden. Also flog sie heim. Aber es war kein Blinddarm – sie war schwanger. Den „Blinddarm“ haben wir dann später getauft. Das war noch einmal eine Freude. Ich durfte dann mit ihrem Flugticket (100 Mark Aufpreis) rüber fliegen. So kam ich günstig nach Südamerika und fuhr mit Holger fünf Wochen bis nach Ushuaia, der südlichsten Stadt der Welt.

■ Tilli Krebs



## Informiert

## Ermäßigte Medikamente mit Grenzenlos- oder Kulturpass

Auf Antrag von Dr. phil. Lothar Blatt als unabhängiger, parteiloser Stadtrat haben sich einige Apotheken bereit erklärt, Medikamente günstiger abzugeben, deren Kosten von den Kassen nicht übernommen werden. Der Patient erhält von seinem Arzt ein »Grünes Rezept« beziehungsweise ein Privatrezept, das er zusammen mit dem Grenzenlos- oder Kulturpass vorlegt. Gleiches gilt für rezeptfreie Arzneimittel. Derzeit beteiligen sich folgende Aschaffener Apotheken an der Aktion:

**Apotheke im Eisenpalais,**

Elisenstraße 28,  
Telefon 06021/398870

**Bahnhof-Apotheke,**

Ludwigstraße 2,  
Telefon 06021/22240

**Erthal-Apotheke,**

Erthalstraße 18,  
Telefon 06021/26888

**Frohsinn-Apotheke,**

Frohsinnstraße 13,  
Telefon 06021/27143

**Löwen-Apotheke,**

Geschwister-Scholl-Platz 6,  
Telefon 06021/63570

**Lukas-Apotheke,**

Schweinheimer Straße 87,  
Telefon 06021/97341

**Rats-Apotheke,**

Althohlstraße 15,  
Telefon 06021/95871

**Schwanen-Apotheke,**

Landingstraße 2,  
Telefon 06021/22240



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*

# 24 Kreuzworträtsel

Zeitungs- mitarbeiter	Stadt- teil von Aschaf- fenburg	Anlege- platz für Schiffe	Haft	▼	aufge- braucht, zu Ende	Nachlass empfan- gen	italie- nischer Strom	Stadt- teil von Aschaf- fenburg	▼	franzö- sischer Pfann- kuchen	Mess- geräte ein- stellen	▼	erfreut
▶	▼	▼	▼			▼	▼	▼			▼		unge- schickt befingern
eng- lischer Adels- titel	▶				Richter- mantel	▶				ge- ladenes Atom	▶		▼
franzö- sische Fürsten- anrede	▶				Stier- kampf- stadion		Zeitalter	▶					
positiver gestalten		italie- nischer Weißwein		Getreide- frucht- stand	▶	▼				Abc-Buch		gelb blühende Edel- blume	
▶		▼					zeichnen, pinseln		Schmier- mittel	▶	▼		
Ampel- farbe	▶			Buch mit Land- karten		Morgen- vorstel- lung	▶	▼					
ägypt- ischer Sonnengott	▶		Haus- erweite- rung	▶	▼				fest- liches Essen		spanisch: der	▶	
Gattin von Peron	▶					Halb- metall		nord- deutsch: Mädchen	▶	▼			
▶			italie- nisch: Insel		alters- schwach	▶	▼				altägypt- ischer Königs- titel		feiner Spott
höfliche Anrede		wie ein Esel schreien	▶	▼				Gemeinde bei Aschaf- fenburg	▶	para- psycho- logisches Zeichen	▶	▼	
heftige Abnei- gung	▶				Kamera- objektiv (kurz)		große Tasse	▶	▼				
salopp: beschämt weggehen		Wortteil: Umwelt		kost- spielig	▶	▼				alles Apo- theker- gewicht		Straf- erlass	
▶		▼					betrübt		Reaktor- brenn- stoff	▶	▼		
oliv- grüner Papagei	▶			Hand- puppen- figur	▶	riesige Flutwelle	▶	▼					
abge- macht, einver- standen	▶		scharfe Kurve	▶	▼				Gebiets- streifen	▶			
▶					poetisch: Nadel- wald	Vorname der TV- Modera- torin Will	▶				ungefähr		Schad- stoff in Ziga- retten
Pflanzen- welt		Ameri- kaner (kurz)	feiner Schmutz	▶	▼				Riesen- schlange	▶	latei- nisch: ist	▶	▼
feine Leder- sorte	▶	▼				schmales Beet	▶	▼					
kurz: in dem	▶		Vor- name des Tenors Caruso †	▶	▼					auf welche Weise	▶		
ungleich- mäßig rotieren	▶					West- afrikaner	▶	▼					

