



STADT
ASCHAFFENBURG

SCHLAUE GRAUE

Journal für Aschaffenburg

Nummer 20 · November 2025

Freude im Herzen

Kostenlos
zum Mitnehmen!

Gesundheit:

Übungen für das Herz | 09

Lebensgeschichten:

Ich auf Hochzeitsreise?! | 17

Rezept:

Geröstete Kürbissuppe | 18

Mein Computer

Geliebt, gehasst und unentbehrlich beherrscht er die ganze Welt, der Computer. Ob Mann, ob Frau, ob Kind, ob Greis, ein jeder hat ihn auserwählt.

In jedem Büro weltweit lenkt er absolut die Szene. Und wehe dem, wenn dieser Herr, der sich Computer nennt, mal streikt.

Für mich war er ein Schreckgespenst und mir sehr lange Dorn im Auge. Doch mit der Zeit wird man belehrt, der Computer muss ja doch was taugen.

Nun ging es mir wie vielen andern, wollt ich „überleben“, so musste ich mit schwerem Herzen dem Computer eine Chance geben.

Mit Engelsschwüren, dass man sich an dieses „Ding“ gewöhnt, so hat mich jeder eingelullt und

hat dies auch noch beschönt. Und eines Tages voll Vertrauen, hab ich den Mut gefasst und mich aufs Abenteuer eingelassen.

Zuerst dacht ich ganz unbenommen, ein Brief, ne Mail, das reicht wohl aus, das Übrige sei Profis ausgenommen, ich werde nicht sein Sklave sein.

Doch eines Tages eine Freundin kam mit freudigen Ideen. Damit es dir bald besser geht, werde ich deinen Laptop nun belehren.

Ich sträubte mich, was soll das Ganze, ich ohne Kenntnis, soll dieses Ding beherrschen können? Mach dir nichts vor, es bleibt so wie zuvor.

Jetzt lass mich mal, sprach sie ganz froh, ich stell auch ein paar Fotos rein und du wirst bald der Star mit dem Computer sein.



Grafik: freepik.com

Meine Bedenken, sie schwand dahin, als alles fertig und ich war „drin“.

Auf diesem Bildschirm lächelte mich an, eine tolle Frau, und was kam dann?

Mit sehr viel Skepsis und flauem Magen, wie kann ich das jetzt ertragen?

Jedoch, es dauerte nicht lang, es kamen Mails, auch manchmal lange, die mich beflügelten fortan.

Jetzt sitz ich hier bei meinem „Freund“, der mich begeistert stimmungswait. Der Unmut ist mir nun genommen und trübe Gedanken sind dahin. ■ *Henriette Heil*



PFLEGE ZU HAUSE

Sozialstation

St. Elisabeth e.V.

SEIT ÜBER 170 JAHREN

IMMER AN IHRER SEITE

Ob ambulante Pflege in den eigenen vier Wänden oder Unterstützung pflegender Angehöriger: Wir bieten individuelle Lösungen in und um Aschaffenburg. Ganz nach Ihrem Bedarf.

Sprechen Sie uns an!

Telefon: 06021 38684-0 · caritas-pflege-zuhause.de

Liebe Leserinnen und Leser,

„Freude im Herzen“ – darum dreht sich dieses Heft. Und darum dreht sich unser ganzes Leben. Was ist Freude? Wie und wo können wir Freude finden und erleben? Ganze Wirtschaftszweige beschäftigen sich mit dieser Frage. Ratgeber, Internet, Zeitschriften sind voll von Ratschlägen, wie wir uns richtig freuen können. Manchmal klingt es fast wie ein Befehl: Sei fröhlich, hab Spaß! – und das immer und überall. Dass das nicht immer möglich ist, wissen wir alle.

Freude zu empfinden ist etwas Besonderes, ein wunderbares Gefühl. Freude ist mehr als Spaß und Ablenkung. Sich tief im Innern über etwas oder über jemanden zu freuen, wärmt das Herz.

Dabei kann dieses Gefühl ganz unterschiedliche Auslöser haben. Junge Menschen freuen sich eher über Unternehmungen und Abenteuer, an Erfolgen in Schule und Beruf oder über das Glück der ersten Liebe. Ältere Menschen freuen sich vielleicht eher über ein ruhiges Gespräch, ein gutes Buch oder über ein Treffen mit Familie

Foto: Björn Friedrich



und Freunden. Viele Menschen freuen sich, wenn sie anderen helfen können oder Hilfe erhalten, wenn sie Zeit und Zuneigung schenken oder geschenkt bekommen. Und alle Menschen empfinden Freude, wenn sie einfach nur gesund und fit sind. Freude hat viele Facetten. Von einigen handeln die Beiträge in dieser Ausgabe.

Der berühmte Philosoph Jean Paul Sartre sagte einmal: „Freude ist die warme Sonnenseite des Geistes und des Leibes.“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen

Ihr

Jürgen Herzog
Oberbürgermeister

Freude im Herzen

Zwischen digitaler Unruhe und Gelassenheit	04
Kleine Herzensfreuden	05
Herzens-Saiten	06/07
Einfach herzerfrischend	08
Übungen für das Herzchakra	09
Unser Herz in allen Facetten	10
Redensarten rund ums Herz	11
Zeitung lesen – eine Herzensangelegenheit	12

Stadtgeschehen

Neues aus der vhs	13
Termine	14/15
„Wir kümmern uns um die scheinbar kleinen Dinge“	16

Lebensgeschichten

Ich auf Hochzeitsreise?!	17
--------------------------	----

Rezept

Geröstete Kürbissuppe	18
-----------------------	----

Straßennamen

Josef-Zeller-Anlage	19
Kreuzworträtsel	20

Lebensgeschichten

Im Wandel der Zeiten	21
Der Hemdenmann	22
Mein Trick gegen den Schweinehund	23

Vermischtes

Gedächtnistraining	24
Altern einst und jetzt	25
Nachgedacht	26
Bitte wieder Postkartengrüße	27

Impressum

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

Redaktion:
Sabine Schömig
Telefon: 06021 396423

Gestaltung: Carolin Zeller, Isabel Pfeifer

Titelbild: freepik.com

Nächste Ausgabe: 15. Mai 2026

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

Zwischen digitaler Unruhe und Gelassenheit

Wir schreiben das Jahr 1983, das erste Mobiltelefon wurde weltweit zugelassen und kostete ein Vermögen, die ersten Computer für Privathaushalte wurden erschwinglich, und ich war gerade 18 Jahre alt. Meine Großeltern, die weit weg wohnten und mit denen ich mindestens dreimal wöchentlich telefonierte, sagten in einem der Telefonate: „Wie schade, dass wir uns beim Telefonieren nicht sehen können.“ Heute, mehr als 40 Jahre später, ist dies alles kein Problem mehr, WLAN, FaceTime sowie Tablets, Handys und PCs machen das möglich.

Wie viel ist nötig?

Die digitale Welt entwickelt sich rasant. Für viele ältere Menschen bedeutet das neue Chancen – für Kommunikation, Gesundheit und Selbstständigkeit. Andererseits entsteht Unruhe: der Druck, „mithalten“ zu müssen, ständige Updates, neue Geräte und Sicherheitsrisiken. Oder auch der Umgang mit Apps, wenn z.B. Bezahlen nur digital möglich ist. Die zentrale Frage lautet: Wie viel digitales Wissen ist nötig – und wie viel genügt, um souverän und gelassen teilzuhaben?

Unruhe entsteht, wenn Technik als Zwang empfunden wird, Angst

vor Fehlern vorhanden ist, manche Anwendung am Anfang nicht so einfach ist und es niemanden gibt, der dies in Ruhe erklärt.

Gelassenheit entsteht, wenn klar ist, niemand muss alles können. Es reicht, das Wichtigste zu beherrschen, das, was Freude bereitet und unterstützt. Und dann kann man sich je nach Lust und Laune weiter vortasten.

Wichtig sind die Smartphone-Grundfunktionen und Wissen über Sicherheit wie z.B. Passwörter, Datenschutz, Erkennen von Betrugsversuchen, wie man am PC oder Tablet E-Mails schreibt, wie man im Internet „surft“ bzw. dort nach Informationen sucht.

Auch Apps etwa für die Fitness, Sudoku oder Online-Angebote wie Sprachkurse, e-Books oder Vorträge können bereichernd sein. Mein persönliches Highlight ist unsere erweiterte WhatsApp-Familiengruppe auf dem Handy mit einer Altersspanne von 16 bis 85 Jahren. Jeder schreibt, wir verabreden uns und Fotos werden eingestellt. Alle sind eingebunden, jeder ist informiert, es ist ein gutes Kommunikationsmittel und macht Spaß.

Digitale Kompetenz im Alter bedeutet nicht, alles zu beherrschen, sondern souverän auszuwählen. Ältere Menschen brauchen so viel Know-how, dass sie sicher, selbst-

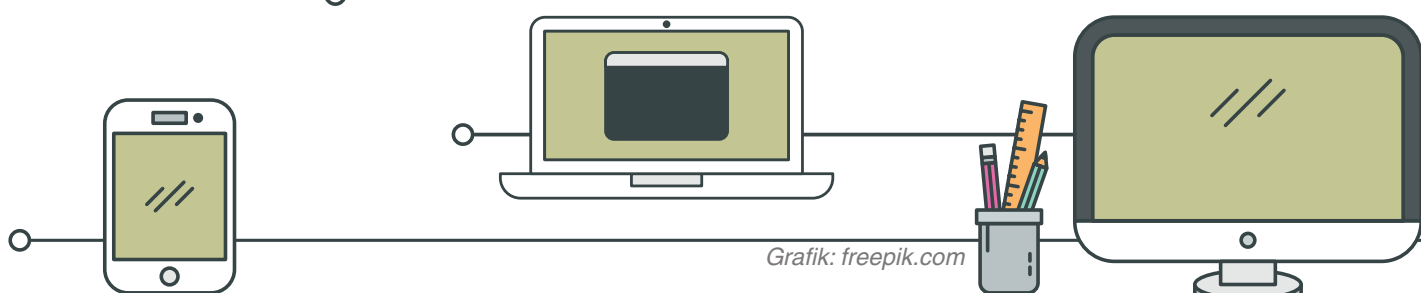


Jessica Euler Foto: Privat

bestimmt leben und teilnehmen können – bleiben Sie also gelassen, Sie entscheiden, was für Sie passt!

Auf diesem Weg will die Stadt Aschaffenburg Sie begleiten. Im Digitalladen im Roßmarkt und im Miteinanderzentrum in der Badergasse (MIZ) gibt es regelmäßig Sprechstunden rund um Tablet, Smartphone & Co. Die Volkshochschule Aschaffenburg wird künftig in den Stadtteilen gemeinsam mit der Fachstelle „Senioren“ in kurzen Einheiten digitales Know-how vermitteln. In aller Ruhe und mit Gelassenheit! Termine siehe Seite 14/15.

