



SCHLAUE GRAUE

Journal für Aschaffenburg

Nummer 17 · Mai 2024

Selbstfürsorge – Wie geht das?

Ernährung: Einfach und gesund	10
Gesundheit: Fit mit dem Idogo-Stab	13
Termine: Das ist los in Aschaffenburg	14

Kostenlos
zum Mitnehmen!

Briefe

Ihr lieben Freunde, es tut weh!
Als nach ewig langer Zeit
ich wieder mal ins Postfach seh –
und nur Werbung macht sich breit.

Fehlt's an Muße, an Ideen?
Lasst die Erinnerungen spielen.
Sie kommen wie der Wind beim Föhn,
wenn wir in alten Kisten wühlen.

Wie kann man doch mit solchen Sachen –
wie einem lieb verfassten Brief –
einem Menschen Freude machen.
Diese Freude – sie wirkt tief.

Reicht das Dämmste auch zum Schluss?
Mit der Zeit wird man bescheiden.
„Gruß und Kuss dein Julius“
Damit muss man weiter leiden.

■ Horst Kayling

Grafiken: freepik.com

Zeit zum Leben & das Ende der Zeit

Ein Menschenkind kommt auf die schöne Welt,
gesund und herzlich, wie beim lieben Gott bestellt.
Behutsam sagt ein Engel, jetzt hast du viel Zeit,
Deine Zukunft und das Leben, beides ist für dich bereit.

Schenkt dir ohne viele Sorgen, Mühe und Plag,
reichlich Zeit und Wohlwollen, fast jeden Tag.
Du musst die kostbaren Tage nutzen, mit Bedacht,
denn verlorene Zeit wird nicht zurückgebracht.

Die Reue und Einsicht kommt oft viel zu spät,
bald hat man erkannt, wie schnell die Zeit vergeht.
Unaufhaltsam kommen Krankheiten, Beschwerden,
man ist besorgt und kann sich nicht dagegen wehren.

Darum nutze die herrlichen »Sonnentage« beizeiten,
und schätze die Zeit, die dir liebe Menschen bereiten.

Denn einmal ist sie beendet,
die wertvolle Lebenszeit
und der liebe Gott ruft, jetzt ist es da,
das Ende der Zeit.

■ Henriette Maria Heil



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

Liebe Leserinnen und Leser,

vor einiger Zeit erzählte mir eine Bekannte, dass sie ihre Mutter zum Einkaufsbummel überreden wollte. Die 92-Jährige hatte einen schlechten Tag und war niedergeschlagen. »Ich brauche nichts«, habe sie geantwortet. Ihre Tochter konnte sie schließlich davon überzeugen, dass ihr ein Bummel guttun würde. Und tatsächlich: Die alte Dame kaufte sich Kiwis, Schokolade und eine Zeitschrift und blühte sichtlich auf.

Sich selbst etwas Gutes zu tun, ist gerade älteren und alten Menschen oft fremd. Viele haben ihr Leben mit Fürsorge verbracht: Kinder großgezogen, Eltern oder Partner gepflegt und sich neben Beruf oder Hausarbeit einem Ehrenamt gewidmet. Sich selbst und ihre Bedürfnisse haben sie oft hintenangestellt. »Selbstfürsorge« müssen sie deshalb erst einmal lernen.

Die gute Nachricht: Es ist gar nicht so schwer. Probieren Sie es aus. Gehen Sie zur Gymnastik oder zum Tanzen, lesen Sie ein schönes Buch, nehmen Sie sich Zeit für ausgiebige telefo-

Foto: Björn Friedrich



nate mit Freundinnen oder für einen Spaziergang, machen Sie sich schön und besuchen sie ein Konzert oder ein Theaterstück. Tun Sie etwas, was einmal nicht »nützlich« oder »sinnvoll« erscheint. Sie werden sehen, wie gut das tut.

Selbstfürsorge hat nichts mit Egoismus zu tun. Im Gegenteil. Auch Ihr Umfeld profitiert davon. Oder wie meine Bekannte zu ihrer Mutter nach dem Einkaufsbummel sagte: »Wenn es Dir gut geht, geht es uns Kindern und Enkeln auch gut«.

Werden oder bleiben Sie fürsorglich zu sich.

Das wünscht Ihnen

Ihr

Jürgen Herzog
Oberbürgermeister

Selbstfürsorge – Wie geht das?

Achtvoller Umgang mit sich selbst	04
Kreativsein kennt keine Altersgrenze	05/06
Was kann ich heute für mich tun?	07
Investition ins Wohlbefinden	08
Schreiben – schreiben – schreiben	09
Nicht aufwendig, aber abwechslungsreich	10/11
Rezept	12
Der schlaue Gesundheits-Tipp	13

Termine

Das ist los in Aschaffenburg	14/15
------------------------------	-------

Vermischtes

Begegnungen mit besonderen Menschen	16
Dem Tag sein (schönes) Gesicht zeigen	16
Dem Führerschein freiwillig ade sagen	17

Lebensgeschichten

Glückliche Momente suchen	18/19
---------------------------	-------

Straßennamen

Wilhelm-Hoeger-Anlage	20
-----------------------	----

Vermischtes

Die neuen Nachbarn...	21
-----------------------	----

Stadtgeschehen

Beistand am Lebensende	22/23
------------------------	-------

Kreuzworträtsel

| 24

Lebensgeschichten

Peinlich – aber doch zum Lachen	25
---------------------------------	----

Nachgedacht

Selbstfürsorge – Wie geht das?	26
--------------------------------	----

Stadtgeschehen

Die Zeitinsel	27
---------------	----

impressum

STADT ASCHAFFENBURG
SCHLAUE GRAUE
Selbstfürsorge - Wie geht das?
116
118
114

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

Redaktion:
Sabine Schömlig
Telefon: 06021 396429

Gestaltung: Sabrina Leber, Carolin Zeller,
Isabel Pfeifer

Titelbild: freepik.com

Nächste Ausgabe: 15. November 2024

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



Achtvoller Umgang mit **sich selbst**

Selbstfürsorge, was für ein herrliches Wort! Allerdings muss ich gestehen, dass ich dieses Wort bis vor einigen Jahren tatsächlich so nicht kannte. Klar, man sagt »Pass auf Dich auf« oder »Übernimm Dich nicht« – das kennen sicher alle. Fürsorge für andere, auch das kennen alle. Aber für sich selber? Selbstfürsorge?

Sind wir nicht (fast) immer bereit, etwas für andere zu tun? Für Eltern, Kinder, Freunde, Bekannte, für den Arbeitgeber, für den Verein, fürs Ehrenamt? Und vergessen wir nicht oft hierbei unsere eigenen Bedürfnisse? Aber wir unterstützen und helfen doch gerne! Und dennoch, wird uns nicht bisweilen das eine oder andere zu viel? Sollten wir nicht vielleicht doch manchmal freundlich »Nein« sagen?

Selbstfürsorge ist mehr als »Pass auf Dich auf« oder »Übernimm Dich nicht«. Selbstfürsorge heißt auch, schau nach dir und deiner körperlichen und mentalen Gesundheit. Selbstfürsor-

ge ist auch ein achtvoller und freundlicher Umgang mit sich selbst. Was brauche ich, dass es mir gut geht? Gute Selbstfürsorge gibt Resilienz, Kraft und macht stark. Denn auf lange

**Selbstfürsorge
gibt
Resilienz
und Kraft**

Sicht können wir für andere nur dann da sein, wenn es uns selber gut geht. Das klingt logisch und einfach. Es ist aber nicht ganz so einfach, wie man denkt. Zum Begriff »Selbstfürsorge« gibt es nicht nur eine Definition und im Handel gibt es unzählige Ratgeber, die mehr oder weniger hilfreich sind. Das muss jeder Mensch für sich entscheiden, ob er es braucht und was davon passt.

Es lohnt sich auf jeden Fall, über Selbstfürsorge, Achtsamkeit sowie einen freundlichen Umgang mit sich selbst nachzudenken und sich auf den Weg zu machen.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Sommer voller schöner Begegnungen, voller Freude und Glücksmomente!

*Herzlichst
Ihre Jessica Euler
Bürgermeisterin und Sozialreferentin*



Kreativsein kennt keine Altersgrenze



Meine Malkollegin Inge Sill mit ihrem unverkennbaren Berliner Akzent machte mich neugierig, denn trotz oft schwieriger Lebensumstände schafft sie es immer wieder, sich kreativ zu betätigen und auf diese Weise für sich zu sorgen. Ich wollte mehr aus ihrem Leben wissen. Sie ist mitten im Krieg 1943 in Berlin geboren und wuchs dort mit ihren Eltern und ihrer Schwester auf. In einer Berufsfachschule absolvierte sie eine Ausbildung zur Schneiderin

– und somit wurde ihr kreativer Grundstock gelegt.

Ihr Traum war es, nach der Lehre eine Kunstgewerbeschule zu besuchen. Doch wegen ihrer Heirat wurde der Herzenswunsch auf Eis gelegt. Die bald dreiköpfige Familie zog 1960 nach Mainaschaff. Sohn Michael bekam noch ein Schwesterchen mit Namen Simone. Im Jahre 1980 wurde ein hübsches Eigenheim in Aschaffenburg/Strietwald ihr neues Zuhause. Im Laufe der Jahre entstand ein liebevoll angelegter Garten mit einer Vielfalt von Blumen und Sträuchern. Auch eine Katze fühlt sich in Haus und Garten bei Familie Sill wohl.

Inge und ihr Aufsehen
erregendes Elektromobil.

Foto: Still



Illustration: freepic.com

Vorsorge...

... auf alle Fälle vorbereitet

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



Was ist Bestattungsvorsorge?

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

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



Warum vorsorgen?

