



STADT
ASCHAFFENBURG

SCHLAUE GRAUE

Journal für Aschaffenburg

Nummer 11 · Mai 2021

Vorfreude auf
den **Sommer**

Kostenlos
zum Mitnehmen!

Stadtgeschichte

Mini-Schlösser aus der Gründerzeit | 16

Gesundheit:

Symbiose von Atmung und
Bewegung | 18

Rezept:

Rote-Bete-Risotto | 25

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

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

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

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



Für liebevolle Pflege zu Hause -
Caritas Sozialstation St. Elisabeth e. V.
Telefon: 06021 - 38684 0
st-elisabeth@caritas-pflege-zuhause.de
www.caritas-pflege-zuhause.de



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

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

Servicetelefon:

08000 365 000

Infos für Sie kostenfrei





Foto: Björn Friedrich

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich auf den Sommer. Jetzt im Frühling erwacht die Natur zu neuem Leben. Und wir mit ihr. Die dunklen Wintermonate liegen hinter uns. Sie waren für uns alle, besonders aber für Sie, die älteren Menschen, nicht leicht. Keine Familientreffen, keine Konzerte, keine Restaurantbesuche, keine Ausflüge, Gespräche oft per Telefon oder Skype. Daneben beschäftigte viele die Sorge, sich mit dem Corona-Virus zu infizieren.

Doch der Sommer verspricht Hoffnung. Die Impfungen der älteren Bürgerinnen und Bürgern gehen voran. Bald wird es wieder möglich sein, im kleinen Kreis Freunde und Familie zu treffen und gemeinsam etwas zu unternehmen.

Bis es soweit ist, sollten wir die Natur und die Sonne genießen. Bei Spaziergängen in und um Aschaffenburg, bei der Arbeit im Garten oder auch auf dem Balkon.

Blumen pflanzen, ein Kräuterbeet anlegen oder einfach mal die Seele baumeln lassen gibt neue Kraft und neuen Lebensmut.

Oder sie nehmen sich Zeit für schöne Erinnerungen an die Frühlings- und Sommerzeit Ihrer Kindheit. Der Duft von Flieder in Omas Garten, Seilhüpfen in der Nachmittags- sonne, Kirschenweitspucken mit Spielkameraden oder Barfußlaufen nach einem Regenguss.

Genießen Sie den Frühling und freuen Sie sich auf den Sommer. Anregungen geben Ihnen die Geschichten in diesem Heft.

Bleiben Sie gesund.
 Das wünscht Ihnen

Ihr

Jürgen Herzing
Oberbürgermeister

Vorfreude auf den Sommer

Sommerfrische im Spessart	I 04
„Da, nimm sie!“	I 05
Weichzeichner im Leben	I 06
Traum von Sonne	
Strand und Meer	I 07
Opas Kirschen	I 08
Smoothies für den Sommer	I 10

Stadtgeschehen

Alles rund ums Ehrenamt	I 11
-------------------------	------

Stadtgeschichte

„Zum Ergötzen der Bürger“	I 12
---------------------------	------

Lebensgeschichte

Was Corona alles kann und macht	I 14
---------------------------------	------

Stadtgeschichte

Mini-Schlösser aus der Gründerzeit	I 16
------------------------------------	------

Gesundheit

Symbiose von Atmung und Bewegung	I 18
----------------------------------	------

Straßennamen

Wilhelminenstraße	I 20
-------------------	------

Vermischtes

Gedächtnistraining	I 21
--------------------	------

Stadtgeschehen

Geld für Treppenlift & Co.	I 22
----------------------------	------

Vermischtes

Gedichte	I 23
Kreuzworträtsel	I 24
Rezept	I 25

Nachgedacht

Die Kraft des Löwenzahns	I 26
--------------------------	------



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

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

Gestaltung: Lena Mühling, Isabel Pfeifer

Titelbild: Magnolien im Schöntal, Sabine Schömig

Nächste Ausgabe: 15. November 2021

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



Wir Kinder waren glücklich.

Foto: Sonja Hartmann privat

Sommerfrische im Spessart

Eine Kindheit in Heigenbrücken

So ab Frühsommer bis September wurde es in unserem beschaulichen Örtchen immer lebendig, denn da kamen die Kurgäste per Bahn, Bus oder Pkw nach Heigenbrücken in unseren „staatlich anerkannten Luftkurort im Hochspessart“. Es lockte vor allem der herrliche Spessart zum Wandern, Pilzsuchen und Erholen. Sehr gefragt war bei schönem Wetter auch das Waldschwimmbad, das schon 1929 gebaut wurde. Idyllisch auch der waldreiche Weg zu Wildpark und Grotte mit schlängelndem Bächlein durch Wiesen im „Bächlesgrund“.

Kulinarische und gutbürgerliche Speisen sowie Übernachtungsmöglichkeiten boten die zahlreichen Hotels und Gaststätten. Viele Privatleute, so auch wir, vermieteten „Fremdenzimmer“ und verdienten so ein kleines Zubrot. Mit Begeisterung bezogen meine Geschwister und ich in der Saison unser Sommer-

quartier, ein ausgebautes Zimmer in der großen Scheune. Beim Gästewechsel wurden wir auch mit eingespannt, denn die Zimmer mussten wieder gerichtet werden, die Koffer der Gäste mit dem Handwagen vom Bahnhof abgeholt oder hingebracht werden. Oft bekamen wir dann auch ein kleines Taschengeld. Viele Sommerfrischler kamen per Bus oder Bahn mit „Touropa“, einem Reiseunternehmen, das preiswerte Reisen für den „Otto Normalverbraucher“ anbot. Ein Großteil kam aus dem Ruhrgebiet, da dort Stahlbau-Firmen die Erholungsurlaube ihrer Mitarbeiter und deren Familien bezuschussten. Sogar aus Berlin reisten Gäste an und auch wir Kinder lernten somit die unterschiedlichsten Leute kennen. Ein bisschen stolz war ich auch, als ich mit knapp 11 Jahren selbstständig das Frühstück für 6 Gäste richtete, da meine Mutter plötzlich erkrankt war. Besonders gelobt wurde der Filterkaffee mei-

ner Mama, den ich dann genauso brühen musste und auch konnte. Wenn Gäste ankamen, durften wir Kinder uns immer erst nach und nach zeigen, damit sie nicht dachten: „Bei so vielen Kindern ist es vielleicht zu laut.“

Lampion-Sommernachtsfeste

Sehr beliebt bei den Hausgästen waren die Lampion-Sommernachtsfeste auf der großen Dachterrasse, die meine Eltern veranstalteten. Heimlich beobachteten wir Kinder die Feiernden aus dem Fenster unserer Sommerresidenz und lauschten der damals neuen Schlagermusik. Mein jüngerer Bruder war ein richtiger Lausbub. Einmal sagte er wieder mal was Keckes vor den Gästen, worauf meine Mutter entschuldigend sagte: „Er ist wieder mal frech wie Oskar“. Der Gast, der zufällig Oskar hieß, nahm es mit Humor. Die Feuerwehrkapelle und der Musikverein veranstalteten Kurkonzerte und beteiligten sich an den Heimatabenden, die meine Mutter plante, da sie für den Kur- u. Verkehrsverein arbeitete und auch für die Zimmerverteilung zuständig war. Als dann die Ansprüche der Gäste stiegen und sie lieber ins Ausland flogen, wurde es ruhig im Ort und die meisten Hotels und Gaststätten mussten schließen.

Mittlerweile gibt es einen neuen Bahnhof am Ortsausgang, das Waldschwimmbad hat sich zum Naturschwimmbad gemausert und im großen Kletterwald kann man sich sportlich vergnügen. Drei Wassertretanlagen, Lehr- und Lernpfade und auch schöne Wanderrouten laden zum Besuch nach Heigenbrücken ein. Ein beliebtes Ausflugsziel ist auch für Omas und Opas mit ihren Enkelkindern der große Wasserspielplatz am Wildparkgelände.

■ Sonja Hartmann

„Da, nimm sie!“

Eine besondere Liebe

„Da, nimm sie!“ Mit diesen Worten wurde ich kurz nach meiner Geburt 1943 von meiner 23-jährigen Mutter einer 15-Jährigen in die Arme gelegt, unserer Haushaltshilfe Ruth. Und dieses junge Ding wurde meine innig geliebte Bezugsperson.

Auch mein Bruder, drei Jahre, wurde von Mutter an ihre Hand gegeben zum Wasserlassen. „Ich war noch nie mit einem Buben zum Klo!“ Zu jung, zu unerfahren.

Eine Strafpredigt meiner Mutter musste sie erdulden, als ihr ein Teller zu Boden fiel und zerbrach. Mein Vater tröstete sie, er war zufällig auf Heimaturlaub.

Aber ich wurde verwöhnt von Ruth mit Spielzeug und Speisen,

für mich damals Leckereien, süße Brotsuppe, Rotkraut, Kartoffelbrei und Bratwurst, Brötchen mit Butter und Honig, Torte trotz Nachkriegszeit.