**Herzlichst
Ihre Jessica Euler**



Grafik: freepik.com

Kleine Herzensfreuden

Freude im Herzen ist unheimlich wichtig für die innere Balance und für unseren Seelenfrieden. Da aber unsere Bedürfnisse sehr unterschiedlich sind, wird wohl jeder seinen eigenen Weg finden müssen. Sinnvolle Tipps helfen dabei. Wie sagt man so schön, jeder Mensch ist anders gestrickt, hat also sein eigenes Strickmuster. Kurzfristig beglückend kann für den einen ein Stück Obst- oder Sahnetorte sein, dem anderen genügt seine Lieblingsmusik, um Freude im Herzen zu spüren. Bei meinem Fitness-Sport spornt mich eher rhythmisch-fetzig Musik an, meine Sportkollegin bevorzugt leise Töne. Aber wir werden beide nach dem anstren-

genden Training mit „Freude im Herzen“ belohnt. Auch einfühlsame Gespräche und gegenseitiges Verständnis machen schon zufrieden bis freudiger. Wichtig ist, dass man auf sein Inneres hört: Was tut mir gut, was tut dem anderen gut? Einseitige Forderungen untereinander gehen gar nicht, denn das Leben besteht nun mal aus Geben und Nehmen.

Man kann auch mal dem inneren Schweinhund ein Schnippchen schlagen und zeigen, zu was man noch fähig – lernfähig – ist. Oft führen schon kleinere Schritte zum Erfolg und dann darf man sich auch mal auf die eigene Schulter klopfen und stolz auf sich sein. Auch das bringt Freude ins Herz.

■ Sonja Hartmann



Foto: freepik.com

Bestattungs- VORSORGE

... auf alle Fälle vorbereitet

Mit Themen wie z.B. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Bestattungsvorsorge beschäftigt sich natürlich niemand gerne. 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?

Bei einem Gespräch werden zunächst Ihre Vorstellungen und Fragen besprochen. Der Bestatter hält dann Ihre Wünsche schriftlich in Vereinbarungen fest, sammelt Dokumente, listet zu erwartende Kosten auf und regelt mit Ihnen die Bestattungsfinanzierung.

Warum vorsorgen?

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

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

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

Gerne stehen wir Ihnen für Ihre
Bestattungsvorsorge kostenlos und
unverbindlich zur Seite und sind
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
Erledigung der Formalitäten
Persönliche Beratung und Begleitung
Individuelle Gestaltung der Bestattung

📍 **Aschaffenburg - Bardroffstr. 12**

☎ **06021/23424**

🌐 **www.pietat-wegmann.de**

Wir sind Partner von
Kuratorium Deutsche Bestattungskultur
Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

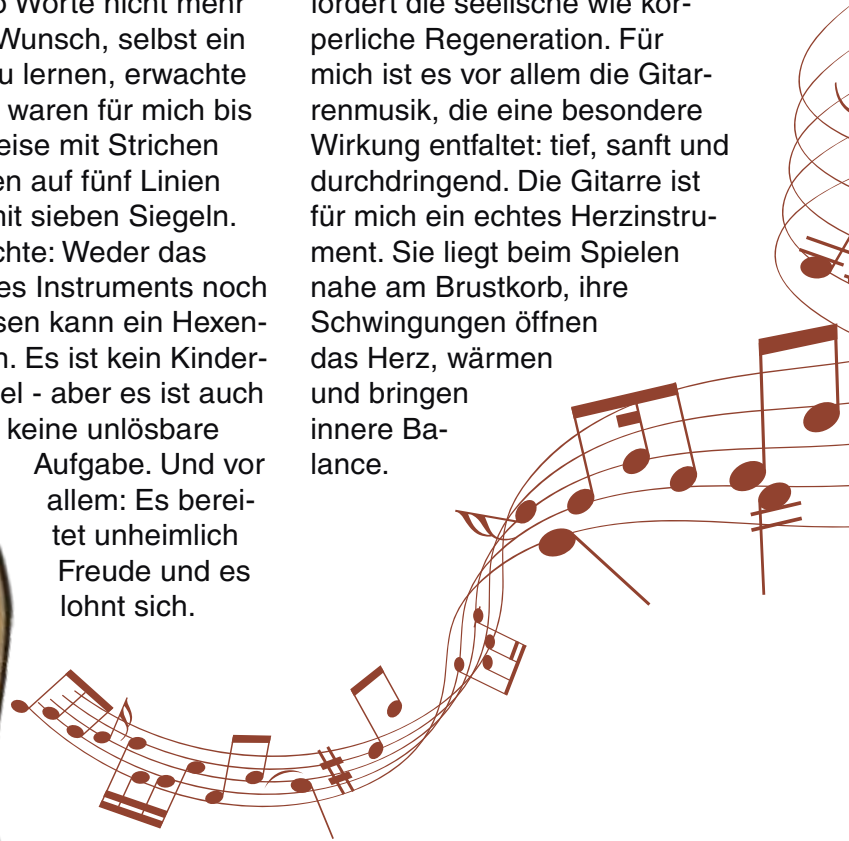


Herzens-Saiten

Eine Reise mit der Gitarre zu mir selbst

Lange Zeit war Musik für mich nur etwas zum Hören, Genießen, Träumen – passiv, aber tröstend. Erst im Rahmen einer Musiktherapie wurde ich von der stillen Zuhörerin zur aktiven Musikantin. Ich spürte: Musik kann heilen. Sie kann berühren, wo Worte nicht mehr greifen. Der Wunsch, selbst ein Instrument zu lernen, erwachte in mir. Noten waren für mich bis dahin nur Kreise mit Strichen und Fähnchen auf fünf Linien – ein Buch mit sieben Siegeln. Doch ich dachte: Weder das Erlernen eines Instruments noch das Notenlesen kann ein Hexenwerk sein. Es ist kein Kinderspiel - aber es ist auch keine unlösbare Aufgabe. Und vor allem: Es bereitet unheimlich Freude und es lohnt sich.

Das Zusammenspiel von Herz, Musik und Gesundheit ist für mich heute ein faszinierendes Lebensthema. Musik beeinflusst nachweislich das Herz-Kreislauf-System, wirkt beruhigend oder aktivierend, hilft beim Stressabbau, hebt die Stimmung und fördert die seelische wie körperliche Regeneration. Für mich ist es vor allem die Gitarrenmusik, die eine besondere Wirkung entfaltet: tief, sanft und durchdringend. Die Gitarre ist für mich ein echtes Herzinstrument. Sie liegt beim Spielen nahe am Brustkorb, ihre Schwingungen öffnen das Herz, wärmen und bringen innere Balance.



Ideal für Fantasiereisen

Das gleichmäßige Spieltempo beruhigt den Puls, reguliert das autonome Nervensystem – das alles stärkt das Herz. Improvisation und freies Spiel befreien die Gefühle. Sorgen treten in den Hintergrund, Kreativität bekommt Raum – es ist, als würde sich ein inneres Ventil öffnen. Herzschmerz, Liebeskummer, Einsamkeit oder innere Unruhe erfahren Linderung.

Gitarrenklänge sind ideal für Herzmeditationen oder Fantasie-



reisen. Wenn ich dazu singe, wird mein Atem tiefer und bewusster, meine Emotionen hellen sich auf. Selbst präzise Fingerbewegungen ver-

bessern nicht nur die Feinmotorik – sie schenken mir auch Freude. Die

bewusste, aufrechte Körperhaltung öffnet meinen Brustkorb, vertieft den Atem, verbessert den

Klang – und macht mein Spiel kraftvoller, lebendiger. Ich spüre: Mein Herz hört zu. Es führt meine Finger. Es

formt den Ausdruck der Musik – und dieser Ausdruck verändert sich, sobald sich meine Haltung verändert.

Anfang im achten Lebensjahrzehnt

Anfangs habe ich versucht, mit Trommeln meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Doch ich merkte bald: Das war nicht mein Weg. Die Trommel beschleunigte meinen Herzschlag, anstatt ihn zu beruhigen. Ich suchte weiter – und fand in der Gitarre mein Instrument. Ihr Klang, ihr Wesen – all das passte zu dem, was mein Herz suchte. Mit neuem Mut und viel angelesenem Wissen über Musik und Gesundheit kaufte ich mir eine Konzertgitarre

– und meldete mich in der Musikschule Aschaffenburg zum Unterricht für klassische Gitarre an.

Ohne jegliche Vorkenntnisse, aber mit umso mehr Freude und Herzblut, begann ich im vergangenen Herbst – in meinem achten Lebensjahrzehnt. Dank meines geduligen Lehrers und meiner eigenen Entschlossenheit habe ich in den vergangenen

Es ist, als würde sich ein inneres Ventil öffnen.

Monaten gelernt, Noten zu lesen und die Tonleitern zu spielen. Ich habe unzählige Stunden geübt – und mit jeder Stunde wurde meine Verbindung zur Musik tiefer. Ich spüre, wie Klang, Körper und Emotionen miteinander verschmelzen. Mein musikalisches Gehör hat sich verändert. Ich nehme Tonhöhen, Rhythmen und Schwingungen viel bewusster wahr. Ich lerne Geduld – auch wenn ich darin noch viel üben muss! Aber ich lerne, meinem Herzen zu folgen. Ich freue ich mich auf jede Unterrichtsstunde, lerne neue Töne und Melodien, Akkorde wie a-Moll und e-Moll, die ich auf meiner Gitarre zupfen kann.

Was ich in dieser Zeit erfahren habe, ist mehr als Musik. Es ist ein Weg zu mir selbst. Ein Weg über sechs Saiten – direkt ins Herz. Wo Worte enden, beginnt das Herz zu spielen.

■ *Brigitte Ruddeck*



Einfach herzerfrischend

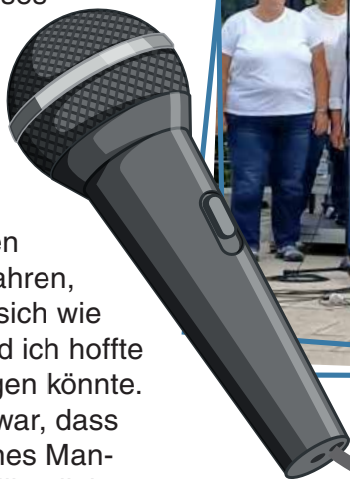
Singen beim Gospelworkshop

Generationenübergreifend finde ich ein sehr schönes Wort und ich erlebe es auch immer öfter. Dieses Mal in einem sogenannten Walk-into-Gospelworkshop mit Abschluss-Konzert am Sorpesee im Sauerland. Ich bin sehr angeschlagen ins Sauerland mitgefahren, meine Stimme hörte sich wie Zarah Leander an und ich hoffte sehr, dass ich mitsingen könnte. Da es das erste Mal war, dass ich seit dem Tod meines Mannes ohne meine Familie alleine unterwegs war, hatte ich sehr gemischte Gefühle.