Mit einer Bestattungsvorsorge sind Ihre Wünsche bekannt und benötigte Dokumente liegen vor. Dies erleichtert Ihre dereinstige Bestattung wenn Sie keine Hinterbliebenen haben bzw. entlastet Ihre Familie. Die Vorsorge hat auch wirtschaftliche Vorteile: Wenn im Alter eigene finanzielle Mittel z.B. durch Pflegebedürftigkeit aufgebraucht werden, bleiben Guthaben bzw. Versicherungen zur Bestattungsvorsorge in angemessenem Rahmen bestehen.

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



Ihr Team von Pietät Wegmann

Pietät Wegmann

FACHGEPRÜFTE BESTATTER
MEISTERBETRIEB



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

Aschaffenburg - Bardroffstr. 12

06021/23424 od. 06020/725

www.pietat-wegmann.de

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

Vorsorge – Eine Sorge weniger

Inge verwirklichte wieder eine neue Idee und konnte so Familie und Nebenjob gut miteinander verbinden. Im Keller ihres Hauses richtete sie ein Modelädrchen ein, wo sie schicke Strickwaren, T-Shirts, Pullis sowie Strumpfwaren verkaufte.

Jugendroman geschrieben

Schon frühzeitig benötigte Inge 1986 eine neue Hüfte, 1996 folgte die andere Seite. Ihre positive Lebenseinstellung und ihr Sinn fürs Praktische halfen dabei, das Beste aus allem zu machen, denn Jammern war und ist nicht ihr Ding. Ein weiterer Schicksalsschlag verlangte von Inge viel ab, als ihr Mann 2004 einen schweren Schlaganfall hatte und ihre ganze Aufmerksamkeit und Hilfe benötigte.

Um den Kopf etwas frei zu bekommen, schrieb Inge unter anderem einen Jugend-Fantasieroman mit dem Titel »Das Tor in den gläsernen Bergen«. Man kann ihn bis heute kaufen. Weiterhin ist Inge literarisch tätig und verfasst Gedichte sowie Geschichten. Besonders viel Freude machte ihr seit 1998 das wöchentliche Malen in der 1. Privaten Aschaffener Kunstschule Thiem in der Altstadt. Fünf Jahre lang malte sie dort

meist in
Aqua-
rell.
2009
stieß sie

zur Malgruppe
»Initiative freies
Malen«.
Es war der
Vorläufer zum
heutigen KuDamm
Verein, der sein

Domizil seit 2011 im Alten
Feuerwehrhaus in Damm
hat. Inge Sill engagiert sich
als Schatzmeisterin, sie
gibt ihre ausgezeichneten
Malkenntnisse an die Grup-
pe weiter und ist bei Ausstel-
lungen für die Bilderaufhängung
zuständig.

Malgruppe und Sprachkurs

Jede Vereinsvorsitzende kann stolz sein, so ein Multitalent in ihren Reihen zu haben. Neben zahlreichen Bilderausstellungen privat oder mit der Malgruppe zieren ihre abwechslungsreichen Bilder die eigenen Wände. Viele Jahre stiftete sie einmal jährlich ein paar Bilder für die große Benefiz-Auktion in der Galerie Nelly 5 am Dreikönigstag, die leider nicht mehr stattfindet. Nun wird das

Café Grenzenlos für einen guten Zweck mit Bildern bedacht. Die vier Enkel und zwei Ur-enkel sind bestimmt auch sehr stolz auf ihre Oma, die ihr künstlerisches Können gerne an sie weitervermittelt.

Nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes 2021 schenkte sie ihr Auto einem Enkel und kaufte sich ein flottes

Inge beim
Malen.
Fotos: Sill

Eines ihrer
Bilder.



Elektromobil für Senioren, das für sehr viel Aufmerksamkeit sorgt. Reisen kann sie leider nur noch eingeschränkt, da ihr Hüftleiden beim Laufen starke Probleme macht.

Eifrig absolviert sie seit zwei Jahren einen Sprachkurs in Französisch bei der Volkshochschule. Sie hatte früher einige schöne Reisen mit ihrem Mann nach Frankreich gemacht. Eine weitere Leidenschaft der 81-Jährigen sind ihr selbstgemachte Himbeeressig und leckere Marmeladekreationen.

■ Sonja Hartmann





Was kann ich heute für mich tun?

Vor kurzem bekam ich ein Geschenk. Diesem war ein Kärtchen beigegefügt mit dem Satz »Was kann ich heute für mich tun?«. Tatsächlich denken wir eher nicht so oft an uns selbst. Wir hetzen durch den Tag. Gespeist mit täglichem Medienkonsum, der gerade in der letzten Zeit viele negative Nachrichten beinhaltet. Das Computer- und Handyzeitalter sorgt bei vielen für zusätzlichen Stress. Erschöpfung, Kopfschmerzen, Müdigkeit und schmerzhaftes Verspannungen sind die Folge. Ständig unter Druck zu stehen: »Ich muss das noch erledigen« oder »ich schaff das alles nicht«. Das macht den Menschen krank.

Gesundheit und Wohlbefinden sollte uns jedoch ein Anliegen sein und an erster Stelle stehen. Um unsere Gesundheit zu erhalten und unsere Psyche aufzuheilen, ist es wichtig, vor allem bei sich selbst Fürsorge walten zu lassen. Dies ist natürlich gerade für Menschen, die noch im Berufsleben stehen, gar nicht so einfach. Da bleibt meist nur das Wochenende, um etwas für sein Wohlbefinden zu tun. Wer dem Berufsleben schon den Rücken

gekehrt hat, ist hier schon besser dran. Aber was kann ich alles tun für mein Wohlbefinden?

Schon die Planung von Aktivitäten, die Spaß machen, erzeugt

Es gibt so viele angenehme Dinge

Vorfreude auf das Kommende. Den Tag beginnen mit einem gesunden Frühstück, sich mit Freunden zu einem Spaziergang im Schönbusch verabreden. Es gibt so viele angenehme Dinge. Wie wäre es etwa mit der Planung für den Sommerurlaub, einem Kinobesuch, einem Besuch im Lieblingsrestaurant oder einfach nur im Sessel sitzen mit einer Tasse Tee und einer guten Lektüre.

Gut für die Beziehung

Selbstfürsorge ist auch, körperlichen Erkrankungen vorzubeugen. Das Risiko für Stoffwechsel- oder

Herzerkrankungen werden z.B. reduziert durch ausgewogene Ernährung und genug Bewegung. Im eigenen Garten Salat, Gemüse und Kräuter anzupflanzen ist in zweierlei Hinsicht von Vorteil. Zum einen hat man Spaß und Freude daran, zu sehen, wie das Gesäte wächst und gedeiht. Und schmecken tut es auch viel besser. Zum anderen sind wir bei der Gartenarbeit immer an der frischen Luft.

Auch für die Beziehung kann Selbstfürsorge durchaus von Vorteil sein. Dadurch, dass du dein Wohlergehen selbst in die Hand nimmst, wird es weniger von anderen abhängig sein. Auf diese Weise wirst du deine Beziehung als Bereicherung erleben, ohne fürchten zu müssen, dass du, wenn du allein bist, nicht zurechtkommst und unglücklich bist.

Manchen Menschen fällt es nicht leicht, sich selbst Gutes zu tun. Häufig hat das mit der Erziehung und unserem Selbstwertgefühl etwas zu tun. Deshalb: Tue ganz bewusst etwas, womit du selbst deine Stimmung verbesserst. Am besten gleich damit anfangen.

■ Angelika Wolf



Merci

Investition ins Wohlbefinden

Sprachen lernen hilft, sich weiterzuentwickeln

Das Eintauchen in eine neue Sprache ist nicht nur eine geistige Herausforderung, sondern auch eine liebevolle Investition in das eigene Wohlbefinden. Damit dient es auch der Selbstfürsorge.

Es ermöglicht uns, einen Raum für uns selbst zu schaffen, in dem wir uns von den täglichen Anforderungen lösen können und ist eine bewusste Entscheidung, Zeit für diese persönliche Reise zu reservieren, eine Zeit, die ganz und gar uns gehört. In dieser Phase des Lernens geht es nicht nur darum, sprachliche Hürden zu überwinden, sondern auch darum, in eine Welt der Selbstentdeckung einzutauchen.

Das Lernen einer Fremdsprache ist eine andauernde Reise, die ständiges Wachstum und Weiterentwicklung ermöglicht. Es erfordert Geduld, Ausdauer und vor allem Selbstliebe. Wenn wir uns erlauben, Fehler zu machen und den Prozess zu genießen, fördern wir nicht nur unsere sprachlichen Fähigkeiten,

sondern auch unser emotionales Wohlbefinden.

Make a Difference Day

Jeden Mittwoch versammeln sich bei mir zu Hause Menschen deutscher, armenischer, syrischer und irischer Herkunft, um an einer englischen Konversationsgruppe teilzunehmen. In dieser vielfältigen Gruppe von Jung und Alt überwinden wir gemeinsam Sprachbarrieren und plaudern munter drauf los. Diese Treffen machen es möglich, unsere Ausdrucksfähigkeiten zu verbessern und neue Vokabeln zu integrieren. Es macht großen Spaß, die Fortschritte jedes Einzelnen zu erleben, und die gewonnene Selbstsicherheit ermöglicht es, tief in Themen einzutauchen, von denen wir zuvor nichts wussten.

Ein Beispiel, das während unserer Gespräche aufkam, ist der »Make a Difference Day«, eine jährliche Veranstaltung in den Vereinigten Staaten, die der gemeinnützigen Arbeit und dem ehrenamtli-

chen Engagement gewidmet ist. Dieser Tag unterstreicht die Bedeutung kleiner Akte der Freundlichkeit und betont, dass auch scheinbar kleine Beiträge eine bedeutende und positive Auswirkung auf Menschen in Not haben können.