Immer wieder durfte ich in den Sommerferien nach Haibach zu Ruth und ihrer Familie in die Eckenerstraße. Neu für mich war das Füttern der Schweine mit zerstampften Grumbern. Grumbern? Das waren Kartoffeln, und Gurken waren keine Gurken, sondern Gummern. Daheim wurde Dialekt nicht gern gehört. Bei der Ernte konnte ich mich austoben, im Heu wühlen, mich unter den Garben verstecken und wenn mich Spinnen darunter erschreckten, träumte



ich nachts von ihnen. Nach einigen Jahren, ich war zehn oder elf, bekam ich zu Ostern von Ruths Familie süße Hasen, bunte Eier und eine Klarsicht-Schachtel, darin drei Nylon-Höschen mit Rüschen, blau, gelb und rosa. Ich war begeistert, ein herrliches Geschenk für mich, für meine Mutter aber unpassend. Sie hätte wahrscheinlich auch nicht gern gesehen, wie ich meinen ersten Zug an einer Zigarette tat. Mir wurde speiübel und ich musste zum WC. Kreidebleich zurück im Wohnzimmer haben sich die Großen amüsiert. So wurde ich zur Nichtraucherin.

■ Ursula Kayling

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.

»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.

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



Pietät Wegmann

FACHGEPRÜFTE BESTATTER
MEISTERBETRIEB



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

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

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

Vorsorge – Eine Sorge weniger

Weichzeichner im Leben

Vorfreude auf den Sommer!

Nicht nur in der Corona-Zeit sehen wir uns nach Wärme, Licht und dieser gewissen Leichtigkeit im Lebensgefühl, die uns der Sommer verheißungsvoll verspricht. In jedem Jahr, von Kindheit an, warten wir auf die wärmeren Tage, die Tage, an denen es länger hell ist und die Abende lau sind. Es ist diese Zeit, die den Menschen viel öfter ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Diese Zeit, beginnend schon Mitte April, in der sich das Wachstum in der Natur regt, um dann im Mai förmlich zu explodieren und uns mit süßen Früchten ab Juni zu verwöhnen. Dann im Juni ist es endlich Sommer! Mit allem, was da-

zugehört: Wärme, Sonne, tiefblauer Himmel und natürlich auch richtige Sommergewitter. Nach diesen liegt ein ganz besonderer Geruch in der Luft von Wärme und feuchter Erde, dennoch ist die Luft klar.

Unser wunderbarer Wochenmarkt zwischen Stadthalle und dem Schloss Johannisburg ist in den Sommermonaten so unglaublich farbenprächtig, mit einer Fülle von Blumen, Obst und Gemüse. Man kann sich kaum entscheiden zwischen süßen Erdbeeren, gelben Pfirsichen, dunklen Herzkirschen – und die Wassermelone darf auch nicht fehlen! Nicht zu vergessen die Beeren in allen Variationen. Dazwischen Menschen, die gutgelaunt an den Ständen einkaufen, einen kleinen Plausch auf der Gasse halten, einen Espresso in einem der Straßencafés trinken oder in einer der Eisdielen die neuesten Kreationen versuchen. Laue Sommerabende mit Familie und Freunden auf dem Balkon, in den Parks, auf Terrassen und in den Biergärten bei guten Gesprächen, einem Glas Wein oder einem kühlen Bier, wunderbar!

Und wir denken zurück an die Kindheit, als die Sommer für uns unendlich lang und voller Abenteuer-



Eine Pracht – der Wochenmarkt in Aschaffenburg. Foto: Jessica Euler

er waren, als es noch keine Klimaanlagen gab und wir als Schülerinnen und Schüler sehnsüchtig auf „Hitzefrei“ warteten. Wir denken zurück an die Zeit, als wir jung waren und verliebt die lauen Abende genossen. Der Sommer ist ein bisschen wie ein Weichzeichner im Leben. Mit seiner Fülle und Pracht, mit seiner Wärme, mit den Sonnenstrahlen, die uns an der Nase kitzeln, und mit seinen wunderbaren Düften. Man kann ihn sehen, spüren, riechen und schmecken. Jede und jeder, in jedem Alter. Lassen Sie sich anstecken von dieser Leichtigkeit und Lebensfreude, die uns der Sommer verspricht!

■ Jessica Euler, Bürgermeisterin

„Wir denken zurück an die Kindheit, als die Sommer für uns unendlich lang und voller Abenteuer waren.“

Ihre Mobilität liegt uns am Herzen ...



www.gundermann-reha-team.de

Aschaffenburg, Heinsestraße 5

☎ 06021 3391-22

Großwallstadt, Großostheimer Straße

☎ 06022 71109

Großostheim, Breite Straße 29

☎ 06026 9997950

Traum von **Sonne, Strand** und **Meer**

Welch trostloser grauer Winter liegt hinter uns. Das Jahr 2020 hat uns sehr gefordert und auch 2021 gab uns zu Beginn wenig Hoffnung auf Besserung. Zwischen Hoffen und Bangen verfolgen wir die täglichen Nachrichten, denn wir sind mit dem Virus Covid 19 nun schon seit über einem Jahr im Ausnahmezustand. Umso mehr sehne ich den Sommer herbei, der uns hoffentlich die Wende bringt. Wie schön schon jetzt, die Natur wieder wachsen zu sehen. Vogelgezwitscher, blühende Blumen und Bäume in den Gärten lassen den Frühling spüren und den kommenden Sommer erahnen. Gleichzeitig erwacht damit vermehrt die Sehnsucht nach mehr Freiheit. Freunde und Familie treffen, Restaurantbesuche, shoppen gehen, Saunabesuche. Dies fehlt mir alles sehr.

Sorglose Kindheit

Wieder einmal verreisen, das vermisse ich in diesen Zeiten besonders. Auf den nächsten Urlaub freue ich mich deshalb riesig, sobald wir wieder grünes Licht für alle diese Dinge bekommen. Ein Licht am Horizont war eine gebuchte Woche Wellness und eine Donaufahrt im März.

Leider ist beides Corona zum Opfer gefallen.

In meinen Träumen reise ich in den Süden. Die Sonne lacht vom Himmel und ich liege am Strand, umgeben von weißem Sand, und schaue auf das im Sonnenlicht glitzernde Meer hinaus. In der Ferne fährt ein Schiff vorbei. Diese Ruhe, diese Sorglosigkeit und diese Freiheit tun mir so gut und ich fühle mich zurückversetzt in die Sorglosigkeit meiner Kindheit. Damals planschten wir im Sommer in der aufgestellten Wanne im Garten oder wir trafen uns am Bach, der unseren Ort durchlief. Ein Autoreifen war unser Schwimmreif.

Wir Kinder hatten so viel Spaß und waren mit wenig zufrieden. Wir fühlten uns einfach glücklich und frei. Ach, könnten wir doch die Zeit zurückdrehen und uns wieder so unbeschwert und sorglos fühlen und bewegen wie in unseren Kindertagen.

Es bleibt mir aber trotzdem noch unser schöner großer Garten, der bearbeitet werden will und der uns in die glückliche Lage versetzt, immer nach draußen zu können. So träume ich während der Gartenarbeit noch ein wenig weiter von Sonne, Strand und Meer ...

■ Angelika Wolf



Foto: freepik.com

BEERDIGUNGsinstitut
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

Opas Kirschen

Die Verlockung verbotener Früchte

Im Garten meiner Großeltern, oder besser meines Großvaters – Großmutter und alle anderen im Haus hatten wenig zu sagen –, stand ein Kirschbaum, der zur Erntezeit voll war mit prächtigen, fast schwarzen Früchten. Unsere ganze Familie kletterte unter Großvaters Regie hoch und pflückte sie nicht eimer-, sondern wannenweise. Eines Nachmittags, ich war vielleicht sieben, besuchte mich ein Spielkamerad aus der Nachbarschaft. In der Nachkriegszeit wurde kaum jemand satt, und mein Freund schielte heißhungrig in den Kirschbaum und hätte liebend gern genascht. Aber Opas Garten war mannshoch eingezäunt und verschlossen. Der Junge griff in seine Hosentasche und hielt mir die Faust hin. „Das schenke ich dir, wenn du mich über den Zaun klettern lässt.“ Er öffnete seine Hand. Ich sah etwas für mich märchenhaft Schönes, Wertvolles und

Begehrtes: einen Autoreifen, gummiweich, mit echtem Profil, und niedlich klein von einem Spielzeugauto.

Ich war streng gewarnt worden, keinen Fremden in den Garten zu lassen, aber ... Der Junge schloss seine Hand wieder. „Ohne Kirschen keinen Reifen!“

„Nein!“ Ich dachte an das Verbot. „Du willst den Reifen nicht?“ Ich streckte ihm meine Hand entgegen. „Nein, erst Kirschen, dann Reifen!“

„Mein Ehrenwort, du kriegst die Kirschen, wenn ich den Reifen habe!“ Ein Ehrenwort unter Kindern überzeugt immer, und ich fühlte meinen Schatz in der Hand, das Gummiweiche, das noppige Profil. Im Haus

nebenan rührte sich nichts, wir kletterten über den Zaun und in den Kirschbaum.

Wir konnten ungestört die süßen Kugeln pflücken, in den Mund stopfen, die Kerne spucken, pflücken, stopfen, spucken.