Stimme wieder da

Die erste Chorprobe fand am Anreisetag von 17 bis 22 Uhr in einem Zelt bei strömendem Regen statt. Trotz dieses Wetters war Freude und Herzlichkeit in diesem Rahmen zu spüren.

Für unser leibliches Wohl war auch gesorgt und so bin ich an diesem Abend müde, aber singend, mit Freude und Frieden im Herzen ins Bett gefallen. Auch an dem nächsten Tag war das Wetter sehr gemischt, recht kühl und regnerisch, aber das konnte der Freude am Singen keinen Abbruch tun, da auch meine Stimme wieder zurückkehrte. Wir haben den ganzen Vormittag und Nachmittag geprobt. Erst dachte ich, dass es zu viel für meine Stimme würde, aber nein, sie wurde immer besser!



Wundervoll – unser gemeinsames Singen.

Foto: Privat

Die Sängerinnen und Sänger waren in einem Alter von 14 bis über 70 Jahre, sie hatten zum Teil noch nie in einem Chor gesungen. Der Chorleiter verstand es sehr gut, uns zu einem Chor zu formen. Das Umgehen miteinander war wundervoll.

Dabei merke ich eine Wärme in meinem Herzen

Der dritte Tag begann auch wieder mit einer Chorprobe über Mittag hinaus, da ja abends der große Auftritt an der Seebühne am Sorpesee war.

Es war ein gelungener und toller Auftritt. Mein Herz war voller Liebe und Freude, und wir alle versicherten,

dass wir uns im kommenden Jahr wiedersehen würden im Sauerland.

Auch einige Tage danach singe ich noch immer diese wunderbaren Gospellieder, dabei merke ich eine Wärme in meinem Herzen, wenn ich an diesen Workshop zurück denke. Jetzt freue mich wieder auf die Chorproben im Main Gospeltrain, in welchem ich seit fünf Jahren mitsinge.

Nachweislich kann Musik das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen. Stress kann reduziert und der Blutdruck gesenkt werden, was wiederum zur Entspannung und zum Wohlbefinden beiträgt. Die heilende Frequenz in der Musik liegt bei 432 Hertz. Ich denke, man merkt, welche Musik gut tut, ob singen, spielen oder hören. Musik ist einfach herzerfrischend - wundervoll.

■ Christel Arbini

Freude und Zufriedenheit

durch Stärkung unseres Herzchakras

Das Wort Chakra kommt aus dem Altindischen. Es ist Sanskrit und bedeutet Rad oder Kreis. Chakren kann man sich wie Energiewirbel vorstellen, welche entlang der Wirbelsäule angeordnet sind. Es gibt sieben Hauptchakren, die bestimmten Emotionen und Körperteilen zugeordnet werden. Dies sind das Wurzelchakra am unteren Ende der Wirbelsäule, das Sakralchakra unterhalb des Bauchnabels, der Solarplexus oder Sonnengeflecht knapp oberhalb des Bauchnabels, das Herzchakra, gefolgt vom Kehlochakra, Stirnchakra hinter den Augen und dem Kronenchakra oberhalb des Kopfes.

Grün ist die Farbe

Uns interessiert hier das vierte, das Herzchakra. Es steht für Liebe, Mitgefühl und Beziehung. Die Farbe Grün ist diesem Chakra zugeordnet sowie das Element Luft. Daher tut frische Luft in der Natur unserem Herzen so gut. Mit ein paar einfachen Übungen kann man das Energiezentrum des Herzens, das Herzchakra, stärken.

1. Wir beginnen mit der Atemübung: Während wir einatmen, beschreiben wir einen großen Kreis mit unseren Armen, dann führen wir unsere Handflächen aneinander und gleiten von der Stirn über die Nase zum Herzen und atmen dabei aus. Während der Übung atmen wir lächelnd ein und lassen mit der Ausatmung alles Negative los. Diese Übung führen wir im Stehen oder Sitzen fünf- bis achtmal aus.

2. Die nächste Übung machen wir in Rückenlage: Während des Einatmens die Arme nach hinten strecken, beim Ausatmen die Knie (wenn möglich umfassen) Richtung Oberkörper ziehen, währenddessen denken wir: „Alles geschieht zu meinem Besten“. Auch das fünf- bis achtmal wiederholen.

3. Die nächste Übung wieder im Sitzen: Möglichst weit vorne auf dem Stuhl sitzen (Füße am Boden oder auf einem Schemel), die Handflächen umfassen die Kniescheibe. Ein-

atmend das Becken nach vorne kippen (d.h. leichtes Hohlkreuz), in die Rückbeuge kommen, den Kopf in den Nacken legen. Bewusst das Herz öffnen, lächeln. Mit der Ausatmung das Becken nach hinten kippen (in den Rundrücken gehen), Kinn Richtung Brust und zum Nabel schauen und alles Negative loslassen! Fünf- bis achtmal, anschließend die Arme ganz locker ausschwingen und Schultern lockern.

Weiterhin am vorderen Stuhlrand mit aufgerichtetem Rücken, aber entspannt sitzen. Die Finger hinter dem Rücken ineinander verschränken.

Einatmend die Arme nach unten ziehen, so dass sich der Brustraum weitet und das Herz sich öffnen kann, den Kopf ganz leicht in den Nacken. Ausatmend wieder locker lassen. Eventuell wieder die vorherigen Affirmationen denken oder laut sprechen. Ich wünsche viel Freude bei den Übungen!

■ Christel Arbini



Foto: freepik.com

- 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

www.fuersorge-mit-herz.de
Aschaffenburg · Auhofstr. 9a

Öffnungszeiten Büro: Mo.–Do. 8:00–12:00
und 12:30–17:00 Uhr
Fr. 8:00–14:00 Uhr

Wir nehmen uns
Zeit für Sie!

Unser Herz in all' seinen Facetten

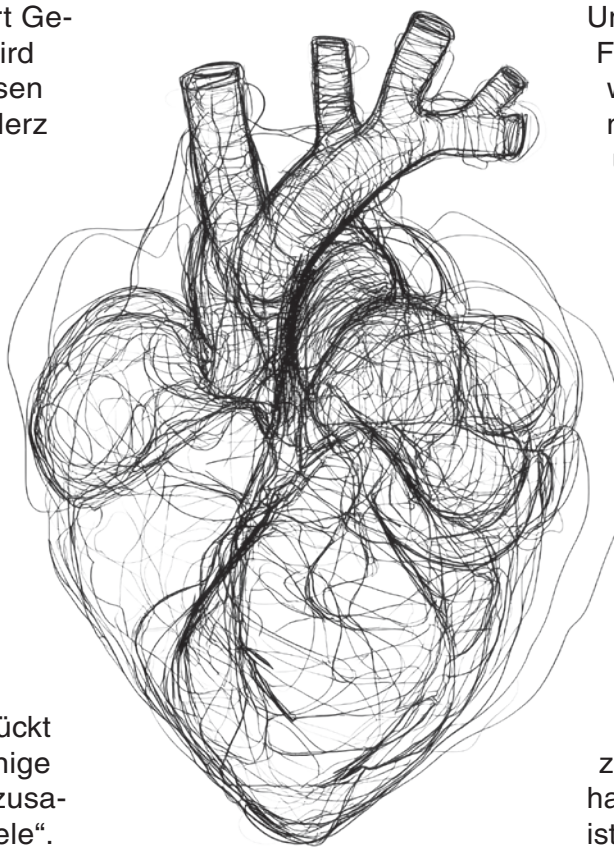
Was musste unser Herz im Laufe der Zeit nicht alles aushalten. Vom Herzschmerz in jungen Jahren, wenn der erste Liebeskummer zu verkraften war, über schwerwiegende, mitunter lebensbedrohliche Herzprobleme mit fortschreitendem Alter. Das Herz als Symbol signalisiert Gefühl und Liebe. Das Herz wird „uns schwer“, wenn wir Krisen zu verkraften haben. Das Herz „klopft“, wenn wir vor neuen Herausforderungen stehen. Das Herz „rast“, wenn wir zu schnell unterwegs sind. Das Herz „am rechten Fleck“ haben beschreibt eine Person mit anständigen, hilfsbereiten und positiven Charaktereigenschaften. „Ein Herz aus Stein“ beschreibt einen gefühllosen Menschen. Und wer „Sonne im Herzen“ hat, geht viel leichter durchs Leben. Die Liebkosung „Mein Herz“ drückt in der Partnerschaft das innige Verhältnis aus. Sie sind sozusagen „Ein Herz und eine Seele“.

Zum Geburtstag senden wir „Herzliche“ Geburtstagsgrüße und ein „Herzliches“ Beileid, um

bei einem Todesfall unser Mitgefühl auszudrücken. Über das Thema Herz mit all seinen Facetten ranken sich viele Geschichten und Ereignisse.

Spiegel der Leistungsstärke

Im menschlichen Körper über-



nimmt es wichtige Funktionen und spiegelt unsere Leistungs-

stärke wider. Das Herz hat eine lebenswichtige Aufgabe.

Unser gesamter Organismus ist auf ein funktionierendes Herz angewiesen. Schlägt das Herz zu schwach, können die weiteren Organe nicht mit (ausreichend) Sauerstoff versorgt werden, allen voran das Gehirn. Und dies kann gravierende Folgen haben. Deshalb müssen wir ein besonderes Augenmerk auf unser Herz haben und Sorge dafür tragen, dass es recht lange leistungsfähig ist und bleibt. Hierzu gibt es Ratschläge von vielen Seiten. Angefangen bei fettreduzierter Nahrung beziehungsweise Nahrung mit vielen „gesunden Fetten“ pflanzlicher Herkunft, täglicher Bewegung an der frischen Luft sowie einem gesunden Lebenswandel. Nicht zuletzt spielt auch eine positive Lebenseinstellung eine große Rolle.

Wer ausgeglichen und zufrieden durchs Leben geht, hat „Sonne im Herzen“, dem ist es „leichter ums Herz“ und er findet schließlich „Ruhe im Herzen“.