Der »Make a Difference Day« dient als Erinnerung und Gelegenheit für Einzelpersonen oder Gruppen, sich zu versammeln, Gutes zu tun und positive Veränderungen in der Nachbarschaft und darüber hinaus zu bewirken. Jedes Jahr am vierten Samstag im Oktober feiern Menschen weltweit diesen Tag, der dazu dient, die Welt durch kleine Akte der Freundlichkeit Schritt für Schritt zu einem besseren Ort zu machen. Er inspiriert Einzelpersonen, Organisationen und Gemeinschaften dazu, ihre kollektive Kraft zu nutzen und positive Auswirkungen zu erzielen.

Unsere Gruppe hat dieses Thema zur Nachahmung angeregt – Sie auch?

■ Carla Kolb



Schreiben – Schreiben – Schreiben

Wie man seine Gedanken zu Papier bringt

Warten Sie's ab. Demnächst hören Sie von einem Guru aus dem fernen Osten:

»Wer macht denn heute noch Aerobic? Wollt ihr auf Kommando von Jane Fonda im Kreis hüpfen und euch verrenken? Und vergesst auch Waldbaden, streicht Shinrin Yoku aus eurem Hippocampus! Was soll das nichtsnutzige Herumstreunen durch Büsche und Bäume? Ist doch nicht mehr »in«. Wendet euch anspruchsvollem Tun zu! Nehmt einen Stift zur Hand und fühlt, wie Dichter und Denker durch konzentriertes Schreiben zu tiefgründiger Einsicht gekommen sind. Bringt weitgreifende Gedanken zu Papier!« Nein! So radikal muss man doch nicht die Richtung ändern und andere Wege gehen. Alles in Maßen, die Mischung aus Lesen zu Schreiben macht's.

Das Hirn trainieren

Fangt bescheiden an, einen Vorfall aus eurem Alltag zu notieren, eine lustige Bemerkung aus Kindermund, eine Bekanntschaft auf dem Weg zur Arbeit, ein Erfolgserlebnis beim Hobby, etwas Besonderes aus dem Urlaub.

Standardaufgabe der Schulkinder: »Mein schönstes Ferienerlebnis«.

Der Vorteil, vom passiven Lesen zum aktiven Schreiben zu

wechseln: Man klopft das eigene Ich ab, denkt über sich selbst nach, gerät in Erinnerungen, erforscht den Sinn des Lebens, prüft vergangene Entscheidungen, reflektiert den eigenen Lebenslauf, verfllossene Beziehungen, Etappen der Vergangenheit.

Es motiviert, alte Notizen, Tagebücher, Fotoalben zu studieren, bei Unsicherheiten Freunde oder Verwandte zu fragen und damit so nebenbei alte Kontakte zu erneuern. Nicht zu vergessen: Es trainiert unser Hirn.

Mit Brief beginnen?

Wie anfangen? Respekt vor dem weißen Papier? Warum nicht beginnen mit einem Brief an Freunde oder Verwandte. Je länger der letzte Kontakt zurückliegt, umso wirkungsvoller die Überraschung. Die bei Handgeschriebenem noch gesteigert wird. Wer aber die Mühe scheut oder zweifelt, dass seine Schrift leserlich ist, kann sich des Computers bedienen. Besonders bequem, wenn man die E-Mail-Adresse weiß: Schreiben und senden – fertig. Kein Computer parat?

Da steht doch noch die Schreibmaschine im Schrank, die mit Tastenklappern auch noch die grauen Zellen anregt. Warten Sie nicht auf den weisen Guru.

Wer zögert denn da noch?

■ Horst Kayling



Malteser

...weil Nähe zählt.

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-menuservice.de

»Nicht aufwendig, aber abwechslungsreich«

Anja Reusing über einfache, gesunde Ernährung

Anja Reusing ist leidenschaftliche Köchin und Ernährungsberaterin (nach SGD). Sie unterhält mit »Anja's Kochecke« eine eigene Kochschule in ihrem Wohnort Krombach im Kreis Aschaffenburg und gibt zusätzlich sehr beliebte, meist vegetarische und vegane Kochkurse an der VHS Aschaffenburg. Für die Schlaue Graue beantwortet sie Fragen rund um eine bewusste, gesunde, aber keineswegs aufwendige oder gar teure Ernährungsweise.

Sich täglich selbst gesund zu ernähren, kann gerade mit zunehmendem Alter schwierig sein. Was sollte man am besten immer zuhause haben, um sich unkompliziert und rasch eine ausgewogene Mahlzeit zubereiten zu können?

Olivöl und Rapsöl zum Braten (hocherhitzbar) und für Salat die kaltgepresste Variante (evtl. kleinere Flaschen, damit das Öl immer frisch ist).

Haltbares für den Vorratsschrank sind Mehl, Reis, Nudeln, gerne auch Vollkorn, passierte Tomaten, Tomaten-

mark, Dose geschälte Tomaten, Packung ungesüßte Kokosmilch, H-Sahne, Linsen, Bohnen Kichererbsen (getrocknete oder aus Glas/Dose). Zusätzlich noch Zucker und Salz.

Honig, Zitronensaft, Balsamico-Essig, Senf, Sojasoße, Gewürze (siehe unten). Regelmäßig frisch einkaufen sollte man Obst, Gemüse, Kartoffeln, Milchprodukte und Eier.

Wie kocht man dann praktisch?

Wichtig: Es muss nicht aufwendig sein, aber abwechslungsreich mit frischen Zutaten. Kochen Sie für zwei Tage, das spart Arbeit. Und wer nicht zwei Tage hintereinander das Gleiche essen will, der isst zum Beispiel am ersten Tag gekochte Pellkartoffeln, daraus wird dann am nächsten Tag ein Kartoffelsalat. Gemüse auch immer für zwei Tage kochen. Übriges Gemüse wird am nächsten Tag zu einem Auflauf verarbeitet usw. Die Fensterbank wird zur Kräuteroase. Mit frischen Kräutern zaubern Sie im Handumdrehen leckere Gerichte wie z.B. Kräuterquark mit Pellkartoffeln. Ganz nebenbei tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes, denn in frischen Kräutern stecken jede Menge Vitamine und ätherische Öle.

Welche (gesunden) Nahrungsmittel stehen zur Verfügung, wenn das Budget klein ist?

Getrocknete oder vorgegarte Hülsenfrüchte (rote Linsen sind sehr schnell und einfach gegart) dienen als sehr gute vegetarische Eiweißquelle! Tiefkühlobst und

-gemüse, aber unverarbeitet (es ist genauso vitamin- und mineralstoffreich wie frisches Obst und Gemüse), Kartoffeln und Haferflocken. Gerichte, die weitgehend auf frischem Gemüse und wenig verarbeiteten Lebensmitteln wie Getreide, Linsen und anderen Hülsenfrüchten basieren, sind generell kostengünstiger als stark verarbeitete und tierische Lebensmittel.

Wo sollte man einkaufen? Discounter, Supermarkt, Wochenmarkt, Bäcker, Metzger?

Die Mischung macht's. Wer gerne regional einkauft, findet eine große Auswahl auf dem Wochenmarkt und beim ortsansässigen Bäcker und Metzger. Aber es spricht auch nichts gegen einen



Anja Reusing ist Ernährungsberaterin und unterhält mit »Anja's Kochecke« eine eigene Kochschule. Foto: Reusing



Einkauf im Discounter und Supermarkt. Vielleicht sollte man sein Kaufverhalten ein bisschen auf die saisonal verfügbaren Obst- und Gemüsesorten anpassen. Gerade im Supermarkt ist die Herkunft deklariert und hier kann man weite Transportwege meiden und z.B. auf Tiefkühlware zurückgreifen.

Das Auge isst mit. Haben Farben einen Einfluss auf den Appetit, der ja im Alter oft nachlässt?

Man sagt, dass besonders die Farben Rot, Gelb und Orange den Appetit anregen – in Kombination mit frischen grünen Kräutern ist das perfekt!

Wie sieht es aus mit Gewürzen? Welche regen Appetit, Verdauung, Stoffwechsel an und geben guten Geschmack – auch abseits der allseits bekannten Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika?

Die Zugabe von Kräutern wie z.B. Basilikum, Dill, Oregano, Thymian oder Majoran sind sowohl appetitanregend als auch verdauungsfördernd. Verdauungsfördernd und anregend für den Stoffwechsel

sind zusätzlich etwa Zimt, Ingwer, Koriander, Fenchel, Kurkuma oder Kreuzkümmel.

Sollte es immer Bio sein oder geht auch konventionell angebautes Gemüse/Obst/Getreide etc.?

Bei kleinem Budget ist der wichtigste Aspekt, sich vorwiegend pflanzlich und frisch zu ernähren, dann sind konventionell angebaute Lebensmittel besser als auf frische und gesunde Lebensmittel zu verzichten. Wer es sich leisten kann oder es sich gönnen möchte, kann gerne zu Bio-Lebensmitteln greifen – aus Umwelt- und Gesundheitsgründen.

