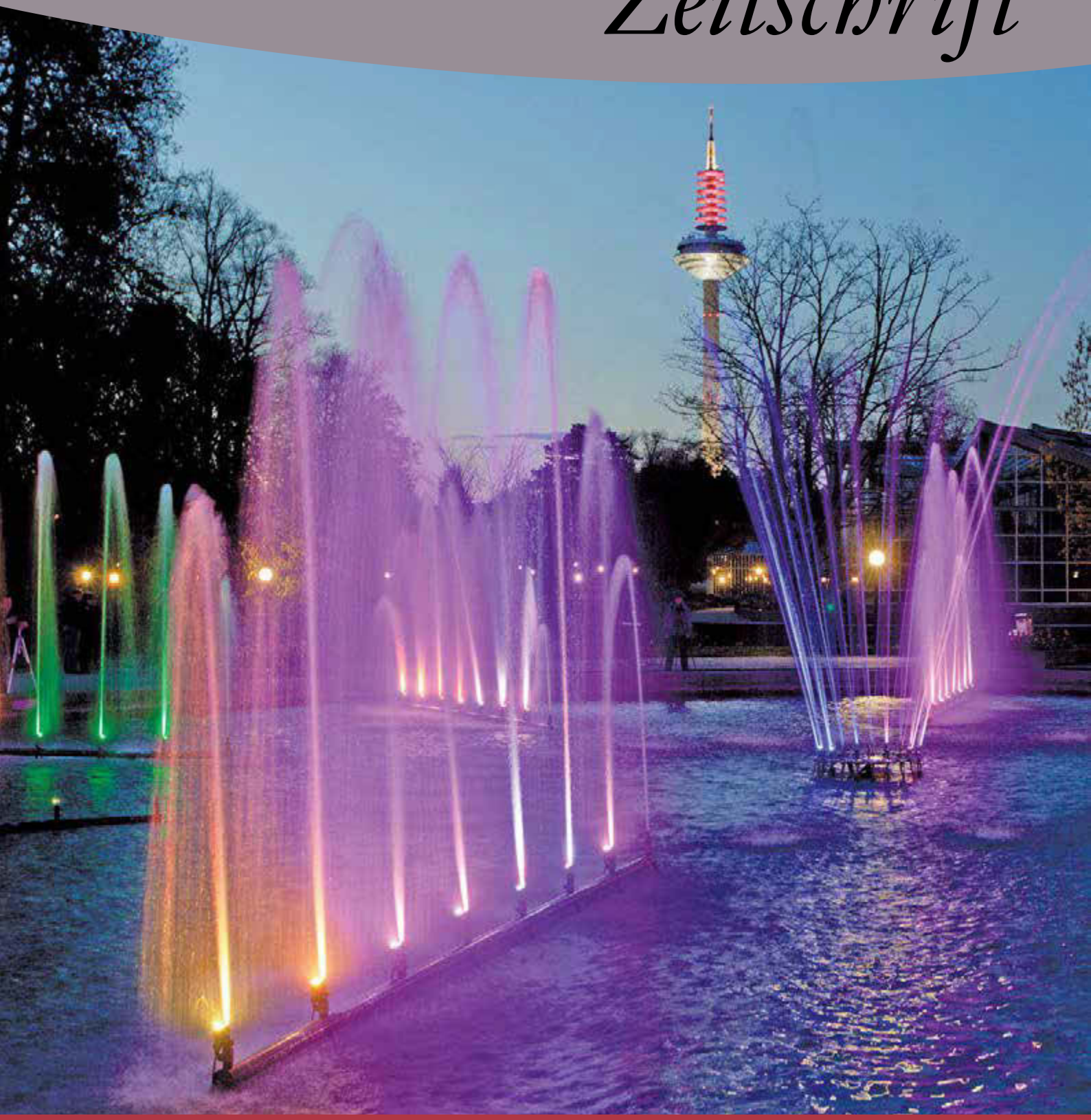
3 2013

SENIOREN Zeitschrift



Stadt Frankfurt am Main

Seniorentelefon 212-37070
www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110
Feuerwehr / Rettungswagen	112
Giftnotruf	0 61 31 / 1 92 40
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Zahnärztlicher Notruf (Bandansage)	01805 / 60 70 11
Apothekennotruf (Bandansage)	0 18 01 / 55 57 77 93 17
Zentrale für Krankentransporte	800 60 100
Mainova-Service	08 00 / 114 44 88
Notruf (Störung: Gasgeruch, Wasser etc.)	0 69 / 21 38 81 10
FES (Hausrat-, Sperrmüll- u. Sondermüllabfuhr) kostenfrei	08 00 / 20 08 00 70
Telekom-Auskunft	118 33
EC-Karten-Sperre in Deutschland	116 116
Behördennummer	115
Stadtverwaltung, Zentrale und Vermittlung	212-01
Römertelefon	2 12-4 00 00
Seniorentelefon	2 12-3 70 70
„Not sehen und helfen"	2 12-7 00 70
Kinder- und Jugendschutztelefon (kostenfrei)	08 00 / 2 01 01 11
Hospiz- und Palliativtelefon	97 20 17 18
Beförderungsdienst für Schwerbehinderte	2 12-3 59 73
Rathaus für Senioren, Infostelle	2 12-4 99 11
Zentrale Heimplatzvermittlung	2 12-4 99 22
Soziale Hilfen für Heimbewohner	2 12-4 99 33
Leitstelle Älterwerden	2 12-3 81 60
Wohnungsberatung für Körperbehinderte und Senioren / Wohnen im Alter	2 12-7 06 76
Essen auf Rädern / Seniorenrestaurants	2 12-3 57 01
Seniorenreisen	2 12-4 99 44
Tagesfahrten	2 12-3 45 47
Theatervorstellungen	2 12-3 40 85
Senioren Zeitschrift	2 12-3 34 05
Betreuungsbehörde	2 12-4 99 66
Pflegestützpunkt Frankfurt am Main	08 00 / 5 89 36 59
ASB (Servicenummer)	08 00 / 1 92 12 00

AWO Kreisverband	29 89 01-0
Caritas-Verband	29 82-0
Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Ffm.	95 52 62-51
Diakonisches Werk für Frankfurt a.M.	9 21 05-66 20
Die Johanniter Service Center	36 60 06-6 00
DRK Bezirksverband Frankfurt	7 19 19 10
Frankfurter Verband	29 98 07-0
Fahrgastbegleitservice VGF	21 3 2 31 88
Hessisches Amt für Versorgung und Soziales	15 67-1
Malteser	71 03 37 70
SoVD-Stadtkreisverband (Sozialverband Deutschland)	31 90 43
VdK-Stadtkreisverband	4 36 52 13
Weißer Ring Frankfurt	25 25 00
Heißer Draht für pflegende Angehörige	95 52 49 11
Pflegebegleiter Initiative	78 09 80
Notmütterdienst, Familien- u. Seniorenhilfe Frankfurt	77 66 11
Selbsthilfe-Kontaktstelle	55 93 58
Evangelische Seelsorge	08 00 / 111 01 11
Katholische Seelsorge	08 00 / 111 02 22

Sozialdienste für Bürgerinnen und Bürger in den jeweiligen Sozialrathäusern: Beratung und Unterstützung bei Fragen und Problemen aller Lebensbereiche Älterer; Intervention, Konfliktberatung und Krisenbewältigung; Vergabe Frankfurt-Pass; Vermittlung und Koordination von Hilfe- und Unterstützungsangeboten sowie Klärung der Finanzierungsmöglichkeiten:

Bürgertelefon / Infostellen der Sozialrathäuser

Sozialrathaus Gallus	2 12-3 81 89
Sozialrathaus Bockenheim	2 12-7 43 04
Sozialrathaus Bornheim / Obermain	2 12-4 61 15
Sozialrathaus Sachsenhausen / Goldstein	2 12-3 38 11
Sozialrathaus Höchst	2 12-4 55 27
Sozialrathaus Nordweststadt	2 12-3 22 74
Sozialrathaus Bergen-Enkheim	2 12-4 12 11
Sozialrathaus am Bügel	2 12-3 80 38
Sozialrathaus Dornbusch / Eschersheim	2 12-7 07 35

Aus dem Inhalt

Vorwort: Daniela Birkenfeld 3

Vom Wasser haben wir's gelernt

Hoch die Tassen! 4
Drum prüfe, was sich mit Chlor verbindet 6
Durstlöscher aus der Leitung 8
Die perfekte Fitness-Welle im Alter 10
Baden unter Palmen 11
Wasser für die Stadt: Pumpwerk Hinkelstein 12
Das Wasser wird in Sachsenhausen gefeiert 14
Führung für SZ-Leser am alten Flugplatz Bonames 15
Tänzerin, Königin und Autorin 16
Industriekultur, Sport und Klimaroute 18
Die kleinste Wellness-Oase der Welt 20
Das wichtigste Lebensmittel wird knapp 22

Das Sozialdezernat informiert

Haushaltskonsolidierung: Was ändert sich für Senioren? 24
Beratungs- und Versorgungsverbünde 25
Seniorenbeirat: Weiterhin hoher Diskussionsbedarf 26
Vielfältige Seniorenreisen 27
Theater in der Vorweihnachtszeit 27
Initiativen strahlen weit ins Land 28
Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt: Fotoausstellung zum Auftakt 29
Bilanz gezogen 29
Zum Sound der „Wilden Siebziger" grooven 30
Aktiv bis 100 32

Aktuelles und Berichte

Warum leben Sie gerne in Eschersheim? 33
44 „alte neue" Fachkräfte für die Altenpflege 34
Eine aktive Mittlerin 35
Alter? (K)ein Thema bei der 3. Rödelheimer Musiknacht 36
Lässig radeln mit eingebautem Rückenwind 38
Mit dem Bus ins Quartier 40
Wohnen nach modernstem Standard 41
Gastfreundlichkeit im Quartier 42
Mitspieler für Pop und Rock gesucht 43
Moderne Nachbarschaftshilfe für Frankfurter Eltern 44
Alte Menschen als Fußgänger besonders gefährdet 45
17 gefüllte Wasserflaschen: So stark ist ein Klettverschluss 46

Begegnung der Kulturen

Der Einsamkeit entkommen 47

Verbraucher und Recht

Was mache ich mit meinem Ersparten? 48
„Anstand, Fairness, Gerechtigkeit – Ethische Orientierung am Finanzplatz der Zukunft" 49

Blick über den Tellerrand

Im Porträt: Der nimmermüde Künstler Ferry Ahrlé 50
Die Welt geht nicht unter, sie geht weiter 51
Vom Poetry Slam ins Pflegeheim 52

Hintergründe

„Oma-Export" oder letzter Ausweg? 53

Kultur in Frankfurt

Für Sie gelesen und gehört 37
Was – wann – wo? 54
Kunst genießen und lernen – kein Widerspruch 55
Ein neues Gesicht für den Frankfurter Zoo 56

Frankfurt und seine Stadtteile

Hausen 58

Ratgeber

Neue VHS-Angebote für Senioren 60–61
Tipps und Termine 62–67
Mittagstisch für Senioren 65

Leserecke

Abenteuer Großeltern 68
Wer kannte diese Frauen noch? 69
Bücher zu gewinnen 69
Stadtteilbibliothek Schwanheim startet neue Reihe für Senioren 69
Wolfgang Kaus zitiert 71

Wasser gehört zum Leben. Mit Licht inszeniert wie bei der Luminale im Palmengarten wirkt es auch nachts bewegt. Wie Wasser und Leben zusammengehören, das ist das Schwerpunktthema dieser Ausgabe.
Foto: Oeser

Liebe Frankfurterinnen und Frankfurter,

wie eng Wasser und Leben zusammengehören, will Ihnen die Senioren Zeitschrift auf den folgenden Seiten vor Augen führen. Dass aus dem unverzichtbaren Lebenselixier auch eine gefährliche Bedrohung erwachsen kann, haben die Anrainerinnen und Anrainer von Elbe, Donau und zahlreichen anderen Flüssen in den vergangenen Wochen gerade wieder bitterlich erfahren. Selbst einige Frankfurterinnen und Frankfurter waren von Hochwasser betroffen. Das wollen wir in dieser Ausgabe angesichts unseres Schwerpunktthemas nicht unerwähnt lassen.

Wasser ist über seine faktische Bedeutung für uns Menschen hinaus immer schon auch Sinnbild gewesen. Da gibt es zum Beispiel die Lehre vom Fluss der Dinge des griechischen Philosophen Heraklit, die sein Kollege Platon auf die Kurzform „Alles fließt" gebracht haben soll. Wie auch immer es historisch war, es handelt sich um ein eingängiges Bild: Das Leben ist ein ewiges Werden und Wandeln.

Auch im Alter lässt sich der Fluss der Dinge erleben. Mit zahlreichen Berichten, Tipps und Hinweisen will Ihnen die Senioren Zeitschrift neue Möglichkeiten aufzeigen und Anregungen geben. Tauchen Sie ein in die Fülle des Lebens. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen unbeschwerten Sommer.

Ihre

Daniela Birkenfeld

Prof. Dr. Daniela Birkenfeld
Stadträtin – Dezernentin
für Soziales, Senioren, Jugend
und Recht

Hoch die Tassen!

Wasser ist lebenswichtig – Durststrecken vermeiden

Im Sommer empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung durchaus drei Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken. Foto: TK

Man sollte sich ruhig öfter ein Gläschen einschenken, denn Trinken ist wichtig, besonders im Sommer. Normalerweise klappt das ganz automatisch: Wir bekommen regelmäßig Durst. Dieses Körpersignal wird aber mit dem Alter schwächer. Daran zu denken, gelingt mit verschiedenen Tricks.

Ohne etwas zu Essen halten wir es bis zu 30 Tage aus, wenn es sein muss. Ohne Wasser zu trinken höchstens zwei bis maximal vier Tage. Wasser ist lebensnotwendig. Rund die Hälfte unseres Körpers besteht daraus, allen voran sämtliche Zellen und Körperflüssigkeiten. Wir (ver)brauchen es für unseren Stoffwechsel, zum Verdauen und Schwitzen. Etwa zwei Liter Wasser verliert ein Mensch durchschnittlich pro Tag. Im Sommer sogar mehr, weil Schweiß die Haut permanent kühlt. Das reguliert der Körper normalerweise selbst. Er signalisiert auch, wenn er mehr Wasser braucht. Dann bekommen wir Durst. Doch dieses wichtige Körpersignal lässt bei älteren Menschen immer mehr nach. Das liegt daran, dass sich der Hormonhaushalt verändert. Das nachlassende Durstgefühl betrifft daher alle Senioren, auch die aktiven, die selbstständig und viel unterwegs sind. Und gerade sie brauchen eher sogar noch mehr Flüssigkeit, wenn sie sich bewegen, im Garten arbeiten, spazieren gehen oder Fahrrad fahren.

Weil das Durstgefühl schwindet, stimmt der Wasserhaushalt bei älteren Menschen oftmals nicht. Sie trinken nicht mehr genug, manche ganz bewusst, damit sie nicht so oft zur Toilette gehen müssen. Gründe können körperliche Beschwerden sein wie Inkontinenz oder Prostataprobleme. Auch wer Schluckstörungen hat, trinkt eher wenig. Einige sind auch einfach vergesslich oder so erzogen worden, beim Essen nicht zu trinken.

Mit einem trockenen Mund fängt es an

„Wer nicht mehr ausreichend trinkt, bekommt Verstopfung, einen trockenen Mund, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit lässt nach", warnt die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Es könne zu Kopfschmerzen und Müdigkeit kommen, eine leichte Verwirrung eintreten, eventuell entstünden Schwindelgefühle und Kreislaufprobleme. Die Symptome seien vielfältig und träten nicht gleich nach 24 Stunden auf, „aber nach mehreren Tagen mit nur einem Getränk zum Frühstück und Abendessen etwa, beginnen die ersten Beschwerden".

So weit muss es gar nicht kommen. Wer jeden Tag mindestens 1,3 Liter Flüssigkeit trinkt, besser sind 1,5 Liter, hat normalerweise keine Probleme und ist bestens versorgt. Das sind vier bis fünf 0,3 Liter große Gläser Wasser. An diesem Richtwert der DGE kann sich jeder gut orientieren. „Im Sommer empfehlen wir bis zur doppelten Menge, also rund drei Liter", sagt Antje Gahl. Die Leute schwitzten deutlich mehr, entweder draußen oder in überhitzten Räumen. Zusätzlich zum Trinken nimmt jeder über das Essen Flüssigkeit auf, durch Suppen, Obst und Gemüse. Wer wenig isst, muss also entsprechend mehr trinken. „Das ist individuell ganz verschieden und lässt sich nicht pauschal sagen." Die Flüssigkeitsmenge exakt zu berechnen sei nur bei bestimmten Krankheiten nötig. Auch wer Medikamente nimmt, kann einen abweichenden Flüssigkeitsbedarf haben. Das sagt einem normalerweise der Arzt.

Was soll ins Glas?

Am besten eignet sich ganz normales Wasser, „das muss kein Mineralwasser sein, denn Mineralstoffe bekommt der Körper in erster Linie über die Nahrungsmittel", sagt Antje Gahl. Bedenken muss bei Leitungswasser niemand haben. „Es ist streng kontrolliert", so Tim Westphal, Ingenieur im Frankfurter Gesundheitsamt. „Lassen Sie das Leitungswasser nur einige Sekunden laufen und fühlen Sie mit dem Finger, bis es kühl und frisch ist", rät er. Dann sei das Wasser, das bei geschlossenem Hahn in den Leitungen steht, abgelaufen.

Aber keiner trinkt dauernd nur Wasser. Wenn es nach etwas schmeckt, trinken gerade ältere Menschen viel eher etwas. „Geschmacksvorlieben sind wichtig, die sollte man natürlich berücksichtigen." Gut geeignet,

um die Flüssigkeitsspeicher aufzufüllen, sind generell ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und Saftschorlen. Limonaden in jeglicher Form sollten nicht regelmäßig getrunken werden. „Sie enthalten zu viel Zucker und damit viel Energie, aber wenig Nährstoffe", sagt Ernährungsexpertin Gahl. Besser seien dann schon Smoothies, also püriertes Obst, oder Säfte. „Aber auch die nur ab und zu, vielleicht zum Frühstück und nicht den ganzen Tag zum Durstlöschen, sondern eher für eine vitaminreiche Ernährung", rät Gahl. Auch Milch sei ein nährstoffreiches Lebensmittel und nicht als Durstlöscher geeignet.

Kaffee, Tee, Bier und Wein

Gegen Kaffee, Tee oder gelegentlich ein Glas Bier oder Wein ist nichts zu sagen, sie werden zur täglich empfohlenen Flüssigkeitsmenge gezählt. Früher haben Ernährungswissenschaftler angenommen, dass Koffein dem Körper Flüssigkeit entzieht. Das ist falsch. Koffein wirke aber anregend und eigne sich deshalb nicht, um den Durst zu löschen. „Gegen drei bis vier Tassen Kaffee täglich ist aber nichts einzuwenden", sagt die Ernährungswissenschaftlerin. Frauen könnten pro Tag einen Viertelliter Bier oder 0,1 Liter Wein trinken, Männer etwa die doppelte Menge. Das gelte für ältere Menschen genauso wie für jüngere Erwachsene. Wer Medikamente nimmt, sollte auf Wechselwirkungen achten.

Wer generell unsicher mit seinem Trinkverhalten ist, kann als Gedankenstütze einen Tagesplan aufschreiben. Darin stehen die jeweilige Tageszeit, das Getränk und die Menge. Das ist übersichtlich und zeigt, wie sich die Menge über den Tag verteilt. So gerät das Trinken nicht so schnell in Vergessenheit.

Nicole Galliwoda

Praktische Tipps

- Trinken Sie etwas zu jeder Mahlzeit, stellen Sie immer ein Glas dazu.
- Füllen Sie leere Gläser immer gleich wieder auf.
- Stellen Sie in der Wohnung Getränke dort auf, wo Sie am Tag oft vorbeikommen, sodass Sie sie sehen und daran erinnert werden.
- Kaufen Sie unterschiedliche Getränke oder mixen Sie sich aus püriertem Obst selbst welche, das schafft Abwechslung und schmeckt gleich viel besser.
- Stellen Sie morgens die Trinkmenge für den Tag gut sichtbar bereit.
- Gut ist, wenn am Bett immer eine Flasche Wasser steht.
- Wenn Sie unterwegs waren und nichts getrunken haben, holen Sie das sofort zu Hause nach. Ein Zettel an der Tür erinnert Sie daran.
- In Einrichtungen sind „Trinkoasen" oder Getränkeautomaten sinnvoll. Wer im Haus unterwegs ist, kann sich dort jederzeit selbst bedienen.
- Trinkrituale helfen, etwa der regelmäßige Nachmittagskaffee oder der „5-Uhr-Tee".
- Manche Menschen greifen eher zu, wenn die Getränke oder Gläser farbig sind. Das ist besonders bei Wasser sinnvoll, weil es in einem farblosen Glas schwer zu erkennen ist.
- Manchen Senioren fällt es leichter, aus speziellen Bechern, etwa mit zwei Henkeln, zu trinken.
- Bei dementen Menschen hilft es, wenn jemand mit ihnen gemeinsam trinkt, auch Trinklieder regen dazu an. *gal*

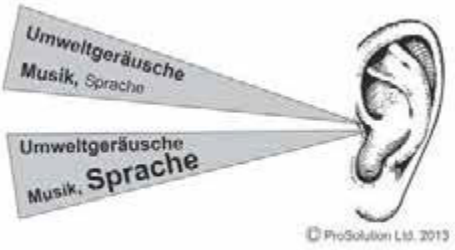
Anzeige

Sobald das Hörvermögen des Menschen nachlässt, tauchen eine ganze Reihe von Problemen auf, die man in der Jugend gar nicht kannte: Beim Fernsehen erscheinen die Nebengeräusche lauter als die Sprache, bei Gesellschaften ermüdet man relativ schnell, weil der Gesprächspartner einfach „untergeht".

Die Sprach-Frequenz-Verstärkung

Hier sehen Sie die schematische Funktionsweise der Frequenzverstärkung: Durch den Gehörgang gelangen Umweltgeräusche (als „Störgeräusche" empfunden). Kommt nun die menschliche Sprache hinzu, erscheint diese im Verhältnis zur Umwelt zu leise zu sein.

So kann die Frequenzverstärkung in den meisten Fällen helfen: Die genau definierten Frequenzen der menschlichen Sprache werden einfach „übergewichtet" und dem normalen Hören „hinzugefügt".



Erleben Sie „LIFE" – die Sprach-Frequenz-Verstärkung

Besuchen Sie ProfiAkustik und stellen Sie Ihre Fragen. Sie werden ehrliche und klare Antworten zu allen vorhandenen Möglichkeiten erhalten. Das alles kostet Sie nichts und ist natürlich völlig unverbindlich.

PROFI AKUSTIK

Berger Straße 221
60385 Frankfurt-Bornheim
Telefon 0 69/48 44 61 31
Mo–Do von 10–17 | Fr von 10–13
mit Bus und Bahn:
Bornheim Mitte/Saalburgstraße

Drum prüfe, was sich mit Chlor verbindet

Nicole Serra kniet am Rand des Schwimmbeckens, schöpft etwas Wasser heraus und füllt es in ein durchsichtiges Gläschen, in dem sich bereits wenige Tropfen einer klaren Flüssigkeit befinden. Serra steckt das Gläschen, amtlich Küvette genannt, in eine Vorrichtung in ihr schwarzes Messgerät. „Die Probe reagiert jetzt mit einer Chemikalie und färbt sich je nach Chlorgehalt im Wasser rosa oder rot", sagt die 25-jährige Gesundheitsaufseherin der Stadt Frankfurt. Rot ist eher ein gutes Zeichen, denn zu wenig Chlor ist ein Problem in Schwimmbädern. „Jeder Badegast gibt über zwei Milliarden Keime ins Wasser ab", erklärt die Leiterin der Hygieneabteilung im städtischen Amt für Gesundheit, Dr. Ursel Heudorf, „das Wasser soll dennoch einwandfrei und unbedenklich sein." Neben der optischen Bewertung stützt Nicole Serra die Kontrolle der Wasserqualität auf Messdaten, die der schwarze Kasten liefert. Die Messtechnik zeigt auf dem Display drei Daten: im Wasser gelöstes, freies Chlor, gebundenes Chlor und den pH-Wert. Das freie Chlor desinfiziert das Wasser, das gebundene Chlor hat sich bereits mit Schmutzpartikeln aus dem Badewasser verbunden und der pH-Wert des Wassers beeinflusst die Haut der Badegäste, das Material im Becken wie auch den Desinfektionserfolg des Chlors. Alle drei Werte müssen im Toleranzbereich einer bestimmten Norm liegen, dann ist das Wasser in den Becken der Bäder in Ordnung. In Freibädern steht die Routinekontrolle der Wasserqualität durch das Amt für Gesundheit alle 14 Tage an, in Hallenbädern alle zwei Monate.