■ Angelika Wolf

„Ein Herz und eine Seele“

Redensarten rund ums Herz

Jeden Tag benutzt man bewusst oder unbewusst Redensarten über das Herz. Man weiß, das Herz ist das Zentrum des Lebens und unserer Seele, da wohnen Gefühle, Emotionen und spirituelles Erleben. Es heißt nicht umsonst: „Folge deinem Herzen“. Es können aber auch negative Ereignisse „zu Herzen gehen“, „herzerreißend sein“ oder sogar das „Herz brechen“. Vielen fällt ein „Stein vom Herzen“, wenn eine Sache gut ausgeht. Aber ein „Herz aus Stein“ haben ist inhuman. Dagegen kann es positiv sein, wenn jemand symbolisch das „Herz auf der Zunge“ trägt und erst recht, wenn er oder sie das „Herz auf

dem rechten Fleck hat“. Bei dem Ausdruck „sie sind ein Herz und eine Seele“ spricht man von einer harmonischen, unzertrennbaren Beziehung.

Mehr als Floskeln

„Ruhe im Herzen bewahren“ bedeutet, in sich selbst ruhen. Das ist gar nicht so leicht, wenn man etwa schlecht abschalten kann. Beunruhigende Nachrichten, ob über die Medien oder privater Natur, können Ängste noch bestärken, „zu Herzen gehen“ oder auf den Magen schlagen. Vielleicht hilft es, wenn man sich an unsere Eltern und Großeltern erinnert, die vieles durchstehen mussten,

aber nicht den Mut verloren und optimistisch nach vorne schauten. Unerschütterliches Gottvertrauen, Lebens- und Schaffensfreude prägten ihr Leben. Meine Generation hat noch viele Redensarten übers Herz im Sprachgebrauch. Ich hoffe, dass die alten Sprichwörter nicht vergessen werden und das Wort „herzlich“ nicht nur als Floskel bei Glückwünschen vorkommt.

■ Sonja Hartmann

Grafik: freepik.com

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



Zeitung lesen – eine Herzensangelegenheit

Wie schön, früh morgens ans Zeitungsrohr oder an den Briefkasten zu gehen und darin ein Knistern zu spüren: Die Tageszeitung ist da. Jemand ist schon im Morgen-grauen unterwegs gewesen, um sie uns zu bringen. Jeden Tag – außer am Sonntag! Irgendwie verbindet das menschlich mit diesen Frühaufstehern, die uns diesen greifbaren Service direkt ans Haus liefern, sommers wie winters.

Sinnliches Vergnügen

Das Zeitungholen selbst ist ein Ritual wie der erste Kaffee oder Tee am Frühstückstisch danach. Barfuß oder mit Schlappen, ungeschminkt und manchmal noch verstrubbelt läuft man müde zum Briefkasten. Ist der leer, beginnt der Tag irgendwie falsch. Klar, es gibt Radio, es gibt Frühstücksfernsehen und es gibt natürlich auch Push-Nachrichten auf dem Handy oder auf dem Tablet, um sich zu informieren. Aber das ist kein Vergleich zum sinnlichen Vergnügen, die Zeitung noch ohne jegliche Gebrauchsspuren, sozusagen druckfrisch gefaltet, auf den Küchentisch zu legen und mit dem ersten Schluck heißen Kaffees anzufangen, darin zu blättern. Man kann sie alleine lesen oder teilen. Jeder im Haushalt bekommt zuerst die Seiten, die ihn oder sie interessieren. Sport, Heimat- und Lokalteil, Vermischtes, Politik, Kultur, Kreuzworträtsel oder gar

Todesanzeigen. Man teilt oder liest ganz alleine für sich. Wenn der Partner oder die Partnerin später dazu kommt, kann sie sich aussuchen, war sie interessiert.

Gelerntes Handwerk

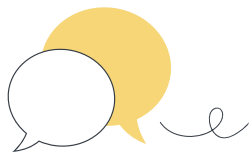
Manche meinen, Nachrichten seien in erster Linie Katastrophengeschichten, pessimistisch und gar nicht erfreulich oder gar herzerfrischend. Ja, die Welt ist schwierig, die Probleme sind groß, aber es gibt immer wieder auch Erfreuliches zu berichten. Leben wurden gerettet, Vereine stellen etwas Großes auf die Beine, Menschen aus der Region haben etwas Besonderes geleistet, erfunden, erreicht.

Das Kaleidoskop an Berichten, Meldungen, Anekdoten, Ankündigungen, Meinungen, Leserreaktionen und Anzeigen zeugt von einer großen Vielfalt an Leseangeboten, aber zugleich gefiltert

von Menschen, die ihr Handwerk gelernt haben. Mit der Lokalzeitung rückt eine Region zusammen. Und hält man sie in ihrer ursprünglichen Form, aus Papier, in Händen, lehnt sich damit zurück, vertieft sich, blättert darin, hat das etwas sehr Beruhigendes, fast schon Meditatives. Im Anschluss ist die Zeitung noch vielseitig anderweitig zu verwenden: zum Einwickeln, Schuhe ausstopfen, Fenster putzen, Zimmer auslegen oder gar als Geschenkpapier. Ältere wissen ihre Tageszeitung in gedruckter Form meist sehr zu schätzen. Sie ist ihre Verbindung zur Welt um sie herum, von einem Menschen aus Fleisch und Blut direkt vor die Haustür gebracht. Sie zu lesen ist ihnen eine Herzensangelegenheit. Es wäre so schön, wenn diese Tradition noch lange erhalten bliebe.

■ Sabine Schömig





Neues aus der vhs



Seit 1947 war das Programmheft der vhs ein fester Begleiter. Nun ist die letzte Druckausgabe erschienen. Doch das Angebot bleibt vielseitig – und ist künftig über verschiedene Wege zu finden.

Zentrale Anlaufstelle ist die Website www.vhs-aschaffenburg.de. Hier finden sich alle Kurse, übersichtlich und mit allen wichtigen Angaben auf einen Blick. Der neue digitale Kursfinder erleichtert die Suche nach Themen und Interessen. Wer regelmäßig informiert werden möchte, kann den kostenlosen vhs-Newsletter abonnieren. Zusätzlich geben Flyer, Aushänge und ab November auch ein handliches Monatsprogramm Orientierung vor Ort. Auch die städtischen Mitteilungsblättchen informieren ab November über ausgewählte Kurse.

Außerdem gibt es im vhs-Haus an der Luitpoldstraße persönliche Beratung und digitale Serviceangebote: Am Touchscreen oder am Laptop im Foyer lässt sich das Programm durchstöbern, im Servicebüro hilft das Team bei Fragen weiter.

Lichterfest am 6. Dezember

Wer sich in der digitalen Welt noch nicht sicher fühlt, bekommt in der vhs gezielte Unterstützung. In den offenen Digital-Sprechstunden wird gezeigt, wie die Kurssuche und Buchung auf der Website funktioniert. Außerdem gibt es Tipps rund um die Nutzung des Smartphones – verständlich und praktisch erklärt. Die Digital-Sprechstunden finden monatlich im vhs-Haus statt. In 2026 vereinzelt auch in den Stadtteilen, siehe hierzu S.14. Eine Anmeldung

ist nicht notwendig. Ergänzend dazu bietet die neue Kursreihe „Sorglos am PC“ Grundlagen zu Computer, Internet und Office-Programmen – Schritt für Schritt, in ruhiger Lernumgebung.

So verbindet die vhs digitale Zugänge mit persönlichen Begegnungen. Ein schöner Anlass dafür ist das Weihnachts- und Lichterfest am 6. Dezember, bei dem die Türen weit geöffnet sind, um in festlicher Atmosphäre zusammenzukommen, das Jahr gemeinsam ausklingen zu lassen und auch einen Blick auf die Angebote der vhs zu werfen.

Weitere Informationen unter
www.vhs-aschaffenburg.de oder
telefonisch unter 06021 38688-0.

Grafik: freepik.com

NEU IN ASCHAFFENBURG

Die Alltagsbegleiter

IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

Wir unterstützen ältere und pflegebedürftige Menschen dabei, den Alltag zu meistern – und entlasten pflegende Angehörige.

- Hilfe im Haushalt
- Einkäufe erledigen
- Begleitung zu Arzt- und Behördenterminen
- Zubereitung von Mahlzeiten
- Einfühlsame Begleitung bei Demenz
- Individuelle Unterstützung – genau da, wo Sie uns brauchen

Erstattungsfähig ab Pflegegrad 1.
Jetzt Entlastungsbetrag nutzen!



Über 50 Standorte in
Deutschland – jetzt auch in
Aschaffenburg für Sie vor Ort!

Wir freuen uns auf den Austausch!
06021 445 41 27, kontakt@diealltagsbegleiter-ab.de
www.diealltagsbegleiter.de



Das ist los in Aschaffenburg

Martinushaus

Tanztee – Fit und beschwingt durch Bewegung im Alter

08.12.2025, 12.01., 23.02.,
02.03., 13.04., 04.05., 08.06.2026
| 14–17 Uhr

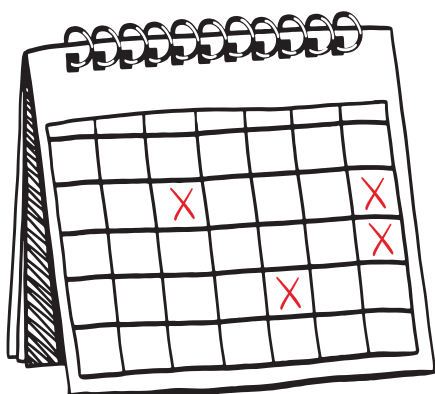
Tanzen bringt nicht nur Freude, sondern fördert auch Beweglichkeit und Fitness. Daher bietet die kommunale Seniorenarbeit der Stadt Aschaffenburg in Kooperation mit dem Martinushaus und dem Katholischen Seniorenforum den offenen Tanztee für Seniorinnen und Senioren an. Eine gute Gelegenheit, gemeinsam in fröhlicher Atmosphäre das Tanzbein zu schwingen und die Live-Musik von Heribert zu genießen.

Vhs

Sorglos am PC – Office Grundlagen

04.12. – 18.12. | donnerstags
von 9–12 Uhr, 3 Termine |
im vhs-Haus, Raum 109

Dieser Kurs richtet sich an neugierige Anfänger und Anfängerinnen, die die ersten Funktionen in einem Textverarbeitungs- oder anderen Office Programmen kennenlernen wollen.



Filmtreff „Schlaue Graue“

jeden zweiten Montag im Monat
| jeweils ab 15 Uhr | vhs-Haus,
Saal | kostenlos

Jeden zweiten Montag im Monat bietet die vhs in Zusammenarbeit mit dem Landesmediendienst Bayern Kinofilme aus den Bereichen Unterhaltung, Bildung, Erinnerung und Filmkunst. Zu jedem Film gibt es eine kurze Einführung.