Verräterisch verfärbt

Wir stopften uns voll, bis nichts mehr ging. Ich vergaß aber in meiner Naivität, dass Mund und Gesicht und Hemd vom saftigen Kirschfleisch verräterisch verfärbt waren. Mutti kam heim. „Du warst in den Kirschen!“ Jetzt erkannte ich erschreckt, was ich versäumt hatte. Aber

ehe ich mich waschen konnte, drohte mir Strafe, wie schon einige Male, wenn ich Kirschen stibitzt hatte,

Großvaters hochheiliges Eigentum. Ich sah es kommen, ich müsste wieder bäuchlings aufs Sofa, damit Mutti mich mit dem Teppichklopfer verdreschen könnte im Takt ihrer Warnungen. „Ich – werde – dich – weich – prügeln – wenn – du – noch – ein – mal – an – die – Kir – schen – gehst!“

Ehrlich, der seelische Schmerz war immer größer als der körperliche. Und um die Prügel zu vermeiden, beichtete ich zerknirscht unseren Mundraub und gab zu, einen Autoreifen dafür bekommen zu haben. Den Teppichklopfer hatte Mutti schon in der Hand. „Einen Autoreifen?“

„Ja, einen Autoreifen.“

„Im ganzen Haus hat keiner ein Auto. Was willst du mit einem Autoreifen? Wo ist er?“

Ich langte in die Hosentasche und präsentierte meinen Schatz. Mutti ließ den Teppichklopfer sinken, schüttelte den Kopf und lachte. „Dummer Junge!“

■ Horst Kayling

Erdbestattungen - Feuerbestattungen - Seebestattungen - Überführungen - Exhumierungen - Vorsorge

Auch das Sterben gehört zum Leben

Anzeige

Das Leben ist wie eine Geschichte!

Gemeinsam schreiben wir sie würdevoll zu Ende.

Sie nehmen Abschied, alles Andere erledigen wir.

Wir helfen Ihnen: Bei der Auswahl von Särgen, Urnen, Ausstattung des Sarges, Kleidung etc.

Wir erstellen nach Ihren Wünschen: Todesanzeige, Trauerbriefe, Trauerkarten, Sterbebilder, Danksagungen etc.

Wir planen mit Ihnen: den würdevollen Abschied in der Aussegnungshalle sowie am Grab.

Wir bestellen für Sie: Blumen und Kränze, kümmern uns um die Geistlichkeit, einen Trauerredner, organisieren die Trauermusik und gestalten die Aufbahrung mit den von Ihnen ausgesuchten Utensilien nach Ihren Vorstellungen.

Wir besorgen oder erledigen für Sie: Erforderliche Urkunden, beantragen die Sterbeurkunden und reichen diese weiter an Versicherungen, Krankenkassen, Rentenstellen, Nachlassgericht usw. Wir holen den/die Verstorbene(n) vom jeweiligen Sterbeort (Wohnort, Krankenhaus, Seniorenheim, Pflegeheim) ab und bringen ihn/sie zum zuständigen Friedhof der Stadt oder Gemeinde, dort wo sich die Grabstätte befindet.

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



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

BEERDIGUNGSINSTITUT Erich Kraus jun. GmbH

63741 Aschaffenburg · Schönbergweg 27 · Tel. 06021/21755 · Fax 06021/21756

Mail: info.erichkraus@t-online.de · Homepage: www.erichkraus.com

Ausreichend Parkmöglichkeiten im Hof · Behindertengerechter Zugang

Auf Wunsch kommen wir zu Ihnen ins Trauerhaus

Erledigungen sämtlicher Formalitäten

Sterbegeldversicherung ohne Gesundheitsfragen bis zum 90. Lebensjahr

Tag und Nacht, sonn- und feiertags dienstbereit!

e-mail: info.erichkraus@t-online.de

Internet: www.erichkraus.com


Malteser
...weil Nähe zählt.

**Neukundenaktion bis
zum 30.09.2021:
Die ersten 3 Monate
zum ½ Preis**



**Schnelle
Hilfe auf
Knopfdruck.**

Malteser Hausnotruf

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

☎ 0800 9966012

oder unter

🌐 malteser-hausnotruf.de

Smoothies für den Sommer

Was ist eigentlich ein Smoothie?

Ein Smoothie ist nichts anderes als ein Getränk aus verschiedenen Früchten oder Gemüsesorten, die in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinert werden, wodurch ein Saft beziehungsweise ein dünnes schmackhaftes Püree entsteht. Der Smoothie ist somit ein schneller Lieferant für den täglichen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen und um das Immunsystem zu stärken. Ideal zum Frühstück, für einen gesunden Start in den Tag oder zwischen durch als Alternative etwa zu einem Stück Kuchen oder Torte.

Besonders gesund für Senioren sind Obst und Gemüse mit dem roten Farbstoff Lycopin. Dazu zählen Tomaten, Chili, rote Paprika, Rote Beete sowie die Obstsorten Erdbeeren, Kirschen, rote Johannisbeeren, Hagebutten, Granatäpfeln und Preiselbeeren. Das darin enthaltene Lycopin wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, erweitert die Blutgefäße und wirkt somit auch Blutdruck senkend.

Schneller Fitmacher

Für einen schnellen, gesunden Sommerdrink presse man eine Zitrone und eine Orange aus. Den Saft in ein Glas füllen, wer möchte noch mit Zimt und braunem Zucker süßen, mit Mineralwasser oder Kokosmilch verdünnt auffüllen und trinken.

Das schmeckt und gleichzeitig werden Gedächtnis und die Feinmotorik angeregt.

Roter Smoothie aus Früchten (2 Portionen)

Zubereitungszeit

ca. 5 – 10 Minuten

- 10-12 Erdbeeren, je nach Größe
- 8-10 Himbeeren je nach Größe
- 1 Banane geschält
- Saft einer halben Zitrone

Alle Zutaten in den Mixer geben
Alternativ einen hohen Becher
und ein Pürierstab.

Und das ganze gut durchpürieren
bzw. mixen.

Sollte der Mix (Smoothie) zu dick
sein, dann kann man mit etwas
Wasser nachhelfen oder mit
Sodawasser aufgießen.

Smoothie aus Obst und Gemüse

- Ein Apfel mit Schale (gut waschen)
 - Eine Banane schälen
 - Eine kleine halbe Avocado geschält ohne Kern
 - Eine Orange auspressen
 - Wer mag, nimmt noch ein kleines Stückchen Ingwer dazu
 - Zum Schluss ein wenig Feldsalat
 - Alternativ etwas Blattspinat
- Das Ganze mixen oder pürieren
und je nach Konsistenz mit
Wasser auffüllen.

■ *Uschi Kraus*



Fotos: freepik.com

Alles rund ums Ehrenamt

Aus WABE wird Aschaffenburg AKTIV!

Aschaffenburg ist eine Stadt, in der sich die Menschen vielfältig engagieren. In Vereinen, Projekten, Seniorenkreisen, Nachbarschaftshilfen und in Gruppen gestalten sie ehrenamtlich das Miteinander und das soziale Leben in unserer Stadt. Dieses große Engagement ist von einem unschätzbaren Wert. Um das Ehrenamt noch weiter zu stärken, wurde aus der WABE (Wege für Aschaffener Bürgerinnen und Bürger zum Ehrenamt) das Büro „Aschaffenburg AKTIV!“. Ziel ist es, allen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen oder sich bereits ehrenamtlich engagieren, ein gutes Beratungs- und Unterstützungsangebot zu unterbreiten. Die Stadt Aschaffenburg bietet darüber hinaus Fortbildungsmöglichkeiten und Infoabende für ehrenamtlich Engagierte. Weiterhin stehen bei „Aschaffenburg AKTIV!“ Projekte auf dem Programm, bei denen sich Interessierte einbringen können. Auch eine Kontaktstelle zur Vermittlung von Selbsthilfegruppen ist seit kurzem hier angesiedelt. Das Büro ist Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen beziehungsweise Menschen,



Das Team bietet Beratung und Unterstützung für Ehrenamtler

Foto: Stadt Aschaffenburg

die eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen.

Zugeordnet ist „Aschaffenburg AKTIV!“ dem Amt für soziale Leistungen, das von Rosa Thul geleitet wird. Die Leitung des Aktiv-Büros obliegt Simone Grecki-Runde. Als Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner stehen Marc Zimmer, Britta Schüller, Gunter Schwind und

Yasmin Christ (Selbsthilfe) zur Verfügung.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag jeweils zwischen 12 und 16 Uhr.

Telefon: 06021 92150320

E-Mail: aktiv@aschaffenburg.de

Adresse: Ehrenamtsagentur „Aschaffenburg aktiv!“, Pfaffengasse 7, 63739 Aschaffenburg.