166 Becken müssen kontrolliert werden

Serra und rund acht Mitarbeiter der Hygieneabteilung im städtischen Amt für Gesundheit kontrollieren die Wasserqualität in sieben öffentlichen Hallen- und sieben Freibädern sowie in allen gewerblichen Bädern,

Nicht nur Trink-, sondern auch Badewasser wird überprüft: Schwimmmeister Boris Och nimmt Proben vom Langener Strandbad.

und zwar aus jedem einzelnen Becken. „Insgesamt sind es 166 Becken in 81 Bädern", sagt Ursel Heudorf. Dazu gehören unter anderem Therapiebäder, Vereins-Freibäder, Sprühfelder in Waldspielparks und gewerbliche Bäder. Bei den Routinekontrollen schauen die Mitarbeiter des Amts für Gesundheit auch nach der allgemeinen Hygiene im Schwimmbad und prüfen das Betriebsbuch. Alle Werte und Eindrücke werden in einem Badprotokoll aufgeschrieben, das der jeweilige Badbetreiber abzeichnet. Stellen die Kontrolleure beim Check der Wasserkennzahlen auffällige Werte fest, gehen die Untersuchungen weiter. Sie nehmen weitere Proben und überprüfen auch Keimzahlen und Krankheitserreger.

Zuweilen kommt es vor, dass das Schwimmbadwasser etwas zu wenig freies und zu viel gebundenes Chlor enthält. Weil bei solchen Werten das Risiko für Keimwachstum und damit das Infektionsrisiko für Badegäste steigt, entscheidet das Amt, ob ein Schwimmbad geschlossen werden muss. „Das passiert aber ganz selten, höchstens einmal im Jahr", berichtet Ursel Heudorf. „Dann muss der Badbetreiber die technische Anlage überprüfen und den Chlorgehalt entsprechend anpassen", sagt die Gesundheitsaufseherin Nicole Serra. Minicomputer steuern elektronisch die Dosierungsanlage.

Eigene Untersuchungen der Badbetreiber

Verantwortlich für die Wasserqualität sind aber in erster Linie die Badbetreiber selbst. Sie prüfen eigenständig jeden Tag die Chlor- und pH-Werte, lassen das Wasser regelmäßig von Laboren mikrobiologisch untersuchen und legen diese Berichte dann dem Amt für Gesundheit vor. „Unsere Mitarbeiter erscheinen immer unangemeldet zu Routinekontrollen, und sie führen auch Extrakontrollen durch. Etwa wenn sich Bürger über die Hygieneverhältnisse im Schwimmbad beschweren", informiert Ursel Heudorf. Solchen Hinweisen gehen die Gesundheitsaufseher sofort nach.

Übrigens: Das, was in Schwimmbädern so stark riecht und die Augen

Auch die Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft führt Tests durch, um die Wasserqualität zu prüfen. Fotos (2): Oeser

leicht reizt, ist nicht das freie, gelöste Chlor, sondern die mit Chlor verbundenen Schmutzpartikel wie Schweiß oder Urin. Starker Chlorgeruch kann also ein Hinweis für tendenziell schmutziges Badewasser sein.

Qualität verbessert

„In den vergangenen Jahren hat sich die Aufbereitung in den Bädern insgesamt verbessert", sagt die Leiterin der Hygieneabteilung. In einem ständigen Kreislauf läuft das Wasser über die Rinnen am Beckenrand in Rohrleitungen und meist weiter in unterirdische Behälter. Pumpen pressen es durch meterhohe Filter, gefüllt mit Kies und Sand. Anschließend kommen chemische Stoffe wie etwa Chlor hinzu. Die Zugabe wird durch eine Messeinrichtung automatisch gesteuert. Zusätzlich speisen die Betreiber etwa 30 Liter frisches Trinkwasser pro Badegast täglich ein. So aufbereitet, strömt das Schwimmbadwasser rund um die Uhr über Düsen am Boden und den Seiten in die Becken ein. „Die vielen Kontrollen und Vorsichtsmaßnahmen sind wichtig, denn Chlor baut sich durch Sonne und Schmutz ab", erklärt Gesundheitsingenieur Tim Westphal. Einmal im Jahr, in Freibädern, wenn die Saison zu Ende ist, schließen die Bäder für eine Grundreinigung. Dann wird das komplette Wasser ausgetauscht, was enorme Mengen sind. In das große Becken des Panoramabades passen beispielsweise rund 1.000 Kubikmeter Wasser. Das sind in etwa 5.000 Badewannen voll.

Jeder Schwimmbadgast kann selbst etwas für die Wasserqualität tun: „Immer gründlich duschen vor dem Schwimmen, dann gelangen weniger Schweiß und Keime ins Wasser!", lautet die Botschaft von Ursel Heudorf aus dem Amt für Gesundheit .

Nicole Galliwoda

Anzeige

Das kleinste
Hörgerät der Welt

Unsichtbar
aufgrund seiner
Platzierung im
Gehörgang!

hörakustik
Jens Pietschmann
Basaltstraße 1
60487 Frankfurt/M. Bockenheim
info@hoergeraetefrankfurt.de

Vereinbaren Sie einfach einen Termin!

0 69/97 07 44 04
www.HoergeraeteFrankfurt.de

Durstlöscher aus der Leitung

Frankfurts Trinkwasser schneidet stets gut ab

Bachpate Carl Scherrer kümmert sich um den Urselbach. Foto: Oeser

Unser Trinkwasser eignet sich nicht nur zum Waschen und Zähneputzen, sondern auch hervorragend zum Durstlöschen. Es ist das am strengsten kontrollierte Lebensmittel, steht uns fast überall zu jeder Zeit zur Verfügung, kostet viel weniger als das Mineralwasser im Supermarkt – und enthält mindestens genauso viele Mineralstoffe wie gekauftes Mineralwasser, ergab eine Untersuchung von Stiftung Warentest vergangenes Jahr.

Warum also trinken nicht mehr Menschen Wasser aus dem Hahn? Das hat vor allem zwei Gründe: Zum einen gibt es für Leitungswasser keine Werbung, vor allem aber trauen viele Menschen ihrer Hausinstallation nicht. Blei, Kupfer, Nickel und Cadmium sind Metalle, die über ungeeignete Armaturen oder Rohre aus Blei ins Trinkwasser gelangen können – und die sieht man in der Regel nicht.

Regelmäßige Kontrollen

„Wir wissen, dass unser Wasser in Ordnung ist", sagt Werner Herber, Geschäftsbereichsleiter Markt/Vertrieb von Hessenwasser GmbH & Co. KG. Der regionale Wasserlieferant mit Sitz in Groß Gerau hält im Auftrag der Kommunen Trinkwasser für mehr als zwei Millionen Menschen im Rhein-Main-Gebiet bereit und kontrolliert es regelmäßig gemäß der Trinkwasserverordnung.

Das Frankfurter Trinkwasser schneidet im bundesweiten Vergleich stets gut ab. Es stammt zu 45 Prozent aus dem Hessischen Ried, 38 Prozent werden im Vogelsberg, Spessart und Kinzigtal gewonnen. 17 Prozent werden im Stadtgebiet gefördert. So ist der Frankfurter Stadtwald ein wichtiger Wasserspeicher. Seit mehr als einem Jahrhundert wird dort Grundwasser nach oben befördert und aufbereitet. Neben den Wasserwerken Hinkelstein – das vor allem den Flughafen versorgt –, Oberforsthaus und Schwanheim war das Wasserwerk Goldstein eine der ersten Anlagen. Insgesamt speist Hessenwasser das Trinkwasser aus rund 300 Brunnen, Quellen und Stollen.

Durch bis zu über einen Meter dicke Rohre transportiert das Unternehmen seine flüssige Ware zu sogenannten Übergabepunkten an die Mainova, etwa an die Friedberger Warte, den Sachsenhäuser Berg oder an den Hochbehälter im Sachsenhäuser Bohlepark. Von diesem Park aus zum Beispiel versorgt die Mainova den Stadtteil Sachsenhausen mit Wasser. Für die Versorgung aller Frankfurter Haushalte mit Trinkwasser betreibt der größte Energielieferant Deutschlands ein rund 2.000 Kilometer langes Leitungsnetz.

Hart oder weich – je nach Stadtteil

Je nachdem, woher das Wasser in Frankfurt aus der Leitung kommt, variiert es auch im Geschmack: von mineralstoffhaltig und „hart" bis zu mineralstoffarm, also „weich". Die sogenannte Wasserhärte bezieht sich auf den Kalkgehalt, erklärt Werner Herber von Hessenwasser. Besonders weich ist das Wasser im Norden und Osten von Frankfurt, das aus dem Vogelsberg oder dem Spessart kommt. Demnach dürften die Fechenheimer den schmackhaftesten Tee zubereiten. Dafür schmeckt weiches Wasser pur eher fad. Anders als hartes Wasser, das in der Regel in Frankfurt selbst oder aus dem Hessischen Ried gefördert wird und wegen seines höheren Mineralgehalts als „frischer und gehaltvoller" empfunden wird. Ein solches hartes Wasser gibt es im Nordwesten der Stadt sowie in weiten Teilen der Innenstadt.

Wer mehr über sein Leitungswasser erfahren möchte, muss nur auf der Mainova-Homepage unter www.mainova.de, Privatkunden, Kundendienst, Onlineberatung, Wasserhärte seinen Straßennamen eingeben und bekommt eine individuelle Trinkwasser-Analyse. Dort werden neben Herkunft und Härtegrad auch die Inhaltsstoffe unter Angabe der Schwankungsbreiten und des jeweiligen Grenzwerts angezeigt. Denn Hausanschlüsse werden auch aus verschiedenen Quellen mit unterschiedlichen Wasserhärtegraden versorgt, daher ist das Ergebnis nicht immer eindeutig.

Anzeige

Ankauf von privat

Pelze, Mäntel, Jacken • Hochwertiges aus Nachlässen • Termin-Vereinbarung unter Telefon 06 71 / 9 20 86 41
Komme ins Haus. Seriöse Abwicklung!

Um die Beschaffenheit ihrer Hausinstallationen sorgen sich aber viele Bürger zu Unrecht, sagt Hessenwasser-Geschäftsbereichsleiter Werner Herber. Bleirohre seien nur in bestimmten Zeiten verbaut worden. Für alle Häuser, die nach dem Zweiten Weltkrieg erbaut wurden, könne man sie ausschließen. Wer dennoch Zweifel hat, kann sich an das Frankfurter Gesundheitsamt und an die Wasserversorger wenden oder sein Leitungswasser auf Keime und Belastung mit Schwermetallen untersuchen lassen. Die Analyse nehmen Labore vor, die auf der Homepage der Stadt Frankfurt aufgelistet sind. Werner Herber stellt indes fest: „Wenn keine Hinweise auf eine konkrete oder mögliche Verunreinigung vorliegen, halten wir eine individuelle Überprüfung für unnötig."

Judith Gratza

Fragen zum Trinkwasser in Frankfurt beantworten folgende Ansprechpartner: Amt für Gesundheit der Stadt Frankfurt, Telefon 0 69/2 12-3 39 70, www.frankfurt.de, Stichwort: Trinkwasser; Hessenwasser GmbH & Co. KG, Telefon 0 69/25 49 00, www.hessenwasser.de und die Mainova AG, Telefon 08 00/1 14 44 88, www.mainova.de

Wer mehr über die Gewässer Frankfurts erfahren möchte, findet umfangreiche Informationen über Lage, Entstehung, Ausflugstipps, Anfahrtsbeschreibung, barrierefreien Zugang sowie eine Übersichtskarte in den beiden Broschüren „Stadtgewässer – Seen, Teiche, Tümpel entdecken" und „Stadtgewässer – Flüsse, Bäche, Altarme entdecken", gratis erhältlich bei der Bürgerberatung im Frankfurter Forum, Römerberg 32, oder auf Bestellung beim Umweltamt, Galvanistraße 28, Telefon 0 69/2 12-3 91 24, www.umweltamt.stadt-frankfurt.de

Wer sich zudem aktiv für den Erhalt der Frankfurter Gewässer einsetzen möchte, kann sich zum Beispiel bei der Stadt als Bachpate ehrenamtlich engagieren. Dabei beobachten Einzelpersonen, Schulklassen und Vereine „ihr" Gewässer, wirken bei Reinigungsarbeiten mit und werden von der Stadt finanziell und fachlich unterstützt. Auskunft gibt die Frankfurter Stadtentwässerung, Goldsteinstraße 160, Telefon 0 69/2 12-3 46 66, www.stadtentwaesserung-frankfurt.de

Anzeige

Reisen Sie mit uns...

...es wird ein Erlebnis!

Unsere **Seniorenreisen** führen Sie zu den bekanntesten und schönsten Ferienorten in Deutschland, Südtirol, Polen/Ostsee, Tschechien/Franzensbad, Österreich/Zillertal, Spanien/Mallorca und Frankreich/Elsass.

Für eine Woche oder 14 Tage bieten wir Ihnen mit unseren Urlaubsreisen Erholung, Gesundheit, Entspannung, Freude und Abwechslung.

Bei fast allen Reisen betreut eine Begleitperson die Gruppe und kümmert sich auch um Ihr Wohlergehen.

Wir holen Sie direkt von zu Hause ab und bringen Sie nach der Reise wieder zurück.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an!
Gerne geben wir Ihnen Auskunft oder schicken Ihnen unseren Reisekatalog 2013 zu.

Caritasverband Frankfurt e.V.
Seniorenreisen
Buchgasse 3 • 60311 Frankfurt am Main • Telefon 0 69 / 29 82 89 01 oder 0 69 / 29 82 89 02
www.caritas-seniorenreisen.de

caritas frankfurt

Die perfekte Fitness-Welle im Alter

Schwimmen ist eine Sportart, die man sein ganzes Leben betreiben kann. Foto: Oeser

Im Wasser Sport treiben ist eine sanfte Art, fit zu werden und sich fit zu halten. „Bewegung im Wasser eignet sich generell für Ältere, weil sie oft Gelenk- und Gewichtsprobleme haben", berichtet der Diplom-Sportwissenschaftler Markus Aparicio-Steinhorst von den Bäder-Betrieben Frankfurt. Der Auftrieb des Wassers trägt einen Großteil des Körpergewichts. „Dadurch fallen Bewegungen sehr viel leichter", sagt er. Generell entlastet Schwimmen den Rücken, schont Gelenke, Sehnen und Bänder. Es eignet sich daher auch gut für Menschen mit Problemen im Bewegungsapparat.

Anstrengend ist das Training trotzdem, weil mit jeder Bewegung gegen den Wasserwiderstand gearbeitet wird. Das erfordert Kraft. „Schwimmen trainiert daher alle Muskelgruppen und fördert die Beweglichkeit. Gleichzeitig kommt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, davon profitieren Ausdauer und Leistungsfähigkeit", so Fitness-Experte Aparicio-Steinhorst. Arm-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskeln müssen beim Schwimmen gleichzeitig arbeiten, deshalb sei diese Sportart effizienter als viele andere.

Wer Rückenprobleme hat, „sollte aber weniger brustschwimmen", rät der Sportwissenschaftler. Der Grund: Wenn der Kopf über Wasser gehalten wird, drücken viele den Rücken durch und liegen stark im Hohlkreuz. „Das belastet Hüfte und Lendenwirbel." Wer seinen unteren Rücken schonen will, sollte besser bei jedem Armzug mit dem Kopf kurz untertauchen. Auch bei Hüftproblemen rät er von Brustschwimmen eher ab. Die Froschbewegungen mit den Beinen belasten die Hüfte eventuell zu stark. Ideal bei solchen Vorbelastungen sind langsames Kraulen oder Rückenschwimmen.

Allen, die nach längerer Pause wieder mit dem Schwimmen beginnen, rät er zu einem behutsamen Einstieg, um sich nicht zu überfordern. Tipp: Bei der Anstrengung sollte es möglich sein, sich zu unterhalten, ohne dabei außer Atem zu kommen. Anfangs genügen schon ein paar Bahnen.

Fit werden im Wasser

Neben Schwimmen gibt es noch weitere Fitnessmöglichkeiten im Wasser. Auch mit Aquajogging, Wassergymnastik und Aquafitness lassen sich Muskeln gelenkschonend aufbauen. Beim Aquajogging tragen die Teilnehmer einen Schwimmgürtel. Durch den Auftrieb berühren die Füße den Schwimmbadboden nicht. Die Teilnehmer joggen sozusagen auf der Stelle. Vom Prinzip her ähnlich, aber in langsamerem Tempo und ohne Schwimmgürtel geht es beim Aqua-Nordic-Walking im stehtiefen Wasser zu.

Bei der Wasser- oder Aquagymnastik reicht das Wasser bis etwa auf Schulterhöhe. Der Trainer macht die Übungen vor. Je nach individueller Fitness lässt sich das Training mit Hilfsmitteln wie Hanteln oder überdimensionierten Schwimmhandschuhen, mit denen noch mehr Armkraft eingesetzt werden muss, intensivieren. Andere Hilfsmittel sind Bälle, Schwimmnudeln oder Soft-Pads für die Füße, die Balance und eine aufrechte Haltung trainieren.

Aquafitness ist ganz ähnlich wie Wassergymnastik, allerdings sind die Übungen herausfordernder. Aerobic- oder Pilatesübungen kommen darin vor. Es verbindet Sport und Spaß, manchmal läuft Musik dazu. Beim Aqua-Cycling fahren die Teilnehmer im Wasser Fahrrad.

Infos und Kurse

Infos zu den Kursen der Bäder-Betriebe finden sich im Internet unter www.bbf-frankfurt. Im Sommer gibt es beispielsweise Aquakurse für Senioren im Hausener Freibad und im Riedbad Bergen-Enkheim. Generell kosten die Outdoor-Kurse drei Euro Aufpreis zum Eintritt. Bei der Krankenkasse nachfragen lohnt sich, viele bezuschussen die Kurse. Weitere Informationen gibt es unter Telefon 0 69/27-10 89 10 10.

Über das Internetportal von Mainova Sport Rhein-Main, www.mainova-sport.de, präsentieren die meisten Frankfurter Vereine Kurse und Trainingszeiten. Das Projekt leitet der Frankfurter Sportkreis, die Dachorganisation aller Frankfurter Turn- und Sportvereine. Wer Fragen hat, kann bei Catrin Hamann unter 0 69/94 14 71 12 oder mobil 01 60/97 34 67 83 anrufen.

Der Schwimmpädagogische Verein bietet im Sozial- und Rehazentrum West in Rödelheim und im August-Stunz-Zentrum im Ostend Aqua-Fitness-Kurse für Senioren an. Infos unter 0 69 / 94 41 18 33 oder per E-Mail an info@schwimmpaed.de.

Nicole Galliwoda

Baden unter Palmen

Palmen säumen das Ufer. Barfuß schlendern die Badegäste über die Holzplanken. Andere nippen an einem Getränk, während sie es sich auf der Liege bequem machen. Und wieder andere stürzen sich kopfüber ins Wasser. Diese Momentaufnahmen sind nicht an einem Strand in Südostasien entstanden, sondern in Frankfurt. Genauer gesagt vor gut 80 Jahren am Main. Damals gab es mehrere Badeanstalten direkt am Fluss. Auf einer Länge von gut 500 Metern zwischen Untermain- und Wilhelmsbrücke hatten die Brüder Mosler ihre Badeanstalt – direkt am Nizza, der mediterranen Gartenanlage am Mainufer. Etwas weiter den Fluss hoch, am Eisernen Steg, konnten sich die Schwimmer in der Badeanstalt Dannhof in die Fluten stürzen.

Im Jahr 1800 begann in Frankfurt das kommerzielle Badevergnügen mit dem ersten Badeschiff, zu dem später die Mainbäder hinzukamen. Davon erzählt Denkmalpfleger Volker Rödel ausführlich in seinem Buch „Baden unter Palmen", das er für das Amt für Gesundheit verfasst hat. Akribisch hat er hierfür im Institut für Stadtgeschichte recherchiert, Baupläne, Skizzen sowie historisches Fotomaterial zusammengetragen. Es ist eine unterhaltsame Lektüre, die dem Leser kenntnisreich und auch amüsant die Geschichte der Flussbäder von 1800 bis 1950 erzählt. Eine Seite der Frankfurter Stadtgeschichte, die durch den Zweiten Weltkrieg bei vielen in Vergessenheit geraten ist. Denn nach dem Zweiten Weltkrieg hat die Stadt aus hygienischen und finanziellen Gründen auf eine Wiederbelebung der Bäder verzichtet. „Die Stadt nahm den Main später lediglich als Schifffahrtsstraße wahr, die beide Stadthälften trennte, nicht aber als verbindendes Element einer Stadt am Fluss", so Autor Volker Rödel. Zwar würde Ursel Heudorf, Leiterin der Abteilung Medizinische Dienste und Hygiene im Amt für Gesundheit, die das Buchprojekt unterstützte, nach wie vor vom Baden im Main abraten. Trotzdem mache es einfach Spaß davon zu lesen, wie sich die Menschen früher dort vergnügten und wie die einzelnen Flussbäder Gestalt annahmen, sagt sie.

Ausführlich schildert der Autor die Entstehung der Flussbäder an der „wilden Nidda" in Eschersheim, in Hausen und am Brentanopark in den 1920er Jahren, berichtet von den Schlammschlachten im Brentanobad, die durch Überschwemmungen entstanden waren und von der Presse durchaus hämisch kommentiert wurden. Auch über das in ein Schwimmbad umfunktionierte Hafenbecken im Osthafen schreibt Volker Rödel: den Schwedlersee, den der 1. Frankfurter Schwimmclub bis heute im Sommer fürs Training nutzt und wo Gäste im Vereinsheim einkehren können.

Sonja Thelen

Volker Rödel:
„Baden unter Palmen. Flussbäder in Frankfurt am Main 1800–1950", 114 Seiten (DIN-A4), 14,95 Euro.

Anzeige

caritas frankfurt

Pflege ist Vertrauenssache

Pflege zu Hause
Wir sind in Ihrer Nähe
Caritas-Zentralstationen
für ambulante Pflege
und Beratung
Telefon: 069 2982-107
in allen Stadtteilen
alle Kassen / Sozialämter

Wohnen und Pflege in unseren Altenzentren
Vollstationäre Dauerpflege
Kurzzeitpflege
Seniorenwohnanlage

Santa Teresa
Frankfurt-Hausen
Große Nelkenstraße 12–16
Telefon: 069 247860-0

St. Josef
Frankfurt-Niederrad
Goldsteinstraße 14
Telefon: 069 677366-0

Lebenshaus St. Leonhard
Frankfurt-Altstadt
Buchgasse 1
Telefon: 069 2982-8500

Rufen Sie uns an. Gemeinsam entwickeln wir Lösungen!
www.caritas-frankfurt.de

Wasser für die Stadt: Pumpwerk Hinkelstein

Ende des 19. Jahrhunderts errichtete die Stadt Frankfurt im Schwanheimer Wald das Pumpwerk Hinkelstein. Foto: Oeser

Das beste Wasser für die Bevölkerung der Stadt Frankfurt zu liefern und damit die Voraussetzung für ein gesundes Leben zu geben", ist zu allen Zeiten die Sorge jener, die für ihre Stadt und deren Bewohner Verantwortung tragen. Mit diesen Gedanken schließt ein Bericht, der vor 60 Jahren des damals 125-jährigen Bestehens einer modernen Wasserversorgung in Frankfurt gedachte. Ausreichendes und hygienisch einwandfreies Wasser ist für das Wohl der Menschen und für das Blühen und Gedeihen eines Gemeinwesens unabdingbar.