Digitalsprechstunden

Digital? Na klar! Offene Sprechstunde für alle Smartphones, Tablets, Apps & Co.

Sprechstunde für alle, die in entspannter Atmosphäre mehr über die digitale Welt erfahren möchten. Keine Vorkenntnisse nötig. Kostenlos und ohne Anmeldung. Eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen.

08.12., 13.30–15 Uhr |

vhs-Haus (Raum 105)

12.01., 15–16.30 Uhr |

Gemeindehaus St. Paulus Damm

10.02., 15–16.30 Uhr |

Gemeindehaus Maria Geburt,
Schweinheim

Jeden zweiten Mittwoch im MIZ
(Badergasse 7)

Jeden vierten Mittwoch im
Digitalladen Aschaffenburg (Roßmarkt 11), jeweils 17–18.30 Uhr
Mediensprechstunde für ältere Menschen; hilfreiche Tipps im Umgang mit Smartphone, Tablet und Co. holen. Bitte bringen Sie Ihren Laptop und/oder Handy/Smartphone mit. Im Dezember entfällt die Digitalsprechstunde im MIZ.

Museen der Stadt Aschaffenburg

Johannes Grützke. Der Menschenmaler

Bis 22. Februar 2026,
Kunsthalle Jesuitenkirche

Große Ausstellung zum Werk des Berliner Künstlers (1937–2017)



Johannes Grützke, Himmel und Hölle, 1980, Öl auf Leinwand, 165×135 cm, Privatbesitz, VG Bild-Kunst 2025.

Foto: Museen der Stadt Aschaffenburg

Kulturamt

Aschaffener Advent

30. November | 15 Uhr |
Stadthalle am Schloss

Mit Michaela May, Familienmusik Servi und dem Tenor Sandro Schmalzl



Führt durch den „Aschaffener Advent“, Michaela May.

Foto: Janine-Guldener

Der kleine Lord

Musical von Günter Edin und Gabriele Misch

21. Dezember | 15 Uhr |
Stadthalle am Schloss

Die Feuerzangenbowle

Komödie nach dem Roman von Heinrich Spoerl

10. Januar | 15 Uhr |

Stadttheater Aschaffenburg

Der Enkeltrick

Kriminalkomödie von Frank Piotraschke

16. Januar | 15 Uhr |

Stadttheater Aschaffenburg

Es ist nur eine Phase, Hase

Komödie von Stefan Vögel mit Götz Otto

11. Februar | 15 Uhr |

Stadttheater Aschaffenburg

Servus Peter

Jubiläums-Bühnenshow zum 100. Geburtstag von Peter Alexander

22. März | 15 Uhr |

Stadttheater Aschaffenburg

Wenn die Magnolien blühen

„Bella Italia“ – Berühmte Arien und Duette aus italienischen Opern

19. April | 15 Uhr |

Stadthalle am Schloss

Die Großherzogin von Gerolstein

Operette in drei Akten von Jacques Offenbach

22. April | 15 Uhr |

Stadttheater Aschaffenburg

Zeit ist Geld – Jetzt oder nie

Komödie von Ruth Toma und Lars Büchel mit dem Ohnsorg-Theater

2. Mai | 15 Uhr |

Stadttheater Aschaffenburg

Jung kauft Alt

Musikalische Komödie von Marla Saris

3. Mai | 15 Uhr |

Stadttheater Aschaffenburg

Karten gibt es online und an der Theaterkasse (Di, Do* + Fr 13–18 Uhr | Mi + Sa 10–13 Uhr)

*ab Januar donnerstags geschlossen

Herz-Gesundheit

Kurse der Herzsportgruppen

Montags, 10.30–12 Uhr und 18.30–20 Uhr

Herzsportgruppe, TuS Leider, Turnhalle

Dienstags, 9–10.30 Uhr

Herzsportgruppe, DJK Aschaffenburg e.V., vereinseigene Turnhalle und Sportgelände, kostenfreie Teilnahme, wenn eine durch die Krankenkasse genehmigte Reha-Sportverordnung vorliegt. Arzt während des Trainings vor Ort. Ansonsten ist der Eintritt in den Verein jederzeit problemlos möglich.

Dienstags, 10–11.30 Uhr

Herzsportgruppe, TuS Leider, Turnhalle

Dienstags, 10.30–12 Uhr

Herzsportgruppe, DJK Aschaffenburg e.V., vereinseigene Turnhalle und Sportgelände, Arzt während des Trainings vor Ort.

Dienstags, 19–20.30 Uhr

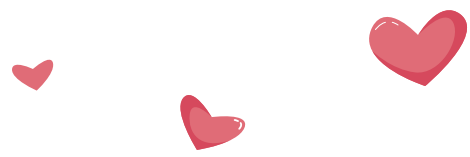
Herzsportgruppe, DJK Aschaffenburg e.V., vereinseigene Turnhalle und Sportgelände. Arzt während des Trainings vor Ort.

Donnerstags, 17.30–19 Uhr

Herzsportgruppe, TuS Leider, Turnhalle

Angebote aus der Broschüre Aktiv – gesellig – nachbarschaftlich, der Stadt Aschaffenburg:





„Wir kümmern uns um die scheinbar kleinen Dinge“



Kevin Wunsch

Foto: Privat

Kevin Wunsch ist umgestiegen – vom Arbeiten in der digitalen Welt hat er Abschied genommen und „Die Alltagsbegleiter Aschaffenburg“ eröffnet. „Wir kümmern uns um die scheinbar kleinen Dinge, die den Alltag spürbar leichter machen“, sagt er. Sein Ziel: Menschen so lange wie möglich in ihrer Selbstständigkeit zu fördern und zugleich Angehörige zu entlasten.

Was ist unter Alltagsbegleiter zu verstehen?

Wunsch: Ein Alltagsbegleiter steht Menschen im täglichen Leben unterstützend zur Seite. Das bedeutet: Wir helfen bei alltäglichen Erledigungen, unterstützen im Haushalt, bereiten Mahlzeiten zu und leisten Gesellschaft. Die Bedürfnisse sind sehr individuell – und wir gehen, wo immer es möglich ist, darauf ein.

Seit wann gibt es Ihren Dienst?

Den Standort „Die Alltagsbegleiter Aschaffenburg“ habe ich im August 2025 eröffnet. Deutschlandweit gibt es Die Alltagsbegleiter aber bereits seit rund 10 Jahren an mehr als 50 Standorten. Dadurch können

wir hier in der Region auf ein starkes Netzwerk an Erfahrung und Fachwissen zurückgreifen und unser Angebot an die Gegebenheiten vor Ort anpassen.

Welche Ausbildung haben Sie gemacht?

Ich habe BWL an der Hochschule Aschaffenburg studiert, anschließend über zehn Jahre in München gelebt und

im Event- und Projektmanagement sowie im Digitalbereich gearbeitet. Nun bin ich mit meiner Familie zurück in die Heimat gekommen und vor kurzem Vater geworden. Für mich war klar: Ich möchte wieder nah mit Menschen arbeiten und mit meiner Arbeit wirklich einen Unterschied in ihrem Leben machen.

Was unterscheidet den Alltagsbegleiter von einem Pflegedienst?

Pflegedienste übernehmen eine enorm wichtige Aufgabe. Wir verstehen uns als Ergänzung dazu. Denn während Pflegedienste die medizinische und pflegerische Versorgung sicherstellen, konzentrieren wir uns auf die alltäglichen Dinge, für die dort oft die Zeit fehlt. Wir nehmen uns bewusst mehr Zeit, um Aufgaben gemeinsam mit unseren Klienten zu bewältigen. Das stärkt die Selbstständigkeit und steigert die Lebensqualität.

Wer kann den Dienst in Anspruch nehmen und wie wird er finanziert?

Grundsätzlich kann jeder unsere Leistungen in Anspruch nehmen. Besonders interessant ist unser

Angebot für Menschen mit einem Pflegegrad, da unsere Unterstützung über die Pflegekassen abgerechnet werden kann – zum Beispiel über den monatlichen Entlastungsbetrag von 131 Euro (bereits ab Pflegegrad 1), die Verhinderungspflege von jährlich 3539 Euro oder die Umwandlung des Budgets für Pflegesachleistungen.

Wir kümmern uns direkt um die Abrechnung mit den Pflegekassen. Außerdem sind wir eine anerkannte Stelle für die Pflegeberatung. Viele Budgets bleiben jedes Jahr ungenutzt – wir möchten dazu beitragen, dass diese Unterstützung bei den Menschen ankommt, die sie brauchen.

Welche Qualifizierung braucht es für einen Alltagsbegleiter?

Das Wichtigste sind Empathie, Verlässlichkeit und das Herz am richtigen Fleck. Zusätzlich absolvieren unsere Alltagsbegleiter eine anerkannte Qualifizierung. Viele unserer Mitarbeiter sind examinierte Fachkräfte mit einem Hintergrund aus der Alten- oder Krankenpflege oder Erzieher, die für den Umgang mit besonderen Herausforderungen geschult sind – beispielsweise bei Demenz.

Gibt es bereits Dienste dieser Art in der Region?

Es gibt bereits Angebote, aber die Nachfrage ist deutlich größer als das vorhandene Angebot – besonders im ländlichen Raum. Pflegedienste würden solche Leistungen gerne zusätzlich anbieten, haben dafür aber oft keine Kapazitäten.

■ Sabine Schömig

Wer glaubt mir das? Ich auf Hochzeitsreise?!

Wenn ich irgendwo war und es ging um ein Datum im Oktober, dann hab ich immer gesagt: „Halt, da kann ich nicht kommen, da bin ich auf Hochzeitsreise!“ Sie können sich vorstellen, wie die Freunde alle guckten! Auf Hochzeitsreise, sie schauten mich an und waren perplex. Du – auf Hochzeitsreise? Wie kommt das denn, es wurde dann immer ganz still in der Runde, also bis einer sagte: „Stimmt das, du machst doch Witze?!“ – „Und wo geht es hin?“ Und das ist der springende Punkt: Ich wusste es nicht, musste ich dann zugeben. „Du weißt es nicht? Na, das

ist ein Ding!“ Und dann bekannte ich: „Also, mein Enkel Robin heiratet seine Sara, sie nehmen mich mit auf ihre Hochzeitsreise, mich die Oma, die so gerne am Meer ist! Aber – wohin? Das ist ein Geheimnis und wird erst am Flughafen Frankfurt gelüftet.“

Ich war gespannt, wir würden auf eine Insel fliegen! Wohin? Mein Arzt wollte es wissen, wegen der Gesundheit: Also schrieb Robin das eine Wort auf ein sehr großes Blatt, legte es fünfmal zusammen, ins Kuvert, fest verklebt. Mein Arzt hat gelacht: so ein großes Blatt für ein Wort. Er hat es nicht verraten,

aber ich flog mit. Alles sehr geheimnisvoll!