Sabine Schömgig



Grafiken: freepik.com

<p>Zahngold nicht schön, aber wertvoll</p> <p>Sofort Bargeld</p> <p>Altgold > Zahngold > Uhren > Silber > Bruchgold > Münzen > Besteck > Zinn</p>	<p>Wir reparieren Uhren aller Fabrikate</p> <p>außerdem bieten wir Ihnen Goldschmiedearbeiten vom Fachmann (Sonderanfertigungen, Gravieren, Reparaturen u.s.w.)</p> <p>Der GOLDMANN</p> <p>GOLDANKAUF</p> <p>SANDGASSE 22 - ASCHAFFENBURG Telefon: 0 60 21 / 5 80 49 74 gegenüber Pelz-Drescher</p> <p>Wir sind auch erreichbar über: dergoldmann.ab@gmail.com, 0176/56 432 804 auch über Whatsapp, www.dolnjuweliershop.de</p>	<p>Uhrenarmbänder</p> <p>Batteriewechsel</p> <p>Geschäftszeiten: MO-DI: 10-17 Uhr DO-FR: 10-17 Uhr SA+MI: Familientag geschlossen</p>
--	--	--

Gebackene Süßkartoffel-scheiben mit Kräuterquark



Foto: Köstliche

Zutaten für 4 Personen:

- 3 große Süßkartoffeln,
- ca. 100 ml Olivenöl,
- 1 TL Meersalz,
- 1 TL Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Knoblauchzehen,
- 1 TL frischen Thymian,
- 1 TL frischen Oregano,
- 1 TL frischen Basilikum

Belag:

- 1 kleine Aubergine oder Zucchini
- 1 rote Paprika,
- 1 rote Zwiebel,
- 150 g Feta
- je ½ TL Paprika edelsüß + Kreuzkümmel

Zubereitung:

Süßkartoffeln gut waschen, ggf. schälen (ich lasse die Schale dran und entferne sie lieber beim Essen)

Olivenöl, Salz, Pfeffer, den

gepressten Knoblauch sowie Kräuter verrühren.

Süßkartoffeln quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden und beide Seiten mit der Olivenöl-Marinade einpinseln. Nun die Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Backofen (200°C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft) 10–15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Gemüse in sehr feine Würfel/Stücke schneiden und mit der restlichen Marinade übergießen. Feta klein würfeln/bröckeln und hinzugeben. Alles kurz ziehen lassen. Scheiben wenden und mit der Gemüse-Feta-Mischung bedecken, mit etwas Paprika edelsüß bestreuen und nochmals ca. 10 Minuten backen.

Mit Kräuterquark servieren.

Kräuterquark:

250g Magerquark, 250g Quark (20%); 1 Bund Schnittlauch 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Zitrone, Salz und Pfeffer frisch gemahlen.

Zubereitung:

Für den Kräuterquark Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden und Petersilie fein hacken. Zitrone entsaften. Die Kräuter mit dem Quark, 1 EL Wasser, 1 Prise Zucker, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Guten Appetit!
Anja Reusing

Der schlaue Gesundheits-Tipp

Übungen mit dem Idogo-Stab



Dieser Stab ist in Deutschland bislang noch nicht sehr bekannt, aber umso effektiver für ein leichtes Körpertraining gerade auch in höherem Alter. Erfunden hat den Idogo-Stab ein Mann namens Ping Liong Tjoa, einer der ältesten Qi Gong-Lehrer. Verwendet wird der Stab vorwiegend in der Prävention, Therapie und Rehabilitation mit positiven Wirkungen auf Körper und Psyche. Jeden Tag nur 10 Minuten mit dem Idogo-Stab zu üben ist ein sehr gutes Gesundheitstraining. Die Atmung wird verbessert, die Tiefenmuskulatur trainiert, das Training sorgt für eine bessere Balance von Haltung und Motorik, es verbessert die Koordination, lindert Nacken- und Schulterverspannungen und fördert die Achtsamkeit, wodurch man wieder in die eigene Mitte

kommt. Idogo hat auch eine positive Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit, da die Koordinierung der Bewegungen im Brust- und Schulterbereich sich positiv auf die Atemmuskulatur auswirken. Es kommt nicht so schnell zu einer Übermüdung der Muskulatur, da die Blutgefäße erweitert und Übungsmuskeln mit mehr Sauerstoff versorgt werden. Die Körperhaltung wird entspannter und man merkt schon nach kurzer Zeit (bei regelmäßigem Üben), dass die Leistungsfähigkeit sich gesteigert hat.

Und so geht es: Den Stab nimmt man in beide Hände, ohne ihn fest zu umfassen. Die Kugeln liegen in den Handflächen und die Finger schließen sich nur ganz sanft um die Enden. Die Übungen stammen aus dem Qi Gong. Die Ausführung kann im Sitzen oder Stehen sein. Zum Aufwärmen lassen wir den Idogo ganz sanft in unseren Händen kreisen, zur rechten Seite, nach vorne, zur linken Seite, nach unten, nach vorne und nach oben, einige Male.

Ausgangsposition: Den Stab vor der Brust halten, einatmen, ausatmend gehen die Arme nach vorne, nie ganz durchstrecken!

Zurück in die Ausgangsposition, einatmen. Ausatmend ziehen die Arme nach links, zur Mitte einat-

ZUR INFO:

Original Idogo-Stäbe gibt es für rund 60 Euro im Internet oder in gut sortierten Sportgeschäften zu kaufen. Einfachere Übungsstäbe sind auch günstiger zu erhalten.

men und ausatmend nach rechts. 8-mal nach jeder Seite Ausgangsposition, vor der Brust einatmen, nach vorne (nicht ganz) strecken, ausatmen, wieder an der Brust einatmen, die Arme nach oben strecken (wieder nicht ganz) und ausatmen. Auch wieder 8-mal.

Viel Spaß beim Üben. Es geht weiter im nächsten Heft.

Christel Arbini





Das ist los in Aschaffenburg

Kulturamt

So. 9. Juni | 15 Uhr |
Stadthalle am Schloss
 Das Wirtshaus im Spessart
 Eine musikalische Räuberpistole
 (Musical)

Museen

Bis 18. August | Di. 10 – 20 Uhr,
 Mi. – So. 10 – 18 Uhr | **Kunsthalle
 Jesuitenkirche** | Greser & Lenz
 »Homo sapiens raus! Heimspiel
 für Greser & Lenz«
 Greser & Lenz zählen zu den
 bekanntesten Karikaturisten
 Deutschlands. Mit der Ausstellung
 widmet die Kunsthalle Jesuitenkir-
 che den beiden in Aschaffenburg
 lebenden Karikaturisten eine

große Werkschau, die gleichzeitig
 die erste ihrer Art in ihrer Heimat-
 stadt ist.

vhs

Selbstsicher im Alter – Selbstverteidigungskurs für Senioren und Seniorinnen

Ab Sa., 18. Mai | 2 fortlaufende
 Termine | 10 Uhr | vhs-Haus,
 Saal | 80 EUR

Der Workshop gibt einen
 Einblick in die Möglichkeiten und
 Methoden der Selbstbehauptung
 und Selbstverteidigung in den
 verschiedenen Lebens-
 situationen.

»Schlaue Graue« – der Filmtreff

Mo, 10. Juni, 8. Juli, 9. Septem-
 ber, 14. Oktober | 15 Uhr |
 vhs-Haus, Saal | kostenfrei
 Jeden zweiten Montag im Monat
 zeigt die vhs in Zusammenarbeit
 mit dem Landesmediendienst
 »Bayern einen Seniorenfilm« aus
 den Bereichen Unterhaltung,
 Bildung, Erinnerung und Film-
 kunst. Zu jedem Film gibt es eine
 kurze Einführung.

Smartphone-Sprechstunde

Mo, 10. Juni | 13.30 Uhr |
 vhs-Haus, Saal | kostenfrei
 Vor dem Seniorenfilmtreff
 »Schlaue Graue« bietet die vhs
 eine Sprechstunde für Fragen
 rund um das Smartphone an –
 von der Bedienung über Einstel-
 lungen, dem Fotografieren bis hin
 zur Videotelefonie.

vhs-Kurs: Achtsamkeit in der Bewegung

Ab Mo., 17. Juni | 6 fortlaufende
 Termine | 10 Uhr | vhs am Süd-
 bahnhof, Raum E01 | 43 EUR
 Wir fangen an mit leichten, flie-
 ßenden Bewegungsübungen
 und lernen in der Achtsamkeit
 eine sanfte Form der Körperar-
 beit kennen. Die harmonischen



HAUS ST. VINZENZ I PAUL
 SOZIALE DIENSTE KLEINOSTHEIM

wirdig
MENSCHEN PFLEGEN

»GEMEINSCHAFT ERLEBEN!«

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

Telefon: 060 27/47 70
www.vinzenz-kleinostheim.de
info@vinzenz-kleinostheim.de



Bewegungsformen wirken gegen Alltagsstress, stärken die Konzentration und eignen sich für Menschen jeden Alters.

vhs-Kurs: Nordic Walking für Wiedereinsteiger

Ab Di., 2. Juli | 9.30 Uhr |
Fasanerie, Parkplatz an der
Gaststätte | 61 EUR

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die wieder ins Nordic Walking einsteigen möchten.

Der Kurs zielt darauf ab, die Technik und die Kondition zu verbessern.

Vortrag: Eulen am bayerischen Untermain

Fr., 25. Oktober | 19 Uhr |
vhs-Haus, Saal | kostenfrei

Der Vortrag gibt einen Überblick über die bei uns nachgewiesenen Eulenarten, ihre Merkmale und Lebensräume. Auch zeigt er uns auf, welche Ansprüche sie an diese haben und wie den Eulenarten geholfen werden kann.

Hochschulwochen in Kooperation mit dem Unibund Würzburg

Montags im November | 19 Uhr |
vhs-Haus, Saal

Jeden Montag im November präsentiert die vhs in Kooperation mit dem Unibund Würzburg spannende Vorträge zu aktuellen Themen der Wissenschaft.

Kommunale Seniorenarbeit

Tanztee – Fit und beschwingt durch Bewegung im Alter

10. Juni., 8. Juli, 16. September,
14. Oktober, 18. November,
9. Dezember | 14 – 17 Uhr |
Martinushaus, Treibgasse 26 |
2 EUR

Tanzen bringt nicht nur Freude, sondern fördert auch Beweglichkeit und Fitness!



Greser & Lenz, ohne Titel, Aquarell auf Papier
Foto: F. A. Z., Sabine Denecke (Museen der Stadt Aschaffenburg)

Daher bietet die kommunale Seniorenarbeit der Stadt Aschaffenburg in Kooperation mit dem Martinushaus und dem Bistum Würzburg auch in diesem Jahr den offenen Tanztee für alle Seniorinnen und Senioren an, die sich von der Tanzlust haben anstecken lassen.