Seit Anfang des 17. Jahrhunderts gab es außer den traditionellen öffentlichen Brunnen und den Hausbrunnen eine Wasserleitung, die das Quellwasser aus dem Friedberger Feld im Norden Frankfurts in die Stadt leitete. Ingenieur Philipp Jacob Hoffmann, der Vater des Dr. med. Heinrich Hoffmann, des „Struwwelpeter-Hoffmann", hatte im Auftrag des Senats im Jahre 1827 ein Gutachten über die „Versorgung der hiesigen Stadt mit reinem – zu jedem häuslichen Gebrauch dienlichem – Wasser in genügsamer Menge" erstellt. Es führte nach seinen Plänen 1828 bis 1834 zur Erschließung der Quellen im Nordend und zum Bau eines Leitungsnetzes, das den Anschluss der Häuser ermöglichte.

Sauberes Wasser – mehr Hygiene

Angesichts der begrenzten Leistungsfähigkeit dieser Anlage sprach der Frankfurter von „Hoffmännische Troppe". Später traten weitere Brunnen und Quellen hinzu. Einen enormen Fortschritt bedeutete schließlich seit 1873 die 66 Kilometer lange Quellwasserleitung aus Vogelsberg und Spessart. Die sanitären Verhältnisse besserten sich stark, so weist die Statistik ein rapides Sinken der Typhussterblichkeit aus.

Um den weiter steigenden Wasserbedarf der wachsenden Stadt zu decken, empfahl Stadtbaurat William Heerlein Lindley 1884 die Erschließung des Grundwassers im Frankfurter Stadtwald. Eine daraufhin errichtete Versuchsanlage am Oberforsthaus bildete den Auftakt zu weiteren Anlagen im Stadtwald von 1888 bis in die 1950er Jahre. So kommen aus dem Stadtwald heute 17 Prozent des gesamten Wasserverbrauchs in Frankfurt von über 40 Millionen Kubikmeter pro Jahr. Hochbehälter – wie der Wassertempel am Hainer Weg oder die in Parks eingebetteten Anlagen an Friedberger und Darmstädter Landstraße – sorgen für Reserve und Druckausgleich.

Im Hinkelsteiner Forst, dem westlichsten Revier des Stadtwalds an der Alten Mainzer Schneise kurz vor der Grenze zu Kelsterbach, errichtete die Stadt Frankfurt 1890 bis 1893 als größte Fassungsanlage im Stadtwald das „Pumpwerk Hinkelstein". Spaziergängern oder Radfahrern aus dem knapp vier Kilometer entfernten Schwanheim ist es geläufig, ebenso den Kelsterbachern, die den kurzen Weg in den Frankfurter Stadtwald nehmen, den sie einst gegen Zins als Waldweide nutzen konnten. Ein großer Menhir, ein Relikt aus vergangenen Kulturen, gab Forst und Pumpwerk den Namen. Der Hünenstein wurde zu Hü(h)nerstein, Hinkelstein umgeformt, im 19. Jahrhundert zerschlagen und zu Grenzmarkierungen verwendet.

Unterirdischer Strom

Die große Tiefe von 13 bis 17 Metern des unterirdischen „Stroms", der aus dem Odenwald kommend sich mit 50 Zentimetern pro Tag dem Main zubewegt, erforderte bei der Fassung des Wassers im Hinkelsteiner Forst besondere Maßnahmen: Unmittelbar über dem Grundwasserspiegel wurden begehbare Stollen in Richtung Schwanheim und Kelsterbach angelegt und von diesen 210 Brunnen in die wasserführende Kiesschicht gebohrt. Da Saugpumpen damals aus einer solchen Tiefe nicht fördern konnten, stellte die Firma G. Kuhn aus Stuttgart sie in einen etwa 15,5 Meter tiefen Schacht und die Dampfmaschinen senkrecht. Lagerhaus, Kesselhaus und Maschinenhaus bildeten ein harmonisches, architektonisch formschönes Ensemble. „Das Pumpwerk Hinkelstein mit seiner nicht nur die pure Notwendigkeit befriedigenden Architektur ist nur ein Beispiel für die

selbstverständliche Integration der Technik und ihrer Errungenschaften in das tägliche Leben der Menschen des 19. Jahrhunderts", schreibt Volker Rödel in seinem Buch „Ingenieurbaukunst in Frankfurt am Main 1806–1914".

In den knapp 120 Jahren seines Bestehens hat das Pumpwerk Hinkelstein manche Änderung zu seinem Erhalt und Steigerung der Wasserförderung erfahren. So wurden 1924 die alten Brunnen durch 74 neue, diese wiederum seit 1964 durch zehn andere ersetzt. Elektrische Pumpen lösten 1934 die Dampfmaschinen ab. Nachdem man schon 1920 mit der Aufbereitung des Wassers begonnen hatte, erhielt das Pumpwerk Hinkelstein 1976 eine Anlage, mit der durch Kalksteinsplit dem Wasser Eisen und Mangan entzogen wird.

Mit dem Bau der neuen Maschinenhalle 1976/77 hatte das Ensemble aus der Gründungszeit ausgedient. Doch die Rotunde, die aus verschiedenfarbigen Ziegeln gemauert und von einer Laterne aus Eisen und Kupfer bekrönt sich zuvor über den Maschinen wölbte, wurde unter Denkmalschutz gestellt und von Mitarbeitern der Stadtwerke nach alten Bauvorlagen und mit früher verwendeten Materialien in ihrer ursprünglichen Gestalt renoviert. Einige alte Bauteile wurden bewahrt: zwei Lüftungsschlote und ein alter Glockenstuhl, von dem früher die Glocke zur Schicht rief.

Zu den bestehenden Anlagen der Wassergewinnung kamen durch Eingemeindungen weitere hinzu, an die zum Beispiel das Brunnenhaus im Nieder Wald und die Wassertürme erinnern. Aber auch neue Quellen wurden erschlossen. So erhält Frankfurt heute auch aus dem Hessischen Ried Wasser. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren die von den Niederschlägen im Taunus gespeisten Grundwasserströme in den Gemeinden Weilbach, Eddersheim und Hattersheim erkundet worden, die das 1909 eingeweihte und 1927 erweiterte Pumpwerk Hattersheim erschließt. Diese Anlage ist architektonisch wie technisch interessant. An den Tagen der Industriekultur am letzten Wochenende der Sommerferien gibt die Hessenwasser GmbH, ein Tochterunternehmen der Mainova, die seit 2001 unser Wasser liefert, Gelegenheit, das Pumpwerk Hattersheim zu besichtigen und sich über die Wassergewinnung zu informieren.

Hans-Otto Schembs

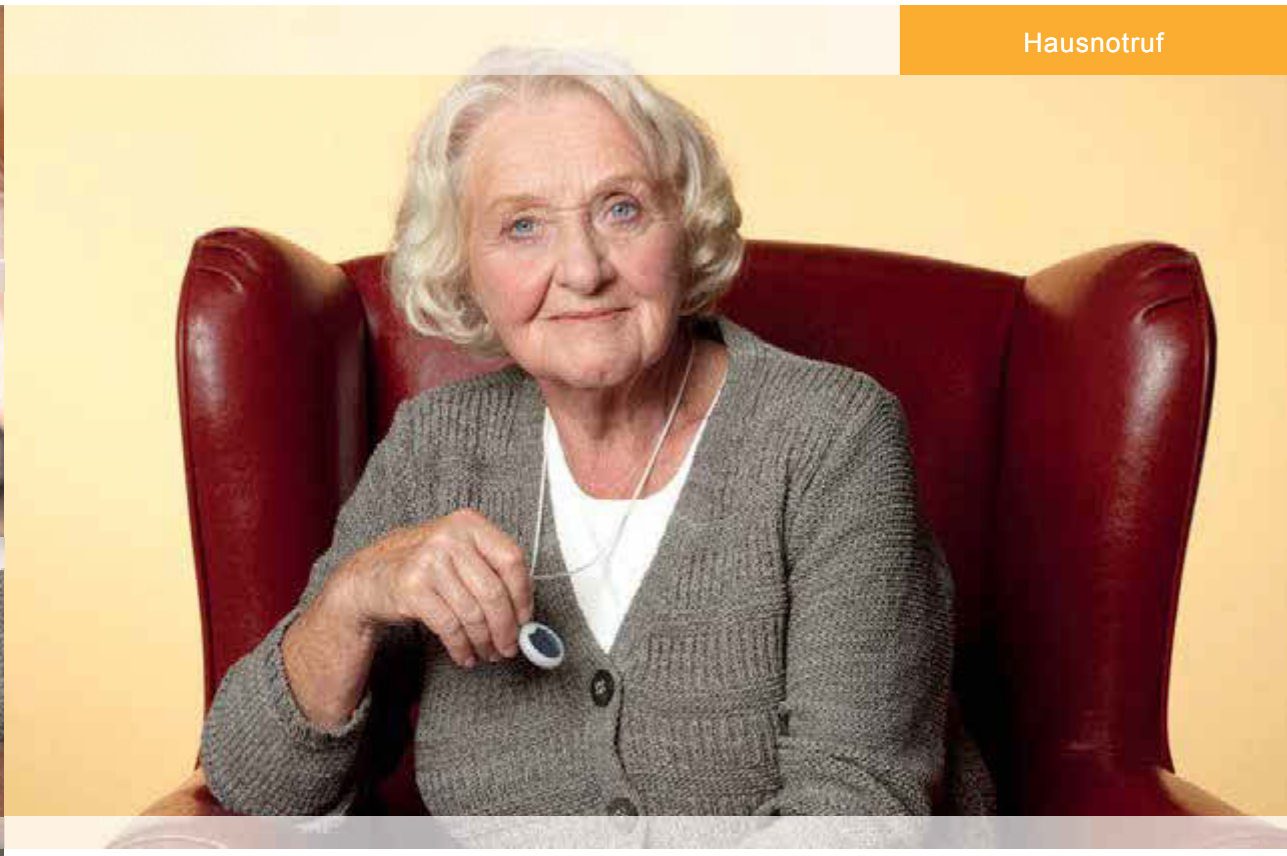
Anzeige

Hausnotruf

GPS-Handy

Funkfinger

Rauchmelder



Sicherheit ganz nach Ihren Bedürfnissen!

Fühlen Sie sich sicher, egal was Sie gerade tun. Mit den individuellen Hausnotrufsystemen ist immer schnell Hilfe da, wenn Sie welche benötigen. Alle Informationen erhalten Sie unter: 069 - 60 919 60 und im Internet auf www.hausnotruf-deutschland.de

HAUSNOTRUF DEUTSCHLAND

Das Wasser wird in Sachsenhausen gefeiert

Brunnen- und Kerbegesellschaft ernennen die Brunnenkönigin

Wasser ist lebensnotwendig. Das wussten auch die Menschen im Mittelalter. Doch damals gab es noch keine unterirdisch verlegten Trinkwasserleitungen. Stattdessen stellten Brunnen in der Stadt die Versorgung der Bevölkerung mit Trinkwasser sicher. Wichtig war daher, die Brunnen sauber zu halten. Dafür verlangte der Rat der Freien Reichsstadt Frankfurt von den Bewohnern eine Brunnenabgabe. Doch die ärmeren Bevölkerungsschichten in Sachsenhausen konnten sich eine solche Zahlung nicht leisten. Und so nahmen sie die Reinigung der Brunnen selbst in die Hand. Sie ernannten einen Brunnenschultheiß, unter dessen Aufsicht sie die Brunnen in Sachsenhausen säuberten. Mit Spaß und Gelächter ging es zur Sache. Zum Abschluss der fröhlichen Putzorgie feierten sie ein großes Fest: das Brunnenfest, das erstmals urkundlich 1490 erwähnt wurde und als eines der ältesten Feste Frankfurts gilt. Es wird nach wie vor begangen, obwohl schon ab Mitte des 19. Jahrhunderts durch den Bau der Trinkwasserleitungen viele Brunnen nach und nach ihre existenzielle Bedeutung als Trinkwasserspender verloren.

Im August 2007 wird der Georgsbrunnen im Beisein der Brunnenkönigin Katja I. (Anderlohr) und von Brunnenschultheiß Frank Wimmer (re. daneben) geweiht. Foto: Kerbegesellschaft

Dass der Brauch des Brunnenfestes nicht verloren gegangen ist, ist zum größten Teil der Brunnen- und Kerbegesellschaft Sachsenhausen (BKS) zu verdanken, die sich 1953 gründete. Engagierten Sachsenhäusern und Gastronomen ging es zunächst darum, die Sachsenhäuser Kerb aus ihrem Dornröschenschlaf zu wecken: Anknüpfend an die Tradition der Kirchweih wurde ein Kerbebaum eingeholt und aufgestellt. Viele Vereine beteiligten sich am Festzug durch Sachsenhausen. Unten am Main bauten Schausteller ihre Buden für die Kirmes auf. Spielmannszüge zogen musizierend durch den Ort. Auf dem Main fand das Fischerstechen statt. Außerdem wurde das historische Brunnenfest mit der Brunnenfahrt zu den Wasserspendern in Alt-Sachsenhausen wiederbelebt.

Die Resonanz war so positiv, dass das Organisationsteam beschloss, Kerb und Brunnenfest künftig zu wiederholen. Daher gründete sich die Brunnen- und Kerbegesellschaft Sachsenhausen als Verein, unter anderem mit Hans Weiß, Charly Heil und Theo Elsässer vom „Grauen Bock" als Brunnenschultheiß an der Spitze. „Viele unserer Gründungsmitglieder kamen aus Karnevalsvereinen. Daher haben wir einen Präsidenten und keinen Vorsitzenden. Darauf legen wir sehr viel Wert", erzählt Pressesprecher Herbert Ott schmunzelnd.

Doch im Laufe der Jahre änderte sich das Profil des Festes: Im Zuge der Umgestaltung des Mainufers gab es keinen Platz mehr für die Kirmes. Der große Kerbe-Festzug wurde für die BKS zu teuer, sodass der Vereinsring einsprang, der ebenso den Umzug vor 20 Jahren aus Kostengründen einstellen musste. Aber nach wie vor wird jedes Jahr eine Brunnenkönigin ernannt. An sich eine reizvolle Aufgabe, wie der Verein betont. Jedoch hatte es 2012 einige Reibereien und Missverständnisse zwischen der damaligen Amtsinhaberin Daniela I. und dem Vorstand gegeben. Das gipfelte darin, dass die Königin entthront wurde. „Aber das ist jetzt Schnee von gestern", sagt Ott. Ihr folgte Beatrice I., und beim 523. Brunnenfest vom 16. bis 19. August in diesem Jahr bestimmt der Verein ihre Nachfolgerin.

Vor allem beim Brunnenfest und -rundgang hat die Königin alle Hände voll zu tun. „Bei der Brunnenbegehung geht es auch um die Bedeutung des Wassers und wie wichtig es ist, es sauber und rein zu halten. Und wir mahnen zu einem sparsamen und sinnvollen Gebrauch des Wassers", erklärt Sprecher Ott. Daher setzt sich der Verein prinzipiell für den Erhalt der historischen Brunnenanlagen im Stadtteil ein: Gut 40 gibt es direkt in Sachsenhausen, hinzu kommen drei weitere im Stadtwald. Die meisten sind restauriert und führen heute kein Wasser

mehr. Ein Brunnen befindet sich im Besitz des Vereins: der Carolus-Brunnen an der Mörfelder Landstraße /Ecke Kranichsteiner Straße.

Seit 1997 dürfen Frauen Mitglied in der BKS werden. Der damalige Präsident Gerhard Busch hielt es für „zeitgemäß", Frauen aufzunehmen. Trotzdem plagen den Verein laut Herbert Ott „Nachwuchssorgen". Mitstreiter sucht die BKS auch für ihre Kostümgruppe: In Anzüge und Kleider der Biedermeierzeit sind die Damen und Herren dieser Gruppe gehüllt, die zum Beispiel Sachsenhausen auf Festzügen in der Region repräsentiert, die Brunnenkönigin bei offiziellen Anlässen begleitet oder beim Kerbeumzug in Bornheim teilnimmt. *Sonja Thelen*

Führung für SZ-Leser am Alten Flugplatz

Im Biotop ist Leben. Foto: Oeser

SZ Leser können sich auf eine ganz besondere Führung freuen: Ingrid Wentzell vom Planungsteam Umwelt aus dem Umweltamt veranstaltet eine etwa eineinhalbstündige Exkursion auf dem Gelände des Alten Flugplatzes. Treffpunkt ist am 10. September um 14.30 Uhr auf der Landeebene in Höhe des Towers.

Der Alte Flugplatz bietet ein ganz besonderes Naturerlebnis (wie die SZ in der Ausgabe 2/2009 auf Seite 8 berichtete). Das als Teil des Frankfurter Grün-Gürtels ausgewiesene Gelände hat jede Menge Raum für die ungestörte Ausbreitung der Natur.

Heute sind dort auch viele Freizeitaktivitäten möglich. Neben Radfahrern, Skatern und Inlinefahrern kommen viele Spaziergänger hierher, die die Begegnung mit der „Wildnis" schätzen. Allerdings sollte man dazu stabil auf den Füßen sein, denn die meisten Spazierwege sind ziemlich naturbelassen.

Ingrid Wentzell wird den SZ-Lesern viel zu erzählen haben, zum Beispiel über Biotope und über die sogenannten Neophyten, Pflanzen, die ihren Ursprung in anderen Ländern und Regionen haben und eingeschleppt wurden. Die Redaktion der SZ freut sich auf eine rege Beteiligung. *per*

Anzeige

Wir stiften Wohlbefinden

Wohnen und Leben mit Anspruch

- Sie planen und gestalten Ihr Leben bewusst und wissen, was Sie wollen.
- Sie haben Interesse am Gemeinschaftsleben und besonderen kulturellen Veranstaltungen.
- **... und wenn Sie krank werden**, erwarten Sie kompetenten, individuellen und menschlichen Service – durch unseren GDA-Betreuungs- und ambulanten Pflegedienst oder stationär bei uns im **Wohnpflegebereich**, in dem wir auch **Kurzzeitpflege, z. B. nach einem Krankenhausaufenthalt**, anbieten.

Info-Nachmittage

Am Sonntag, den 25. August und am 29. September, jeweils um 15:00 Uhr

Besuchen Sie uns und lernen Sie uns kennen:
Das Wohnstift, die Leistungen und die Menschen, die dort wohnen und arbeiten.

Wir freuen uns auf Sie!

GDA
Genieße Dein Alter

GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo
Waldschmidtstraße 6 · 60316 Frankfurt
Telefon 069 40585-0
oder 0800 3623777 (gebührenfrei)

Offizieller Freund Zoologischer Garten Frankfurt
Der Paritätische – Unser Spitzenverband

www.gda.de
11x in Deutschland

Tänzerin, Königin und Autorin

Aus dem Leben der Sachsenhäuserin Helga Heil

„Das ist Ihr Brunnen", sagte der Stadtälteste Friedrich Stoltze – Enkel des gleichnamigen Frankfurter Dichters – bei der Kürung der Sachsenhäuser Brunnenkönigin Helga Heil. Es ging dabei um den vom Bildhauer Georg Krämer geschaffenen, originellen Frau-Rauscher-Brunnen, der am Tag ihrer Krönung eingeweiht wurde. Ein Doppelfest also.

Das war 1961. „Und beinahe", erinnert sich Ex-Majestät Helga I., „wäre die ganze Veranstaltung ins Wasser gefallen." Denn im selben Monat errichtete die DDR die Berliner Mauer, und natürlich war auch den Menschen diesseits der grausamen Grenze nicht nach Feiern zumute.

Helga Heil Foto: Oeser

Ältestes Frankfurter Fest

Letztlich aber entschloss man sich doch, die altehrwürdige Tradition fortzusetzen, war doch in Sachsenhausen der August seit jeher der Monat der Brunnen, von denen es im südlichen Stadtteil eine ganze Menge gibt. Auch zählt das Brunnenfest zu den ältesten Festen in der Stadt Frankfurt. Seine erste urkundliche Erwähnung datiert ins Jahr 1490, und in diesem Jahr findet es zum 60. Mal statt.

So konnte Königin Helga, eine Tochter des schon beinahe legendären, früheren Präsidenten und Mitbegründers der Sachsenhäuser Kerbegesellschaft, Charly Heil, schließlich doch ihr Amt antreten, sich das Diadem ins fein toupierte Haar setzen lassen und mit Bembel und Geripptem fürs heimische Nationalgetränk werben.

„Schön war die Zeit damals", schwärmt sie noch heute, „die Krönung ein fast intimes Fest und ganz Sachsenhausen in allen damals noch so gemütlichen Gässchen Haus für Haus mit Wimpeln und Fahnen liebevoll geschmückt."

Blick zurück

Viele Jahre später hat Helga Heil eine reich bebilderte Dokumentation mit dem Titel „Sachsenhausen und sein Brunnenfest" veröffentlicht und ihrem heimatlichen Stadtteil damit eine besonders schöne Reverenz erwiesen. In dem 1990 erschienenen Band schildert die inzwischen zur Buchautorin gewordene Ex-Königin die Ursprünge des Festes, stellt Brunnenschultheiße und Brunnenmeister ebenso vor wie die alten und neuen sprudelnden Wasserspender.

Quetsche-Lilly und Streichholz-Karlche

Das Blättern macht viel Spaß und ist für Ältere so etwas wie eine kleine Zeitreise. Denn da begegnet man so manchem „alten Bekannten", wie etwa Oberbürgermeister Walter Kolb, der beim ersten Brunnenfest nach dem Krieg, 1953, mahnte: „Es (das Fest) zu pflegen, schafft jene Gemütswerte, die wir in unserem entseelten Zeitalter so dringend benötigen." Honoratioren jener Tage lächeln in fröhlichen Runden, und plötzlich erinnert man sich an Originale wie die Quetsche-Lilly, das Streichholz-Karlche und die Gemüsefraa.

Irgendwann ist Helga Heil „der Liebe wegen" auf die nördliche Mainseite gezogen. In ihrem kleinen, von Grün umgebenen Reihenhaus lebt sie heute inmitten zahlreicher Zeugen ihres „eigentlichen" Lebens, das jahrzehntelang mit dem Frankfurter Theater verbunden war.

Prominente Kollegen

Schon früh hatte das 1933 geborene Mädchen seine Liebe zur Bühne, vor allem zum Ballett, entdeckt, dem sie als Tänzerin und Choreographin über die ungewöhnlich lange Zeit von 45 Jahren verbunden blieb. Eine Treue, für die sie beim Abschied hoch geehrt wurde. Sie wurde mit dem Titel eines Ehrenmitglieds des Hauses ausgezeichnet.

Ihr ganzes Leben, von den Kriegsschrecken bis zu ersten Theatererlebnissen, vom Beginn des Ballettunterrichts bis zu späteren Aufführungen und der Zusammenarbeit mit zahllosen wichtigen und prominenten Persönlichkeiten hielt sie ebenfalls in einem Buch fest, ihrer Biographie mit dem Titel „Leben ist, was uns zustößt – Frankfurt, das Theater und ich".

Womit wir bei einem weiteren Beruf der umtriebigen Dame sind. Denn nach dem Eintritt ins Rentenalter verlegte sie sich mehr und mehr auf das Schreiben. „Die Liebe dazu muss ich wohl von meinem Vater geerbt haben", meint sie. Der schrieb seiner Familie während des Krieges oft Briefe in Gedichtform.

Seither hat Helga Heil sechs Kinderbücher verfasst. In „Hallo Janine" zum Beispiel erzählt sie von den Abenteuern und Erfahrungen eines kleinen Ballettmädchens. Oft ist sie unterwegs zu Lesungen in Schulen, Kindergärten oder bei Senioren. Viele lieben besonders ihre Geschichte über die Burg Kronberg und die Kaiserin Friedrich. *Lore Kämper*

Bildhauer Georg Krämer gratuliert der Sachsenhäuser Brunnenkönigin. Das Foto wurde aus dem Buch über das Sachsenhäuser Brunnenfest reproduziert. Foto: Willi Musiol (verstorben)

>> Technisch interessierte Helfer gesucht

Der Förderkreis für Industrie- und Technikgeschichte sucht Menschen, die ehrenamtlich dabei helfen, den Bestand der technischen Bibliothek der Dr. Arthur Pfungst-Stiftung ins Internet zu stellen. Der Bestand (rund 22.000 Bände) wurde bereits elektronisch erfasst und soll nun mithilfe der moderneren EDV-Anlage ins Netz gestellt werden.