Ich freute mich erstens auf die Überraschung und dann aufs Meer und den Urlaub. Das nächste Mal, sage ich Euch, wo ich war.

■ **Tilly Krebs**



Grafik: freepik.com

HERBSTKRUSCHPELN NICHT VERPASSEN!

Statt einigeln, lieber gleich einen Termin zum **kostenfreien Hörcheck** ausmachen: **06021.28013**

**SAMSTAGS
NUR NACH
TERMIN-
ABSPRACHE**

ASCHAFFENBURG
WEISSENBURGER STR. 20
T 06021.28013

ERLENBACH
DR.-VITS-STR. 11
T 09372.7083057

STOCKSTADT
BAHNHOFSTR. 8
T 06027.9791882

HÖRGERÄTE

krainz

WWW.HOERGERAETE-KRAINZ.DE



Geröstete Kürbissuppe

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Kürbis ist gesund, preiswert und schnell zubereitet. Dazu noch super lecker, wie dieses Rezept beweist:

Zutaten für zwei bis drei Personen:

- 300g Hokkaido-Kürbis
- 1 Karotte
- 1 Kartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Orangensaft
- 2 Streifen Ingwer
- 1 Prise Safranfäden
- 1/4 TL Muskatnuss

Zubereitung:

Kürbis halbieren, aushöhlen und in circa 1 Zentimeter dicke Halbmonde schneiden. Zwiebel, Kartoffel und Karotte schälen und in 2–3 Zentimeter große Würfel schneiden.

Alles in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Bei 200 Grad für 25 Minuten in den Ofen (Umluft).

Danach alles in einen Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen, pürieren, Ingwerstreifen und Orangensaft hinzugeben, mit Muskatnuss und Safranfäden würzen, nochmals kurz pürieren.

Nach Belieben mit Chiliblocken, Petersilie, Kürbiskernen oder Kürbiskernöl garnieren und genießen.

■ Nina Mähliß

Guten Appetit!



Fotos: Nina Mähliß



Grafik: freepik.com



Foto: Sabine Schömgig

Zu Ehren eines engagierten Apothekers

Der Namensgeber der Grünanlage an der Schweinheimer Gutwerkstraße wurde am 23. Januar 1914 geboren. Er studierte in Berlin und war nach dem II. Weltkrieg für einige Zeit in US-amerikanischer Gefangenschaft. Dort lernt er erstmals das Penicillin kennen.

Als junger Pharmazeut arbeitete Josef Zeller in der Aschaffenburg-Schwanen-Apotheke. Danach war er Gründer und lange Jahre Inhaber der Lukas-Apotheke in der Schweinheimer Straße 87. Der Namenspatron, der Evangelist Lukas, war der Überlieferung nach Arzt und Arzneimittelkundler. In der Anfangszeit seiner Berufstätigkeit stellte Josef Zeller täglich noch manche Salben und Medikamente selbst her.

Josef Zeller war von 1956 bis 1991 für 35 Jahre CSU-Stadtrat. Traditionell kandidierte er auf dem letzten Listenplatz und wurde immer stark nach vorne gewählt. 1955 bis 1982 war er Vorsitzender des CSU-Ortsverbands Schweinheim.

Engagierter Katholik

Josef Zeller ist Träger des päpstlichen Silvester-Ordens. Der sehr engagierte Katholik unterstützte die Lepra-Ärztin und Ordensschwester Ruth Pfau (1929–2017), die in Pakistan wirkte. Seine besondere Unterstützung galt dem Litembo-Hospital in Tansania. Ferner organisierte er Lastwagentransporte für die Russland-Hilfe.

Er war zudem Pfarrgemeinderat der katholischen Pfarrei Maria Geburt. Er bereitete regelmäßig Jugendliche auf das Sakrament der Firmung vor. Ferner lehrte er jungen Menschen das Schach-Spielen.

1950 heiratete Josef Zeller in Aschaffenburg Gertrud Großmann, die am 19.12.1975 in Folge einer schweren Erkrankung verstarb. Sie haben zwei Töchter und zwei Söhne. Josef Zeller starb im Alter von 93 Jahren am 18. März 2007.

Mit der Josef-Zeller-Anlage zwischen dem Haus für Kinder Maria Geburt (Gutwerkstraße 61) und dem Schweinheimer Friedhof ehrt ihn die Stadt Aschaffenburg seit 11. Mai 2012.

■ Dr. phil. Lothar Blatt

WWW.BESTATTUNGEN-TRAUERHILFE.DE

**BESTATTUNGEN
TRAUERHILFE**

MICHAEL UND SABINE KRAUS

MAXIMILIANSTRASSE 1A
63739 ASCHAFFENBURG

TEL.: 06021 - 36 28 90

INDIVIDUELLE BESTATTUNGS-VORSORGE-BERATUNGEN



Junge	Nachbar- gemeinde Aschaf- fenburgs	hohe Spiel- karte	Aktien- markt	▼	schot- tischer Erfinder († 1922)	Quell- fluss der Weser	Stadtteil Aschaf- fenburgs	▼	Quadrat- zahl	Augen- deckel	Käse- sorte	Sohn Noahs	Einschät- zung, Be- urteilung
▶	▼	▼	▼		herbst- liche Winzer- tätigkeit	▶			▼	▼	▼	▼	▼
Tristans Geliebte	▶						bedauer- licher- weise	▶					
Grautier	▶				pessimis- tische Vorher- sagerei		Berliner Straße (kurz)	▶					
harziger grie- chischer Wein		kost- spielig		Vorfahr	▶	▼				Schweif- stern		aus- wärtige Besitzung	
▶		▼					russische Währung		kleines Fein- gebäck	▶	▼	▼	
Segel- wende- kom- mando	▶			Adlernest		rück- sichtslos	▶	▼					
kurzer Moment	▶		vorüber, vorbei	▶	▼				Fischbein		franzö- sisch: der	▶	
ehe	▶					Teil des Vogel- kleids		harter Baustoff	▶	▼			
▶			Fach- vortrag	▶		▼					nicht böses		Land- fremder in Süd- amerika
Frage nach der Person		Laub- baum	Ab- wasser- kanal	▶			Stadtteil Aschaf- fenburgs		leichtes Beiboot	▶	▼		▼
▶		▼			Stadt in Nevada		Abgabe an den Staat	▶	▼				
Spion	Meeres- vogel		exis- tieren	▶	Alters- ruhegeld	▶				kurzer Werbe- film		vorweih- nacht- liche Figur	
Fluss durch Hamburg	▶	▼		▼			Stadt in Italien (schiefer Turm)	▶	▼	Wirt- schafter auf der Alm			
▶				Wagen- schuppen		hoch (Stimme)	▶	▼					
vier- blättriger Glücks- bringer		feiner Spott	▶	▼					Fluss durch Rends- burg		Box- nieder- schlag	▶	
Gesichts- pickel	▶				betagte Men- schen	konstant	▶		▼		Blas- instru- ment		Stadt und See in Nord- amerika
zierlich		Smart- phone- pro- gramm	Binnen- staat in Südost- afrika	▶	▼				Ruf beim Stier- kampf	▶	▼		▼
▶		▼				franzö- sisch: eins	Fabel- name des Storches	▶					
Raum im Kranken- haus	▶		Brot- schnitte	▶	▼					franzö- sisch: ja	▶		
Fimmel, Schrulle	▶						Körper- organ	▶					

Im Wandel der Zeit



Mein Morgenritual besteht darin, in der Stille des Hauses, begleitet von frisch gebrühtem Kaffee, meine Tageszeitung zu lesen. Dabei beginnen, wie ich häufig gehört habe, Abonnenten meines Alters die Lektüre in umgekehrter Reihenfolge auf der letzten Seite: Die Wetterprognose berät bei der Tagesplanung, die Todesanzeigen geben zuweilen Antwort auf die Frage, warum vertraute Gesichter aus dem Stadtbild verschwunden sind.

Auch Erfreuliches

Wenn ich dann auf der Titelseite angekommen bin und neben einem possierlichen Foto etwa erfahre, dass im Opel-Zoo drei kleine Weißrüssel-Nasenbären geboren wurden, nehme ich zufrieden zu Kenntnis, dass die Redakteure im Sinne ihrer Hauptleserschaft Folgendes zu gewichten wissen: Es gibt neben allem Schrecklichen auf der Welt auch Erfreuliches zu berichten. Beim Durchblättern



der Zeitung fällt dann auf, dass auch meine Altersgruppe massiv für eine digitale Zukunft angeworben wird: Ein graubärtiger Leser verkündet, dass er neben seiner Printausgabe auch das E-Paper auf seinem Tablet liest. Manche Attribute implizieren, dass ich aus der Zeit gefallen bin, wenn ich nicht auf diesen Zug aufspringe.

Mystischer Regenmantelmann

Nach einer Urlaubsreise, in der ich mein Abo hatte ruhen lassen, entdeckte ich im per E-Mail verschickten Newsletter der Chefredaktion den Hinweis auf einen Artikel mit Titel „Der Regenmantelmann“ mit einem Foto und einem Artikelbeginn, der sofort mein Interesse weckte. Viele Jahre lang war eine mystische Gestalt im Stadtbild aufgetaucht, immer allein, zu jeder Jahreszeit bekleidet mit einem Regenmantel, der mehr und mehr zerfiel. Nicht nur mir gab sie Rätsel auf.

Gespannt auf eine Erklärung wählte ich Weiterlesen und fand einen Katalog mit zahlungspflichtigen Möglichkeiten vor, immerhin

auch ein Gratisangebot für Abonnenten. Dies war so einfach nicht zu nutzen. Am Telefon der Abonnentenabteilung wurde ich sehr freundlich, aber nicht zielführend beraten, bis mir die nette Frau einen Link schickte, von dem wir wohl beide dachten, dass er direkt zum gewünschten Artikel führt. Leider landete ich wieder beim Newsletter.

Ein Anruf bei einer Freundin meines Alters half weiter. Sie hatte den Artikel in Printform gelesen und sich jedes Detail gemerkt. Möglicherweise weil diese Lesart nicht dazu verleitet, rasch von Schlagzeile zu Schlagzeile zu scrollen.

Der digitale Journalismus ist sicher nicht aufzuhalten, aber vielleicht könnte die Entwicklung ein wenig achtsamer vonstattengehen.