■ Jessica Euler

Zahngold nicht schön, aber wertvoll! Sofort Bargeld	Wir reparieren Uhren aller Fabrikate außerdem bieten wir Ihnen Goldschmiedearbeiten vom Fachmann (Sonderanfertigungen, Gravuren, Reparaturen u.s.w.)	• Uhrenarmbänder • Batteriewechsel
der GOLDMANN® GOLDANKAUF SANDGASSE 22 - ASCHAFFENBURG Telefon: 0 60 21 / 5 80 49 74 gegenüber Pelz-Drescher Wir sind auch erreichbar über: dergoldmann.ab@gmail.com 0176/56432804 auch über Whatsapp Geschäftszeiten: MO-FR: 10-17 Uhr SA: geschlossen		

„Zum Ergötzen der Bürger“

Die Geschichte der Kippenburg

Wer kennt sie nicht, die Burganlage der Kippenburg auf dem Godelsberg oberhalb von Aschaffenburg? Ob Wanderer, Festbesucher, Fastnachtsfreund, die Ruine ist und war ein Besuchermagnet vor allem in den Sommermonaten. Doch zuerst zur Geschichte: Mit Magistratsbeschluss vom 22. April 1839 wurde der Aschaffener Pflastermeister Adam Kipp (1789 bis 1851) beauftragt, auf dem Godelsberg mit den dort vorgefundenen Steinen nach seiner Fantasie eine kleine Turmanlage mit Anbauten zum Feiern zu errichten. Die Erlaubnis sollte die „Oedung am Gottelsberg“ links der Ludwigsallee kultivieren. Die als Ruine zum „Ergötzen der Bürger“ errichtete Anlage war typisch für die Zeit der Romantik.



Ölgemälde um 1840 von Carl Richard

Als künstliche Burgruine wurde die Kippenburg 1839 erbaut.

Fotos:
Heinz Undeutsch



Eventuell diene dem Erbauer die künstliche Burgruine Rossel von 1774 bei Rüdesheim-Assmannshausen als Vorbild.

Nach dem Tod des Erbauers setzte sich ab 1854 der Kippenburg-Unterhaltungsverein für den Fortbestand ein. Ein Sommerbetrieb mit Tanz und Unterhaltung sowie Aufführungen der Theatergruppe sollte Leben in die Mauern bringen. Diese Feierlichkeiten hatten bis 1890 Bestand. Danach verfiel die Anlage und wurde nur noch sporadisch genutzt.

Es bedurfte erst eines Vereins wie der Stadt-Garde Aschaffenburg, um den Dornröschenschlaf der künstlichen Ruine zu beenden, von deren ganz in der Nähe gelegenen „Teufelskanzel“ aus eine herrliche historische Sichtachse auf die Stadt besteht.

Mit Unterstützung und Förderung des damaligen Oberbürgermeisters Dr. Willi Reiland hatte sich der zweitälteste Karnevalsverein der Stadt, die Stadt-Garde Aschaffenburg 1953 e.V., die Freizeitnutzung unter ihrem Ehrenvorsitzenden Waldemar Hartmann auf die Fahnen geschrieben. Langjährige Pachtverträge der Stadt ermöglichten den Ausbau des Turmes, sowie



Das 53. war bisher das letzte Fest

das gesamte Kippenburg-Areal mit Bier-, Wein- und Kuchenständen der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Dazu mussten Stromleitungen, Toiletenanlagen und ein Tanzpodium errichtet werden. Langjährige Sanierungen der Bausubstanz waren erforderlich; es kamen Anbauten für Bewirtschaftung und zu Übernachtungszwecken dazu.

1967 erstes Kippenburgfest

Die Traditionen der Bürgerfeste sollten wiederbelebt werden und so wurde 1967 das erste „Kippen-

burgfest“ im Juli gefeiert. Dazu sollte ein „Bürgerpark“ entstehen, Waldemar Hartmann ließ über 100 Kastanienbäume pflanzen, welche Honoratioren der Stadt spendeten und selbst mit einpflanzten. Mit der Zeit wurde daraus ein schattiger Platz für die Festbesucher. Der denkmalwürdige Teil mit Turm und Zinnen wurde ausgebaut für Wohnzwecke des Vorsitzenden. Freilich mussten auch Stahltüren und andere Maßnahmen gegen Vandalismus und Diebstahl errichtet werden. Das städtische Grundstück sollte in den folgenden Jahren eine Flut von Besuchern erhalten. Neben Feiern der Stadt-Garde und anderer Vereine, Hochzeiten und Gottesdiensten konnte der Spessartbund 2016 dort sein großes Fest abhalten.

Besonders beliebt sind jedoch die jährlich drei Wochen im Juli stattfindenden „Kippenburgfeste“ der Stadt-Garde, bei denen namhafte Musikkapellen spielen. Der zum Festgelände führende Serpentinweg ist während der Festtage nachts beleuchtet. Das Fest fand bisher 53mal statt, leider musste es 2020 coronabedingt ausfallen.

■ Heinz Undeutsch

WWW.BESTATTUNGEN-TRAUERHILFE.DE

**BESTATTUNGEN
TRAUERHILFE**

MICHAEL UND SABINE KRAUS

MAXIMILIANSTRASSE 1A
63739 ASCHAFFENBURG

TEL.: 06021 - 36 28 90

INDIVIDUELLE BESTATTUNGS-VORSORGE-BERATUNGEN





Was Corona alles kann und macht

Im letzten Heft habe ich geschrieben, dass ich mich in der Corona-Zeit mit Google angefreundet habe und mit meinem Tablet umgehen gelernt habe. Man musste zu Hause bleiben und das war für mich neu und schön.

Nun hat sich das Blatt gewendet, denn ich konnte so lange all meine Lieben nicht mehr „auf einen Haufen“ sehen. An Ostern, Weihnachten gehören die ersten Feiertage mir – der Mutter, Schwiegermutter und Oma. Alle fünf Kinder mit ihren Frauen oder Männern, 10 Enkelkinder, 1 Ur-enkel und dazu die Papas und die Freunde der Enkel; das waren 26 liebe Gäste, da ist was los. Schon wenn sie ankommen – die Begrüßungen sind herzlich und dauern! Dann geht es ans Mittagessen, da gibt es Braten, Semmelknödel,

Kartoffelknödel, Kartoffelbrei und Salzkartoffeln, Rotkraut und Meerrettich; vorher darf die gute Suppe nicht fehlen. Als Nachtisch kommen Weinsoße, Himbeersahne, Vanille- und Schokopudding, das ist Standard.

Kochen tue ich alleine, aber nach dem Essen habe ich frei: ganz eifrig spült die Enkelschar. Ich habe keine Spülmaschine, das sind dann eben die Enkel. Danach gibt es einen Spaziergang durch die Stadt, das sieht dann aus, als wäre der Bus gekommen. Alles trifft sich dann wieder zum Kaffee; den Kaffeetisch decken die Mädchen, Kuchen und Torte backe ich schon freitags – soweit das Essen. Aber viel viel wichtiger ist ja das Wiedersehen, das Erzählen und Berichten, Rat geben und Rat holen. Für alle ist das ein

ganz besonderer Tag, denn nur an den zwei Tagen im Jahr sehen sich alle! Auch ich habe dann alle vor mir und freue mich, dass alle Familien haben, gesund sind und so munter wie ihre Oma. Während sie das Geschirr abtrocknen und wegräumen, tanzen und singen sie und lachen, lachen. Es ist eine Freude, das zu erleben. Meine Kinder haben sich natürlich auch viel zu erzählen und ich erfahre viel Neues, denn meine Ohren sind gespitzt.

Das sind Begegnungen, die sind für Leib und Seele und Herz einfach wichtig und schön. Und das hat uns Corona nun genommen: letzte Ostern, Weihnachten, jetzt wieder Ostern, das ist hart! Natürlich kann man telefonieren, aber das ist nicht so, als wenn man sich drücken und Herzen kann; es fehlt uns allen! Die Enkel sind alle weg aus Aschaffenburg: Hamburg, Speyer, Köln, Karlsruhe, Mainz, Brandenburg. Auch wenn sie ab und zu kommen, das ist nicht so, als wenn alle daheim bei mir sind. Nun hoffen wir auf das nächste Weihnachten ...

Ich werde versuchen, fit zu bleiben, um meiner Oma-Rolle gerecht zu werden. Ich freue mich und Freude hält jung und fit.

■ Tilly Krebs



Die große Familie von Tilly Krebs fühlt sich am wohlsten, wenn alle zusammen kommen.

Fotos: Tilly Krebs

Helios Kliniken Miltenberg-Erlenbach Orthopädie und Unfallchirurgie

Knochen, Gelenke, Muskeln: Ihr Bewegungsapparat im Fokus

Wussten Sie, dass der menschliche Stütz- und Bewegungsapparat über mehr als 100 Gelenke, 200 Knochen und 650 Muskeln verfügt?

Das Experten-Team der Orthopädie und Unfallchirurgie an der Helios Klinik Erlenbach befasst sich mit der Behandlung sämtlicher Verletzungen, Verletzungsfolgen und Erkrankungen des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates. Auch die operative Versorgung von Wirbelsäulen- und Beckenverletzungen gehört zu deren Fachgebiet. Dabei bildet die orthopädische Behandlung von Verschleißerkrankungen der großen Gelenke einschließlich minimal-invasiver Verfahren und der Versorgung mit Kunstgelenken den Schwerpunkt.