Gesucht werden Bibliothekare, Historiker, Naturwissenschaftler, Ingenieure und Bücherfreunde. Sie sollten zehn Stunden ihrer Arbeitskraft in der Woche für die Aufgabe zur Verfügung stellen. Wer Interesse an dieser Tätigkeit hat, kann sich an G. Brühn, Telefon 0 69/76 34 80 wenden. *wdl*

Anzeige

„Mein Buch ist fertig. Und jetzt?"

Wir veröffentlichen es.

Wagner Verlag GmbH
Langgasse 2 · 63571 Gelnhausen
Tel.: 06051/88381-11
info@wagner-verlag.de
www.wagner-verlag.de

Anzeige

AGAPLESION
MARKUS DIAKONIE

Wohnen & Pflegen
im Zeichen der Nächstenliebe

- Betreutes Wohnen im Premium-Ambiente, Seniorenwohnungen, vollstationäre Pflege, Wohngemeinschaft, Tagespflege und ambulante Pflege
- Spezielle Pflegeangebote für Menschen mit Demenz
- Behagliches Wohnambiente mit viel Liebe zum Detail
- Vernetztes Leistungsangebot: Medizin, Therapie, Pflege und Betreuung
- Unsere Standorte: HAUS SAALBURG, SCHWANTHALER CARRÉE, SchlossResidence Mühlberg, OBERIN MARTHA KELLER HAUS, AGAPLESION CURATEAM Ambulante Pflege
- **Neu:** TAGESPFLEGE im OBERIN MARTHA KELLER HAUS

AGAPLESION MARKUS DIAKONIE, Frankfurt, T (069) 46 08 - 572,
info@markusdiakonie.de, **www.markusdiakonie.de**

Industriekultur, Sport und Klimaroute

Von der Weseler Werft zum Hafenpark

Das Ausflugslokal „Oosten" auf der Ruhrorter Werft hat seit Ende 2012 seine Pforten geöffnet. Foto: Oeser

Frankfurts Osten, das Ostend oder „Ostende", wie seinerzeit Friedrich Stoltze diesen Teil Frankfurts despektierlich nannte, hat sich in den vergangenen Jahren grundlegend gewandelt. Hanauer Landstraße oder Sonnemannstraße stehen ebenso dafür wie die Großmarkthalle mit ihrem Weg von der „Gemieskerch" zur Europäischen Zentralbank, aber auch dort das Mainufer, das vom Hafen- und Industriegebiet zu einem Teil des Mainuferparks wurde. Der Prozess der Neugestaltung ist noch nicht abgeschlossen, das Ufer noch nicht in seiner vollen Länge fertiggestellt. Aber große Teile laden schon zum Flanieren oder Radeln oder zum Fitnesstraining ein. Außerdem kann es durchaus auch einmal reizvoll sein, Baustellen zu betrachten, das Werden und Wachsen des Neuen zu verfolgen.

Von Westen kommend, vom Mainkai her, endete der Weg bis vor wenigen Jahren an der Flößerbrücke. Die folgende Weseler Werft – oder auch Obermainkai genannt – war schon im 19. Jahrhundert als Anlegeplatz für Schiffe gebaut, die Sand und Kies abluden. Im Laufe der Zeit verlor sie an Bedeutung, zuletzt lag das Gelände brach, nur noch ein Betrieb arbeitete hier und gelegentlich zelteten Obdachlose. Im Zusammenhang mit der Bebauung an der Oskar-von-Miller-Straße im Rahmen von „Wohnen und Arbeiten am Fluss" entstand auch der Gedanke, das 21.000 Quadratmeter große Gelände der Weseler Werft neu zu gestalten. Im Oktober 2000 waren die Arbeiten abgeschlossen.

Erinnerung an alte Anlagen

In die breite Promenade sind Gestaltungselemente der früheren Hafennutzung eingebunden. Die Kaianlagen wurden wiederhergestellt. Die Kopfsteinpflasterung aus der Zeit des ersten Jahrzehnts des 20. Jahrhunderts bietet Platz für Veranstaltungen verschiedenster Art, so fürs Theaterfestival Sommerwerft. Da gibt es Bäume, die einst die Druckbehälter der lange schon abgerissenen „Englischen Gas-Fabrik" aus der Mitte des 19. Jahrhunderts umgaben, einen alten Hafenkran oder einen Schwemmsandbereich. Aus der Eckardtstraße wurde ein Radweg, den zu beiden Seiten Platanen rahmen.

Nahtlos geht die Uferpromenade in die Ruhrorter Werft über, vor dem Gelände der Europäischen Zentralbank mit der Großmarkthalle Martin Elsässers von 1928 und den hoch aufragenden, ihrer Vollendung entgegengehenden Türmen des Wiener Büros Coop Himmelb(l)au. Wir steigen hinauf auf die Bastion aus schwarzen Basaltsteinen aus der Entstehungszeit des Osthafens vor gut einhundert Jahren. Nach Westen blicken wir auf die Skyline, nach

Süden über den Main hinweg aufs Deutschherrnviertel und das baumbestandene Ufer bis hin zur Gerbermühle unter den Bögen der Deutschherrnbrücke, über die die Züge rattern. Auch auf der Ruhrorter Werft sind Reste der um 1910 entstandenen Industriestadt Osthafen integriert mit Gleisen und Schotter. Blickfang sind zwei von einst über einem Dutzend Kräne auf ihren Bühnen, die die Kohlenschiffe löschten. In eine dieser Bühnen hineingebaut ist die Gaststätte „Oosten". Dem einige Jahre hier so provisorischen wie beliebten „Pflasterstrand" trauern manche nach.

Green City

Hinter der Deutschherrnbrücke öffnet sich nun ein weiteres Gebiet, das als Symbol für Frankfurts Wandel zur „Green City" bezeichnet werden kann: der Hafenpark. Bis vor wenigen Jahren wurden hier Autos abgewrackt und war ursprünglich ein Gewerbegebiet geplant. Basis für die Konzeption der Neugestaltung bildete eine Online-Umfrage des Grünflächenamts vom Sommer 2009, an der sich 1.335 Bürger beteiligten. Den folgenden Wettbewerb entschied unter 29 Teilnehmern das Berliner Büro Sinai für sich. Der erste Spatenstich erfolgte am 24. März 2011.

Im nördlichen Teil des vier Hektar großen Hafenparks wurde bereits Ende vergangenen Jahres die Skater- und BMX-Anlage in Betrieb genommen. Der mittlere Bereich, das „Sportband", enthält spezielle und multifunktionale Spielfelder sowie einen Fitnessbereich mit Trainingsgeräten für Senioren.

Der südliche Teil, das „Wiesenband", umfasst fast die Hälfte des gesamten Areals. Er wird im kommenden Jahr fertig. Hier konnte mit den Arbeiten erst begonnen werden, nachdem die neue Mainbrücke, die Osthafenbrücke, zusammengebaut und – beobachtet von vielen Frankfurterinnen und Frankfurtern – so spektakulär an ihren Platz eingefahren worden war. Die künftige Uferpromenade wird im Osten im neu entstehenden Honsellplatz enden mit einem Café vor einem der Bögen der Auffahrt zur Honsellbrücke.

Neben der Deutschherrnbrücke vermittelt eine Installation von biegsamen Windhalmen Wissenswertes über Windstärken und Flusswinde und den Partnerfluss des Mains, den Okavango in Afrika. Es ist eine Station der „Klimaroute" zwischen Kelsterbach und Mühlheim mit der zentralen Station in Offenbach. Da spielen wir doch mal mit dem Gedanken, die Uferpromenade bis zur Kaiserleibrücke weiter zu führen und auch eine grüne Verbindung zum Ostpark zu schaffen, um die Lücke im Grüngürtel zu schließen. Pläne gibt es schon.

Hans-Otto Schembs

Anzeige

SICHERHEIT. WÜRDE. LEBENSFREUDE.

Sonnenhof Gruppe
Senioren- und Pflegeheime
www.sonnenhof-gruppe.de

Oasen der Ruhe,
mitten im städtischen Leben.

NEUERÖFFNUNG ab AUGUST 2013
SONNENHOF-APPARTEMENTS
Seniorenwohnungen mit Service
Vermietungsbeginn: ab sofort
Bremer Straße 6 • 60323 Frankfurt am Main
Infotelefon unter 0 69/15 20 30

Ein schönes Zuhause,
um individuell zu wohnen
und bestens versorgt
den Lebensabend zu genießen.

Sonnenhof Appartements
Senioren Wohnungen mit Service
Bremer Straße 6
60323 Frankfurt am Main
Tel.: 0 69/15 20 30
Fax: 0 69/15 20 36 22
E-Mail: info@sonnenhof-am-park.de

Sonnenhof am Park
Senioren- und Pflegeheim
Bremer Straße 2
60323 Frankfurt am Main
Tel.: 0 69/15 20 30
Fax: 0 69/15 20 36 22
E-Mail: info@sonnenhof-am-park.de

Die kleinste Wellness-Oase der Welt

Eine Tasse Tee fürs Wohlbefinden

Der Weg zum Himmel führt an der Teekanne vorbei, besagt ein britisches Sprichwort. Durstlöscher und Genussmittel, erfrischend oder erwärmend, grün, schwarz oder weiß – kaum ein Getränk ist so vielfältig. Neben Wasser gehört Tee zu den ältesten und beliebtesten Getränken der Menschheit.

Ob Japan, China, Indien, Deutschland oder Großbritannien – alle Teezeremonien haben eines gemeinsam: Momente von Ruhe und Entspannung. Tee ist Ruhe und nicht Eile. Diese alte Weisheit der Tibeter stimmt noch heute.

Gesunder Muntermacher

Auch seine Inhaltsstoffe haben eine positive Wirkung auf den Körper. Tee, gleich ob schwarz oder grün, enthält anregendes Koffein, früher als Tein bezeichnet. Anders als im Kaffee liegt es in gebundener Form vor und wirkt deshalb anders. Mit dem Aufgießen des Tees löst es sich. Lässt man den Tee länger ziehen, gehen auch die Gerbstoffe in den Aufguss über. Durch ihre Verbindung mit dem Koffein entfaltet sich die anregende Wirkung langsamer als beim Kaffee und hält dafür länger munter.

Besonders grüner Tee zählt zu den gesunden Nahrungsmitteln. Er enthält mehr Gerbstoffe als schwarzer Tee, die eine beruhigende Wirkung auf den Verdauungstrakt haben. Grüner Tee enthält auch sogenannte Polyphenole. Ihre antibakterielle Wirkung soll vor Karies schützen. Jüngere Studien verweisen auf weitere gesundheitsfördernde Wirkungen: Polyphenole sollen das Wachstum von Krebszellen stoppen können. Eine Studie räumt mit einem gängigen Vorurteil auf: Tee entzieht dem Körper keine Flüssigkeit. Die Forscher belegen, dass schwarzer und grüner Tee sehr gut zur Flüssigkeitsversorgung beitragen.

Kaum ein Getränk ist so vielfältig zuzubereiten und zu genießen wie Tee.
Foto: Deutscher Teeverband

Geschmacksvielfalt erleben

Die vielen Sorten und Geschmacksrichtungen von Tee sorgen dafür, dass Trinken für den Flüssigkeitshaushalt auch Spaß machen kann. Obwohl schwarzer Tee nach wie vor der beliebteste Tee in Deutschland ist, nimmt der Konsum von grünem Tee zu. Grüner Tee, wie beispielsweise der Sencha aus Japan, hat einen zarten Geschmack. Richtig zubereitet, mit auf etwa 80 Grad Celsius abgekühltem Wasser, ist er eine Köstlichkeit.

Gerade im Sommer kann Tee auch erfrischend sein. Der aus Nana-Minze und gerauchtem Gunpowder-Tee aufgegossene marokkanische Minzetee erfrischt und belebt. Wer es an heißen Tagen lieber kalt mag, der kann sich mit Eistee erfrischen: Abgekühlten Tee mit Eiswürfeln kühlen, mit etwas Vanillezucker süßen und frische Pfirsichstückchen zugeben. Wer auf koffeinhaltige Getränke verzichten will, der kann auf die südafrikanischen Rotbuschtees ausweichen. Sie schmecken fruchtig und erfrischend.

Auch Kräuteraufgüsse können ihr Image als Husten- oder Bauchwehmittel hinter sich lassen. Aufgüsse aus Heilpflanzen wie Kamille oder Salbei haben eine echte Wirkung auf den Körper. Bevor man sie regelmäßig zu sich nimmt, sollte man sich deshalb von seinem Hausarzt oder in der Apotheke beraten lassen. In gut sortierten Teegeschäften (s.r.) gibt es aber auch Kräuterteemischungen, die einfach gut schmecken. Dasselbe gilt für Früchteteemischungen: Die Händler sind so gut sortiert, dass man ein bisschen Zeit benötigt, sich durch all die fruchtigen Mischungen durchzuprobieren.

Kräuteraufguss ist kein Tee

Alle heutigen Teesorten stammen von zwei Urformen der Teepflanze ab, der chinesischen und der indischen. Letztere entdeckte man erst 1830 in Assam. Teeanbaugebiete liegen in den Hochlagen der Tropen und Subtropen, aber auch in Georgien, der Türkei und auf den portugiesischen Azoren. Hauptproduzenten von Teeprodukten sind China, Indien, Kenia und Sri Lanka. An den Namen der Teesorten erkennt man meistens das Anbaugebiet. Streng genommen sind lediglich die aus der Teepflanze hergestellten Tees auch wirklich Tee. Für Aufgüsse aus Kräutern hat man im Volksmund das aus dem Südchinesischen stammende Wort erst später übernommen.

Anzeige

Für ältere Männer, die Männer lieben

Café Karussell (im Switchboard, Alte Gasse 36)

Zusammenfinden – Zusammen erleben
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
von 15.00 bis 18.00 Uhr

Infotelefon und Beratung
0 69 / 29 59 59
jeden Dienstag von 14 bis 16 Uhr

Siegeszug um die Welt

Bereits im Jahr 5000 vor Christus sollen die Chinesen Tee getrunken haben. Aus dem Reich der Mitte trat er seinen Siegeszug um die Welt an. Seit dem 17. Jahrhundert trinkt man Tee in Deutschland. Händler importierten die Kolonialware auf dem Seeweg von Südchina über die Niederlande. Tee ist also ein Produkt aus der Kolonialzeit.

Auf Teeplantagen herrschen auch heute häufig schlechte Arbeitsbedingungen. Die Ernte der Teepflanze ist Handarbeit, in der Regel von Frauen. In Sri Lanka beispielsweise schafft eine Pflückerin etwa 18 bis 20 Kilogramm am Tag, wenn sie von Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang arbeitet. Je nach Teefabrik erhält sie drei bis fünf Euro am Tag. Damit liegt ihr Jahreseinkommen weit unter dem mittleren Einkommen Sri Lankas von jährlich 2.240 US-Dollar im Jahr 2010.

Frankfurter Teekultur

Obwohl sich das Teetrinken in Norddeutschland intensiver entwickelte als in anderen Regionen Deutschlands, wählte das Teehaus Ronnefeldt 1823 das Handelszentrum Frankfurt als seinen Stammsitz. Johann Tobias Ronnefeldt handelte mit Tee und anderen ostindischen Produkten. Damals wie heute legt das Unternehmen Wert auf die Qualität seiner Tees, die ausschließlich „orthodox", also nicht maschinell und nur aus bestimmten Teilen der Pflanze, geerntet und hergestellt werden.

Alle heutigen Teesorten stammen von zwei Urformen der Teepflanze ab, der chinesischen und der indischen. Foto: Oeser

Ronnefeldt beliefert weltweit die Tophotels und gehobene Gastronomie. Im Ronnefeldt-Teegeschäft in der Einkaufsgalerie My Zeil kann jeder die erlesenen Spezialitäten erstehen und sich beraten lassen. In einer kleinen Lounge kann man auch eine gute Tasse Tee genießen.

Fairer Handel

„Wir reisen regelmäßig in die Anbaugebiete und überzeugen uns vor Ort von der Qualität der Tees und den sozialen Bedingungen", sagt Jutta Tarlan, Pressesprecherin des Unternehmens. Ronnefeldt engagiert sich für die Stiftung Childaid Network. Die Stiftung fördert Kinder, beispielsweise in Assam, durch den Bau von Schulen und die Ausbildung von Lehrern, die in abgelegenen Dörfern unterrichten. Jan-Berend Holzapfel, Inhaber und Geschäftsführer, erklärt: „Als Teehaus sind wir mit dem Land des Tees, Assam, sehr verbunden. Die Herangehensweise und die ersten Erfolge von Childaid Network überzeugen uns, und daher haben wir uns entschlossen, die Bildungsprojekte in der Teeanbauregion Assam dauerhaft zu fördern."

Die sogenannten Weltläden beziehen Tees von Unternehmen wie der Gepa (Wuppertal). Sie kooperiert unter anderem mit Bio-Teegärten, die ihre Teearbeiter in Entscheidungsprozesse mit einbinden. Die Einkaufspreise der Gepa richten sich nach Kalkulationen der Handelspartner.

In Frankfurt kann man unter anderem auch im Tee- und Gewürzhaus Schnorr, einem 1956 gegründeten Familienunternehmen, Tees verschiedener Händler und aus eigenen Importen erwerben. Ebenso führt das 1920 als Gewürzhandel gegründete Gewürzhaus Alsbach ein reiches Sortiment an Tees, Kräutern und Aufgussmischungen.

Claudia Šabić

Informationen

Ronnefeldt Tee, „My Zeil", EG, Zeil 106, 60313 Frankfurt am Main
Mo–Mi | 10–20 Uhr, Do–Sa | 10–21 Uhr

Gewürz- und Teehaus Schnorr, Neue Kräme 28, 60311 Frankfurt am Main
Mo–Sa | 10–18 Uhr

Gewürzhaus Alsbach, An der Staufenmauer 11 , 60311 Frankfurt/Main
Mo, Di, Do und Fr | 9.30–18 Uhr, Mi | 9.30–14 Uhr, Sa |9.00–16 Uhr

Weltladen Bornheim, Berger Straße 133, 60385 Frankfurt am Main
Mo–Fr | 10–19 Uhr, Sa | 10–18 Uhr

Weltladen Frankfurt, Alte Gasse 6, 60316 Frankfurt am Main
Mo–Fr | 11.30–19 Uhr, Sa | 10–17 Uhr

Stiftung Childaid Network, Höhenblick 3, 61462 Königstein
Telefon 0 61 74/ 2 59 79 39

Anzeige

Senioren Alltagshilfe e.K. Frankfurt

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen

Eine mögliche Alternative für Senioren ihren Lebensabend im eigenen Zuhause zu verbringen.

Wir bieten Ihnen und Ihren Angehörigen eine auf Sie individuell angepasste Hilfe u. a. in folgenden Bereichen:

- Hauswirtschaft und Haushaltshilfe für Senioren
- Betreuung von Senioren – Begleitung
- Persönlicher Bereich

Inh. Petra Topsever

Rufen Sie uns einfach an.
Telefon: 0 69/97 94 88 59
Fax: 0 69/97 78 33 47
Mobil: 01 73/9 81 20 75
Info@seniorenhilfe-frankfurt.de
www.seniorenhilfe-frankfurt.de

Das wichtigste Lebensmittel wird knapp

Das Recht auf Wasser gilt weltweit – und nicht immer für alle

Halbnomadinnen füllen ihre Kanister an der Wasserstelle in einem Bezirk in Ost-Kenia. Dort bleibt der so dringend benötigte Regen immer häufiger aus. Die Pflanzen vertrocknen, und das Vieh der Nomaden findet kaum noch Wasser. Die Entwicklungsorganisation der Anglikanischen Kirche hilft den Menschen durch Beratung und Brunnenbau, mit den schwierigen Lebensbedingungen fertig zu werden.

Foto: Frank Schultze / Brot für die Welt

Wie oft drehen wir an einem Tag den Wasserhahn auf – zum Kochen und Abspülen oder zum Händewaschen, aber auch zum Rasensprengen oder gar zum Autowaschen. Seltener dagegen zapfen wir Wasser zum Trinken. Dabei ist das Wasser, das normalerweise in Deutschland aus der Leitung kommt, eines der saubersten und am besten kontrollierten Lebensmittel, die es gibt.

Das ist nicht überall in der Welt so. Jeder kennt die Bilder aus Afrika, wo Menschen lange Strecken durch staubtrockene Wüsten wandern müssen, um aus einem trüben Wasserloch einen Blechkanister zu füllen. Wasser ist knapp in solchen Regionen, sauberes Trinkwasser oft genug gar nicht verfügbar. Da bleibt zum Waschen oder gar zum Bewässern von Weiden und Feldern nichts mehr übrig. Die Ernte verdorrt, Haustiere verdursten und die Menschen leiden neben Infektionskrankheiten an Hunger und Durst.

In Asien dagegen gibt es oft zu reichlich Wasser. Überschwemmungen, gar Tsunamis zerstören Felder und Häuser. Das Trinkwasser wird durch Verschmutzung ungenießbar. Auch hier sind Krankheiten und Unterernährung die Folge. Wasser darf keine Handelsware sein, sondern der Zugang zu sauberem Trinkwasser und einer sanitären Grundversorgung ist ein Menschenrecht, sagen deshalb etliche sogenannte Nicht-Regierungsorganisationen, die sich in der Entwicklungspolitik oder im Naturschutz engagieren.

Auch Europäer sorgen sich um Wasser

Aber auch in Europa steigt die Sorge um eine gute und bezahlbare Versorgung mit sauberem Trinkwasser. Grund dafür ist eine geplante EU-Richtlinie, die die Vergabe von Konzessionen für die Wasserversorgung neu regeln will. Künftig soll, so heißt es darin unter anderem, die Konzessionsvergabe europaweit ausgeschrieben werden, um einen fairen Wettbewerb für Unternehmen in diesem Sektor möglich zu machen. Gegner der Richtlinie fürchten nun, dass europaweit eine Privatisierung der Wasserversorgung einsetzt und damit die Preise ansteigen könnten.

Die Kampagne „Wasser ist ein Menschenrecht“ hat daher eine Unterschriftenaktion gestartet, mit der

gefordert wird, dass die Versorgung mit Trinkwasser und die Bewirtschaftung der Wasserressourcen nicht den Binnenmarktregeln unterworfen werden dürfe. Schon mehr als eine Million Menschen haben in sieben europäischen Mitgliedsstaaten ihre Unterschrift dafür abgegeben. Damit sind die formalen Kriterien erfüllt, dass sich die EU-Kommission mit der Initiative befassen muss, berichtet die Naturschutzorganisation BUND, die die Unterschriftenaktion mit initiiert hat, auf ihrer Website.

Kooperation gefragt

In Ländern, in denen Wasser knapp ist, ist die Versorgung mit diesem wichtigen Gut auch ein Friedensfaktor. Denn die Frage des Zugangs und der Verteilung ist häufig eine grenzüberschreitende Herausforderung, etwa wenn verschiedene Anrainer großer Gewässer Anspruch auf das Wasser erheben oder wenn die Industrie eines Landes Gewässer verschmutzt und belastet, die lebensnotwendige Trinkwasserreservoirs für andere sind.

Die Unesco hat daher das Jahr 2013 zum „Internationalen Jahr der Wasserkooperation" ausgerufen. Angestoßen wurde diese Entscheidung von Tadschikistan, einem Anrainerstaat des Aralsees. Dieser einst viertgrößte Binnensee der Erde droht völlig auszutrocknen. Das bringt den fünf Staaten, die an seinen Ufern beziehungsweise seinen Zuflüssen liegen, große Schwierigkeiten. Ehemalige Hafenstädte liegen nun bis zu 80 Kilometer vom Seeufer entfernt. „Übernutzung" heißt das Problem. Die Staaten streiten sich um die Nutzung des Wassers und den durch die Wasserkraft des Sees produzierten Strom.

Bei der Ausrufung des Jahres der Wasserkooperation wiesen Experten darauf hin, dass Wassernutzung auch ohne Streit möglich ist. Die Regionen um den Rhein oder den Nil, vor allem aber auch um den Indus, seien Beispiele dafür. Der Indus wird nämlich von Indien und Pakistan seit 1960 gemeinsam genutzt, und die Zusammenarbeit funktioniert trotz aller Konflikte und sogar Kriege bis heute.