■ Hannelore Polak-Petersen



»GEMEINSCHAFT ERLEBEN!«

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

Telefon: 06027/4770
www.vinzenz-kleinostheim.de
info@vinzenz-kleinostheim.de



Der Hemdenmann

Über Falten, Fehler und Wiedergutmachung

Manchmal kommen Menschen in unser Leben – nicht mit Pauken und Trompeten, sondern mit einem Bündel Hemden. Und manchmal bleiben sie. Oder sie kommen zurück. Nach drei Jahren. Mit einem Zitat aus dem Lukasevangelium und zwei Zwanzigern. Aber der Reihe nach. Vor zwei oder drei Jahren – das genaue Datum habe ich erfolgreich verdrängt – brachte mir ein Herr einen ganzen Schwung Hemden. Nicht einer, den ich kannte. Einer, der mich kannte. Vom Hörensagen. Ich bügle sonst nur für jemanden aus der Nachbarschaft. Zwei Mal im Jahr, verlässlich, leise, faltenfrei. Dieser neue Herr aber sagte, seine Frau – die das bisher erledigt hatte – sei verstorben. Und nun sei er auf mich gekommen. Ich sagte ehrlich: „Waschen tue ich nicht, bügeln nur gelegentlich, und eigentlich habe ich kaum Zeit.“

„Ach bitte“, sagte er – und ich sagte (gegen meine Gewohnheit): „Na gut. Ausnahmsweise.“ Die Hemden wanderten noch am selben Abend in die Waschmaschine,

trockneten über Nacht, kamen am nächsten Morgen unters Bügel-eisen – und waren bereit zur Abholung. Ich tat, was ich gesagt hatte: schnell, gründlich, ordentlich.

Am selben Abend klingelte mein Telefon. Der Herr. Mit schneidender Stimme: „Die Hemden sind ja gar

**Lesen
Sie das.
Dann
wissen
Sie.**

nicht gewaschen! Noch schmutzig!“ Ich verstand die Welt nicht mehr. War sprachlos. Und dann war ich konsequent.

Ich schrieb ihm einen Brief, legte die 20 Euro, die er mir gegeben hatte, dazu – und gab beides zurück. Von Menschen, die so mit mir sprechen, nehme ich kein Geld. Das Kapitel war für mich beendet. Das ist zwei Jahre her.

Bis vor ein paar Wochen. Es klingelte. „Sie kennen mich“, sagte

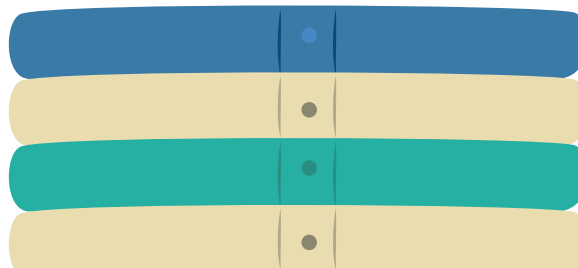
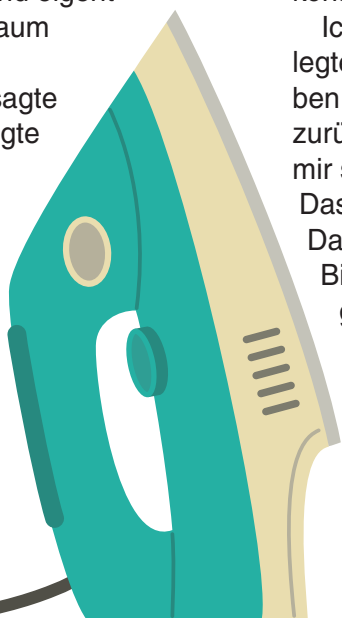
eine Stimme durch die Sprechanlage. „Ich möchte Ihnen etwas geben.“ Ich war skeptisch. „Wer sind Sie?“ „Sie brauchen keine Angst zu haben. Ich bin 78 Jahre alt.“

Und wie von einem inneren Schalter gelenkt, öffnete ich die Tür. Da stand er. Der Hemdenmann. Mit einem Brief in der Hand. Und einem entschlossenen Blick. „Lesen Sie das. Dann wissen Sie.“ Ich las. Er entschuldigte sich. Aufrichtig. Für den Ton. Für das Missverständnis. Er hatte mir Unrecht getan, schrieb er, und es hätte ihn lange beschäftigt. Dass ich so schnell war mit der Wäsche – das kam ihm nicht geheuer vor. Offenbar war ich zu gut, um wahr zu sein.

Er zitierte den jüdischen Zollpächter Zachäus aus der Bibel: „Wenn ich jemandem zu viel genommen habe, gebe ich es vierfach zurück.“ So viel habe er nicht – aber doppelt wollte er es tun. Und da flatterten 40 Euro aus dem Umschlag. Zwei Jahre später. Aufrichtig. Ich war berührt. Und dankbar. Meine Antwort: eine schlichte Postkarte mit den Worten: „Irren ist menschlich. Rückgrat zeigen auch.“ Und ich hätte nicht gedacht, dass man mit einem Haufen Hemden

so viel über Würde, Fehlerkultur und späte Größe lernen kann.

■ Carla Kolb



Mein Trick gegen den Schweinehund



Ich muss ehrlich sein: Ich bin kein Sportjunkie. Ganz im Gegenteil – zwischen mir und sportlichen Übungen steht oft ein alter Bekannter im Weg: mein innerer Schweinehund. Und der ist gut im Ausreden erfinden. Dabei weiß ich genau, wie gut mir Bewegung tut. Mein Körper meldet sich deutlich, wenn ich zu viel sitze, zu wenig atme oder einfach „verkopft“ bin. Nur: das Wissen allein reicht nicht. Ich brauche ein Ritual. Etwas, das mir nicht weh tut – und idealerweise sogar Freude macht.

So kam mir die Idee, meinen Lieblingsmoment am Morgen – den ersten Schluck Kaffee – als Anreiz zu nutzen. Ich habe mir eine kurze Übung für den Vagusnerv herausgesucht: nur eineinhalb Minuten, die ich direkt nach dem Aufstehen mache. Und die Regel lautet: Kein Kaffee vor der Übung. Punkt.

Der Deal ist einfach: Ich darf den Filterkaffee vorbereiten, den Duft genießen, mich freuen, aber erst nach der kleinen Übung kommt der erste Schluck. Und siehe da: Es funktioniert. Kein Kampf, kein schlechtes Gewissen, kein Drama. Mein Schweinehund hat keine Chance gegen die Kaffeeliebe.

Inzwischen gehört diese kleine Einheit so selbstverständlich zu meinem

Morgen wie das Zähneputzen. Und ich merke: Es verändert etwas. Nicht nur körperlich – auch im Kopf. Ich beginne den Tag bewusster, mit einem Mini-Erfolg im Gepäck. Und das Beste: Mit der Zeit verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch die Haltung dazu.

Aus „Ich muss das machen“ wird ein leises, aber deutliches „Das tut mir gut“. Natürlich gibt es auch bei mir Tage, an denen ich hadere. Aber dann reicht oft schon der Gedanke: Ohne die Übung schmeckt der Kaffee nur halb so gut. Und zack – bin ich wieder dabei.

Mein Tipp? Fang klein an. Nimm dir etwas, das du sowieso liebst – und verknüpfe es mit einer kleinen Bewegung, einer Atemübung, einem bewussten Moment. Es muss keine große Veränderung sein. Es muss nur anfangen. Denn manchmal braucht's keinen Trainingsplan. Nur einen Schluck Kaffee – und den Willen, ihn ein kleines bisschen später zu genießen.

■ Carla Kolb



Grafiken: freepik.com



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-menueservice.de



Buchstabengitter – Feste

In diesem Buchstabenquadrat sind verschiedene Feste versteckt

Sie können vorwärts und rückwärts geschrieben sein.
Sie verstecken sich waagrecht, senkrecht und diagonal.

Diese Begriffe sind versteckt:

Advent, Erntedank, Fasching, Firmung, Fronleichnam, Geburtstag, Himmelfahrt, Hochzeit, Jubiläum, Karfreitag, Kirchweih, Kommunion, Muttertag, Namenstag, Neujahr, Nikolaus, Ostern, Palmsonntag, Pfingsten, Silvester, Sommerfest, Taufe, Weihnachten

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

Erstellt von Alfred Streib

Altern einst und jetzt

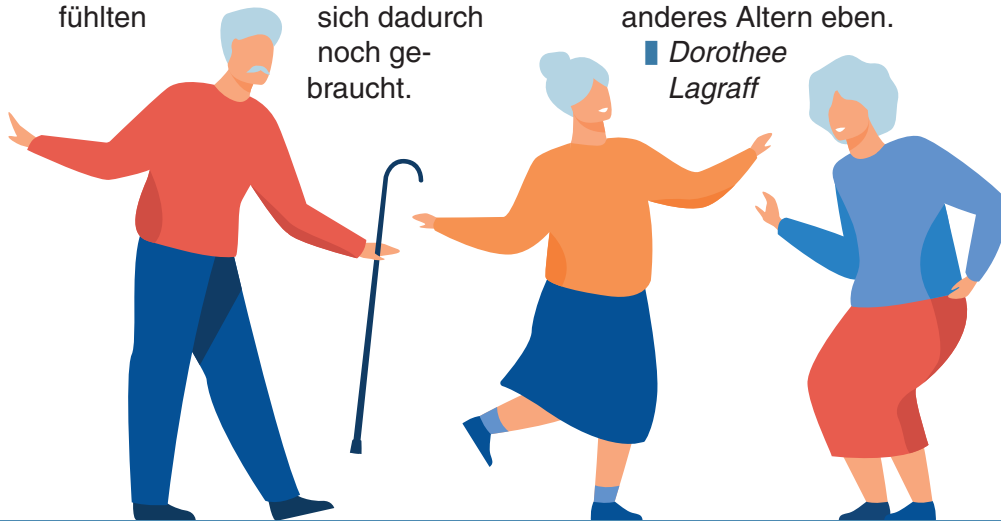
Zunächst beobachten wir ein generelles Älterwerden der Bevölkerung. Gleichzeitig damit nehmen die Unterbringungsmöglichkeiten für diesen Personenkreis deutlich zu. Noch vor einigen Jahrzehnten gab es nur wenige Alters- oder Pflegeheime. Früher war die Oma beziehungsweise der Opa fest in den Familienverbund eingebunden. Das war auch möglich, da ein Teil der Familie – im allgemeinen die Frau – zu Hause blieb und sich um Kind, Oma, Opa und Haushalt kümmerte – zu kümmern hatte. Oma/Opa konnten sich weiterhin als Teil der Familie fühlen und, je nach Fähigkeit, kleine Haushaltsaufgaben übernehmen, fühlten sich dadurch noch gebraucht.