In der Regel können die Beschwerden mit sogenannten konservativen, also nicht-operativen Methoden wie der medikamentösen Schmerztherapie oder der Physiotherapie über lange Zeit reduziert werden. „Verschleißerscheinungen sind schmerzhaft und gehen häufig mit einer großen Einbuße an Lebensqualität einher. Ob und wann ein Kunstgelenk erforderlich wird, kann nur im individuellen Gespräch mit einem Spezialisten geklärt werden“, so Chefarzt Dr. Ralf Imig. Aber auch wenn eine Operation unausweichlich ist, steht das Expertenteam mit Rat und Tat zur Seite – vom ersten Tag an bis zur Entlassung. Der Fachbereich zeichnet sich durch langjährige Erfahrung sowie eine hohe medizinische Expertise aus.



Unsere Leistungen

- Hüftgelenk-Endoprothetik
- Kniegelenk-Endoprothetik
- Moderne Schulterchirurgie
- Unfall- und Wiederherstellungschirurgie
- Arthroskopische Chirurgie
- Handchirurgie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Orthopädische Betreuung

So erreichen Sie uns:

Sprechstunden Mo-Fr nach Vereinbarung.
(09372) 700-18 00
uch.erlenbach@helios-gesundheit.de

Terminvergabe im MVZ Erlenbach

(09372) 700-51 00
(09372) 700-51 12 bei Gelenkersatz

*„Bei Fragen und Problemen rund um Ihre Knochen, Gelenke und Muskeln
sind wir für Sie da. Weil Orthopädie auch Lebensplanung ist.“*

Ihr Team der Orthopädie und Unfallchirurgie



Dr. Ralf Imig,
Chefarzt der Orthopädie
und Unfallchirurgie



Dr. Andreas Wöber,
Ltd. Oberarzt der Ortho-
pädie und Unfallchirurgie



Gregor Böhler,
Oberarzt der Orthopädie
und Unfallchirurgie



Die ehemalige „Desch-Villa“, im Hintergrund die „Dorsemagen-Villa“.

Fotos: Sabine Schömig

Mini-Schlösser aus der Gründerzeit

Ein Streifzug durch die Grünewaldstraße

Entdecken wir die kleinen Freuden des Alltags. Betrachten wir die blühende Natur bei einem Spaziergang durch das Schöntal, setzen wir uns auf eine Bank und sehen den Magnolienhain oder die Enten im See rund um die Schöntalruine. Danach ist man gestärkt für weitere Erkundungen und überquert die Hofgartenstraße, um in die Grünewaldstraße zu gelangen.

Diese Straße ist ein Paradebeispiel für die Architektur der Gründerzeit (etwa 1890 - 1915).

Unternehmer wie der Kleiderfabrikant Johann Desch (1848 – 1920) prägten den Stil dieser Straße an der Kreuzung zur Bustellstraße. Hohe Beamte und Fabrikanten bauten sich

hier „Mini-Schlösser“, um so ihrem Bedürfnis nach Repräsentation nachzugeben. In dieser Zeit war es nicht unüblich und auch nicht unrühmlich, Reichtum zu zeigen. Betuchte Bürgerliche wollten irgendwie zum Adel gehören und das auch zeigen. Viele Häuser in der Grünewaldstraße und den angrenzenden Straßen zieren Erker, Türmchen, Fensterumrandungen in bester Steinmetzkunst. Die Innenräume imponierten mit prächtigen Stuckdecken. Es macht neugierig, zu fragen, wer sich diese Villen leistete?

Gleich zu Anfang der Grünewaldstraße steht das Haus der ehemaligen Arztfamilie Lurz, das erst kürzlich an einen Immobiliensammler verkauft wurde.

Es grenzt an die frühere „Desch-Villa“, erbaut vom gleichnamigen Kleiderfabrikanten Johann Desch. Heute dient es als Praxis und Wohnung eines Orthopäden. Dieses Haus ist nach wie vor das Juwel der Häuserkette in der Grünewaldstraße. Anschließend kommt das Eckhaus, einst bekannt als „Dorsemagen-Villa“, deren Erbauer die Besitzer der Buntpapierfabrik Dahlem in Damm waren. Es folgt ein weiteres Haus eines Buntpapierfabrikanten, das des Kommerzienrats Carl Stadelmann.

Heute sind viele dieser Villen nicht mehr im Besitz der Erbauersfamilien. Praxen, Büros, Agenturen haben sie übernommen und geben in diesem Viertel den Ton an.

Besonders hervorzuheben ist das Haus Nr. 17, einst der Sitz der örtlichen SPD. Seit einiger Zeit in Privatbesitz, begeistert es durch eine sehr behutsame Pflege des Stils.

Liebe zum Mittelalter

Den krönenden Abschluss dieser Straße bildet neben dem Forstamt die „Gentil-Burg“ mit ihrem gegenüberliegenden Pendant. Beide Häuser haben einen sehr eigenwilligen Baustil, zeigen eine gewisse Liebe zum Mittelalter, was mehr dem Charakter des in Aschaffenburg als „Pumpen-Anton“ bekannten Bauherren Anton Gentil gerecht wurde. Das Haus auf der Seite des Dalberg-Gymnasiums ist heute Museum und beherbergt ein Künstleratelier.

Das heutige Dalberg-Gymnasium wurde 1905 erbaut und gilt als Beispiel für „fränkische Renaissance“. Diese Stilrichtung wird sichtbar an den Türmchen, Erkern und Steinfiguren an den Fassaden. Ein weiteres Prachtstück ist zweifellos die frühere TVA-Turnhalle im Jugendstil. Einige Leserinnen und Leser werden sich noch an die Zeit der Suppenschulbälle erinnern, die dort nach Kriegsende „das“ gesellschaftliche Ereignis waren: Der damalige Oberbürgermeister Vinzenz Schwind eröffnete mit



Das Haus Nummer 17 war einst Sitz der örtlichen SPD.

Anneliese Pattloch regelmäßig den Ball des Jahres. Auch Politiker wie Franz-Josef Strauß und Willy Brandt wählten die TVA-Halle als Rednerpodium. Dieser geschichtsträchtige Bau wurde 1970 von der Firma Opel Brass gekauft und aufwendig renoviert, ohne dabei das Gesicht dieses Gebäudes zu verletzen. Es etablierte sich hier unter anderem die „Galerie am Nachmittag“ mit anspruchsvollen Ausstellungen. Auch das Zimmertheater „Junge Bühne“ entpuppte sich als beliebter Kulturträger. Das Restaurant

„Scampi“ sorgt für das leibliche Wohl der Gäste.

Alles in allem ist die Grünewaldstraße in ihrer Ursprünglichkeit erhalten geblieben und nicht Opfer von „Immobilien-spekulanten“ geworden. So wie das Schöntal im Stadtkern eine Oase der Entspannung ist, bietet die Grünewaldstraße ähnliche Bereicherung und Abwechslung. Gönnen wir uns Zeit für weitere Entdeckungen, weitere Quartiere, wie das sehr interessante Pompejanum-Viertel. Aber davon mehr in der kommenden Ausgabe.

■ Dorothee Lagraff

- 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



Symbiose von Atmung und Bewegung

Übungen fürs Glücklich werden

Ein Baustein, um gesund in den Sommer zu starten, ist die Atmung, kombiniert mit der Bewegung. Im tibetischen Heil-Yoga sagt man: „Einatmen macht glücklicher, bewusst den Atem anhalten macht ruhiger, Ausatmen macht den Geist klarer“. Die richtige Atemtechnik, kombiniert mit der Bewegung, ist ein Instrument des Körpers, um positive Energie aufzunehmen und alles Negative loszulassen.

Normalerweise wird die Atmung vom vegetativen Nervensystem gesteuert und findet statt, ohne dass wir sie wahrnehmen. Es ist aber auch möglich, sie bewusst bis zu einem gewissen Grad zu kontrollieren und zu trainieren. Einem nervösen und gestressten Menschen sagt man „halt mal die Luft an!“. Wenn er dies dann tut, atmet er hinterher tiefer aus – manchmal sogar mit einem Seufzer – und lässt Stress los.

Wir können schon vor dem Aufstehen im Bett mit Atmung und Bewegung beginnen: Wir legen unsere Hände, die rechte Hand unter der linken, das gilt für Frauen, Männer verfahren umgekehrt, auf den rechten Unterbauch im Leistenbereich, atmen tief in den Bauch ein, wandern mit den Händen in Form einer leichten Eigenmassage zum rechten Rippenbogen. Während wir den Atem kurz anhalten ziehen wir die Hände sanft zum linken Rippenbogen und ausatmend wandern die Hände nach unten zum linken Unterbauch in die Leiste.

Beim Einatmen denken wir, dass es uns glücklich, beim Anhalten ruhiger und beim Ausatmen den Geist klarer macht, weil wir alle negativen Energien dabei loslassen. Das Ganze fünf- bis achtmal wiederholen. Die wohltuende Wirkung spürt man sofort. Außerdem regt dies die Darmtätigkeit an.