Schaut man über den Tellerrand, so wächst das Bewusstsein darum, wie wertvoll das „öffentliche Gut Wasser" ist. Dass auch in unserer Region, die bislang keinen Wassermangel kennt, achtsam und sparsam mit Wasser umgegangen werden sollte, ist daher sinnvoll. *Lieselotte Wendl*

Anzeige

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt am Main e. V. | Tel: 069 / 298901-0 | www.awo-frankfurt.de | info@awo-frankfurt.de

Leben im Alter: die Altenhilfezentren und die Ambulanten Dienste der Arbeiterwohlfahrt

Unser Angebot für Sie …

- Modern ausgestattete Altenhilfezentren
- Professionelle Pflege und Betreuung
- Attraktive Freizeitangebote
- Vielseitiges Therapieangebot
- Alle 6 Zentren sind zertifiziert
- Detailierte Infos finden Sie in unseren Hausprospekten
- Fort- und Weiterbildungsinstitut
- Ambulanter Dienst

AWO Johanna Kirchner Stiftung

Ein Zuhause. Mitten im Leben.

AWO Jede Menge Leben.
Solidarische Stadtgesellschaft
Kreisverband Frankfurt am Main e.V.

Haushaltskonsolidierung: Was ändert sich für Senioren?

Die Stadt Frankfurt gibt seit geraumer Zeit mehr Geld aus als sie einnimmt. Die Stadtverordnetenversammlung hat deshalb im März einem Haushaltssicherungskonzept des Magistrats zugestimmt. Das Konzept sieht in diesem und im kommenden Jahr in allen Ressorts Einsparungen und Einnahmesteigerungen vor, die sich insgesamt auf rund 80 Millionen Euro belaufen. Davon betroffen sind auch der Sozialetat und damit die Angebote für Seniorinnen und Senioren.

Stadträtin Daniela Birkenfeld ist nicht glücklich über die Sparvorgaben, „aber es ist auch keine Alternative, immer weiter Schulden anzuhäufen und den nachfolgenden Generationen zu hinterlassen“. Statt zu lamentieren, überlegte die Dezernentin deshalb lieber genau, wie sie ihren Beitrag möglichst verträglich leisten könnte: Die Lasten sollten gerecht auf alle von ihrem Dezernat betreuten Zielgruppen und die Verwaltung selbst verteilt werden. Birkenfeld wollte genau hinsehen, statt nach dem Rasenmäherprinzip zu kürzen. Und die soziale Infrastruktur durfte – so ihr Ziel – an keiner Stelle in ihren Grundfesten gefährdet werden.

Sparliste

Unter diesen Maßgaben ist eine Liste entstanden, die in drei Punkten auch unmittelbar das Angebot für Seniorinnen und Senioren betrifft: Bis zum Jahresende werden die neun Beratungsstellen für selbstständige Lebensführung im Alter aufgelöst. Das Rathaus für Senioren bietet künftig keine mehrtägigen Erholungsreisen mehr an, wird aber zur Kompensation sein Angebot an Tagesfahrten ausbauen. Und die Verträge für den Betreuungsdienst in Altenwohnanlagen werden neu gestaltet.

Beratungsstellen werden aufgelöst

Seit März 2011 können sich ältere Menschen und ihre Angehörigen nicht nur in den städtischen Sozialrathäusern und den Beratungsstellen für selbstständige Lebensführung von Trägern der freien Wohlfahrtspflege über pflegerische und hauswirtschaftliche Hilfen informieren, sondern auch im Pflegestützpunkt im Rathaus für Senioren (siehe Seite 25). Mit dessen Einrichtung erfüllte die Stadt gemeinsam mit der BAHN-BKK federführend für die Verbände der Pflege- und Krankenkassen einen gesetzlichen Auftrag aus der Pflegereform. Vor dem Hintergrund fiel es Birkenfeld leichter, die Beratungsstellen für selbstständige Lebensführung aufzulösen und das Beratungsangebot von 2014 an auf Sozialrathäuser und den Pflegestützpunkt zu konzentrieren.

Reisen werden eingestellt

Die Entscheidung, die mehrtägigen Erholungsreisen einzustellen, hält die Dezernentin angesichts der Fülle von Alternativen auf dem Markt für vertretbar. Sowohl Träger der freien Wohlfahrtspflege wie der Caritasverband oder der Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe als auch kommerzielle Reiseveranstalter haben spezielle Angebote für Senioren im Programm. „Das war 1962, als die Stadt Frankfurt die Erholungsreisen einführte, in der Form noch nicht der Fall“, sagt Birkenfeld.

Tagesfahrten werden ausgebaut

Seine Tagesfahrten will das Jugend- und Sozialamt indessen weiter anbieten und sogar noch ausbauen: Von den durch den Wegfall der mehrtägigen Fahrten eingesparten Mitteln soll die Hälfte dafür verwendet werden. „Vor allem von den älteren Seniorinnen und Senioren hören wir des Öfteren, dass ihnen Tagesfahrten lieber sind, weil sie dann abends wieder im eigenen Bett schlafen können“, berichtet die Stadträtin. Das Konzept für den Ausbau der Tagesfahrten erarbeitet das Jugend- und Sozialamt zurzeit.

Veränderte Abrechnung des Betreuungsdienstes

Beim Betreuungsdienst in Altenwohnanlagen will die Stadt ihre Kosten vor allem durch eine Änderung der Abrechnungsmodalitäten senken. Im Moment ist das Verfahren so gestaltet, dass das Jugend- und Sozialamt den Betreuungsdiensten teilweise auch für Mieterinnen und Mieter eine Pauschale zahlt, die trotz der Verpflichtung dazu in betreuten Altenwohnanlagen den Vertrag über die Nutzung des Betreuungsangebots nicht abgeschlossen haben und entsprechend auch keinen Eigenanteil zahlen. „Diese Fehlentwicklung werden wir korrigieren“, verspricht Birkenfeld.

Zusammen mit den geplanten Einsparungen in seinen anderen Aufgabengebieten und in der Verwaltung wird das Sozialdezernat in diesem Jahr insgesamt 4,9 und im kommenden Jahr weitere 5,2 Millionen Euro weniger ausgeben als ursprünglich vorgesehen. „Das sind erhebliche Größenordnungen“, räumt Birkenfeld ein. Es sei jedoch gelungen, die Einsparungen so zu verteilen, dass keine Zielgruppe des Dezernats über Gebühr belastet werde: „Die Stadt Frankfurt wird ihrer sozialen Verantwortung auch in Zukunft gerecht.“ *red*

Forum „Älterwerden“ in Bornheim und im Nordend

Das Sozialrathaus Bornheim und der Arbeitskreis Altenarbeit Bornheim laden ein zu einem Forum „Älterwerden“. Die Diskussionsrunde mit Experten soll sich mit dem Thema „Sucht im Alter“ befassen. Es findet statt am 8. Oktober um 17 Uhr im Saalbau Bornheim, Arnsburger Straße 24, 60385 Frankfurt. *red*

Beratungs- und Versorgungsverbünde für ältere Bürgerinnen und Bürger in Frankfurt am Main

Beratung für ältere Bürger neu geregelt

Zum Januar haben sich die Beratungsstellen für selbstständige Lebensführung im Alter (BSL, ehemals BuV-Stellen) und die Sozialrathäuser (SRH) des Jugend- und Sozialamtes zu insgesamt drei Beratungsverbünden zusammengeschlossen (siehe Seite 24).

Weiterhin beraten in der Leitstelle Älterwerden Experten zum Thema Wohnen im Alter. Außerdem stehen im Pflegestützpunkt Ansprechpartner rund um das Thema Pflege zur Verfügung.

- Leitstelle Älterwerden
  Hansaallee 150, 60320 Frankfurt,
  Telefon 0 69 / 212 7 06 76
  aelterwerden@stadt-frankfurt.de
  www.aelterwerden-in-frankfurt.de
- Pflegestützpunkt Frankfurt
  Hansaallee 150, 60320 Frankfurt,
  Telefon 08 00 / 5 89 36 59
  pflegestuetzpunkt@frankfurt.de

Verbund Nord

▶ SRH Am Bügel
Berkersheim, Bonames, Frankfurter Berg, Harheim, Kalbach-Riedberg, Nieder-Erlenbach, Nieder-Eschbach:
Ben-Gurion-Ring 110a,
60437 Frankfurt,
Tel. 0 69 / 212 3 80 38 (Bürgertelefon),
srh-ambuegel@stadt-frankfurt.de

▶ SRH Nordweststadt
Ginnheim, Hausen, Heddernheim, Niederursel, Nordweststadt, Praunheim, Westhausen:
Nidaforum 9, 60439 Frankfurt,
Tel. 0 69 / 212 3 22 74 (Bürgertelefon),
srh-nordweststadt@stadt-frankfurt.de

▶ SRH Dornbusch
Dornbusch, Eckenheim, Eschersheim, Nordend-West, Preungesheim, Westend-Nord:
Am Grünhof 10, 60320 Frankfurt,
Tel. 0 69 / 212 7 07 35 (Bürgertelefon),
srh-dornbusch@stadt-frankfurt.de

▶ BSL Verbund Nord Johanniter
Karl-von-Drais-Straße 20,
60435 Frankfurt,
Frau Pflug / Herr Ortwein,
Tel. 0 69 / 95 42 16-41-42,
bsl.frankfurt@johanniter.de

▶ Diakonisches Werk
Herr Pegrisch,
Tel. 0 69 / 95 42 16-71,
alexander.pegrisch@diakonischeswerk-frankfurt.de

Verbund Mitte-Ost

▶ SRH Gallus
Bahnhofsviertel, Gallus, Griesheim, Gutleutviertel: Rebstöcker Straße 8,
60326 Frankfurt,
Tel. 0 69 / 212 3 81 89 (Bürgertelefon),
srh-gallus@stadt-frankfurt.de

▶ BSL Gallus Arbeiterwohlfahrt
Bahnhofsviertel, Gallus, Griesheim, Gutleutviertel:
Gutleutstraße 329, 60327 Frankfurt,
Tel. 0 69 / 27 10 61 73,
Frau Fischer-Thöns
petra.fischer-thoens@awo-frankfurt.de,
Frau Stichling
ulrike.stichling@awo-frankfurt.de

▶ SRH Bornheim
Altstadt, Bornheim, Innenstadt, Nordend-Ost, Nordend-West, Ostend:
Eulengasse 64, 60385 Frankfurt,
Tel. 0 69 / 212 3 05 47 (Bürgertelefon),
srh-bornheim@stadt-frankfurt.de

▶ SRH Bergen-Enkheim
Bergen-Enkheim, Fechenheim, Riederwald, Seckbach:
Voltenseestraße 2, 60388 Frankfurt,
Tel. 0 69 / 212 4 12 11 (Bürgertelefon),
srh-bergen-enkheim@stadt-frankfurt.de

▶ BSL Bergen-Enkheim Innere Mission
Bergen-Enkheim, Fechenheim, Riederwald, Seckbach:
Wilhelmshöher Straße 34,
60389 Frankfurt,
Tel. 0 69 / 47 04-229,
Herr Wolf,
martin.wolf@hufeland-haus.de

Verbund Süd-West

▶ SRH Sachsenhausen
Flughafen, Goldstein, Niederrad, Oberrad, Sachsenhausen, Schwanheim:
Paradiesgasse 8, 60594 Frankfurt,
Tel. 0 69 / 212 3 38 11 (Bürgertelefon),
srh-sachsenhausen@stadt-frankfurt.de

▶ BSL Niederrad Frankfurter Verband
Flughafen, Goldstein, Niederrad, Oberrad, Sachsenhausen, Schwanheim:
Schwanheimer Straße 20, 60528 Frankfurt,
Frau Gawlik, 0 69 / 13 82 67 22,
walentina.gawlik@frankfurter-verband.de

▶ BSL Sachsenhausen Frankfurter Verband
Flughafen, Goldstein, Niederrad, Oberrad, Sachsenhausen, Schwanheim:
Gr. Bockenheimer Straße 33–35,
60313 Frankfurt, Herr Kunze,
Tel. 0 69 / 15 34 23 66,
buv.sachsenhausen@frankfurter-verband.de

▶ SRH Höchst
Höchst, Nied, Sindlingen, Sossenheim, Unterliederbach, Zeilsheim:
Palleskestraße 14, 65929 Frankfurt,
Tel. 0 69 / 212 4 55 27
oder 4 53 31 (Bürgertelefon),
srh-hoechst@stadt-frankfurt.de

▶ BSL Höchst Frankfurter Verband
Höchst, Nied, Sindlingen, Sossenheim, Unterliederbach, Zeilsheim:
Kurmainzer Straße 91,
65936 Frankfurt, Frau Hackbarth,
Tel. 0 69 / 30 30 05,
buv.hoechst@-frankfurter-verband.de

▶ SRH Bockenheim
Rödelheimer Straße 45,
60487 Frankfurt, Tel.: 0 69 / 212 3 64 13 (Bürgertelefon),
srh-bockenheim@stadt-frankfurt.de

▶ BSL Bockenheim Frankfurter Verband
Bockenheim, Rödelheim, Westend-Süd:
Friesengasse 7, 60487 Frankfurt,
Frau Geelhaar, Tel. 0 69 / 77 60 18,
buv.bockenheim@frankfurter-verband.de

Seniorenbeirat: Weiterhin hoher Diskussionsbedarf

Die jüngste Sitzung des Seniorenbeirates führte in das Frankfurter Polizeipräsidium, wo sich diesmal die aus den 16 Ortsbeiräten entsandten Beiräte und ihre Stellvertreter trafen. Neben der aktuellen Tagesordnung bietet häufig der Besuch in einer Einrichtung die Möglichkeit, sich vor Ort über seniorenrelevante Themen zu informieren.

Diesmal sprach die Polizeioberkommissarin Silvia Schwalba zur Sicherheit von Senioren. Dabei ging es meist um die Sicherheit in Bezug auf den Straßenverkehr. Dazu war zu hören, dass Deutschland das einzige Land in der Europäischen Gemeinschaft sei, das den Führerschein bislang noch ungeprüft bis ins hohe Alter beim Inhaber belässt. In anderen Ländern gebe es regelmäßige Gesundheits- und Fahrsicherheits-Checks.

In Spanien sei beispielsweise ein Hör- und Sehtest ab dem 45. Lebensjahr zwingend vorgeschrieben. Die Praxis des ungeprüften Führerscheinbesitzes werde hierzulande in 20 Jahren, also vom Jahr 2033 an, modifiziert. Genaueres sei vonseiten der Politik noch nicht bekannt. Bis dahin sind alle Führerscheine ohne weiteres Dazutun gültig. Nach Aussagen von Schwalba sind die über 70-Jährigen zu 65 Prozent deutlich höher schuldhaft an Unfällen beteiligt als jüngere Altersgruppen. Das liege an der verzögerten Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit älterer Menschen, sagte die Polizeioberkommissarin. Dazu komme, dass die Unfallfolgen bei Senioren meist deutlich gravierender ausfallen, als dies bei jungen Menschen der Fall sei. „Viele kommen gar nicht mehr nach Hause“, sagte Silvia Schwalba.

Ein Fahrsicherheits-Training (früher Schleuderkurs genannt) bei einem freien Anbieter koste etwa 160 Euro und sei empfehlenswert. Ebenso ein Fahr-Fitness-Check, der 50 bis 100 Euro koste.

Während der Sitzung des Seniorenbeirats im Mai zeigte sich an verschiedenen Punkten ein weiterhin hoher Diskussionsbedarf. Einen Schwerpunkt bildet dabei nach wie vor die neue Satzung, die derzeit vom Magistrat vorbereitet wird, um danach der Stadtverordnetenversammlung zur Entscheidung vorgelegt zu werden. Wie bereits ausführlich in der Ausgabe 2/2013 berichtet, wünscht sich das Gremium eine stärkere politische Beteiligungsmöglichkeit.

Auch das Thema Öffentlichkeit wurde erneut diskutiert. Künftig, so die Forderung des Seniorenbeirats, sollen die Öffentlichkeit und die Presse generell zugelassen werden.

Ein aktueller Antrag, der die Erhaltung des zweiten Zoo-Eingangs an der Ecke Waldschmidtstraße/Rhönstraße fordert, wurde angenommen (5 dafür, 4 dagegen, 4 Enthaltungen). Er kam von Heinrich Trosch aus dem Ortsbeirat 4.

Außerdem geht eine Anfrage an die Sozialdezernentin zur Förderung der „Beratungsstellen für selbstständige Lebensführung im Alter“ auf den Weg. Hier wünscht sich der Seniorenbeirat mehr Informationen zu den Gründen des künftigen Wegfalls.

Felix Holland

Beratung für sehbehinderte Senioren

Seit 2010 gibt es in Frankfurt ein Modellprojekt zur Beratung und Begleitung älterer Blinder und Sehbehinderter. Die Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte hat seitdem mehr als 300 Menschen beraten und ihnen als „Lotsen“ einen Sozialpädagogen zur Seite gestellt. Dieser hilft nicht nur bei der Suche nach geeigneten Beratungen und Hilfen, er vermittelt auch Kontakte etwa zu Selbsthilfegruppen und anderen Betroffenen.

Auf Initiative der Stiftung hat nun der Verband für Blinden- und Sehbehindertenpädagogik eine Arbeitsgruppe gebildet, die sich besonders mit dem Thema sehbehinderte und blinde Senioren befassen soll. Sie soll neue Konzepte zur Beratung und Betreuung dieses Personenkreises entwickeln und den fachlichen Austausch sowie Fortbildungen ermöglichen.

Franz-Josef Esch, Vorsitzender der Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, erhofft sich von der Arbeitsgruppe Impulse auch in die Politik. Bisher werde nämlich das Frankfurter Beratungsangebot noch durch private Förderer wie die Polytechnische Gesellschaft, die Stiftung Allgemeiner Almosenkasten und die Software AG-Stiftung finanziert. Längerfristig sei die Politik gefordert, eine Refinanzierung durch öffentliche Kostenträger zu ermöglichen, so Esch.

Im Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, gibt es dienstags von 14 bis 16 Uhr eine Sprechstunde „Sehverlust im Alter“. Infos unter Telefon 0 69/9 55 12 40. *wdl*

7. Frankfurter Informationsbörse

Am 31. August findet die Informationsbörse für gemeinschaftliches und genossenschaftliches Wohnen in den Römerhallen und im Haus am Dom statt.

Die Infobörse wird wieder gemeinsam vom Amt für Wohnungswesen und dem Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen veranstaltet. *red*

Vielfältige Seniorenreisen

An dieser Stelle konnten sich die Leser der Senioren Zeitschrift bislang immer über die neuen Reiseangebote der Stadt Frankfurt informieren. Aufgrund von erforderlichen Einsparmaßnahmen (siehe Seite 24) wird dieses Angebot nicht mehr durchgeführt. Als Service für unsere Leser möchten wir im Folgenden Reiseangebote für Senioren in Frankfurt vorstellen.

Mallorca, Andalusien, Elsass, Wien, Mecklenburgische Seenplatte, Nord- oder Ostsee, Chiem- oder Bodensee: Wer die Wahl hat, hat die Qual. So auch bei der Auswahl an Seniorenreisen, die einige Verbände in Frankfurt für ältere Bürger anbieten. Eine erfahrene Anbieterin ist dabei die Frankfurter Caritas. Gut 30 verschiedene Reisen, die sich vor allem an Menschen ab 70 Jahren richten, sind im aktuellen Katalog aufgelistet. „Wir legen sehr viel Wert auf die Gesundheitsvorsorge sowie auf die Wünsche unserer Gäste und bringen daher Abwechslung ins Programm“, erläutert Hans-Peter Schenkel, Leiter der Caritas-Seniorenreisen. In der Regel dauern die Reisen 14 Tage. Die Hotels liegen meist ruhig, aber in den Kurorten fußläufig zu den Promenaden, Kurparks, Therapieeinrichtungen, Thermen, See oder Strand. Die qualitativ gut ausgestatteten Hotels verfügen oft über einen eigenen Wellnessbereich mit therapeutischen Anwendungen. „Wir sind sehr qualitätsbewusst“, betont der Experte, der jedes Hotel selbst unter die Lupe genommen hat. All das hat seinen Preis: Die Reisen kosten je nach Destination, Unterkunft, Reisezeit und -dauer ab 950 Euro aufwärts. Das beinhaltet auch den Rundum-Service. „Unsere Besonderheit ist, dass wir unsere Gäste mit ihrem Gepäck daheim abholen, zum zentralen Treffpunkt chauffieren und nach der Rückkehr auch wieder nach Hause bringen“, erläutert Schenkel.

Erweitern möchten auch die Johanniter das Reiseangebot für ältere Frankfurter, berichtet Pressesprecherin Ulrike von Knorre. In diesem Jahr umfasst das Angebot drei betreute Senioren- und Behindertenreisen in deutsche Kurorte. Die Hotels liegen direkt am Kurpark. Die Unterbringung ist je nach Wunsch in Einzel- oder Doppelzimmern und mit Vollpension. Auch sorgen die Johanniter für ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm.

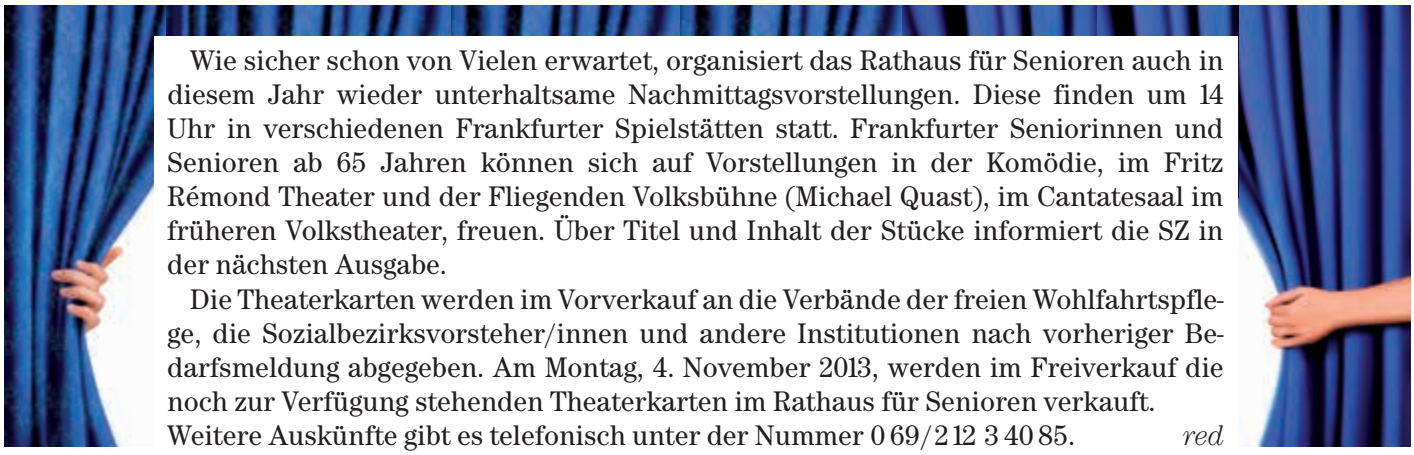
Städtereisen, eine Radtour, Kururlaube, Gruppen-, Fitness- oder Individualreisen bietet der Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe in seinem ersten Reisekatalog an. Wie Peter Gehweiler, zuständiger Fachbereichsleiter, betont, sollen die Gäste entsprechend ihren Interessen den für sie richtigen Urlaub buchen können. Sowohl aktive Ältere als auch pflegende Angehörige oder Rollstuhlfahrer sollen für sich fündig werden. Vor Ort stehen den Gästen ortskundige Reisebegleiter mit Rat und Tat zur Seite. Je nach Ziel, Unterkunft und Dauer reicht die Preisspanne von zirka 470 bis 1.300 Euro. *Sonja Thelen*

Caritas Seniorenreisen:
Seniorenreisen, Hans-Peter Schenkel und Brigitte de Boer,
Buchgasse 3, Frankfurt, Telefon 0 69 / 29 82 89-01 oder -02,
www.caritas-seniorenreisen.de

Johanniter:
Das Reiseangebot steht online unter www.johanniter.de/rhein-main,
Telefon 0 69 / 36 60 06-600, E-Mail: claudia.antes@johanniter.de.

Frankfurter Verband:
Peter Gehweiler, Fachbereichsleitung Freiwilliges Engagement und Seniorenreisen, Telefon 0 69 / 29 98 07-91 28,
E-Mail: info.reisen@-frankfurter-verband.de.