RM216905 201901

# Eine **Flussfahrt**, die ist **lustig!**

**J**ährlich findet ein Senioren- ausflug unter der Schirmherr- schaft der Stadt Aschaffen- burg und der VHS statt. Terminiert war er im vergangenen Jahr im schönen, aber auch sehr heißen Monat Juli. Start war am Volks- festplatz. Von hier fuhren mehrere Busse morgens nach Miltenberg. Die Stimmung war sehr gut und Oberbürgermeister Klaus Herzog sowie Bürgermeister Jürgen Herzing begleiteten rund 500 Seniorinnen und Senioren. 400 Gäste kamen von der VHS und 100 von der Hospitalstiftung. Das angesagte Motto des OB war „bas“ (besser als schaffen)!

In Miltenberg angekommen, nahmen einige das Angebot der Stadtführung an, der Rest erkun- dete die Fußgängerzone auf eige- ne Faust. Mittags sammelten sich



Foto: traveltour/Getty Images

alle wieder auf dem Mainschiff Frankonia, mit dem die Fahrt über die Schleuse Großheubach, vorbei am Kloster Engelberg, Klin- genberg und Obernburg bis nach Aschaffenburg ging. Der OB ließ uns wissen, dass er das Kloster bereits vor seiner Geburt ken- nengelernt hat. Er erzählte, dass

seine Eltern (Mutter im sechsten Monat schwanger) am Zweiten Weihnachtsfeiertag bei den Fran- ziskanern auf Kloster Engelberg heirateten.

In Klingenberg legten wir an und die beiden Bürgermeister ver- ließen das Schiff, um sich wieder ihrer Arbeit zu widmen. Wir pas- sierten die Klingenburg und bei strahlendem Sonnenschein zogen die Weinberge von Würth an uns vorbei. Zu sehen waren auch noch Reste der alten Stadtmauer. Inzwischen wurde uns Kaffee und Kuchen serviert. Die Stimmung an Bord war super. Nicht zuletzt we- gen Burkhard Will, der die Reise musikalisch begleitete. Gegen 18 Uhr legte die Frankonia wieder in Aschaffenburg am Floßhafen an.

■ *Angelika Wolf*

## Anmelden für Seligenstadt

Wieder eine Main-Schiffahrt steht am 15. Juli erneut auf dem Programm. Der diesjährige Seniorenausflug von Stadt Aschaffen- burg und VHS geht nach Seligenstadt. Oberbürgermeister Klaus Herzog ist wieder mit an Bord. Es werden ein Mittagessen und ein Nachmittagskaffee mit Kuchen serviert. Außerdem sind in der Gebühr von 20 Euro auch eine Stadtführung enthalten. Anmelden kann man sich über das Servicebüro der VHS. Luitpoldstraße 2 in Aschaffenburg. Treffpunkt ist der Floßhafen.

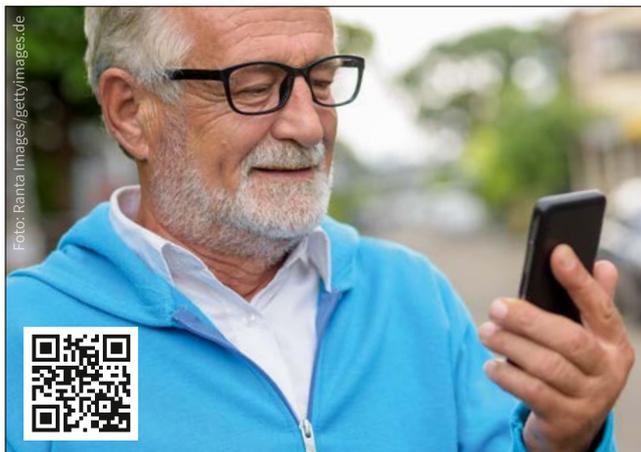


Foto: Ranta Images/Getty Images.de



## Alles aus der Heimat – zuhause und unterwegs!

Mit der News-Flat sind Sie immer bestens informiert – am Computer und über das Handy.