Es geht weiter auf der Bettkante, mit möglichst geöffnetem Fenster, Füße sollten auf dem Boden stehen: Arme sind nach vorne gebeugt, in einer U- Halteform (d.h. Oberarme sind am Körper, Unterarme, Hände zeigen nach vorne, Handflächen zueinander). Einatmend bringen wir die Unterarme nach außen (Oberarme bleiben dabei am Körper, Schulterblätter bewegen sich zueinander), Kopf schaut geradeaus, wir nehmen positive Energie auf, halten einen Moment die Luft an, werden ruhiger, ausatmend lassen wir wieder alle negative Energie los und werden klarer. Zurück in die Ausgangsposition, alles acht- bis zwölfmal wiederholen, gerne auch öfter.

Im hüftbreiten Stand geht es weiter, Beine sind locker, nicht ganz durchgestreckt. Einatmend öffnen wir unseren Brustkorb, indem wir die Arme nach außen rotieren, die Daumen zeigen dabei nach hinten, Handflächen nach außen, Kopf geradeaus, nehmen Glücksgefühle auf, verweilen einen Moment in Ruhe.

Ausatmend rollen wir unsere Arme nach vorne, werden rund, die Handrücken zeigen nach außen und lassen dabei alles los, was wir nicht mehr brauchen – es klärt sich. Es geht weiter im Stand, locker in



Foto: freepik.com

den Kniegelenken. Einatmend die Schultern nach vorne-oben ziehen, einen Moment halten und ausatmend nach hinten-unten ziehen und dabei das Mantra wiederholen (Glückgefühle einatmen, ruhig werden beim Atem halten und loslassen, klar werden beim Ausatmen). Auch diese Übung fünf bis achtmal

„Einatmen macht glücklicher, bewusst den Atem anhalten macht ruhiger, Ausatmen macht den Geist klarer.“

wiederholen. Es ist auch möglich, die Standübungen im Sitzen durchzuführen.

Weiter geht's auf einem Stuhl sitzend, relativ weit nach vorne rutschen - bei Problemen mit dem Rücken anlehnen - die Wirbelsäule sollte möglichst aufrecht sein. Die Füße haben Bodenkontakt, am besten barfuß oder mit Socken. Beide Hände liegen übereinander, etwas unterhalb des Nabels, Frauen haben die rechte Hand unter der Linken, Männer umgekehrt. Ausatmend beide Füße leicht schleifend nach vorne schieben, Fußsohlen sollten den Bodenkontakt behalten, einatmend zurückziehen und kurz anhalten, Mantra nicht vergessen. Fünf bis acht Wiederholungen Bei Arthrosen und Problemen im Sprunggelenk vorsichtig mit der Streckung sein. Dies gilt für alle Übungen - es sollten keine Schmerzen auftreten.



Christel Arbini macht es vor. Jede Übung sollte fünf- bis achtmal wiederholt werden

Foto: Christel Arbini

Ich schließe mit den Worten von Konfuzius: „Erzähle es mir – ich vergesse es. Zeige es mir - ich erinnere mich. Lass es mich tun - es wird ein Teil von mir“.

■ Christel Arbini



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



Zu Ehren der sozial engagierten Unternehmersfrau Wilhelmine Schmitt-Prym ist die Wilhelminenstraße benannt.

Fotos: Sabine Schönmig

Wilhelminenstraße

Im Gebiet der Obernauer Kolonie, welches sie selbst mit initiiert hat, ehrt die Stadt Aschaffenburg seit 1922 Wilhelmine Luzia Schmitt-Prym (1868-1944) mit einer nach ihr benannten Straße. Als Tochter von Luisa Carolina Schmitt geb. Schmitz (1847-1907) und Prof. Dr. Friedrich Emil Prym (1841-1915) wurde sie am 25. Juli 1868 in Zürich geboren. Die Familie siedelte 1869 nach Würzburg um, wo der Vater über 40 Jahre als Hochschullehrer tätig war. 1897 bis 1898 war er ferner Rektor der Julius-Maximilians-Universität. Der Mathematikprofessor wurde 1911 Ehrenbürger von Würzburg; nach ihm ist dort auch eine Straße benannt.

Am 2. April 1894 heiratete Wilhelmine Prym Wilhelm August Schmitt (1867-1943), welcher am 1. Juli 1907 Direktor der Buntpapierfabrik Aschaffenburg wurde. Aus der Ehe gingen zwei Töchter und drei Söhne hervor. Die Familie wohnte in der Hanauer Straße 11. Wilhelmine Schmitt-Prym engagierte sich im Töchterschulverein.

Während des Ersten Weltkrieges gab es am Bahnhof eine Verpflegungsstation des Roten Kreuzes, die von ihr und anderen Frauen eingerichtet und finanziert wurde. Einer davon, Emilia Desch geb. Levy (1888-1932) ist ebenfalls in der Obernauer Kolonie seit 1922 der Emmyweg gewidmet.

Im Januar 1917 wurde Wilhelmine Schmitt-Prym mit dem König-Ludwig-Kreuz ausgezeichnet. Ab Herbst war sie Mitglied im siebenköpfigen Frauenbeirat

des evangelischen Diakonievereines. Dieser veröffentlichte am 17. November 1917 in der „Aschaffener Zeitung“ und dem „Boten am Untermain“ seine „Weihnachts-Bitte“, in der ausgeführt wurde: „Viele arme Kinder unserer Bewahranstalt, zahlreiche Kranke und Bedürftige sehen dem Weihnachtsfeste hoffend entgegen. Um wenigstens den Aermsten eine Weihnachtsfreude bereiten zu können, wenden wir uns vertrauensvoll an den oft bewährten Opfersinn unserer Mitbürger. Gaben aller Art, besonders warme Kleidungsstücke werden von den Unterzeichneten sowie von den Diakonissen mit herzlichen Dank entgegen genommen.“

Wilhelmine Schmitt-Prym engagierte sich auch in der Kleinwohnungsgenossenschaft eGmbH Aschaffenburg, unter anderem für die Obernauer Kolonie. Am 14. Juni 1937 zog sie nach München. Sie starb im Alter von 76 Jahren am 12. Oktober 1944 in Würzburg.

■ Dr. phil. Lothar Blatt



Setzen Sie die folgenden Wörter, die alle etwas mit Urlaub zu tun haben können, unter die richtigen Symbole. Gleiche Symbole sind gleiche Buchstaben.

BOOT, JOGGEN, KLETTERN, PICKNICK, RADELN, REISEN, RUDERN, RUHE, SCHWIMMBAD, STRAND, SURFEN, TENNIS Nummer 13, 14 und 15 können Sie dann sicher selbst erraten.

1.				○	●	△	□		
2.				∞	☺	☺	✚		
3.			✚	□	⊗	⊗	✳	=	
4.			=	✚	○	✧	⊗	☸	
5.			=	●	○		□	⊗	
6.			○	✧	☸	□	⊞	⊗	
7.	◎	⊞	□	✚	✚	□	○	⊗	
8.	=	≡	△	W	✳	☸	☸	∞	✧
9.	~~~~	✳	≡	◎	⊗	✳	≡	◎	
10.		○	□	✳	=	□	⊗		
11.		⊗	☺	⚡	⚡	□	⊗		
12.		○	●	☸	□	○	⊗	W	
13.		☸	●	=	□	●	☸		
14.			∞	●	≡	△			
15.			W	✧	⊞	☸			



**Neukundenaktion bis
zum 30.09.2021:
5 Menüs zum
Preis von 2!**

Auch an Sonn- 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

Geld für Treppenlift & Co.

Wohnungsumbau für Menschen mit Behinderung wird gefördert

Wer aufgrund einer Erkrankung oder Behinderung seinen Wohnraum entsprechend anpassen muss, etwa durch einen Treppenlift, eine Rollstuhllampe oder entsprechende Sanitäranlagen, kann auf die Förderbank des Freistaates Bayern (kurz Bayern Labo) zurückgreifen. Sie unterstützt derartige Umbaumaßnahmen finanziell. Auch zahlt die Pflegekasse auf Antrag bis zu 4000 Euro als Zuschuss für Anpassungsmaßnahmen, welche die häusliche Pflege in der Wohnung ermöglichen, erleichtern oder eine möglichst selbstständige Lebensführung der pflegebedürftigen Person wiederherstellen sollen. Ziel ist, eine Überforderung der Pflegepersonen zu verhindern.

Gefördert wird die Anpassung von bestehendem Wohnraum an die Belange von Menschen mit Behinderung. Darunter fallen insbesondere:

- Der Einbau behindertengerechter sanitärer Anlagen wie

eine bodengleiche Dusche, einen Badewannenlifter, Haltegriffe in der Dusche, etc..

- Der Einbau eines Aufzugs, Treppenlifts oder einer Rampe
- Die Beseitigung von Barrieren innerhalb und außerhalb der Wohnung wie der Umbau des Eingangsbereichs, das Anbringen von Handläufen an den Treppen, etc..

Maßnahmen mit Gesamtkosten von unter 1000 Euro können nicht gefördert werden. Gefördert werden Menschen mit einer Behinderung (nachgewiesen durch einen Schwerbehindertenausweis, ein fachärztliches Attest, Pflegegradeinstufung), die die gesetzliche Einkommensgrenze nicht überschreiten. Betrachtet wird das Einkommen des Förderempfängers sowie der Personen, die mit dem Förderempfänger in einem Haushalt leben.