Eine Gelegenheit, gemeinsam in fröhlicher Atmosphäre das Tanzbein zu schwingen und die Live-Musik zu genießen.

Seniorenfest

Fr., 17. Mai | 13 – 17 Uhr | Steinmetzschule, Schloßgasse 27 |
kostenfrei

Nachdem das Seniorenfest im letzten Jahr im Rahmen des Volksfestes stattgefunden hat, wird es in diesem Jahr wieder in der Steinmetzschule stattfinden. Bei geselligem Beisammensein können die Gäste Live-Musik der »Fischergass Jazzer« genießen, Akrobaten des »Zirkus Namenlos« bestaunen und sich zum Thema »Älter werden« bei Infoständen mit Expertinnen und Experten austauschen.

vhs-Filmtreff »Schlaue Graue« in den Stadtteilen

Auch 2024 bietet die Volkshochschule ihre beliebten Filmnachmittage »Schlaue Graue« in den Aschaffener Stadtteilen an.

Die Filmnachmittage werden von der kommunalen Seniorenarbeit der Stadt Aschaffenburg in Kooperation mit den Seniorenkreisen gezeigt. Der Bayerische Landesmediendienst stellt die Filme kostenlos zur Verfügung. Die Filmtitel bleiben bis Filmbeginn eine Überraschung.

- Di., 10. September, 8. Oktober | 14.30 Uhr | St. Josef – Damm
- Di., 22. Oktober | 14.30 Uhr | Maria Geburt – Schweinheim
- Do., 30. Oktober | 11. Dezember | 14.30 Uhr | St. Paulus – Damm
- Di., 31. Oktober, 14. Uhr Einlass, 14.30 Uhr Beginn | St. Gertrud – Schweinheim
- Do., 7. November | 14.30 Uhr | St. Matthäus-Gailbach
- Di., 19. November | 14.30 Uhr | Seniorenkreis St. Killian – Nilkheim

5. Bayerische Demenzwoche 2024

20. – 29. September

Auch in diesem Jahr werden verschiedene Kooperationspartner aus Stadt und Landkreis Aschaffenburg ein gemeinsames Projekt anlässlich der Demenzwoche auf die Beine stellen.

Nähere Infos folgen bald.

Weitere Informationen zur Demenzwoche finden sich unter:

www.demenzwoche.bayern.de

Foto: Kay Nierfeld (dpa)



Begegnungen mit besonderen Menschen: Franz Beckenbauer

Ich lernte Franz Beckenbauer auf einer DFB-Veranstaltung vor circa 40 Jahren kennen. Persönlich traf ich ihn dann erst wieder fünf Jahre später, als wir uns mit der Frauen- und der Männernationalmannschaft sowie der damaligen U23 am Frankfurter Flughafen trafen, da für uns alle ein Länderspiel in Bulgarien anstand. Kaum kam ich ins Flughafengebäude, ist Franz Beckenbauer zu mir gekommen und

begrüßte mich mit den Worten: »Wie geht es dir? Ich habe gehört, du hast wieder Nachwuchs bekommen!«

Ich war sprachlos, denn ich hatte fünf Monate zuvor meinen zweiten Sohn zur Welt gebracht. Er wusste Bescheid. So war der Franz, wunderbar und herzlich!

Christel Arbini (Physiotherapeutin der Frauen-Fußball-Nationalmannschaft von 1983 bis 2013)

Dem Tag sein (schönes) Gesicht zeigen

Wer kennt das nicht, entweder man steht mit dem falschen Fuß auf oder ein grauer Himmel vergällt einem das Aufstehen und man versteckt sich lieber noch einmal unter der Bettdecke.

Nach gewisser Zeit muss aber der Tag in Angriff genommen werden. Aber wie?

Da ist erstmal der Duft einer frisch überbrühten Tasse Kaffee oder Tee, um in Schwung zu kommen.

Ein weiteres Mittel gegen Morgenunlust kann die Schminkkiste sein. Auch wenn kein spezielles Ereignis ansteht, so ist doch ein bisschen »Aufbretzeln« hilfreich, um den Tag in den Griff zu bekommen.

Ein gediegenes Make-up und eine sorgsam ausgewählte Garderobe können wahrlich als Stimmungsaufheller wirken. Im Spiegel schaut einem nun eine gutaussehende Person entgegen – und ein Teil des Tages ist schon gemeistert.

Egal, ob es regnet, windet, schneit, die Sonne scheint, ein bisschen zu Fuß gehen, einige erledigungen machen sind Hilfsmittel, um dem Tag schöne Seiten abzugewinnen.

Man prüft sein Spiegelbild nicht nur zu Hause, sondern schaut auch wohlwollend in Schaufenstern beim Passieren der Straßen. Frau oder Mann ist nun ein bisschen mehr mit dem Tag versöhnt.

Eine weitere gute Idee und Hilfe ist, Kontakt aufzunehmen mit



Grafik: freepic.com

Freunden, vielleicht ein schnelles kleines Treffen – und der Tag ist ein Gewinn.

Glücklich derjenige, der einen Garten oder wenigstens Blumenkästen zu betreuen hat. Man kann auch mit den Blumen sprechen und schon ist die trübe Stimmung zu Tagesbeginn aufgehellt.

Es gibt sicher noch andere »Mittelchen«, um dem Tag Wertigkeit zu geben, doch das muss jeder Einzelne selbst erforschen.

Dorothee Lagraff



Dem **Führerschein** freiwillig **ade** sagen

Innerhalb Europas gibt es zu diesem Thema unterschiedliche Meinungen, unterschiedliche Vorschriften, wie etwa einen verpflichtenden Gesundheitscheck für Senioren. Allerdings halte ich das für Altersdiskriminierung. Zuerst einmal ist jeder für sein Fahrverhalten, egal ob jung oder alt, selbst verantwortlich.

Fahrfitness-Check

Als verantwortungsvoller Bürger sollte man jedoch freiwillig einen Fahrfitness-Check machen lassen, wie ihn etwa auch der ADAC vermittelt. Körperliche Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen spielen dabei auch eine Rolle.

Der Prüfer fährt mit dem Freiwilligen im Ort und auch auf der Landstraße, um die Fähigkeiten einschätzen zu können.

Ich habe mich auf diese Weise prüfen lassen – und es erinnert an die Führerscheinprüfung in jungen Jahren. Mängel waren/ sind meine körperliche Bewegungsfähigkeit, auch die Reaktionen waren natürlich nicht mehr so wie mit 18! Alle weiteren Prüfungspunkte erwiesen sich als zufriedenstellend.

Trotz alledem entschloss ich mich, dem Auto den Laufpass zu geben und meine Enkel erfreut nun Omas Auto. Allerdings habe ich das Glück, in der Innenstadt zu wohnen und alle Einkaufsmög-

lichkeiten in Gehweite zu haben. Eine Trennung vom Führerschein für Personen auf dem Land gestaltet sich da natürlich schon schwieriger. Busfahren kann eine Hilfe sein, um von A nach B zu gelangen. Das Thema Autofahren muss im Grunde jeder für sich entscheiden, allerdings mit großer Verantwortung gegenüber seinen Mitmenschen.

■ *Dorothee Lagraff*

Wer einen freiwilligen **Fahrfitness-Check** machen möchte, hier die Telefonnummer des **ADAC in Aschaffenburg**: 06021 21501

WWW.BESTATTUNGEN-TRAUERHILFE.DE

**BESTATTUNGEN**
TRAUERHILFE
MICHAEL UND SABINE KRAUS

MAXIMILIANSTRASSE 1A
63739 ASCHAFFENBURG

TEL.: 06021 - 36 28 90

INDIVIDUELLE BESTATTUNGS-VORSORGE-BERATUNGEN



Glückliche Momente suchen

Eine Frau mit Sicht auf die positiven Dinge des Lebens

Henriette Maria Heil war fast 75 Jahre alt, als sie mit dem Schreiben von Büchern begann. Gedichte und Literatur hatten die heute 87-jährige Aschaffenerin schon immer fasziniert. Doch nun wollte die quirlige Dame, die in Schweinheim lebt, anderen Menschen ihr Lebensmotto näher bringen: »Ich möchte Freude in die Herzen der Menschen tragen.« Ihr inzwischen viertes Buch entstand in der Corona-Zeit und kam 2022 im Books on Demand-Verlag heraus. Titel: »Glücksmomente«. Untertitel: »Heute findest Du Dein Glück«.

Darin beschreibt sie Auszüge aus ihrem abwechslungsreichen, von vielen Höhen und Tiefen geprägten Leben, beschränkt sich aber weitgehend auf die hellen, ja »glücklichen« Momente, weil sie Menschen dazu ermutigen möchte, diese in ihrem eigenen Leben zu finden. Denn sie ist überzeugt davon: »Das



Henriette Heil Foto: Heil

Glück ist immer da, man muss nur lernen, es zu ergreifen.« Sie selbst wurde 1936 »als Wunschkind« in Aschaffenburg geboren, erlebte dort die gesamten Kriegsjahre. Ihr Vater, ein Modellbauermeister, war sechs Jahre in Kriegsgefangenschaft und das Elternhaus wurde von einer Bombe zerstört. Aber: »Durch die vielen Entbehrungen während der Kriegsjahre lernte ich schon in jungen Jahren, mich über kleine Geschenke zu freuen, war immer glücklich und dankbar dafür«, sagt sie heute.

Mit 20 ein Autoverleih

Schon jung erwies sich Henriette Maria als selbstständige und selbstbewusste Frau, verdiente ihr eigenes Geld, bediente in Cafés, trug Zeitungen aus, sparte eisern, machte ihren Führerschein, kaufte sich einen Ford M12 und eröffnete mit 20 einen Autoverleih, den

sie aber auf Geheiß des Vaters bald wieder schließen musste, da sie noch nicht volljährig war.