Theater in der Vorweihnachtszeit



Wie sicher schon von Vielen erwartet, organisiert das Rathaus für Senioren auch in diesem Jahr wieder unterhaltsame Nachmittagsvorstellungen. Diese finden um 14 Uhr in verschiedenen Frankfurter Spielstätten statt. Frankfurter Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren können sich auf Vorstellungen in der Komödie, im Fritz Rémond Theater und der Fliegenden Volksbühne (Michael Quast), im Cantatesaal im früheren Volkstheater, freuen. Über Titel und Inhalt der Stücke informiert die SZ in der nächsten Ausgabe.

Die Theaterkarten werden im Vorverkauf an die Verbände der freien Wohlfahrtspflege, die Sozialbezirksvorsteher/innen und andere Institutionen nach vorheriger Bedarfsmeldung abgegeben. Am Montag, 4. November 2013, werden im Freiverkauf die noch zur Verfügung stehenden Theaterkarten im Rathaus für Senioren verkauft. Weitere Auskünfte gibt es telefonisch unter der Nummer 0 69 / 2 12 3 40 85. *red*

Initiativen strahlen weit ins Land

Das „Sindlinger Modell" erhielt einen Sonderpreis. Foto: Oeser

Das Licht der Leuchttürme strahlt weit, um die Seefahrer auf das nahe Festland aufmerksam zu machen. Soziale Initiativen, die vorbildlich in die Gesellschaft hineinwirken, werden daher gerne „Leuchtturm-Projekte" genannt. Eine ganze Reihe solcher Projekte hat Sozialdezernentin Daniela Birkenfeld jetzt mit dem „Nachbarschaftspreis 2012" gewürdigt. „Diese Preisverleihung ist einer der schönsten Abende, zu denen die Stadt Frankfurt einlädt. Denn es ist ein Abend, an dem man fühlt, wie die Stadtteile leben", sagte die Stadträtin in ihrer Begrüßung.

Doch zuvor hatte die Jury aus einer Rekordanzahl von 70 Bewerbungen die Preisträger auszuwählen. Um den Einsatz für ein positives nachbarschaftliches Klima zu würdigen, verlieh die Jury erstmals einen Sonderpreis. „Ein wegweisendes Projekt mit Initialzündung", meinte die Dezernentin und zeichnete das generationsübergreifende „Sindlinger Modell" aus. In diesem haben sich 2011 22 Akteure unterschiedlichen Alters zusammengetan, um den Fortbestand von Projekten zu ermöglichen, die während des „Frankfurter Programms – Aktive Nachbarschaft" entstanden waren. „Die Quartiersmanagerin hat mit Erfolg vieles angestoßen. Wir möchten das weiter entwickeln wie das Hilfenetz für alle Generationen, Sport für Ausländer oder die Sozialpflege", erläuterte Akteur Albrecht Fribolin.

Wie engagiert ältere Bürger sich für das Miteinander in der Nachbarschaft einsetzen, wurde bei der Verleihung der Anerkennungspreise deutlich. Der 84-jährige Gerd Rittner nimmt im Rödelheimer Stadtteilkino die Zuschauer mit auf Weltreise: Dort zeigt der passionierte Weltenbummler seine Filme von Touren nach Brasilien, Kanada oder New York. Verdient gemacht hat sich auch Edith Böhr, die in Griesheim-Nord seit 2005 ehrenamtlich Senioren-Spielnachmittage, Exkursionen und sogar eine Fahrt nach Krakau organisiert hat. Für eine verbesserte Lebenssituation älterer Menschen in Niederrad kämpfen Ingrid Iwanowsky und Norbert Hofmann. Beide sind aktive Mitstreiter in der Initiative „Älterwerden in Niederrad". Unter dem Motto „Gemeinsam unterwegs" stellt Ilse Karge aus Rödelheim Seniorenausflüge auf die Beine, an denen bis zu 20 Interessierte teilnehmen. Alleinstehende Menschen finden beim Praunheimer „Hallonetz" einen Ansprechpartner. Gegründet hat dies die frühere Schulrektorin Ursula Avery – ein beispielhaftes Nachbarschaftsprojekt, das nach Ansicht der Jury ebenso einen Anerkennungspreis verdient hatte.

In Praunheim lebt auch Gertrud Eller. Die 56-jährige Mathematiklehrerin bietet seit 2006 einmal wöchentlich eine „Mathe-Fragestunde" für Schüler von der achten bis 13. Klasse. Für dieses Angebot verlieh Daniela Birkenfeld ihr den ersten Hauptpreis. Gertrud Eller hilft den Schülern bei den Hausaufgaben, vor Klassenarbeiten oder Abschlussprüfungen: „Das macht mich stolz, wenn ich sehe, wie die Schüler davon profitieren und die ersten bereits studieren." *Sonja Thelen*

Älterwerden in Frankfurt

Fotoausstellung zum Auftakt

Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

Rund 150 Fotos reichten Bürgerinnen und Bürger im vergangenen Winter bei der Leitstelle Älterwerden zum Wettbewerb „Mein schönster Treffpunkt im Stadtteil“ ein. Mit der Vernissage der prämierten Bilder und der Überreichung der Preise an die Hobbyfotografinnen und -fotografen eröffnete Stadträtin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld die Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt 2013. Die Aufnahmen beleuchten auf kreative Weise das diesjährige Motto der Aktionswochen: „Im Stadtteil daheim“.

Zu den 25 von einer fachkundigen Jury ausgewählten Beiträgen ist ein Katalog erschienen.

Während der Auftaktveranstaltung zu den Aktionswochen Älterwerden stellten die Fotografen im Beisein von Daniela Birkenfeld ihre Fotos selbst vor. Foto: Oeser

Die Fotos zeigen eine Vielzahl von inspirierenden Treffpunkten in Frankfurt, die von den älteren Fotografen gerne aufgesucht werden. Neben zahlreichen Motiven aus den unterschiedlichen Stadtteilen wurden markante Plätze aus dem Frankfurter Stadtbild aufgenommen wie zum Beispiel dem Palmengarten, dem Platz vor der Alten Oper und dem Mainufer. Ebenso beliebt sind stimmungsvolle Naturansichten in der Stadt: Pflanzen und Tiere in Parks und Grünanlagen wurden ebenso abgelichtet wie Teiche, Gewässer und Eindrücke vom Nizza.

Die prämierten Fotos sind noch bis zum 30. August montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr in den Räumen des Jugend- und Sozialamts, Eschersheimer Landstraße 241–249, zu sehen. Vom 29. Oktober bis 20. November sind die Fotos in der Stadthalle Bergen zu sehen. *red*

Trommeln in der Gruppe im Julie Roger-Haus

Bilanz gezogen

Für Pia Flörsheimer, die Leiterin der Leitstelle Älterwerden, ist der Bunte Nachmittag der Höhepunkt der Aktionswochen. „Es gab herzliche und anrührende Rückmeldungen von Gästen, die uns sagten, dass sie sich das ganze Jahr auf diesen Tag freuen.“ Insgesamt zog die Fachfrau eine positive Bilanz der Aktionswochen, „die sich bei den Nutzergruppen gut etabliert haben. Viele Bürger nutzen die vielfältigen Veranstaltungen, um sich über das Älterwerden und das Wohnen im Alter zu informieren, Kontakte zu knüpfen oder Anregungen für die Gestaltung des wohnlichen oder sozialen Umfeldes zu bekommen“. Positiv bewertet Pia Flörsheimer zudem, dass viele Träger das Thema der Aktionswochen „Männergesundheit“ inhaltlich aufgegriffen hatten. *the*

Reingeschnuppert beim Männerturnen
Fotos (2): Oeser

Zum Sound der „Wilden Siebziger" grooven

Bei 27 Grad im Schatten haben die beschirmten Damen Spaß. Fotos (12): Oeser

Entspannt räkeln sich die Damen auf den Liegen, trinken einen Cocktail und klatschen mit beim Abba-Klassiker „Voulez vous". Dazu führen die Mädchen aus dem katholischen Kindergarten St. Albert einen Tanz auf. Beim „Bunten Nachmittag", einem der Höhepunkt der Aktionswochen „Älterwerden in Frankfurt", im Garten des Rathauses für Senioren freuten sich die vielen Gäste nicht nur über die niedliche Darbietung, sondern auch über die groovige Musik von „Blind Foundation", die ein Potpourri an Songs aus den „wilden Siebzigern" servierte. So lautete das vielseitig umgesetzte Motto des Bunten Nachmittags: Flower-Power, Hippie, Plateau-Schuhe, Mini-Röcke und Disco-Fieber waren dank Modenschau oder dem „Seniorenhippie" Dieter Thomas vom Frankfurter Frontheater allgegenwärtig.

Der Bunte Nachmittag war für viele Besucher ein „Back to the roots" – auch für die Talkgäste von Seniorendezernentin Daniela Birkenfeld: Barbara Tietze-Siehl, Journalistin und HR-Moderatorin von „Hessenschau" oder „Herrchen gesucht", Helga Trösken, die frühere Pröpstin für Rhein-Main, und Horst Keller, HR-Tontechniker, Fastnacht-Urgestein und Gründer des Mundart-Theaters „Volksbühne Niederrad".

Es war vor allem in den „wilden Siebzigern", in denen Tietze-Siehl und Trösken in ihren Berufen Fuß fassten. So kam Barbara Tietze-Siehl zum Beruf der Journalistin „wie die Jungfrau zum Kinde. Eigentlich wollte ich Dolmetscherin werden. Aber ich war schon immer ein sehr neugieriger Mensch und hörte, dass der HR Volontäre suchte". Helga Trösken betrat als evangelische Pfarrerin Neuland: Erst wenige Jahre zuvor war dies Frauen gestattet worden. „Bei meinem Amtsantritt in Langen titelte eine Zeitung ‚Unter dem Talar trägt sie Minirock'. Das waren Dinge, an die ich mich gewöhnen musste", erzählte sie. Beim HR wurde die Kleiderfrage deutlich salopper gehandhabt, berichtete Barbara Tietze-Siehl: „Wir konnten tragen, was wir wollten. Pullover, Blusen in allen Farben, kurze oder lange Röcke. Ich finde es viel bedenklicher, wie uniform sich heute viele Menschen kleiden."

Horst Keller durfte als Jugendlicher erstmals in die Bütt': „Das ließ mich nicht mehr los." Als er hörte, dass viele Karnevalsvereine Nachwuchssorgen plagten, rief er die Faschings-Kindersitzungen ins Leben. Aber nach 50 Jahren suchte er nach neuen Herausforderungen, entdeckte seine Lust am Theaterstückeschreiben und gründete die Niederräder Volksbühne. Wie er denn im Alter leben möchte, fragte ihn Seniorendezernentin Birkenfeld. „Da habe ich noch ein paar Jahre, bis ich in das Alter von Johannes Heesters komme", erwiderte er.

Ganz anders Helga Trösken: Sie hat mit Freunden die Gemeinschaftswohnanlage „Ginkgo" in Langen aufgebaut. Hier leben 60 Männer, Frauen, Paare – zwische 45 und 80 Jahre alt – selbstbestimmt, nachbarschaftlich und generationsübergreifend unter einem Dach. „Wir sind eine Wohngemeinschaft und kein Altersheim", betont Trösken. Für Barbara Tietze-Siehl ist es wichtig, sowohl im Geist als auch körperlich aktiv und in Bewegung zu bleiben: „Auch im Alter kann man in sich noch ungeahnte Talente entdecken und fördern." *Sonja Thelen*

Talkrunde mit Dezernentin (v.l.): Barbara Tietze-Siehl, Horst Keller und Helga Trösken.

Die Klänge von Blind Foundation…

…locken alle auf die Tanzfläche.

Dieter Thomas gab sein Bestes.

Im Flair der „wilden Siebziger"

Und Infos über die 70 Jahre gibt's gratis dazu.

Auch fürs Ausruhen ist gesorgt.

Sportlich kann man sich fast überall betätigen – auch mit einem Stuhl. Foto: Oeser

Aktiv bis 100

„So, und jetzt stehen wir auf und stellen unsere Füße in Tandem-Stellung: Einen Fuß nach vorne stellen, und der andere stößt mit seinem großen Zeh an die Verse des vorderen Fuß“, ermuntert Petra Regelin vom Deutschen Turnerbund (DTB) die gut 50 Besucher der Veranstaltung „Bewegung im Alter“. Diese hatte das Sozialrathaus Höchst mit der Turngemeinde Höchst während der Aktionswochen „Älterwerden in Frankfurt“ auf die Beine gestellt. „Bewegung im Alter ist ein sehr wichtiges Thema, dem wir uns während der Aktionswochen gezielt zuwenden wollten“, erläutert Eva Christen, Teamleiterin Soziale Hilfen, die Idee.

Beim DTB ist Regelin für den Seniorensport zuständig und hat beispielsweise das Netzwerk „Aktiv bis 100“ aus der Taufe gehoben. Mittlerweile gibt es in Frankfurt 22 Gruppen über das ganze Stadtgebiet verteilt, sagt die Sportwissenschaftlerin. Zu Beginn der Infoveranstaltung in der Gymnastikhalle der TG Höchst gibt sie den Teilnehmern zunächst einen Überblick, wie sich die körperliche Verfassung vor allem ab dem 65. Lebensjahr verändert, wie wichtig Bewegung im Alter ist und was mit passgenauen Übungen jeder für sich erreichen kann. „Ich möchte ein paar Tipps, was ich in meinem Alter für meine Beweglichkeit tun kann“, sagt eine 68-Jährige aus Unterliederbach.

„Unsere Langlebigkeit haben wir geschenkt bekommen. Aber die Lebensqualität müssen wir uns erarbeiten“, mahnt Regelin. Anhand einer Übersicht von alltäglichen Tätigkeiten zeigt sie auf, über was für Fähigkeiten der Körper verfügen muss: Muskelkraft, Balance, Mobilität, Beweglichkeit, Standsicherheit. Um die körperlichen Voraussetzungen hierfür zu erfüllen, „bedarf es eines gezielten Bewegungstrainings“. Und so streut sie während ihres Vortrags Mitmach-Übungen ein – wie die „Tandemstellung“. Vor allem der Sturzprävention komme eine große Bedeutung zu. Ab dem 65. Lebensjahr nehme das Risiko eines Sturzes kontinuierlich zu. Die bleibenden Folgen werden gravierender. Bedenklich sei vor allem, dass 47 Prozent der Gestürzten nicht in der Lage seien, alleine wieder aufzustehen. „Das Leben nach einem Sturz ändert sich vollkommen“, betont Regelin. Das Sturzrisiko lasse sich durch wöchentliches Training um 50 Prozent reduzieren. Auch gebe es neue wissenschaftliche Erkenntnisse, wonach regelmäßige Bewegung gut für die Demenzprävention sei. Das Gehirn werde besser durchblutet, und die Synapsen würden aktiviert.

Dann konnten die Teilnehmer an sieben Stationen mit einfachen Hilfsmitteln gymnastische Übungen ausprobieren wie „Heavy Hand“, kleine Hanteln, um die Armmuskulatur zu stärken, Fitball, um die Balance zu trainieren oder den Swing Stick, der die Beweglichkeit von Schultern, Nacken und Rücken fördert. *Sonja Thelen*

„Aktiv bis 100“-Bewegungsgruppen gibt es inzwischen in vielen Frankfurter Stadtteilen. Besondere Bewegungsgruppen für Menschen mit Demenz gibt es beim Bürgerinstitut und beim TV Sindlingen, mit Begleitangebot für Angehörige. Unter: www.dtb-online.de/portal/gymwelt/aeltere/aktiv-bis-100/netzwerk-aktiv-bis-100-frankfurt.html gibt es eine Liste aller bestehenden Bewegungsgruppen. Ansprechpartnerin für das Projekt ist Petra Regelin, Deutscher Turner-Bund, Telefon 0 69/6 78 01-172 E-Mail: petra.regelin@dtb-online.de.

the

Rätselauflösung

Schwedenrätsel:

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

Sudoku:

8	3	9	4	5	2	7	6	1
6	4	7	9	3	1	2	5	8
5	1	2	8	7	6	9	4	3
4	6	5	3	1	7	8	9	2
2	7	8	6	9	4	3	1	5
3	9	1	5	2	8	6	7	4
7	5	6	1	8	3	4	2	9
9	2	3	7	4	5	1	8	6
1	8	4	2	6	9	5	3	7

Warum leben Sie gerne in Eschersheim?

Lebhaft wurde die Frage diskutiert, was im Stadtteil besser sein könnte. Foto: Oeser

Über 40 Eschersheimer folgten Anfang April einer Einladung zu einem Treffen in die Emmausgemeinde zum Thema „Bürgerbeteiligung/L(i)ebenswerter Stadtteil“. Mit der Methode des „World Café“ wurden an zehn Tischen die Meinungen und Ansichten der Besucher zu Themen erfragt wie „Warum leben Sie gerne in Eschersheim, was fehlt Ihnen im Stadtteil und was könnte besser sein?“ Auch die Frage „Was kann ich dazu beitragen?“ war Bestandteil der Diskussion. Alle Antworten wurden während dieser lebhaften Veranstaltung auf Kärtchen festgehalten. Eingeladen hatte ein Arbeitskreis, an dem sich Mitarbeiter aus dem Sozialrathaus Dornbusch, dem Netzwerk Neue Nachbarschaft, dem Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe sowie Sozialbezirksvorsteher und Seniorenbeiräte beteiligen.

Während eines Folgetreffens Ende April im Sozialrathaus Dornbusch zeigte die Auswertung, dass sich zahlreiche Teilnehmer ehrenamtlich engagieren und im Stadtteil vernetzen möchten. Unterschiedliche Themen konnten unter Oberbegriffe wie Verkehr, Urbanes Leben, Natur und Umwelt sowie Jugend, Familien und Senioren gebündelt werden. Im Weiteren sollen einzelne Themenfelder herausgesucht und Verbesserungsmöglichkeiten gefunden werden. Mehr Informationen unter Telefon 0 69/21 23 50 56. *Gerd Becker*

>> „Wohnen für Hilfe“ stellt sich vor

Am 9. Oktober findet im Plenarsaal des Frankfurter Römers die Veranstaltung „Wohnen für Hilfe“ statt. Von 11 bis 13 Uhr präsentiert das Bürgerinstitut mit Unterstützung durch Oberbürgermeister Peter Feldmann das Programm „Wohnen für Hilfe“ (die SZ berichtete: 2/2010). Ziel dieses Konzepts ist es, Wohnpartnerschaften zwischen Jung und Alt zu fördern. Die Besonderheit liegt darin, dass ältere Menschen jüngeren Menschen eine Unterkunft bieten, letztere die Miete aber nicht in Geld, sondern in Form von Hilfsleistungen abgelten. Nach einem Grußwort des Oberbürgermeisters kommt es zur Vorstellung des Projektes durch das Bürgerinstitut. Anschließend ist eine Gesprächsrunde mit Teilnehmern dieses Programms vorgesehen, an die Anwesende Fragen stellen können. *red*

SENIOREN ZEITSCHRIFT IM ABO

Die SZ kommt dann bequem zu Ihnen nach Hause.

Das Abonnement umfasst vier Ausgaben im Jahr inkl. Versand. Sie bezahlen nach Erhalt Ihrer Rechnung per Banküberweisung. Das Abonnement verlängert sich automatisch um ein Jahr, wenn Sie nicht bis spätestens 15. November schriftlich kündigen. Wenn Sie mitten im Jahr einsteigen, zahlen Sie für das erste Jahr nur anteilig.

Ja, ich abonniere die Senioren Zeitschrift:

☐ in Druckform (für 12 Euro im Jahr)

☐ als Hör-CD (für 12 Euro im Jahr)

☐ in Druckform und als Hör-CD (für 18 Euro im Jahr)

Jetzt auch als Hör-CD im Abo – für MP3-fähige Geräte.

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnr. _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Ausgefüllten Coupon per Fax an 0 69/212-3 0741 oder per Post an: Redaktion SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt

44 „alte neue" Fachkräfte für die Altenpflege

Modellprojekt Aiqua erweist sich als erfolgreich

Im Übergangsquartier des Heinrich-Schleich-Hauses in Offenbach werden Altenpflegeschülerinnen unter Beteiligung der Werkstatt Frankfurt geschult. Foto: Oeser

44 von 45 Teilnehmenden am Modellprojekt Aiqua haben die Zwischenprüfung bestanden. Damit sind die bisher nur angelernten Kräfte jetzt Altenpflegehelferinnen und auf dem besten Wege, in zwei Jahren examinierte Altenpflegerinnen zu werden. Eine Tatsache, die Frédéric Lauscher, Vorstandsvorsitzender des Frankfurter Verbands für Alten- und Behindertenhilfe, besonders freut, fehlt es doch in den Altenpflegeeinrichtungen des Verbands immer wieder an den notwendigen Fachkräften. Das war auch ein Grund, das Modellprojekt Aiqua (Arbeitsintegrierte Qualifizierung in der Altenpflege) überhaupt zu entwickeln.

Denn Menschen, die zum Teil schon Jahre in der Altenpflege tätig sind, sind zwar hoch motiviert, haben aber wegen fehlender Abschlüsse keine Chancen zum Aufstieg. Familiäre und private Gründe oder Geldmangel hätten bisher viele davon abgehalten, die Ausbildung zu beginnen, so Lauscher. Andere hätten sie vorzeitig abgebrochen. Außerdem fiele es den meisten erwachsenen Menschen schwer, in Seminaren und aus Schulbüchern zu lernen.

Auch Malika Ouali, seit 23 Jahren in der Altenpflege tätig, tat sich nicht ganz leicht bei dem Gedanken, noch einmal die Schulbank zu drücken. Das Angebot, dies während ihrer Arbeitszeit zu tun und dabei ihr Gehalt weiter zu bekommen, motivierte sie jedoch, sich zur Teilnahme zu melden. „Natürlich muss man dann am Wochenende zu Hause lernen, und manchmal nervt das auch die Familie", gibt sie zu. Aber das Erfolgserlebnis der bestandenen Zwischenprüfung und die Aussicht auf ein Examen, Aufstiegsmöglichkeiten und eine bessere Bezahlung lassen sie durchhalten.

Katharzyna Bunczek hatte die Ausbildung schon einmal angefangen, dann aber abgebrochen. Die aus Polen stammende junge Frau empfand ihre Deutschkenntnisse als zu schlecht. Die Chance, es jetzt noch einmal zu versuchen, ergriff sie gerne. Und das Modell, berufsbegleitend lernen zu können, überzeugt sie so, dass sie das Projekt bei einem bundesweiten Wettbewerb um innovative Ideen zur Verbesserung des Arbeitsalltags in der Pflege anmeldete. Alle gemeinsam können nun stolz auf den ersten Preis sein.

Lernen in der Praxis

In der Tat ist der Ansatz des Projekts innovativ. Anstatt in der Altenpflegeschule des Frankfurter Verbands die Schulbank zu drücken, lernen die Auszubildenden vor Ort. Die Lehrenden kommen zu ihnen in die Einrichtung. Das hohe persönliche Engagement der Auszubildenden verlange auch von den Lehrenden viel, stellten doch die in der Praxis stehenden Schülerinnen ganz andere Fragen, als es die meist viel jüngeren und unerfahrenen Altenpflegeschülerinnen sonst täten. Aiqua bedeute daher auch eine Art Qualitätsentwicklung in der Ausbildung, beschreibt Lauscher das Modell.

Der Geschäftsführer der Werkstatt Frankfurt, Conrad Skerutsch, bedauert, dass ungelernte Kräfte in der Gesellschaft oft ein schlechtes Ansehen hätten. Viele hätten große Sachkenntnis und Liebe zum Beruf, aber keine Chancen, in ihrem Berufsleben weiterzukommen. Wenn man ihnen „erwachsenengerechtes Lernen" anbiete, seien sie für eine Ausbildung auch in höherem Alter hoch motiviert. Die Werkstatt Frankfurt hat langjährige Erfahrung in der Entwicklung von Ausbildungsgängen für Erwachsene und diese bei Aiqua eingebracht.

„Wir können die Lehrer der Altenpflegeschule auch schon mal darauf hinweisen, wenn Praxis und Lehrbuch nicht in Übereinstimmung zu bringen sind", sagt Malika Ouali selbstbewusst. Das gelte vor allem im Hinblick auf die enge Zeittaktung bei der Altenpflege.