Darlehen bis 10 000 Euro

Der Staat gewährt ein leistungsfreies Darlehen von bis zu 10 000 Euro abzüglich eines einmaligen Verwaltungskostenbeitrags in Höhe von 1,00 % der

Darlehenssumme. Der Höchstbetrag von 10 000 Euro kann nur einmal je Wohneinheit gewährt werden. Nach Ablauf der Belegungsbindung von fünf Jahren und Bestätigung der bestimmungsgemäßen Belegung durch die Bewilligungsstelle wandelt sich das Darlehen in einen Zuschuss um. Grundsätzlich können nur Anpassungsmaßnahmen gefördert werden, wenn der Antrag auf Förderung vor Beginn der Baumaßnahme beziehungsweise vor Vertragsabschluss gestellt wird. Ein Rechtsanspruch auf Förderung besteht nicht.

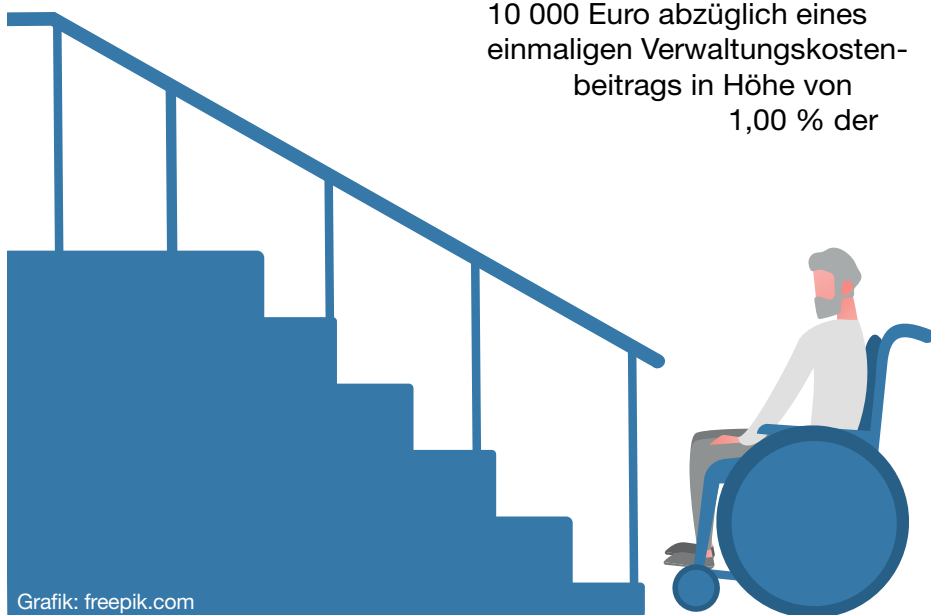
Beratung durch Fachfirma

Vor einer geplanten Maßnahme sollten Betroffene sich ausführlich von einer Fachfirma beraten lassen. Das Sachgebiet Wohnungswesen der Stadt Aschaffenburg informiert zusätzlich über rechtliche und technische Bestimmungen.

Für den Eigenwohnraum wird der Antrag gestellt bei der Stadt Aschaffenburg, Bauordnungsamt, Sachgebiet Wohnungswesen, Dalbergstr. 15, 63739 Aschaffenburg, Telefon: 06021-330-1250, E-Mail: bauordnungsamt@aschaffenburg.de

Die Antragsunterlagen gibt es nach einer persönlichen oder telefonischen Beratung bei der Stadt Aschaffenburg.

Für Anträge zu Mietwohnraum zuständig ist die Regierung von Unterfranken, Sachgebiet 35, Wohnungswesen, Peterplatz 9, 97070 Würzburg, Telefon: 0931/380-00, E-Mail: poststelle@reg-ufr.bayern.de.



Grafik: freepik.com

Gedichte

Frühling

Die Vöglein singen, die Blumen blüh'n,
lass uns beschwingt durch den Frühling
zieh'n.

Es duftet süß und die Luft ist lau,
schau hoch ins Himmelblau.

Da wo die weißen Wolken schweben
und sich im Blau des Himmels bewegen.
Sieh, wie im Wind die Bäume schwingen.
Tanz und lass uns dazu ein Liedlein singen!

■ Uschi Kraus

Frühling in Aschaffenburg

Kennt ihr die Stadt, wo die Magnolien
blüh'n?

Wo ihre Düfte durch das Schöntal ziehn?

Wo klammheimlich über Nacht
der Lenz zieht ein in ganzer Pracht.

Der Winter ins Vergessen sinkt,
der Frühling neuen Frohsinn bringt.

Nur selten noch sind kalt und nass
der Rossmarkt und die Herschelgass.

Am Main ein sanftes Lüftchen weht,
sein Ufer jetzt zum Wandern lädt.

Im Schöntal wieder Enten kreisen,
in den Büschen hüpfen Meisen.

Wo Blumenflor die Parks verschönt,
wo Glockenspiel vom Schloss ertönt,
dahin ...

dahin, ihr Lieben, zieht's mich hin.

■ Horst Kayling

Grafiken: freepik.com

SPACHES.COM

Wieder mitten im Leben mit neuester Hörtechnologie.

Es ist so toll,
die Grillen
wieder zirpen
zu hören!

Wie schön,
dass wir
diese
gücklichen
Momente
wieder mit
Dir teilen
können!

WWW.HOERGERAETE-KRAINZ.DE

ASCHAFFENBURG
WEISSENBURGER STR. 20
T 06021.28013

ERLENBACH
DR.-VITS-STR. 11
T 09372.7083057

HÖRGERÄTE

krainz

24 Vermischtes

Stadt am Main	Stadt in Unterfranken	Rufname von Guevara	Raubfisch	▼	Schlamm	dünnes Holzdeckblatt	männliches Fürwort	Gesichtsknochen	▼	Lebkuchenunterlage	selten	▼	Wortteil: landwirtschaftlich
►	▼	▼	▼			▼	▼	▼			▼		loben, würdigen
Onlineunterhaltung	►				rus-sisches Gebirge	►				Papagei	►		▼
durch Erkältung rau (Stimme)	►						kostbares Gewürz	►					
nicht hart		schöpfereischer Gedanke	Regenumhang		Metallstift	►				Schnurloch		Ansage auf Kontra (Skat)	►
►		▼	▼		Winkelmessinstrument		Wortteil: neu	►		▼		feierliche Ergriffenheit	Beiname Eisenhowers
Gebirge auf Kreta	►			fränkische Porzellanstadt	►	▼				erzählende Dichtung	►	▼	▼
Betrüger	►						niedriges Liegesofa			japanischer Reiswein	►		
Märchenfigur	►			Kurort in Belgien		Abgeordnetenbezüge	►	▼					
italienischer Schnaps		Abflussvorrichtung	kleines Felsstück	►						Bastelwerkzeug	Zeitalter		Suppenschüssel
►		▼				Regel		Südostasien	►	▼		▼	
lateinisch: du	►		Mutter Marias	►				Jägersprache: fressen	►				
Landwirtschaftsgerät	Stadtteil von Aschaffenburg		lateinisch: ich	kahle Kopfstelle der Mönche	►						Höhenzug am Main		dänischer Märchenautor († 1875)
►	▼			Grundstoff, Baustein	Ausruf der Überraschung		deutsches Weinbaugebiet	Hafenstadt im Irak	►				▼
Umsicht, Weitblick	►									persönl. Code-nummer (Bank)	►		
italienisch: Insel	►					diesig		Teil des Tages	►				
►			Eintrittsgeld	►		▼				großer Teich	►		
zu der Zeit		Lebewohl	Fluss durch Graz	►			Liebesbund	in der Nähe von		Segelquerstange		Frauenname	▼
Rheinzufluss in der Schweiz	►	▼			in hohem Maße	►		▼					
digitaler Datenträger	►		Gegenteil von Ferne	►						deutsch-französ. TV-Sender	►		
dünnes Buch	►				dem Pfarrer gestehen	►							

RM250522 202101

Rote-Bete-Risotto

Frühlingsgemüse und
Hühnerbrüstchen
mit Aprikosen-Senf-Sauce

Zutaten für 4 Personen

Gemüse: 300 g kleine Möhren mit Grün, 600 g Spargel, 200 g Kaiserschoten, Salz, 1 geh. TL Butter, 1 gestr. TL Zucker, Salz, Zitronensaft

Sauce: 1 TL Rapsöl, 1 mittelgroße Zwiebel und 2 Zehen Knoblauch (fein gewürfelt), etwas Salz 200 ml Gemüsebrühe, 1 gestr. TL Stärke (in wenig Wasser angerührt), 1 geh. EL Aprikosenkonfitüre, 1 geh. TL Senf, 0,2 g Safran oder 1 gestr. TL Gelbwurzpulver, Salz, Pfeffer

Risotto: 2 EL Olivenöl, 4 Schalotten oder 1 große Zwiebel und 2 Zehen Knoblauch (fein gewürfelt) 200 g Risotto-Reis, 150 ml trockener Weißwein, 650 ml Rote-Bete-Saft, 2 gestr. TL Bio-Gemüsebrühpulver oder -paste, Salz, Pfeffer, 2 geh. EL mittelalter Gouda (gerieben), 1 gestr. EL Butter

Huhn: 4 kleine Hühnerbrüstchen (je ca. 120 g) 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer

Gemüse 1:

Möhren, Spargel und Kaiserschoten schälen, schneiden, salzen und jeweils 15, 10 bzw. 5 Minuten bissfest dämpfen. Kalt abschrecken.