Auch ihre erste Ehe erwies sich nicht als Honigschlecken, obwohl sie auch von schönen Zeiten berichtet. Eine Tochter und einen Sohn hat sie mit ihrem ersten Mann. Doch die Ehe endete mit einer Scheidung, da ihr Mann es »mit der ehelichen Treue nicht sehr genau nahm«. Auf sich gestellt, ließ sie sich zur Fachkosmetikerin und Fußpflegerin ausbilden und konnte so für ihren und den Unterhalt der Kinder sorgen. »Lange dachte ich, mein Glücksstern hätte mich verlassen, ich war sehr, sehr oft traurig und weinte mich abends in den Schlaf.«

Aber die tatkräftige Frau sollte nicht alleine bleiben. Über eine Annonce lernte sie ihren zweiten Mann, Willi Heil, kennen, einen Bekleidungsunternehmer aus der Nähe von Hannover, den sie sehr bald heiratete. Henriette blühte auf, konnte als Gärtnerin, Inneneinrichterin, Modeberaterin und Kosmetikerin im eigenen kleinen Salon tätig sein. Außerdem begann mit Willi Heil eine Zeit der Reisen, die sie an viele Orte in der Welt führte, die zu der Zeit nur selten besucht wurden – und schließlich die Rückkehr in die Nähe ihrer Heimatstadt. 1980 eröffnete sie im neuen gemeinsamen Domizil in Eisenfeld-Eichelsbach, das sie »Haus Heiderose« taufte, einige Ferienwohnungen. Eine glückliche Zeit, an die sie sich gerne erinnert, bis ihr Mann 1997 an Herzversagen starb. »Eine sehr große Trauerphase brach an«, schreibt sie. Alleine mit der vielen täglichen Arbeit und ohne moralischen Beistand habe sie diese durchgestanden.



Aber der Glücksstern war ihr hold. Und brachte – wieder über eine Annonce – Herbert in ihr Leben. Erfolgreicher Werbekaufmann und Globetrotter, mit dem sie unter anderem eine Weltreise unternahm und auf einer Fünf-Mast-Segelyacht die Karibik durchkreuzte.

Hoffnung statt Wehmut

Was sich teilweise liest wie aus dem Märchen, soll – das ist der Schreiberin ganz wichtig – keine Wehmut bei den Lesern wecken, sondern ihnen Hoffnung geben, ihre eigenen Glücksmomente nicht zu verpassen. 2007 verstarb auch dieser Lebensgefährte nach langer schwerer Krankheit, gerade in dem Moment, als beide in eine schöne Wohnung in Schweinheim umziehen wollten. Auch Henriette Maria blieb nicht von diversen Krankheiten verschont. Durch einen Zecken-

biss zog sie sich Polyneuropathie zu, eine unheilbare, sehr schmerzhafte Nervenkrankheit, sodass sie heute kaum noch die Wohnung

Man darf nicht aufgeben, sondern soll sich jeden Tag an kleinen Dingen erfreuen

Henriette Maria Heil

verlassen und ohne Rollator nicht mehr aufrecht stehen kann. Eine Operation nach einem komplizierten Oberschenkelhalsbruch tat ihr Übriges dazu.

Doch Henriette Maria Heil lässt sich nicht unterkriegen. »Ich habe

gelernt, dass man im Alter und in schweren Zeiten viele Abstriche machen muss, aber man darf nicht aufgeben, sondern soll sich jeden Tag an kleinen Dingen erfreuen und einfach glücklich sein«, ist einer der Schlusssätze ihres Buches »Glücksmomente«, dessen Erlös sie komplett an das Hilfsprojekt »Elterninitiative Regenbogen« der Universitätskinderklinik in Würzburg spendet, welches krebskranke und traumatisierte Kinder aus der Ukraine unterstützt.

▀ Sabine Schörmig



Grafik: freepik.com

BILD LUD

On the road again ...

Starten Sie jetzt mit innovativer Hörtechnologie neu durch. Gleich Termin vereinbaren. 06021.28013

WWW.HOERGERAETE-KRAINZ.DE

ASCHAFFENBURG
WEISSENBURGER STR. 20
T 06021.28013

ERLENBACH
DR.-VITS-STR. 11
T 09372.7083057

STOCKSTADT
BAHNHOFSTR. 8
T 06027.9791882

HÖRGERÄTE

kraInz

Die Grünbrücke wurde nach dem früheren bayerischen Ministerpräsidenten Wilhelm-Hoegner-Anlage genannt. Fotos: Sabine Schönmig

Wilhelm-Hoegner-Anlage

Die Wilhelm-Hoegner-Anlage ist eine Grünbrücke über den Dr. Willi Reiland-Ring und die Bahnlinie nach Miltenberg. Sie verbindet die Mattstraße mit dem Brentanoplatz und Kurmainzer Ring. Enthüllt wurde das Straßenschild am 16. Juni 2008 vom damaligen Oberbürgermeister Klaus Herzog (SPD). Auch ein Kinderspielplatz wurde dort eingerichtet. Wilhelm Johann Harald Hoegner wurde am 23. September 1887 in München geboren. Er war das siebte von 13 Kindern des Eisenbahnbeamten Michael Georg Hoegner und dessen Ehefrau Therese geb. Engelhardt. Nach Absolvierung der Gymnasien in Burghausen und München studierte er Rechtswissenschaften in Berlin, München und Erlangen und wurde zum Dr. jur. promoviert.

Zunächst arbeitete er als Assessor und Rechtsanwalt in München sowie in den Folgejahren als Staatsanwalt, Richter und Ge-

richtspräsident. 1919 wurde er Mitglied der SPD. Zwischen 1924 und 1930 war er Abgeordneter im Bayerischen Landtag sowie 1930 bis 1933 Mitglied des Deutschen Reichstages.

Am 24. März 1933 stimmte Wilhelm Hoegner mit der SPD gegen Adolf Hitlers Ermächtigungsgesetz, wurde aus dem Staatsdienst entlassen und verfolgt. Er floh zunächst nach Österreich und später in die Schweiz.

Bayerischer Ministerpräsident

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Wilhelm Hoegner von den Siegermächten zum bayerischen Ministerpräsidenten ernannt und blieb in dem Amt vom 28.12.1945 bis 21.12.1946. Anschließend war er Justizminister, Innenminister und stellvertretender Ministerpräsident in den Kabinetten von Hans Ehard (CSU). Vom 14.12.1954 bis 16.10.1957 war Wilhelm Hoegner Ministerpräsident einer Vierer-Koalition aus SPD, Bayernpartei (BP), Bund der Heimatvertriebe-

nen und Entrechteten (BHE) und FDP.

Wilhelm Hoegner war wesentlich an der Ausarbeitung der Bayerischen Verfassung beteiligt. 1946 wurde er zusätzlich Honorarprofessor für Verfassungsrecht an der Universität München. Atomphysik und den Forschungsreaktor holte er nach Garching. 1961 bis 1962 war er Bundestagsabgeordneter. Noch bis 22.11.1970 war er Mitglied des bayerischen Landtages, dessen stellvertretender Präsident er von 1962 bis 1970 war.

Tochter mit Rudi Stock verheiratet

1918 heiratete Wilhelm Hoegner die Bankangestellte Anna Wock (1892–1984). Sie haben einen Sohn Harald. Die Tochter Harimilla war mit dem Schweinheimer Stadtrat (SPD) Rudi Stock (1921–2021) verheiratet.

Wilhelm Hoegner wurde unter anderem mit dem Großkreuz der Bundesrepublik Deutschland (1953), der Bayerischen Verfassungsmedaille in Gold (1961) und dem Karlspreis der Sudentendeutschen Landmannschaft (1974) geehrt. Am 5. März 1980 starb er in München, dessen Ehrenbürger er war. Im Stadtteil Neuperlach ist eine Straße nach ihm benannt, ebenso in Regensburg-Königswiesen.

■ Dr. phil. Lothar Blatt



Wilhelm-Hoegner-Anlage

Die neuen **Nachbarn** ...

Wir wohnen in einem kleinen 3er-Reihenhaus und im mittleren Haus stand ein Eigentümerwechsel an. Eine gute jahrelange Nachbarschaft ging leider zu Ende und eine muslimische Familie erwarb das Haus. Wir fühlten uns etwas unsicher und fragten uns, wie wohl das Verhältnis zu den neuen Nachbarn sein würde. Bisher hatten wir keine Berührungspunkte zu arabischen Kulturen und auch ihre exotischen Gewürzdüfte beim Kochen waren uns fremd.

Es stellte sich heraus, dass die Familie schon einige Jahre in Deutschland lebte, sogar die deutsche Staatsangehörigkeit besaß. Die zwei Mädchen Kahina und

Sabrina waren sehr gut erzogen und zwischen ihrer Mutter und mir entwickelte sich ein herzliches Verhältnis. Ich war erstaunt, wie gut wir uns auf einer Wellenlänge unterhalten und lachen konnten.

Eines Tages klingelte unsere Nachbarin und erzählte unter anderem, dass es im Islam sehr wichtig sei, ein gutes Verhältnis zum Nachbarn zu haben und dass man anfangs zum Essen einlädt oder mindestens ein typisches Essen vorbeibringt. Ich war doch etwas skeptisch und überlegte, wie ich wohl aus dieser Nummer wieder rauskomme. Aber meine Nachbarin ließ nicht locker und meinte, es wäre wirk-

lich sehr wichtig für sie, dass wir dieses traditionelle Geschenk doch annehmen sollten. So bekamen wir einige Tage später Hammelragout mit Couscous und zum Nachtisch leckeres arabisches Gebäck gebracht. Leider zog meine Nachbarin mit ihren zwei Töchtern, die mittlerweile beide studiert haben, nach wenigen Jahren in eine andere Wohnung. Aber wenn wir uns mal zufällig im Bus oder in der Stadt treffen, merken wir, dass die herzliche Verbundenheit immer noch sehr präsent ist.