Frédéric Lauscher und Seniorendezernentin und Aufsichtsratsvorsitzende des Verbands, Stadträtin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld, hoffen nun, dass das Modell langfristig sichergestellt werden kann. Dazu muss das Land Hessen die Aiqua-Plätze als Schulplätze anerkennen.

„Die Ergebnisse der Zwischenprüfung sprechen dafür“, meint Lauscher und verweist darauf, dass die Ausbildung kostenneutral ist. Die zusätzlichen Gelder aus dem europäischen Sozialfonds, die das Land Hessen zur Verfügung gestellt habe, seien für die Entwicklung des Ausbildungsgangs gebraucht worden. Am meisten gefordert seien die Altenpflegeeinrichtungen selbst, die zur 20-prozentigen Freistellung der Aiqua-Teilnehmenden ihre Arbeitsprozesse umstrukturieren müssten. Aber die Aussicht auf neue examinierte Pflegekräfte ist wohl ausreichend Motivation.

Lieselotte Wendl

Eine aktive Mittlerin

Hildegard Gabriel-Malaika ist seit 55 Jahren als Sozialbezirksvorsteherin tätig

Mit ihr ins Gespräch zu kommen ist leicht. Schwerer fällt es, sich daraus zu verabschieden. Denn Hildegard Gabriel-Malaika erzählt so lebhaft und spannend aus ihrem Leben, von ihren Kindheitserinnerungen, von ihrem vielseitigen sozialen Engagement und den zahlreichen Weltreisen, dass man die Unterhaltung mit ihr nur ungern beendet.

Zwischen Amt und Klient

Vor einiger Zeit erst konnte die 83-jährige, noch immer sehr agile Frau im Rahmen einer kleinen Feier im Sozialrathaus Bockenheim Glückwünsche für ein besonderes Jubiläum entgegennehmen: für 55 Jahre Tätigkeit als Sozialbezirksvorsteherin. Ihre Erfahrungen aus dieser jahrzehntelangen ehrenamtlichen Arbeit würden viele Seiten füllen. Als Mittlerin zwischen Sozialamt und hilfsbedürftigen Klienten begegnete sie in den drei in ihre Zuständigkeit fallenden Westend-Bezirken nicht wenigen tragischen Schicksalen, konnte aber auch mit Unterstützung der zuständigen Stellen in so mancher verfahrenen Lebenssituation helfen. „Außerdem“, so unterstreicht sie nachdrücklich, „verfügt Frankfurt über die beste soziale Versorgung aller Städte in Deutschland.“

Im „Männerknast“

Besonders am Herzen liegen ihr die Insassen des Preungesheimer Männergefängnisses. Als Vorsitzende des Anstaltsbeirats pflegt Hildegard Gabriel-Malaika dort eine Menge Kontakte. „Ich hatte schon alles, vom Eierdieb bis zum Mörder und Terroristen.“ Viele möchten einfach nur reden und erreichen sie über Briefe, welche die Anstaltsleitung verschlossen an sie weiterleitet. Angst, sagt sie, habe sie nie gehabt, auch nicht, wenn sie allein mit einem Täter in einer Zelle saß. Ganz gerührt zeigt sie ein Vogelhäuschen, das einer ihrer Klienten als Dank für sie gebastelt hat, und meint nachdenklich: „Wenn man die Lebensläufe mancher Menschen betrachtet, wundert es kaum, dass sie im Gefängnis landen.“

Hildegard Gabriel-Malaika. Foto: Oeser

„Tu mal was für andere!“

Den Anstoß zu ihrem Engagement gab der jungen Hildegard seinerzeit ihr Vater, der zwar blind aus dem Krieg zurückgekommen war, sich aber trotzdem nach Möglichkeit noch für soziale Zwecke einsetzte. So wurde das Mädchen, das im letzten Kriegsjahr zusammen mit seiner Mutter in dem von einer Luftmine zerstörten Haus drei Tage lang verschüttet ausharren musste, später die jüngste Rotkreuz-Helferin in Frankfurt. Den Ansporn ihres Vaters: „Nun tu mal was für andere“, nahm sie sich weiterhin sehr zu Herzen.

Reisen in alle Kontinente

Ungemein kontaktfreudig und zugewandt haben sie die vielen Begegnungen mit Menschen unterschiedlichster Art gemacht. Seit Jahren verwitwet, pflegt sie einen großen Freundeskreis, bewegt sich dreimal pro Woche im Fitness-Studio und nimmt das schlechter werdende Sehvermögen ohne Jammern hin.

Vor allem die zahlreichen großen Weltreisen in jüngerer Vergangenheit haben ihr Leben bereichert. Begeistert berichtet sie über die Erlebnisse „in allen Kontinenten“. Da sie im Rahmen ihrer Studienreisen gern den privaten Kontakt mit Menschen sucht und häufig auch in deren Familien eingeladen wird, gewinnt sie viele interessante Einblicke in fremde Welten und kommt nicht selten mit dem Gefühl zurück: „Wie dankbar sollten wir sein, dass wir hier leben.“

Der Wurm schmeckte wie Erdnuss

Jede Menge exotischer Souvenirs, darunter ein kunstvoll geschnitzter schwangerer Elefant, füllen ihr Wohnzimmer.

Neugierig und ziemlich vorurteilsfrei ist die Reisefreudige übrigens auch. „In Australien“, erzählt sie, „habe ich mal einen frittierten Wurm gegessen. Schmeckte eigentlich wie Erdnuss.“

Lore Kämper

Alter? (K)ein Thema bei der 3. Rödelheimer Musiknacht

Knapp ein Drittel aller Teilnehmer, die trotz Champions-League-Finale Bayern-Dortmund und Wolkenkratzer-Festival am 25. Mai nichts lieber taten, als in Rödelheim öffentlich zu musizieren, waren „alt“ – falls alt ist, wer das Rentenalter 65 erreicht hat. Also sah der Plan vor, ihre Auftritte zu besuchen und Stimmungen und Meinungen einzufangen. Doch wie heißt es bei Bert Brecht: Ja, mach nur einen Plan, sei nur ein großes Licht. Und mach' dann noch 'nen zweiten Plan – gehn tun sie beide nicht. Und so sollte es kommen.

Singen im hellblauen Blazer: die Rödelheimer Neuner. Foto: Oeser

Denn wo es um Musik geht, bedeutet Alter wenig oder gar nichts. Vorgewarnt hatte Heike Hecker, die fürs Diakonische Werk und die Stadt das Rödelheimer Quartiersmanagement leitet und das Musikereignis organisierte. „Die Musiknacht richtet sich an alle Talente im Stadtteil, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion, Musikstil“, hatte sie gesagt, und: „Altersmischung ist hier selbstverständlich, denn sie bildet das Zusammenleben in Rödelheim ab.“ Wie Altersforscher lieber vom Altern als vom Alter sprechen, weil es immer junge Alte und alte Junge gibt, betonte Hecker, dass viele der Musiker in den 1960er Jahren jung waren, sich am Ideal der eigenen Band erfreuten und dann eben daran festhielten. Alter? Ach was. Musik! Nebenbei: Bei Frankfurter Jazzern gilt als „jüngster“, agilster, offenster Profi-Saxofonist allgemein Heinz Sauer. Sauer zählt bald 81 Lenze.

Der Plan begann im Sozial- und Rehazentrum West, wo Altenpflege stattfindet und die „Rödelheimer Neuner“ auftreten würden, ein beliebter Männerchor im hellblaujugendfrischen Blazer. Also kurz dort reingerochen, dann aber gleich weiter. Wozu 20 Minuten auf die Sänger warten, wenn anderswo schon der Bär steppt? Nächste Station war Milan, der „Eric Clapton von Rödelheim“, der im Innenhof einer Metzgerei und eines Biomarkts mit leckeren Spinatteilchen Lieder zur Gitarre sang: Bluesfolk, Satchmos „What a wonderful world“, Joe Cocker. Ein bisschen sah Milan zwar wie der Göttervater Zeus aus mit seinem wallend grauen Haar, aber „alt“? Dagegen stand auch das gemischte Publikum – mit kickenden Jungs in der Durchfahrt und einem Kind im Lammfell auf dem Arm von Papa.

Gut 50 Auftritte, nur vier Stunden Zeit, ein Stadtteil voller Sirenenklänge in jedem Winkel, dass man sich bei kühlem Wetter, aber ohne Regen fühlte wie auf den Ramblas von Barcelona – langer Rede kurzer Sinn: Der Rest der Odyssee war inspirierter Zufall. Da waren junge Trommler (und hübsche Trommlerinnen) am Lädchen „Ortells Dieses und Jenes“, entdeckt beim Brötchenholen im Supermarkt, als Milan gerade fertig und die „Good Old Boys“ am Aufbau waren, bevor sie mit Bob Dylans „The times they are a-changin'“ echte Altersweisheit erklingen ließen. Der melodisch-sanfte Pop von „Nodrumkid“ lag ebenfalls zufällig auf dem Weg. Da war natürlich auch der „alte“ Jemal Malasidze, der vor vier Zuhörern am Döner und Gemüseladen sein intimes Konzert gab. Ebenso wie später die jungen „Fiddler“ am gleichen Ort mischte es sich apart mit vom Bistro 29 herüberwehenden Rock-Klängen.

Zur schönsten Entdeckung im Musikmeer wurde die „Meta-Band“ im Garten des Simon-Bender-Hauses. Über sie gibt es sogar einen Dokumentarfilm, der zeigt, wie wichtig den Bandmitgliedern solche Auftritte sind. Außer der Bassistin und dem Gitarristen fanden die auf die 60 zugehenden Musiker Klaus Veit (Schlagzeug), Roland Böhlig (Keys, Komposition), Rita Keiner (Frontfrau, Texte) und andere als Band zusammen, weil sie alle im Rödelheimer Meta-Quarck-Haus für psychisch kranke Menschen leben oder lebten. Was sie darboten, erwies sich vom „Fahrtkarten-Reggae“ bis zur Instrumental-Sachertorte als charmant-hörbare Musik von Wert, die ihnen wie nebenher über alle Probleme eine künstlerische Existenz eröffnet: Sinn, Lebenszweck und Trost, losgelöst von aller Sorge durch Krankheit oder Alter. Die nächste Rödelheimer Musiknacht soll am 24. Mai 2014 stattfinden.

Marcus Hladek

Für Sie gelesen und gehört

Die Liebe im Alter

Hat man dieses Buch gelesen, möchte man gleich nach Cagliari auf Sardinien reisen, wo das Meer mittendrin liegt, und nach einem gewissen Patrizierhaus im lebhaft-heruntergekommenen Viertel an der Marina suchen. „Sottosopra“ heißt der Roman der untypischen Bestsellerautorin Milena Agus im Original, was drunter und drüber oder verkehrte Welt heißt, aber auch die Lage der Erzählerin Alice beschreibt. Unter ihr wohnt Anna, die „Signora von unten“, in der Beletage über ihr der Geiger Mr. Johnson, der „Signore von oben“. Er fiedelt lieber glücklich auf Kreuzfahrten, als sich für seine unleidliche Frau als berühmter Jazzgeiger zu produzieren. Hauptthema ist die Liebe im Alter, denn dank Alices Hilfe turtelt Mr. Johnson bald mit seiner Haushälterin Anna; auch werden die „guten“ Sitten beglückend auf den Kopf gestellt. Mr. Johnson junior zuliebe beginnt Alice zu schreiben, Anna zuliebe verbessert sie beim Schreiben die Wirklichkeit. Reizvolle Charaktere, eine franziskanische Weltliebe und berückende Leichtigkeit, dazu ein schöner Gottesbeweis sorgen für hohes Lesevergnügen. Milena Agus: Die Welt auf dem Kopf. Roman. Übs.: Monika Köpfer. dtv, geb., 200 S., 18,90 Euro.

Hoffnungsstrahl

Auch Marie-Sabine Rogers „Poet der kleinen Dinge“ strahlt Lebensmut aus, nur geht es hier darum, aus Benachteiligung und Leerlauf etwas Positives zu machen. Gérard, der 32-jährige Titelheld, gleicht mit seinen schiefen Zähnen im Sabbermund und dem deformierten Körper einer Panne der Natur: Folgen einer schwierigen Geburt. Vor allem aber leidet er unter seiner Schwägerin Marlène. Erzählt wird das von Alex, die gerade zur Miete bei Marlène wohnt und das „Monster“ mit seinem Welpenblick liebgewinnt, da er trotz allem immer lacht, Gedichte aufsagt und mehr in ihm steckt, als man glaubt. So ergeht es auch dem frustrierten Cédric, dem zweiten Erzähler, und seinem Kumpel Zackenbarsch, die Alex und Gérard alias Roswell beim Abhängen am Kanal vor ein paar Brutalos retten. Zwei Glücksfälle tragen einen Hoffnungsstrahl ins dustere Bild. Marie-Sabine Roger: Der Poet der kleinen Dinge. Roman. Übs.: Claudia Kalscheuer. dtv, Tb., 237 S., 9,95 Euro.

Morde in der Antike

Sokrates, die Augustus-Tochter Julia, Jesus Christus, die Nachfolge Kaiser Konstantins und die spätantike Philosophin Hypatia und die Umstände, wie sie zu Tode kamen, sind von kulturgeschichtlicher Bedeutung. Es geht in den fünf Hörbuch-Fällen um Justizmord, Tyrannenmord, dynastischen Mord, Sittengeschichte und geduldeten Lynchmord. Im Vorwort stellt der Autor denn auch fest, dass die Antike keinen funktionierenden Polizeiapparat und erst recht keine Kriminologie kannte. „Normale“ Morde etwa wurden oft nur gelöst, wenn sich der Täter inflagranti ertappen ließ, nicht selten hielt der Erstbeste her. Cornelius Hartz: Tatort Antike. Berühmte Kriminalfälle des Altertums. Sprecher: Thomas Krause. 1 CD, 70 Minuten. Auditorium Maximum – der Hörbuchverlag der WBG. 12,90 Euro. Buchausgabe: Philipp von Zabern, br., 142 S., 19,99 Euro.

Ratschläge einer Theologin

„Haltung bitte!“, fordert Petra Bahr in den Ratgeber-Kolumnen, die sie regelmäßig für die „Zeit“-Beilage „Christ & Welt“ schreibt. Verhandelt werden ethische Alltagsfragen, wobei Bahr ihr protestantisches Theologiestudium einbringt. Eingeteilt ist das Buch in private Ethik („Schwiegermutter, Patin und WG“), Alltag und Beruf („Vegetarier, Selbstmörder und Internet“), christlich-kirchliche Aspekte („Maria, Kirchensteuer und Atheistenbestattung“) sowie Politik und Gesellschaft („Koran, Plagiate und die Energiewende“). Weltwitz und pastoraler Ernst bewähren sich, wenn Bahr einer missionarischen Vegetarierin Toleranz empfiehlt, offenen Umgang mit einem Selbstmord anrät oder einer reichen Erbin abwägend zuspricht. Manchmal fallen die Tipps politisch korrekt aus, doch lesenswert sind sie allemal. Petra Bahr: Haltung bitte! Ethische Alltagsfragen zu Facebook, Fleischkonsum und ehelicher Treue. Edition Chrismon, Tb., 176 S., 14,90 Euro.

Andere Sicht der Dinge

Hauptanliegen ihres Buches über Cleopatra, Antonius und den Fall Ägyptens an die Römer ist für David Stuttard und Sam Moorhead, unserer oft verzerrten Sicht auf diese wichtige historische Episode eine rationalere Einschätzung entgegenzustellen. Geschichte wird bekanntlich meist von den Siegern geschrieben und so, als habe es gar nicht anders kommen können: ein klassischer Trugschluss. Wenn eine weibliche Herrscherin aus späterem, christlichem Rückblick als Anomalität erscheint, wird das Herausschälen der Tatsachen auch nicht einfacher. Das Buch liest die Quellen quer und nimmt neue Gewichtungen vor, um dem bestehenden Zerrbild methodisch entgegenzuwirken. David Stuttard, Sam Moorhead: 31 v.Chr. Antonius, Cleopatra und der Fall Ägyptens. Theiss-Verlag, gb., 184 S., 24,95 Euro.

Marcus Hladek

Lässig radeln mit eingebautem Rückenwind

Rauf aufs Rad und ab geht's! Renate Sterzel und Volker Zimmer vom Seniorenbeirat haben bei einer Pedelec-Probefahrt kräftig in die Pedale getreten. Besonders anstrengend war es trotzdem nicht.

Volker Zimmer fährt zum ersten Mal auf einem E-Bike, Renate Sterzel war bereits zweimal mit einem solch flotten Rad unterwegs. Fotos (3): Oeser

Kaum steigt Volker Zimmer in seinem blauen Trainingsanzug auf den Fahrradsattel, rollt das Gefährt beim ersten behutsamen Antritt auch schon los. Das Kraftzentrum des Pedelecs, ein kleiner Elektromotor, unterstützt spürbar die Tretbewegung. Fast wäre er auf Renate Sterzels Fahrrad aufgefahren, so rasch bringt ihn sein Drahtesel voran. Die ersten Meter von der Hasengasse in Richtung Dom sind für die beiden Probefahrer noch ungewohnt. Der 67-jährige Volker Zimmer fährt zum ersten Mal auf einem solch flotten Rad. Die Vorsitzende des Seniorenbeirats, Renate Sterzel, hat es vorher schon ein, zwei Mal ausprobiert.

Pedelecs (Pedal Electric Cycle) verstärken die Muskelkraft beim Radeln um ein Vielfaches und beschleunigen auf bis zu 25 Stundenkilometer. Bei dieser Geschwindigkeit schaltet der Motor automatisch ab. „Muss ich die ganze Zeit treten?", hat Zimmer den Einzelhändler Michael Bauer vom Fahrradhändler Thöt noch vor der Probefahrt gefragt. Jetzt weiß er: Pedelec fahren ist wie gewöhnliches Radeln, nur fühlt es sich so an, als ob auf Knopfdruck jemand kräftig mit anschiebt.

Mit Mittelmotor gute Balance

Ein Display, in Griffweite der linken Hand, zeigt Tempo, Akkustand und die Beschleunigungsstufen als Balken an. Daneben befinden sich drei Knöpfe: einer zum Ein- und Ausschalten des Motors, mit den beiden anderen lässt sich die Kraft in vier Stufen regulieren. Am rechten Lenker ist die Mechanik für die Acht-Gang-Nabenschaltung angebracht. Der Motor sitzt häufig am tiefsten Punkt, in der Mitte des Fahrrads, „das sorgt für eine gute Balance", sagt Michael Bauer vom Fahrradladen. Bei anderen Modellen ist er am Vorder- oder Hinterrad montiert. Einen Helm zu tragen ist bei Pedelecs keine Pflicht, Unfallexperten raten aber dazu.

Die Akkus liegen flach unterm Gepäckträger, manchmal sind sie am Rahmen oder Sattelrohr befestigt. Im Schnitt schaffen die Kraftspeicher Strecken zwischen 40 bis 80 Kilometer und mehr, je nach Belastung und Fahrweise. Aufladen lassen sie sich an jeder Steckdose in rund drei bis vier Stunden. „Die Batterien sind mit das Teuerste an dem ganzen Rad und kosten zwischen 500 und 800 Euro. Sie halten etwa vier bis fünf Jahre", erklärt Bauer. Logisch, meint der Experte, dass Pedelecs vom Discounter für 700 Euro nicht viel taugten. Sie seien insgesamt minderwertig. Die Akkus könnten anfangen zu brennen und der Rahmen brechen, die Technik sei anfällig: „Ich rate dringend vom Kauf ab!" Die Räder, auf denen Renate Sterzel und Volker Zimmer sitzen, kosten jeweils rund 2.500 Euro. „Das ist allerdings eine Menge Geld", findet die Vorsitzende des Seniorenbeirats.

Anschub hilft schieben

Doch als sie strahlend durch die Altstadt Richtung Main radelt, scheint der Preis erst einmal vergessen. „Da bekommt man so richtig schön Schwung", sagt sie begeistert. Was ihr noch zu denken gibt, ist das mit 23 bis 35 Kilogramm relativ hohe Gewicht der Pedelecs. „Ich fahre viel mit der U-Bahn und müsste es daher anheben oder kurz tragen." Darüber haben sich einige Hersteller Gedanken gemacht. Michael Bauer zeigt ihr an ihrem Pedelec die Anschiebhilfe. Per Knopfdruck rollt das Rad beim Schieben von alleine nebenher. So lassen sich beispielsweise Stufen leicht bewältigen. „Das ist eine echte Unterstützung", ist Renate Sterzel nach dem Test überzeugt. Zum Einkaufen würde sie es dennoch nicht nehmen. „Ich hätte Bedenken, es könnte gestohlen werden", sagt sie. Michael Bauer hat allerdings noch keinen einzigen Pedelec-Diebstahl erlebt. „Das scheint wegen der Technik nicht so attraktiv zu sein. Es gibt außerdem eine gute Versicherung."

Die Akkus liegen entweder flach unterm Gepäckträger oder sind wie bei diesem Modell am Rahmen oder Sattelrohr befestigt. Ein Display zeigt Tempo, Akkustand und die Beschleunigungsstufen an.

Er empfiehlt, die Akkus abzuschließen oder mitzunehmen und das Rad mit einem hochwertigen Schloss gut zu sichern.

Ein Kinderspiel: Längere Touren und Steigungen

Volker Zimmer hat kein Auto, geht viel zu Fuß und unternimmt gerne kleinere Radausflüge an der Nidda entlang mit seinem 21-Gang-City-Bike. Längere Fahrten bergauf sind dem 67-Jährigen zu anstrengend geworden. Schon nach nur einem Kilometer auf dem Pedelec mit reduziertem Krafteinsatz fühlt er sich wieder bereit für größere Touren. Als er versuchsweise mit voller Motorunterstützung in die Pedale tritt, erreicht das Pedelec 25 Stundenkilometer Höchstgeschwindigkeit. „Was für eine Power, das geht ja super!“, ruft er. Pedelec fahren macht Spaß und hält fit. „Der Motor hilft nur sanft mit, nimmt aber Belastungsspitzen. Dadurch fährt man länger, bewegt sich mehr, aber es ist nicht so anstrengend“, sagt Michael Bauer. Das spüren die beiden Testfahrer, als sie am Ende der Probefahrt eine steile Rampe am Main hinaufdüsen. „Das ist ein echtes Highlight“, ruft Volker Zimmer. Und bei Renate Sterzel geht es „ab wie bei der Feuerwehr“. Besonders Steigungen sind damit ein Kinderspiel.

Fahrrad Thöt in der Hasengasse bietet nach Absprache Probefahrten und einen Pedelec-Verleih bis zu einer Woche an. Infos bei Michael Bauer unter Telefon 0 69/13 30 77 22 oder im Internet unter www.fahrrad-thoet.de.

Nicole Galliwoda

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie ein Pedelec kaufen oder leihen:

- In erster Linie ist ein Pedelec ein Fahrrad. Die Auswahl der Modelle ist groß und reicht vom bequemen Hollandrad über Falträder bis zur sportlichen Rennmaschine. Besprechen Sie beim Händler, welches am besten zu Ihnen passt: Rahmengröße, tiefer Einstieg, Ausstattung, Rücktritt oder Freilaufbremse und Schaltung. Kettenschaltung ist eher für sportliche, Nabenschaltung für gemütliche Fahrer. Bei der Wahl des Motors zählt auch, ob es eher eine sportliche Variante mit stärkerer Beschleunigung sein soll oder eher ein Tourenmotor, der sanft mithilft und eine größere Reichweite hat. Schnelle S-Pedelecs fahren bis zu 45 Stundenkilometer. Sie gelten als Kleinkrafträder wie Mofas, brauchen ein Kennzeichen und unterliegen der Helmpflicht.
- Wie viel kosten Ersatz-Akkus? Je mehr Leistung, umso teurer und schwerer sind sie.
- Pedelecs sollten eine hochwertige Bremsanlage haben, denn Gewicht (zwischen 23 und 35 Kilogramm) und Geschwindigkeit (bis zu maximal 25 Stundenkilometer) sind hoch. Geeignet sind hochwertige mechanische Bremsen. Wer hydraulische Felgenbremsen oder hydraulische Scheibenbremsen will, muss tiefer in die Tasche greifen.
- Probieren Sie aus, das Pedelec zu tragen. Wie schwer ist es? Eine Anfahr- oder Schiebehilfe ist praktisch.
- Machen Sie eine Probefahrt und testen Sie selbst, mit und ohne den Motor: Wie reagieren die Bremsen? Ist der Anschub sanft oder eher ruckartig? Wie schnell setzt der Motor bei Steigung ein? Gibt es Vibrationen oder Störgeräusche? Lassen Sie die Finger lieber weg von billiger Discounterware.

gal

Anzeige

Totalprothesen für ein angenehmes Leben

Viele zahnlose Menschen sind mit ihren Prothesen unglücklich. Sie sitzen nicht richtig, schaukeln, die Wahl des Essens will wohlüberlegt sein und sie haben das Gefühl ihre Mitmenschen bemerken ihre Unsicherheit. Das Thema Implantologie (Einsetzen von künstlichen Zahnwurzeln in den Kiefer) kommt jedoch nicht für jeden in Frage. Die Tatsache einer Operation, die Angst vor Unverträglichkeit sowie der zeitliche Aufwand verleihen vielen Menschen einen großen Respekt davor. Trotzdem ist es möglich, eine fast optimale Kaufunktion verbunden mit einer hohen Ästhetik zu erreichen.