**Einfach und verständlich.**



[www.main-echo.de/news-flat](http://www.main-echo.de/news-flat)  
Hotline (0 60 21) 39 63 16

Für Abonnenten **nur 0,99 € monatlich.**



# „Sei frei!“

Die Befehle „Kopf hoch! Schultern runter! Bauch rein!“ klingen noch in meinen Ohren, wenn ich an meine Kindheit und Jugend im Turnverein Erlenbach denke. Bei Wettkämpfen spielten auch die Haltungsnoten eine Rolle. Deshalb wurden wir immer wieder daran erinnert, Haltung zu bewahren. Wenn ich heute manche Kinder und Jugendliche (und leider auch viele Erwachsene) auf der Straße laufen sehe, in gebeugter Haltung, den Kopf nach unten, weil ganz und gar aufs Handy fixiert, würde ich auch am liebsten rufen: „Kopf hoch, Schultern runter ...“. Kein Wunder, dass Haltungsschäden und Rückenbeschwerden zunehmen.

Für den Menschen ist der aufrechte Gang kennzeichnend, er ist ein wesentlicher Teil seiner Menschenwürde. Aufrecht zu stehen und aufrecht zu gehen ist seine Bestimmung. Dass das im höheren Alter immer schwieriger werden kann, hat oftmals natürliche Ursachen wie Verschleiß, Abnutzung, Arthrose etc.. Oft können Physiotherapie, Gymnastik, Medikamente oder ein Rollator Linderung schaffen, aber so wie früher wird es meist nicht mehr.

In der Bibel wird die Begegnung zwischen Jesus und einer „gekrümmten“ Frau beschrieben (Lukas 13,10-13). Als Jesus in die Synagoge kommt, fällt ihm diese gebückt laufende Frau sofort

auf. Er ruft sie zu sich und sagt zu ihr: „Frau, sei frei von deiner Krankheit“. Er legt ihr die Hände auf und sogleich richtet sie sich auf und preist Gott. Solch eine spontane Heilung wäre sicher der Traum von vielen „gebeugten Menschen“.

Wenn man die griechische Übersetzung anschaut, dann erkennt man, dass der Evangelist und Arzt Lukas von einer psychischen Ursache für die gebeugte Haltung der Frau ausgeht, von einer „Schwachheit gegenüber Druck, Not und Sünde“. Sie hatte also nicht die Kraft, dem, was ihr an Schwerem begegnet ist, standzuhalten. Etwas hat sie so belastet, dass sich das auch in ihrer körperlichen Haltung widerspiegelte. Wir kennen das ja auch: Sorgen, Nöte, traumatische Erlebnisse, Demütigungen, vielleicht auch Schuld, lassen uns innerlich und manches Mal auch äußerlich zusammen sinken – wir lassen den Kopf hängen. Was richtet uns dann wieder auf? Die Frau ließ sich wieder aufrichten durch den Zuspruch Jesu „Sei frei!“ Er hat ihr dadurch ihre Würde wiedergegeben, die Würde, ein aufrichtiger Mensch zu sein, einer, der zu sich selbst stehen kann. Wir alle sind immer wieder eingeladen mit

dem, was uns niederdrückt, zu Gott zu kommen: „Kommt zu mir, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken!“ (Matthäus 11,28) Er möchte uns locken und uns frei machen, damit wir aufrecht und würdevoll durchs Leben gehen können. Bei ihm heißt es nicht: „Kopf hoch, Schultern runter, Bauch rein!“, bei ihm heißt es: „Sei frei!“

■ Pfarrerin Ulrike Schemann, evang. Altenheimseelsorgerin

## Lösung

### KREUZWORTRÄTSEL

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



„Hier fühle ich mich wohl.“

# St. Elisabeth

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



## Vorsorge...

... auf alle Fälle vorbereitet

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




### Was ist Bestattungsvorsorge?

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

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

### 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.

*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

**Bernhard-Junker-Haus**  
Neuhofstraße 11  
63743 Aschaffenburg  
Tel. 06021 908-0

**Seniorenzentrum Mömlingen**  
Danziger Straße 8  
63853 Mömlingen  
Tel. 06022 709321-0



*Hier schmeckt's mir!*

## Unser Rezept zum Wohlfühlen im Alter

Wählen Sie aus unseren Zutaten:

- Herzliches und fachkundiges Personal
- Familiäre Atmosphäre
- Liebevoller Betreuung
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege (auch als Probewohnen)
- Langzeitpflege
- Offener Mittagstisch

Alles gut abgestimmt nach Ihrem  
individuellen Bedarf  
und persönlicher  
Situation.

Die Pflegeberatung der AWO.  
Für Angehörige und Senioren.

**Telefon 0800 60 70 110**  
kostenlos und unverbindlich

**100**

Echt AWO. Seit 1919.  
Erfahrung für die Zukunft.

**AWO**

**Bezirksverband  
Unterfranken e.V.**

[www.awo-unterfranken.de](http://www.awo-unterfranken.de)