Veränderungen der Wohnverhältnisse, aber auch der Rollenverteilung innerhalb der Familie erlauben heutzutage kaum noch, eine weitere Person aufzunehmen und zu betreuen. Ganz allein zu leben ist für ältere Personen aber auch kaum machbar.

Heim als letzte Wahl

Also bleibt oft kaum eine andere Wahl übrig als ein Heim, das den Bedürfnissen im Alter angepasst ist. Es werden dort unter anderem auch Übungen für Kopf und Körper angeboten. Die gesetzliche Pflegeversicherung unterstützt teilweise die Finanzierung dieser Unterbringung. Andere Zeiten, anderes Altern eben.

■ Dorothee Lagraff



Mit Wehmut im Herzen



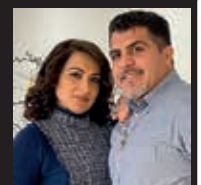
Lange Zeit hat es Freude im Herzen bereitet, nun heißt es Abschied nehmen von Liebgewonnenem. Altersbedingt steht ein Umzug vom Eigenheim mit wunderschönem Garten in eine kleinere Wohnung bevor. Das heißt nun, sich von vielen – einst mit Liebe ausgesuchten Dingen – zu trennen. Jahrelang malte die Hobbykünstlerin größere und kleinere Bilder, die natürlich zum größten Teil die Wände schmückten. Schöne Möbelstücke und die vielen anderen Dinge mussten jetzt rigoros verschenkt, verkauft oder entsorgt werden. Manches ist mittlerweile zum Ballast geworden und es fällt dann doch nicht so schwer, es loszulassen. Aber wie immer im Leben ist nichts von Bestand und man muss öfters neu justieren und umdenken. Die Freude auf ein kleineres Heim mit weniger Arbeit ist natürlich auch sehr groß. Trotzdem, es ist wie ein Abschiednehmen in kleinen Schritten und Wehmut ist der Begleiter.

■ Sonja Hartmann



Grafik: freepik.com

Zahngold nicht schön, aber wertvoll! Sofort Bargeld	Wir reparieren Uhren aller Fabrikate außerdem bieten wir Ihnen Goldschmiedearbeiten vom Fachmann (Sonderanfertigungen, Gravuren, Reparaturen u.s.w.)	● Uhrenarmbänder ● Batteriewechsel
Der GOLDMANN® GOLDANKAUF SANDGASSE 22 - ASCHAFFENBURG Telefon: 06021 / 5804974 gegenüber Pelz-Drescher Wir sind auch erreichbar über: dergoldmann.ab@gmail.com, 0176/56432804 auch über Whatsapp, www.deinjuweliershop.de > Altgold > Zahngold > Uhren > Silber > Bruchgold > Münzen > Besteck > Zinn		



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



Freudige **Herzensruhe**

Der Titel dieser Ausgabe „Freude im Herzen“ hat mich intensiv zum Nachdenken gebracht. Zumal er ursprünglich bei der Redaktionskonferenz „Ruhe im Herzen“ hieß. Also war ich dementsprechend auf- und angeregt, über eine gewisse Spannung zwischen Ausruhen und aktiver Freude nachzudenken.

Dabei fand ich es gar nicht schlecht, mich wieder einmal an einen Satz von Jesus zu erinnern, den er (im Markus-Evangelium Kapitel 6,31) zu seinen Jüngerinnen und Jüngern spricht, als diese nach vielen Wanderungen, anstrengender Missionsarbeit und negativen wie positiven Erfahrungen ihrem Herrn und Meister berichteten: „Kommt mit an einen einsamen Ort, und ruht ein wenig aus!“

Das ist es, was wir im Alltag, auch als engagierte Großmütter und Großväter, im Ehrenamt oder auch im Alter noch gefüllten Terminkalendern oft vergessen: Wir sind durchaus noch gut „beschäftigt“, sind mit Freude bei der Sache, freuen uns über schöne Erlebnisse, gelungene Begegnungen – und seufzen: Ach, Rentnerinnen und Rentner haben keine Zeit!

Also die Lösung? Zur Ruhe kommen und die Seele baumeln lassen. Aber dann gleich die Frage, auch als Entschuldigung: Ich müsste doch dieses oder jenes noch tun, einen wichtigen Anruf

tätigen, der Klara zum Geburtstag gratulieren, der Kühlschrank bräuchte heute noch eine Ergänzung und bei der Apotheke ist endlich das Rezept einzulösen ...

Im nächsten Schritt meiner Überlegungen fiel mir das lateinische Wort „animus“ ein, das so viele Bedeutungen wie mögliche Übersetzungen hat. Es lässt ans Innere des Menschen denken, in all seinen Facetten und Empfindungen. Meist ist uns aber das offensivere Wort „Animation“ geläufig, als Muntermacher für ausgelassene Freude oder als Anstoß, um uns zu etwas aufzuwecken, anzuregen, ja zu animieren.

Sinn bis Seele

Animus geht tiefer in unser Bewusstsein, oft auch unbewusst: Gesinnung, Geist, Verstand, Sinn, Gemüt, Mut, Herz und ... Seele! Wahrlich umfangreiche Wortbedeutungen. Sicherlich kennen Sie den Sinnspruch „Hab' Sonne im Herzen, ob's stürmt oder schneit“, wobei man statt dem himmlischen Lebensstern auch das Wort Freude einsetzen könnte.

Und dann bin ich schließlich noch beim römischen Philosophen Seneca gelandet, einem der Erzieher des Kaisers Nero. Er hat in seiner Schrift „De Tranquillitate Animi“ (VII, 1) über die Seelenruhe geschrieben, was ich meinen Gedanken uneingeschränkt als

Empfehlung für die innere Freude des Menschen hinzufügen will. Ich zitiere und übersetze:

„Nichts dürfte das Herz so erfreuen wie Freundschaft, verlässliche und herzliche. Was für ein Segen ist es, wo Herzen bereit sind, in denen jedes Geheimnis sicher geborgen ist, wo du das Mit-Wissen nicht fürchten musst wie dein eigenes, und Worte deine Sorgen lindern, das Betrachten deine Pläne fördert, Heiterkeit deinen Kummer zerstreut, allein schon erfreut, dass man zusammen anschauen kann, ...was Menschsein ausmacht.“

■ Alfred Streib

Lösung

KREUZWORTRÄTSEL

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

Bitte wieder Postkartengrüße

Kürzlich traf ich einen Nachbar – nahe der 90 Jahre alt. Wir kamen ins Gespräch über Urlaub. „Ach“, meinte er, „was habe ich mich immer über die Ansichtskarten von Familien und Freunden gefreut!“. Aber wer schreibt noch eine Karte?

Ich musste ihm Recht geben. Was war das immer eine Freude, wenn so eine frohe Karte ankam. Man holte tief Luft, schaute vorn aufs Bild, dann las man die lieben Grüße. An den Küchenschrank wurde sie gesteckt, und immer wieder sah man hin oder nahm sie nochmal in die Hand, las sie und freute sich mit den Urlaubern. Man wusste es zu

schätzen, sie dachten an mich, ja sie taten was für mich im Urlaub: Erst standen sie vor den vielen Karten – welche nehme ich? Was ist am schönsten? Dann braucht man noch die Briefmarke, und im Zimmer angekommen wurde die Karte geschrieben. Das waren alles Augenblicke, an denen man an den Empfänger dachte. Das geht doch ans Herz. Sie oder Er denkt an mich, tut was für mich, dass ich mich daheim freuen kann. Das kann kein Bild im Handy ersetzen. Das macht man kurz auf, guckt hin und fertig.

Außerdem machen viele das so automatisch, so ohne große Gefühle und Herz, glaube

ich. Wenn man das so beobachtet, sieht es zumindest ganz danach aus. Das geht ruck zuck! Der Nachbar hat Recht: Auch ich und bestimmt viele Senioren vermissen die Kartengrüße. Vier habe ich dieses Jahr bekommen, sie stehen an einem Bild und ich freue mich und denke an die Urlauber. Geht es Ihnen auch so?

■ Tilly Krebs



Grafik: freepik.com

Soll es bleiben, soll es gehen...

Soll es bleiben, soll es gehen.
Ich frag mich eher, muss es bleiben
oder darf es endlich gehen
Was soll letztendlich damit geschehen?



Das einst dekorative Trockengebinde in der Ecke
bröseln nun vor sich hin wie' ne alte Blätterteig-Schnecke

Doch, es hängen so viele Erinnerungen daran.
was mach ich nur, oh Mann oh Mann.

Im Grunde doch nur noch als Staubfänger dienlich
ich werde aus mir nicht schlau,
was mach ich nur, oh Frau oh Frau.

Entschluss gefasst, kein Zögern mehr,
das Ding darf gehen.
Tschüss und ab in den Biomüll,
so soll es nun geschehen!

■ Sonja Hartmann



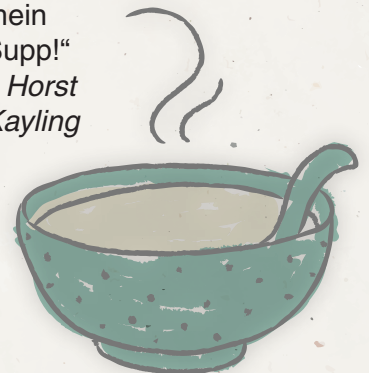
Skurries

In unsere Wohnung in Witten kam ein Maurer mit diverssem Werkzeug, um ein Loch in der Wand zu schließen. In einem Topf hatte er eine creme-artige Masse.

Meine Mutter zuversichtlich: „Da haben Sie ja schon die Füllung parat!“ Der Maurer winkte entrüstet ab:

„Das ist mein Supp!“

■ Horst Kayling



Grafik: freepik.com

Heute schon die Zeitung *gehört*?



Foto: Daisy-Daisy/Gettyimages.de

Abnehmende Sehstärke, Erkrankungen oder Erblindung - es gibt vielfältige Gründe, weshalb die gewohnte tägliche Zeitungslektüre vermehrt Probleme bereiten kann.

Wir lassen Sie nicht im Stich. **Mit dem Audio-Abo bleiben Sie informiert** über alles, was in unserer Region passiert, ganz **unkompliziert am Telefon**.

Per Sprachcomputer werden Ihnen alle Artikel der Tageszeitung komfortabel und leicht verständlich vorgelesen – die Bedienung erfolgt dabei über die Telefontastatur.



Für nur
19,90 €
im Monat



Blickpunkt Auge
Rat und Hilfe bei Sehverlust

In Zusammenarbeit mit dem
Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund

GERNE INFORMIEREN WIR SIE:

- persönlich in jeder unserer Servicestellen • per Telefon 06021 396-316
- online www.main-echo.de/audio-abo



Medienhaus
Main-Echo