Sauce:

Zwiebel und Knoblauch mit etwas Salz im Rapsöl ohne Farbe weichdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und fein mixen. Mit Stärke binden. Aprikosenkonfitüre und Senf zugeben. Mit Safran oder Gelbwurzpulver färben, eventuell nachsalzen und -pfeffern. Warmhalten.

Risotto:

Schalotten oder Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl kurz glasig dünsten. Den Reis unterrühren und ebenfalls glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen, diesen vollständig verdampfen lassen. 2 Schöpfkellen von dem leicht siedenden Rote-Bete-Saft angießen. (weiter: siehe „Huhn“) Dann nach und nach den restlichen Saft und Brühpulver oder -paste zugeben. Dabei gelegentlich umrühren, damit es nicht anhängt. Nach ca. 20 Minuten hat der Reis den Saft aufgenommen und ist weich. Mit Salz, Pfeffer, Käse und Butter abschmecken und bei geschlossenem Deckel 4 Minuten ruhen lassen. (weiter: siehe „Gemüse 2“)

Huhn

Wenn der Risotto angesetzt ist, die Hühnerbrüstchen enthäuten, waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Im heißen Öl auf beiden Seiten je 2-3 Minuten scharf anbraten. Dann bei ganz milder Hitze mit halb geschlossenem Deckel 15 Minuten garen.

Gemüse 2

Sobald der Risotto ruht, das Gemüse in Butter heiß werden lassen und mit Zucker, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Anrichten

Einen Saucenspiegel auf die vorgewärmten Teller gießen. Mit einem feuchten Schöpflöffel Nocken vom Risotto abstechen und darauf setzen. Dann Gemüse und das aufgeschnittene Fleisch anlegen.

■ Guten Appetit!

Mü

25 Jahre

HAUS ST. VINZENZ PAUL

SOZIALE DIENSTE KLEINOSTHEIM



würdig
MENSCHEN PFLEGEN

»GEMEINSCHAFT ERLEBEN!«

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

Telefon: 06027/4770

www.vinzenz-kleinostheim.de
info@vinzenz-kleinostheim.de



Die Kraft des Löwenzahns

Nach dem gefühlten langen Winter ist es seit einigen Wochen Frühling geworden. Schneeglöckchen und Winterlinge, Krokusse und Schlüsselblumen sind unbeirrbar aus der kalten Erde herausgewachsen. Und unübersehbar haben im Schöntal die Magnolien mit ihren zarten Blüten gezeigt: Es ist Zeit für Frühlingsgefühle und für erste Sommer-

„Er deutet auf Hoffnung hin, denn er kann überall wachsen, auch wenn die Lücke noch so klein ist.“

ahnungen. Mit jedem Tag gewinnt die Sonne an Kraft. Ihr Licht weckt auch die Menschen auf und macht sie fit und aktiv. Draußen in der Natur fühlt man sich freier und so lassen sich nun schwierige Zeiten wieder besser bestehen.

Vom Wechsel der Jahreszeiten ist schon in der Bibel die Rede: „Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und

Nacht.“ Gott hat das Noah versprochen nach der Sintflut. Nach dem langen Eingesperrt-Sein in der Arche, wo man sich vermutlich auch auf die Nerven gegangen ist, gibt Gott eine Perspektive: Das Leben wird normal. Es läuft wieder in seinem gewohnten Rhythmus ab. Das Symbol dieses Versprechens - ein Zeichen von Hoffnung - ist der Regenbogen in der Weite des Himmels.

Wer die Jahreszeiten in der Natur erlebt, bemerkt ihren Zusammenhang mit den Lebenszeiten des Menschen: Auch im Leben des Menschen gibt es den Frühling, als Lebensphase des Aussäens, des Aufbruchs und der ersten Abenteuer, und den Sommer als Zeit der Entfaltung, in der die Höhe des Lebens erreicht wird. Es gibt den Herbst, in dem die Früchte des Lebens geerntet werden, und den Winter zum Bilanzieren und Ordnen des Lebens. Jede Lebenszeit hat ihren eigenen Akzent und trägt zur Dynamik des Lebens bei. Wer aufmerksam ist, erkennt in jeder Phase die besonderen Chancen und ihre Verknüpfungen.

Das Aufleben im Frühling bringt im Sommer Träume, die in den Himmel wachsen. Ein reicher Ertrag im Herbst schafft Zufriedenheit und Dankbarkeit im Winter.

In den momentan schwierigen Zeiten sind Zeichen der Hoffnung willkommen und wichtig. Eine andere Pflanze kann ein solches Zeichen sein. Sie blüht fast das ganze Jahr über auf grünen Wiesen in sattgelber Farbe und genauso zwingt sie sich durch schmale Ritzen im Asphalt: der Löwenzahn. Er deutet auf Hoffnung hin, denn er kann überall wachsen, auch wenn die Lücke noch so klein ist.

■ *Claudia Zinggl, Diözese Würzburg*

Lösung

KREUZWORTRÄTSEL

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



„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



**Ich bin Ihr Ansprechpartner in den
Landkreisen Aschaffenburg und
Miltenberg**



Peter K. Hubig

Betreuungskraft im Demenzbereich
nach § 53c SGB XI

Im Erlengrund 3
63864 Glattbach

p.k.hubig@actiovita.de
06021 - 327 13 60

www.actiovita-rhein-main.de

Das sagen meine Kunden:

„Überzeugt durch kompetente und
umfangreiche Beratung.“

„Zeigt große Hilfsbereitschaft.“

„Ist immer ein verlässlicher Ansprechpartner.“

„Nach wenigen Tagen war eine sehr gute
Betreuungskraft gefunden.“

„Man merkt schnell, dass er in Sachen Pflege
und Betreuung fachlich qualifiziert ist.“

„Hat mit actioVITA eine erfahrene
Organisation im Hintergrund.“

umsorgt zuhause leben

actioVITA
Rhein-Main

24-Stunden-Betreuung

bei Ihnen zuhause
durch erfahrene polnische Pflegekräfte

Wir bieten Ihnen und leisten für Sie unter anderem:

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

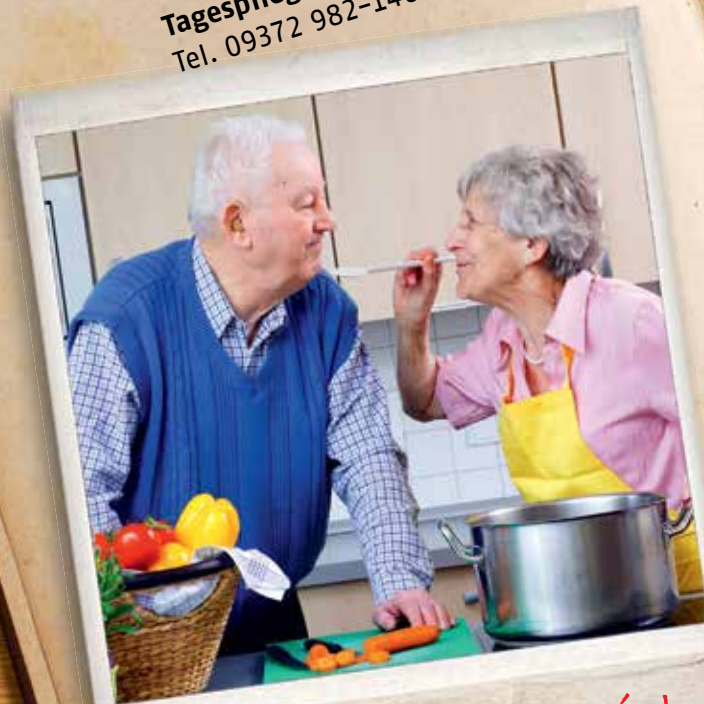
Vereinbaren Sie einen kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin unter

06021 - 327 13 60





Bernhard-Junker-Haus
Neuhofstr. 11, 63743 Aschaffenburg
Tel. 06021 908-0
Tagespflege am Bernhard-Junker-Haus
Tel. 06021 908-119
Seniorenzentrum Mömlingen
Danziger Str. 8, 63853 Mömlingen
Tel. 06022 709321-0
Senioren-Residenz Würth am Main
Münchner Str. 4, 63939 Würth a.M.
Tel. 09372 982-0
Tagespflege Würth am Main
Tel. 09372 982-146



Hier schmeckt's mir!

Unser Rezept zum Wohlfühlen im Alter

Wählen Sie aus unseren Zutaten:

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

Alles gut abgestimmt nach
Ihrem individuellen
Bedarf und
persönlicher
Situation.

***Wissenswertes zur Tagespflege:**

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