■ **Sonja Hartmann**



Grafik: freepik.com

Fahrtraining für langjährige Kraftfahrer

Die Verkehrswacht Aschaffenburg e.V. bietet mehrmals im Jahr Kurse zum Trainieren der Fahrfertigkeit auch für Fahrerinnen und Fahrer an, die ihren Führerschein schon lange besitzen. Übungen wie Slalom, Kreis fahren, Einschätzen von Abstand und Entfernungen, Fahren auf glattem Untergrund und Bremsen stehen dabei auf dem Programm.

Nächste Termine: 20. Juli und 9. September, jeweils zwei Kurse, um 9 Uhr und 13.30 Uhr

Dauer: ca. 4 Std., inkl. theoretischer Einweisung

Treffpunkt: Parkplatz des Zolls in Aschaffenburg, Goldbacher Straße 65b

Anmeldung: Theo Appelhoff, Mobil: 0171 2623476

oder **E-Mail:** theoappelhoff@gmail.com

Unkostenbeitrag: 15 Euro, den Rest trägt die Verkehrswacht



Betreuungswelt

Häusliche Betreuung mit Herz
Pflege – Betreuung – Haushaltshilfe



Das Betreuungswelt Konzept:
Die humane und bezahlbare
Alternative zum Heim
www.betreuungswelt-czernin.de
01 72 / 30 61 942



*Wir beraten Sie
kompetent, kostenlos
und unverbindlich*

**Liebevolle Betreuung
und Pflege daheim**

- schnelle Vermittlung durch hohe Personalbreite
- persönlicher Ansprechpartner für reibungslosen Ablauf
- herzliche und menschliche Betreuung zu Hause
- Entlastung der Angehörigen

Beistand am Lebensende

Hospizgruppe ist Anlaufstelle für Angehörige und Sterbende



Johanna Peck machte 2023 die Ausbildung zur Hospizbegleiterin und meint, dass sie dabei für ihr ganzes Leben gelernt habe.



Matthias Mahle ist Hospizbegleiter und sagt, dass ihm der Perspektivenwechsel helfe, kleinen Alltagsproblemen den Stellenwert beizumessen, den sie tatsächlich haben.



Sebastian Bogensperger ist Musiker und unterstützt die Hospizgruppe aktiv. Er sagt: »Wir können alle froh sein, dass es sie gibt.«

»Wir möchten, dass Menschen wissen, dass es uns gibt«, sagt Birgit Salefsky, Koordinatorin und stellvertretende Leiterin der Hospizgruppe Aschaffenburg e.V.. Der gemeinnützige Verein besteht seit 1993. Die Hospizbewegung selbst entstand in den 1960er Jahren in England aus dem Gedanken heraus, dass jeder Mensch ein Recht darauf habe, geborgen und liebevoll begleitet zu sterben, und das möglichst schmerzfrei.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hospizgruppe Aschaffenburg mit ihren 170 ehrenamtlichen Hospiz- und Trauerbegleitern übernehmen die psychosoziale und spirituelle Begleitung von Angehörigen und Sterbenden; alle medizinischen Maßnahmen wie etwa schmerzlindernde Medikamente fallen in die Zuständigkeit der sogenannten Palliativmedizin.

Birgit Salefsky hat sehr viel Erfahrung mit der Hospizarbeit. Sie ist selbst Hospizbegleiterin, ausgebildete Krankenschwester und Palliativfachkraft. Heute arbeitet sie hauptberuflich für die Aschaffener Hospizgruppe. Dem Verein sei viel daran gelegen, »das Thema Sterben in die Gesellschaft zurückzuholen«, sagt sie. »Und wir sind ein Türöffner dazu.«

Erstes Aufatmen

Wer kann sich also an die Hospizgruppe wenden? Angehörige von schwer kranken oder sterbenden Menschen ebenso wie die Betroffenen selbst. »Die Menschen kommen oft auf uns zu ab dem Moment, wo das Sterben nah scheint«, sagt sie. Eine Koordinatorin oder ein Koordinator der Hospizgruppe stattet der Familie

beziehungsweise dem Betroffenen dann zeitnah einen Erstbesuch ab. Das kann zu Hause ebenso sein wie im Pflegeheim oder auf der Palliativstation des Krankenhauses. Meist gehe es darum, den Menschen erst einmal zuzuhören. »Und zwar ohne zeitliche Begrenzung«, betont Birgit Salefsky. »Oft bewirkt das bereits ein Aufatmen.«

Besteht weiterer Bedarf für eine Unterstützung, sucht Birgit Sa-

Die Menschen kommen oft auf uns zu ab dem Moment, wo das Sterben nah scheint.

Birgit Salefsky

lefsky oder eine ihrer Kolleginnen nach einer passenden Person für die Hospizbegleitung, die dann ebenfalls persönlich den Kontakt aufnimmt.

»Das Ziel ist, den Menschen den Unterstützungsbedarf zu geben, den sie brauchen«, so Salefsky. Manchmal reichen ein paar Gespräche, ein anderes Mal dauert die Begleitung über den gesamten Sterbeprozess hinweg. »Jede Begleitung ist individuell.« Wichtig sei dabei die Freiwilligkeit auf beiden Seiten, betont die Koordinatorin.

Derzeit kommt der Verein pro Jahr auf rund 170 »beendete Begleitungen«. Das heißt nicht, so Birgit Salefsky, dass jeder Kontakt wirklich bis zu einem Lebensende geht. Vielmehr gehe es um die bewusste Hinführung zu einem

möglichst friedvollen Prozess, die zählt.

Der Dienst der Hospizgruppe ist konfessionslos und für diejenigen, die ihn in Anspruch nehmen, kostenlos. Der Verein finanziert sich weitgehend über Mitgliedschaften und Spenden.

Derzeit lassen sich noch in erster Linie Frauen zu ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen ausbilden, in vier Wochenendmodulen inklusive 30 Stunden Praxis auf einer Palliativstation, in einem Hospiz, einem Seniorenheim oder ambulanten Pflegedienst plus regelmäßiger

Treffen in Kleingruppen. Wer feststellt, dass sie oder er die Arbeit nicht oder nicht mehr leisten kann, kann jederzeit aussteigen.

»Wir wünschen uns auf jeden Fall mehr Männer als Hospizbegleiter«, meint Birgit Salefsky. Matthias Mahle, selbst Projektleiter, meint dazu auf dem Flyer »Lebensfreunde gesucht« zum 30-jährigen Bestehen der Aschaffener Hospizgruppe 2023: »Die Entscheidung, Hospizbegleiter zu werden, war genau richtig. Es macht mir viel Freude, und die Dankbarkeit der Patienten und ihrer Angehörigen über meine Besuche sind ein Dankeschön, mit dem ich gar nicht gerechnet hatte. Zudem hilft mir der Perspektivwechsel dabei, den 'kleinen Alltagsproblemen' den Stellenwert beizumessen, den sie tatsächlich haben.«

■ Sabine Schömig

Kontakt und Pläne der Hospizgruppe Aschaffenburg

Auf Initiative von Norbert Ehrler, dem heutigen Ehrenvorsitzenden, gründete sich 1993 die Hospizgruppe Aschaffenburg. 2023 feierte sie ihr 30-jähriges Bestehen.

Der gemeinnützige Verein plant den Bau eines Hospiz- und Palliativzentrums mit einer integrierten Tageshospiz in der Straße Zum Schreibersgraben – auf einem Gelände neben der Schweinheimer Straße; Baubeginn ist für dieses Jahr geplant.

Die Hospizgruppe hat ihren Sitz in der Hanauer Straße 21a.

Telefon 06021 980055, E-Mail: info@hospizgruppe-aschaffenburg.de, Internet: www.hospizgruppe-aschaffenburg.de. *sash*

First Excellence Medical-Center for Skin and Bone



... damit Sie Ihre Lebensfreude & Mobilität zurückgewinnen!

**Rückenschmerzen | Gelenkschmerzen
Sportunfälle**

Prof. Dr. Arash Moghaddam
Orthopädie & Unfallchirurgie



Frohsinnstraße 12 · 63739 Aschaffenburg · Telefon 06021 45 99 200
www.profmoghaddam.com · info@profmoghaddam.com

24 Kreuzworträtsel

Kleidungsstück in der Kirche	fest, widerstandsfähig	Vermutung	feines Pulver	Abnagemaßnahme	Vorsilbe	rus-sischer Fluss	Platzmangel	rasendes Tempo	Museum in Aschaffenburg	Programmankündigung
berufsmäßiger Fahrer			berühren, greifen					alter türkscher Titel		
Körperteil			Verkehrsstillstand					kurz: an das		
Behälter für Stimmzettel					Ziel beim Ballspiel	Teufelsrochen				
versteckt, verborgen	Ternierreiterin	Wegekarte	englische Schulstadt				salopp: viele			
Angeber, Wichtig-tuer						anwidern	Wasser-, Gasuhr-kontrollier	franzö-sisch: der		
			griechische Urlaubsinsel					Tierkadaver	unge-lenkig	
Fluss durch Tilsit	Aschaffenburg Böhnenhaus	großherzig	Ackergerät		Portugiesen und Spanier		nord-deutsch: Meister			
Schauplatz							geräuschvoll			
Lebensende		Marder		Farblosigkeit						
In Besitz nehmen							zittern	Hauptstadt Saudi-Arabiens	Froschlurch	
Geule				Geißung, Nachweis		Erwerbs-tätigkeit				
Kämpfer	bayerischer Bierretlich	Talkraft	mit Gott sprechende Frau							Wasserstelle für Tiere
						nicht quer	Teil des Dramas			
Vorname von Albers †			Hafenstadt im Irak		Stadtteil von Aschaffenburg					
Kurzform von Eduard			Schiffssegel				Pflanzenkeim	Insel-europäerin	Nutztier, Wiederkäuer	
Kitz-Sicherheits-luft-sack					Vereinte Nationen		franzö-sische Fürsten-anrede			
Vereinbarung	US-Soldat (kurz)		sächliches Fürwort		Mittel-europäerin					
							amerika-nischer Wurz			
säch-sische Stadt an der Elbe				bel-gisches Seebad						

Peinlich – aber doch zum Lachen!

Bei einem Ausflug mit meinen Frauen durfte auch mein jüngerer Bruder Reinhold mitfahren. Die Frauen mochten ihn, er war immer lustig und passte sich gut an – also genehmigt!

Wir fuhren für drei Tage mit dem Bus nach Wien. Reinhold kam an den Bus mit einer neuen Jeans, die viel zu lang war und unten viele Falten schlug. Ich war entsetzt, denn in den 80er Jahren waren alle Jeans noch passend – ohne aufgeschlitzt und dreimal umgeschlagen zu sein wie heute! Wie doll schimpfte ich auf ihn ein, sodass meine Freundin meinte: »Ich schneide die Hosenbeine ab und nähe sie um, heute Abend, beruhige dich!«

Oh Schreck!

Wir fuhren am späten Abend weg und hatten am Morgen gleich eine Führung im Schloss in Wien. Als wir dann während der Führung einmal standen und aufmerksam zuhörten – es waren auch noch andere Gruppen dabei – schaute ich so nach unten und sah wieder die Falten der Hose. Voller Ärger

– ohne hochzuschauen – griff ich vorne in den Hosenbund und sagte: »Heute Abend wird's gemacht!«, sah hoch und es war ein fremder Mann!

Der war natürlich erschrocken, schaute mich an, drehte sich um und lief so schnell er konnte davon. Ich hinterher – ich wollte mich entschuldigen, ich war genauso erschrocken wie er! »Bleiben Sie doch stehen, ich möchte mich entschuldigen«, aber er rannte und plötzlich war er weg.

»Herzlich gelacht«

Ich ging zurück zu meiner Gruppe und unser Schlossführer fragte, was denn war. Nun musste ich Farbe bekennen, was ich »Schlimmes« gemacht hatte und alles lachte natürlich! »Ach«, meinte der Führer, »jetzt ist in den heiligen Hallen hier auch mal herzlich gelacht worden.« Mir war das alles furchtbar peinlich, aber, wenn wir alle zusammen sind und auf diese Wienreise kommen, lachen wir immer noch herzlich.

■ *TNN Krebs*



Grafik: freepik.com



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

Foto: Christine Blume-Esterer

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

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

BEERDIGUNGSINSTITUT Erich Kraus jun. GmbH

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

Mail: info.erichkraus@t-online.de · Homepage: www.erichkraus.com · Parkmöglichkeiten direkt im Hof



Selbstfürsorge – wie geht das?

Als ich das Thema dieses Heftes erfuhr, musste ich spontan an pflegende Angehörige denken. In der Regel sind es Frauen (Töchter und Schwiegertöchter), die sich aufopfern für ihre alten Eltern/Schwiegereltern und deshalb keine Zeit mehr für sich, ihre eigenen Bedürfnisse, Interessen, Freundschaften oder Hobbys haben. Viele sind, wenn sie anderweitig keine Unterstützung bekommen oder zulassen, schnell körperlich und seelisch am Ende. Sie sind ausgelaugt, erschöpft, werden krank, in der Beziehung zum Partner und der Familie beginnt es zu »kriseln«. Ich habe mich oft gefragt, woher es kommt, dass sich Menschen für andere aufopfern und sich zugleich schwer tun, auch an sich selbst zu denken, für sich selbst zu sorgen, also »bewusst Zeit und Energie in sich selbst zu investieren, um das eigene physische und emotionale Wohlbefinden zu fördern« (so eine Definition bei Google). Das kommt letztlich nicht nur mir selber, sondern auch anderen zu Gute!

Zu Grenzen stehen

Ich glaube, dass es viele Gründe für eine fehlende Selbstfürsorge gibt: Manche schämen sich, wenn sie die Pflege nicht alleine schaffen: Andere packen das doch auch! Oder: Was denken die Nachbarn, Freunde, wenn ich meine Mutter, den Vater ins Heim »abschiebe«. Ein zusätzli-

cher Druck entsteht, wenn man vielleicht irgendwann einmal versprochen hat »Du musst nie in ein Heim ziehen«! Vielleicht spielt bei der/dem ein oder anderen auch die kirchliche Prägung eine Rolle. Heißt es nicht: Liebe deinen Nächsten! Das gilt doch auch für den Umgang mit meinen gebrechlichen Eltern.

Ich gönne mir Auszeiten, tue mir etwas Gutes, lobe mich selbst für das, was ich schaffe/geschafft habe

Doch Selbstfürsorge hat nichts mit fehlender Nächstenliebe oder mit Egoismus zu tun! In der Bibel (Matthäus 22.37–39) steht, was wir gerne übersehen: »Liebe Gott und deinen Nächsten WIE DICH SELBST«. Selbstfürsorge ist demnach gesunde Selbstliebe! Ich gönne mir Auszeiten, tue mir etwas Gutes, lobe mich selbst für das, was ich schaffe/geschafft habe, ich danke für meine Gaben und stehe zu meinen Grenzen (zum Beispiel wenn man älter wird und vielleicht nicht mehr alles so wie früher möglich ist).

Schon Jesus Christus, der sich wahrhaftig aufopferte für die Schwachen, Kranken, Ausgegrenzten, dachte auch an sich und sorgte für sich! In Matthäus 14.23 heißt es: »Nachdem er das Volk hatte gehen lassen, stieg er allein auf einen Berg, um zu beten. Und am Abend war er dort allein.« Jesus weiß, wie anstrengend der Dienst am Nächsten sein kann, er lädt alle, die sich kraftlos und überfordert fühlen, ein: »Kommt zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid – ich will euch erquicken.«

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gesunde Selbstliebe und Selbstfürsorge!

*Ihre Ulrike Schemann
Evang. Pfarrerin in Rente*

Lösung

KREUZWORTRÄTSEL

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

Die Zeitinsel

Entlastung für Angehörige von Demenzerkrankten und Sterbenden

Stellen Sie sich vor, einer Ihrer Angehörigen wird mit einer fortschreitenden Demenz konfrontiert. Eine heimtückische Krankheit, die auch Ihr eigenes Leben stark beeinträchtigen wird. Das Projekt »Zeitinsel« bietet Unterstützung.

Ein Beispiel: Bei einem Herrn hat die Alzheimer-Demenz leider schon recht frühzeitig eingesetzt. Er ist jedoch mit Anfang 70 noch sehr gut zu Fuß und liebt es, täglich spazieren zu gehen, was ihm aber leider ohne Begleitung nicht mehr gelingt. Die Familienangehörigen sind alle berufstätig und begleiten ihn abwechselnd mehrmals wöchentlich bei seinen Spaziergängen, was natürlich einen zusätzlich hohen Zeitaufwand bedeutet. Hier kommt unser Betreuer ins Spiel. Er spricht mit der Familie die Termine individuell ab und holt den Mann jetzt zweimal wöchentlich zum Spazierengehen ab. Für die Angehörigen eine große Entlastung!

Oder eine 90-jährige Frau, die aufgrund ihrer Demenz mit Pflegegrad 5 bettlägerig geworden ist und rund um die Uhr von der Familie versorgt wird. Um

den Angehörigen kleine Auszeiten zu ermöglichen, wird sie jetzt wöchentlich von einer unserer Helferinnen besucht, die ihr Geschichten erzählt oder einfach nur Gesellschaft leistet.

Die Tochter der Dame nutzt die gewonnene Freizeit, um wieder regelmäßig Sport im Verein zu treiben. Solche und andere Themen könnten bei Demenz im näheren Umfeld auf Sie zukommen.

Erfahrene Helfer

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, wenden Sie sich gerne an uns. Unsere Unterstützung kann unbürokratisch und unkompliziert in Anspruch genommen werden, ohne vertragliche Bindung. Alle unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer sind entsprechend geschult und erfahren im Umgang mit demenzkranken Menschen. Unsere Kosten können direkt mit den Krankenkassen über den sogenannten »Entlastungsbetrag« abgerechnet werden, sofern dieser Betrag noch nicht anderweitig verwendet wurde.

■ Ulrike Schlau



Beratung und Information:

MIZ Miteinander im Zentrum e.V.,
 Mehrgenerationenhaus, Badergasse 7, 63739 Aschaffenburg,
 Ansprechpartnerin: Ulrike Schlau,
 E-Mail: ulrike.schlau@miz-ab.de,
 Telefon: 06021 29876 Montag und Mittwoch 10 bis 14 Uhr



Malteser

...weil Nähe zählt.



**Schnelle
 Hilfe auf
 Knopfdruck.**

Malteser Hausnotruf

Jetzt unverbindlich
 anrufen
 und mehr erfahren:

☎ 0221 12606-2036

oder unter

🌐 malteser-hausnotruf.de



Und nehme nur Dinge mit
4 Buchstaben mit!

Und nehme nur Dinge, die
mit S anfangen, mit!



Und nehme nur zusammen-
gesetzte Nomen mit!



Und nehme nur Dinge, die
4 Silben haben, mit!



Und nehme nur Dinge,
die ROT sind, mit!



Und nehme nur Dinge
aus der Küche mit!

Und viele weitere Variationen ...

GEDÄCHTNISTRAINING

Heute verreisen viele das ganze Jahr über. Wem zu jedem Reiseutensil zehn Beispiele einfallen, sollte seinen Koffer gut voll bekommen und dabei seinen Geist trainieren.
Viel Spaß!



Hier ist Raum zum Beantworten der Fragen:

Blank space for writing answers to the questions.