Die Vollprothese nach „Gutowski/Läkamp“ ist die echte Alternative zur Implantologie. Nach einem speziellen Vefahren wird die Prothese exakt den Kieferverhältnissen angepasst. Mit Hilfe von detaillierten Abformungen des Kiefers wird die Voraussetzung für den maximalen Halt erreicht. Zusätzlich werden durch die korrekte Einstellung des Bisses unter Einbeziehung der Kiefergelenke die Bewegungen der Prothese auf ein Minimum reduziert.

Neben der Funktionalität spielt auch die Ästhetik eine entscheidende Rolle. Es werden grundsätzlich hochwertige Keramikzähne verwendet, die durch ihre Optik Natürlichkeit und Jugendlichkeit ausstrahlen. Als Gesamtergebnis erhalten die Patienten eine zahnmedizinische Versorgung, die einen hohen Zugewinn an Lebensqualität bietet.

Lassen Sie sich von den Vorteilen überzeugen und besuchen Sie uns in unserer Praxis. Wir beraten Sie gerne über Ihre Möglichkeiten.

Zahnarztpraxis Helga Dönges
Gutzkowstraße 44
60594 Frankfurt am Main
Tel: 0 69/62 32 49 · Fax: 0 69/61 21 61

Mit dem Bus ins Quartier

Demenzberatung wird mobil

So sieht das „Hilda-Mobil" aus, mit dem Mitarbeiter des Bürgerinstituts durch verschiedene Stadtteile fahren. Foto: Oeser

Jeder kennt sie – die Vergesslichkeit. Wenn man nicht mehr weiß, wo man den Schlüssel hingelegt hat oder was man aus dem Keller holen wollte, wenn man unten steht. Kritisch wird es, wenn man sich an Vertrautes nicht mehr erinnern kann, etwa an den Gang zum Supermarkt, den man jahrelang zurückgelegt hat. Dann lautet die Diagnose oft Demenz. Aber die wenigsten reden darüber. Sie versuchen die Vergesslichkeit zu vertuschen. Angehörige stehen oft hilflos daneben, wenden sich aber meist erst dann an eine Beratung, wenn „sie mit den Nerven völlig am Ende sind", beobachtet Maren Kochbeck, hauptamtliche Leiterin des Arbeitsbereichs „Hilfe für Demenzkranke und ihre Angehörige", kurz Hilda, des Frankfurter Bürgerinstituts. „Mit unserer mobilen Beratungsstelle wollen wir die Menschen früher erreichen."

Einmal die Woche macht das sogenannte Hilda-Mobil daher Station in Frankfurter Stadtteilen – bislang vorwiegend dort, wo keine Demenz-Beratung angeboten wird. „Da ist der Informationsbedarf am größten", sagt Maren Kochbeck. So ist das Mobil an jedem ersten Montag im Monat von 15 bis 18 Uhr am Alten Rathaus in Sossenheim, an jedem ersten Mittwoch von 14.30 bis 18 Uhr vor dem Gesundheitszentrum in Schwanheim und ab Juli jeden letzten Mittwoch im Monat im Nordwestzentrum.

In dem anthrazitfarbenen Sprinter beraten speziell geschulte Mitarbeiter des Bürgerinstituts Interessierte rund um das Thema Demenz – ohne Anmeldung, anonym und kostenlos. „Bislang kommen Menschen aller Altersstufen zu uns, die wissen wollen, ob jeder dement werden kann, ob Demenz eine Krankheit ist, ob es dafür eine Pflegestufe gibt oder wie sie die Thematik ansprechen und an wen sie sich wenden können", erklärt Maren Kochbeck.

Für das Thema sensibilisieren

Das ist auch Sinn und Zweck des Hilda-Mobils. Das Team möchte nicht nur Betroffene und ihre Angehörigen vor Ort beraten, sondern auch Menschen für das Thema „Demenz" sensibilisieren. „Denn Demenz ist nicht nur Hochaltrigkeit und Schwerstpflegebedürftigkeit. Es gibt Menschen mit einer leichten Demenz, sie leben unter uns, sind Nachbarn, Freunde, Bekannte", sagt Maren Kochbeck. Wer mehr über diese Krankheit wisse, könne in seinem Umfeld Anzeichen leichter erkennen und Hilfe anbieten oder vermitteln. „Demenz kann mittlerweile jeden treffen, da wir alle älter werden."

Diese Entwicklung hat auch der Lions Club Frankfurt Eschenheimer Turm erkannt. Seit Jahren unterstützt er den Arbeitsbereich Hilda des Frankfurter Bürgerinstituts. Dank seiner und anderer großer Spenden konnte die Anschaffung und der Umbau der neuen mobilen Beratungsstelle verwirklicht werden. Der Sprinter bietet einen leichten Einstieg zu beiden Seiten, eine Teeküche und einen abgegrenzten Beratungsraum, ausgestattet mit Telefon, PC, Internet und Kopierer. „Uns war es wichtig, dass der Sprinter so gut eingerichtet ist, damit wir leicht mit den Bürgern vor Ort in Kontakt kommen", erläutert Maren Kochbeck. Mit Keksen und Luftballons wollen die Mitarbeitenden auf das Thema aufmerksam machen. Denn das Beratungsangebot gibt es erst seit Ende April und muss sich noch etablieren.

Aber schon jetzt ist das Hilda-Mobil sehr gefragt. „Wir haben Anfragen von Vereinen, auch außerhalb von Frankfurt", berichtet Maren Kochbeck. Zwar seien Einsätze in weiteren Stadtteilen sowie in Begegnungsstätten, auf Wochenmärkten oder Stadtteilfesten geplant. Doch sei dies vom Personal und den finanziellen Mitteln abhängig. „Wir brauchen weitere Sponsoren und Ehrenamtliche, die zum Beispiel Kfz-Mechaniker sind, den Sprinter fahren oder für uns Werbung machen wollen", erklärt Maren Kochbeck.

Judith Gratza

Informationen zum Projekt Hilda sind im Internet unter www.buergerinstitut.de/hilda nachzulesen.
Weitere Infos erteilt Maren Kochbeck im Bürgerinstitut unter Telefon 0 69 / 97 20 17 37.

Wohnen nach modernstem Standard

Erst vor wenigen Tagen wurde das letzte Stück Rollrasen in dem barrierefrei gestalteten und erweiterten Garten verlegt. Doch pünktlich zur Einweihung der generalsanierten Wohnanlage im Goldbergweg 85 können Bewohner und Besucher den gelungenen Abschluss in Augenschein nehmen. Drei Jahre hatten der Umbau und die Modernisierung der 1975 erbauten Wohnanlage und Pflegeeinrichtung des St. Katharinen- und Weißfrauenstifts im Stadtteil Oberrad gedauert.

Jetzt erstrahlt das Haus in neuem Glanz, verfügt über den modernsten Standard, was Wohnen, Brandschutz und Energieeffizienz betrifft, führte Seniorendezernentin Daniela Birkenfeld in ihrer Rede zur Eröffnung aus.

Großzügig ist die neue Anlage zum Flanieren. Foto: Oeser

Doch nicht nur baulich wurde die Anlage neu aufgestellt, sondern auch inhaltlich. Als sich abzeichnete, dass eine Renovierung erforderlich sei, hätten sich die Verantwortlichen mit aktuellen Anforderungen an Wohnen und Pflege im Alter auseinandergesetzt, erläuterte Stifts-Direktorin Ursula Poletti. „Wir haben uns umgehört, die Wünsche der Bewohner erfragt, gemeinsam überlegt und kamen sehr schnell zu dem Schluss, dass es mit einem einfachen Umbau nicht getan sein wird.“ Daher wurde die Pflegeeinrichtung um drei Wohngruppen erweitert, in der auch dementiell erkrankte Menschen leben können. Das Konzept für die drei Hausgemeinschaften, die über 29 Einzelzimmer verfügen, basiert laut Poletti auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Demnach möchten auch ältere Menschen ungern alleine, sondern in einer Gemeinschaft leben, aber eine persönliche Rückzugsmöglichkeit haben. So verfügt jeder Bewohner innerhalb einer Gruppe über einen eigenen Wohnbereich mit Bad und Toilette. Zudem gibt es in jeder Wohngruppe einen Gemeinschaftsraum mit Küche.

Hinzu kommen 22 Quadratmeter große 38 Einzelzimmer in der stationären Pflege sowie 47 Mietwohnungen mit einer Fläche von 45 Quadratmetern für noch selbstständig lebende ältere Menschen. Den Bewohnern werden vollstationäre Pflege und Betreuung in den Pflegestufen eins bis drei angeboten. Sozialdienst und Verwaltung unterstützen sie im Umgang mit Behörden und Ämtern. Auch gibt es mit Pater Joschi Mertz einen festangestellten Hausgeistlichen. Er sprach während der offiziellen Einweihung den Segen.

Aus Sicht von Dezernentin Birkenfeld ist die Ausrichtung der Stifts-Wohnanlage in Oberrad vorbildlich. Jeder möchte so lange wie möglich unabhängig leben können. Dies zu ermöglichen und ihn dabei zu unterstützen, „müssen für uns der Maßstab und der Handlungsstrang sein“, führte Daniela Birkenfeld aus. *Sonja Thelen*

Anzeige

Gastfreundlichkeit im Quartier

Pflegeheime öffnen ihre Türen

Auf dem Heimleitertreffen im Haus Saalburg diskutierten die Leitenden über das Pflegenotensystem und den überbordenden Dokumentationsaufwand in der Pflege, den es verursacht.
Foto: FFA

Das Frankfurter Forum für Altenpflege (FFA) feiert in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen. Anlässlich des Jubiläums laden die Leitenden herzlich zum „Tag des offenen Pflegeheims“ ein. Stadtweit machen die Häuser am 5. September in der Zeit zwischen 14 und 18 Uhr ihre Türen weit auf.

Was bieten Heime im Quartier?

Bewohner der Stadtteile sind zum Mitfeiern willkommen und können aktuelle Informationen in den Einrichtungen erhalten, aber auch etwas über die Historie erfahren. In Frankfurt befinden sich rund 40 Heime. Viele von ihnen liegen mitten im Quartier, sind fußläufig gut zu erreichen und haben eine barrierefreie Architektur. Es gibt Häuser, die sich zu Zentren für den sozialen Austausch mit Jüngeren ihrer Umgebung entwickelt und Kindergärten ins Gebäude integriert haben – wie etwa das Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen. Vereine stellen ihre neuesten Kaninchen- sowie Taubenzüchtungen in den Veranstaltungsräumen der Heime vor, wie etwa in der Henry und Emma Budge-Stiftung in Seckbach. Laienorchester üben zum Beispiel im Sonnenhof im Westend. Lesungen, Kunstausstellungen und Theaterstücke finden wohnortnah in nahezu allen Heimen regelmäßig statt. Somit werden die Häuser mehr und mehr zu Zentren nicht nur für Hilfe und Pflege, sondern für Kultur und nachbarschaftlichen Austausch. Sie werden künftig noch viel mehr die ambulante Betreuung unterstützen, indem sie pflegenden Angehörigen kurzfristig niederschwellige Angebote und Beratung bieten.

Das Leben in den Stadtteilen Frankfurts unterscheidet sich sehr voneinander. Manche sind noch dörflich geprägt, wie etwa Praunheim, wo sich in der Nähe des gleichnamigen Pflegeheims weitläufige Grünanlagen an der Nidda befinden und bis in die 80er Jahre hinein noch Landwirtschaft bestand. Anders das Nordend, wo das Cityleben in der Berger Straße pulsiert.

Im Gutleutviertel liegt das Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum, das – flankiert vom Sommerhoffpark – am Main liegt. Die dort wohnenden Menschen nutzen den beeindruckenden Landschaftspark, den Bankier Johann Noe Gogle 1803 samt Landhaus gestalten ließ.

War das 19. Jahrhundert in Deutschland noch von einem stetigen Bevölkerungszuwachs geprägt, änderte sich das nach den beiden Weltkriegen des 20. Jahrhunderts und in der Zeit danach. Wer heute vom demografischen Wandel spricht, meint den Bevölkerungsrückgang und damit den Anstieg der älteren Bevölkerung. Darauf müssen sich die Quartiere einrichten.

Seit 1993 für Alt und Jung aktiv

Dass es das Frankfurt Forum Altenpflege (FFA) gibt, beruht auf der Idee der im vergangenen Jahr verstorbenen Thea Irene Heinich, ehemalige Bewohnerin im Haus Aja Textor-Goethe. Die kreative Frau schlug damals vor, eine authentische Imagekampagne mit echten Pflegekräften als Models zu kreieren, um für den Altenpflegeberuf zu werben. Sie brachte den Leiter des Hauses, Uwe Scharf, Anfang der 90er Jahre darauf, diesen Vorschlag umzusetzen, was gemeinsam mit Heimleitenden, der Stadt Frankfurt, mit Heimträgern und vielen mehr gelang.

Diese erste Imagekampagne für den Altenpflegeberuf in Deutschland hatte großen Erfolg. Die Frankfurter Altenpflegeschulen verzeichneten im Jahr 1993/94 einen Schülerzuwachs von fast 20 Prozent. Die Senioren Zeitschrift warb damals kräftig mit.

FFA-Netzwerk – Erfolgsstory

1994 stimmten Heimleitende, Stadt, Träger und Ämter der Idee zu, für das FFA eine Pressestelle einzurichten und dafür ein umfassendes PR-Konzept vorzulegen. Dank dieser Stelle wurden alle fördernden Institutionen der Imagekampagne so eingebunden, dass sie seitdem regelmäßig Informationen erhalten. Vor allem mit dem Einsetzen der Pflegeversicherung 1995 entstand viel Kommunikationsbedarf. Damals schon erwies es sich als hochwirksam, dass möglichst alle Institutionen der Altenpflege und der interessierten Bürgerschaft auf kommunaler Ebene vernetzt wurden.

Den Kern des FFA bilden heute 40 Leitende aus 42 Heimen, die trägerübergreifend zusammenarbeiten. Auch das ist hierzulande einmalig. Sie erreichten schon Enormes. Öffentlich setzten Sie sich für eine bessere Betreuung von desorientierten Menschen in den Einrichtungen ein. Denn diese waren durch die Maschen der Pflegeversicherung gefallen. Die Stadtverordnetenversammlung beschloss daraufhin im Jahre 2000 das Frankfurter Programm Würde im Alter. Seitdem wurde die kommunale Pflegequalität für Menschen mit Demenz beständig verbessert und weiterentwickelt. Eine weise Voraussicht der Stadt Frankfurt, denn es wird nach den Feststellungen von Fachleuten in absehbarer Zeit keine Heil bringenden Medikamente gegen Demenz geben.

Beate Glinski-Krause

Weitere Informationen über das Jubiläum unter: www.ffa-frankfurt.de

Mitspieler für Pop und Rock gesucht

Gerhard Bernhagen (links) und Karlheinz Nixdorf machen als Duo High Tension „beste Wohlfühlmusik". Foto: Oeser

Eine Rockband besteht aus mehr als zwei Gitarren. Darüber sind sich Gerhard Bernhagen und Karlheinz Nixdorf klar. Doch vorläufig sind sie noch das Duo High Tension, das „beste Wohlfühlmusik" von Hand gemacht bietet. Die beiden Gitarristen möchten kein Duo bleiben, sondern zu einer Band wachsen, damit die Songs der 60er bis 90er Jahre, die sie spielen, auch im angemessenen Sound präsentiert werden können. „Ein E-Bass wäre prima", sagt Bernhagen, auch ein Keyboard, Schlagzeug, eine Sängerin oder ein Sänger wären willkommen.

Entstanden ist das Duo aus einem Projekt des Café Anschluss vor zwei Jahren. Damals hatten sich Musiker unterschiedlichster Stilrichtungen und Instrumente getroffen, um auszuloten, wer zusammenpasst und wer mit wem spielen möchte.

Dass die beiden sich im Haus der Begegnung Heddernheim zu ihren Proben treffen, hat Gerhard Bernhagen, der im Vorruhestand ist, noch eine weitere musikalische Aufgabe eingebracht, die er unter dem Künstlernamen Gérard B. Soundfabb Solo erfüllt. Einmal monatlich begleitet er dort einen offenen Singkreis der Aktionsgruppe „Demenzfreundliches Quartier" beim gemeinsamen Anstimmen von Volksliedern und populären Weisen.

Wer das Duo High Tension verstärken möchte – gerne auch Menschen mit Band-Erfahrung –, kann sich an Gerhard Bernhagen direkt wenden: mg.bernhagen@web.de.

wdl

Anzeige

Für Juden und Christen ein Ort, gemeinsam in Würde zu altern.

Ein würdevolles Leben im Alter, für Juden und Christen, das war 1920 der Wunsch des Stifterehepaares Henry und Emma Budge.

Stadtnah und dennoch im Grünen liegen die Wohnanlage mit über 170 Ein- und Zweizimmerwohnungen und das moderne Pflegeheim, das in sonnigen Ein- und Zweibettzimmern qualifizierte Pflege und Betreuung anbietet.

Unsere Kurzzeitpflege steht Ihnen bei vorübergehender Pflegebedürftigkeit zur Verfügung.

Über die Möglichkeiten jüdischen Lebens in der Stiftung informiert Sie gern unser Rabbiner Andrew Steiman.

Das Haus verfügt über eine eigene Synagoge und eine koschere Küche.
Eine Kapelle bietet Raum für christliche Gottesdienste.

Nehmen Sie die Budge-Stiftung mit ihrer Kompetenz für Pflege und Betreuung in Anspruch.

HENRY UND EMMA BUDGE STIFTUNG

HENRY UND EMMA BUDGE-STIFTUNG
Wilhelmshöher Straße 279 · 60389 Frankfurt/Main
Telefon 0 69 47 87 1-0 · Fax 0 69 47 71 64
www.BUDGE-STIFTUNG.de · info@BUDGE-STIFTUNG.de

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Moderne Nachbarschaftshilfe für Frankfurter Eltern

Das Projekt „Wellcome" unterstützt junge Familien

Es ist schön, wenn jungen Familien praktisch geholfen wird. Das Foto zeigt eine ehrenamtliche Dame (rechts) beim Wellcome-Einsatz in Offenbach. Foto: Oeser

Wird ein Baby geboren, freuen sich alle. Für die junge Familie bedeutet es aber auch eine Neuorganisation ihres Lebens. Und damit steht sie oft alleine da.

Freunde sind berufstätig oder in einer ähnlichen Lebenssituation, die Familie lebt oft nicht vor Ort. Genau da setzt Wellcome an: Ehrenamtliche hüten das Baby, damit die Mutter oder der Vater mal Zeit für sich haben, passen auf Geschwister auf, wenn die Eltern sich um das Kleine kümmern, oder nehmen sich einfach Zeit für Gespräche. Sie leisten das, was früher Freunde oder Verwandte übernommen haben. „Es ist eine Form moderner Nachbarschaftshilfe", erklärt Maren Wetzlich, Koordinatorin des Wellcome-Standorts Frankfurt-Nord.

Auf Erfolgskurs

Die SZ berichtete 2010 über den damals in Wiesbaden gegründeten Standort. 2013 schauen wir noch mal hin und stellen fest: Wellcome – eine Wortbildung aus Willkommen und Wellness – hat sich etabliert. Gab es damals bundesweit 100 Teams, so hat Wellcome heute 230 Standorte und ist kurz davor, sein Ziel von 250 Standorten im Jahr 2013 zu erreichen. Die beiden Frankfurter Standorte gibt es seit 2010. Träger sind das Haus der Volksarbeit und die Evangelische Familienbildung. Wellcome ist ein Sozialunternehmen, das als Franchise-System funktioniert. Das bedeutet, soziale Träger können das Konzept übernehmen und Standorte eröffnen. Wellcome wird über öffentliche Mittel finanziert, dazu kommen Spenden und eigene Einnahmen, die zurück ins Unternehmen fließen. Prominente Unterstützer sind Unternehmen wie etwa die Drogeriekette dm und der Naturkosmetikhersteller Weleda.

Rose Volz-Schmidt, die Gründerin, ist seit 2009 Trägerin des Bundesverdienstkreuzes. 2007 konnte sie Bundeskanzlerin Angela Merkel als Schirmherrin für Wellcome gewinnen. Für die hessischen Standorte hat Sozialminister Stefan Grüttner die Schirmherrschaft übernommen.

Überlastung vorbeugen

Der Standort Frankfurt Nord koordiniert zurzeit knapp 15 Ehrenamtliche, darunter drei Seniorinnen. Für ihre Hilfe bekommen sie die Fahrtkosten erstattet. Außerdem können sie kostenlos an hausinternen Fortbildungen teilnehmen. Für die Zeit des Einsatzes sind sie haftpflicht- und unfallversichert. „Unsere Ehrenamtlichen sind zwischen 21 und 69 Jahren alt. Wir wählen sie in einem Vorstellungs- und Auswahlgespräch aus", berichtet Maren Wetzlich und erzählt: „Nach ihrem ersten Einsatz kommt manchmal die Rückmeldung: ‚Diese Familie kommt doch gut zurecht, Hilfe ist gar nicht nötig.' Wellcome möchte Überlastung jedoch vorbeugen. Und Eltern haben ein Recht auf Zeit für sich – sei es, um Papierkram zu erledigen oder zum Friseur zu gehen."

Die Nachfrage ist groß. Momentan gibt es allein in Frankfurt Nord 19 Familien auf der Warteliste und vier Monate Wartezeit. Für die Familien kostet der Service bis zu fünf Euro die Stunde. „Wir schauen dann gemeinsam mit den Familien, was finanziell möglich ist. Am Geld soll es nicht scheitern", sagt Maren Wetzlich.

Familien stützen

Dr. Gabriele Schmötzer ist seit drei Jahren mit im Team von Maren Wetzlich. Die 69-Jährige erinnert sich gern an die erste Familie, die sie betreut hat: „Wir haben uns gleich gut verstanden. Ich habe heute noch Kontakt zu der Familie. Es ist schön zu sehen, wie gut sich das Kind entwickelt hat", freut sie sich. Als Kinderpsychiaterin war es ihr wichtig, früh eine gute Entwicklung zu ge-

währleisten. „Die ersten Lebensmonate sind entscheidend“, sagt sie und bekräftigt damit den Ansatz von Wellcome, Überlastungen vorzubeugen. Auch ihre Lebenserfahrung bestätigt das, was Wellcome ändern möchte: „In meiner eigenen Kindheit gab es ganz andere Netzwerke. Die jungen Mütter waren nicht so allein wie heute. Meine Mutter war Hausfrau, und die Großmütter und Tanten waren immer einsatzbereit.“ Gegen eine Berufstätigkeit von Müttern habe sie dennoch nichts: „Die Mutter muss mit ihrer Situation zufrieden sein. Wichtig ist, dass sie sich Zeit für das Kind nimmt, wenn sie da ist. Dafür muss man bessere Rahmenbedingungen schaffen.“ *Claudia Šabić*

Wellcome Frankfurt Nord, Zentrum Familie, Haus der Volksarbeit,
Sandra Varnhorn – Wellcome-Koordinatorin,
Eschenheimer Anlage 21, 60318 Frankfurt, Telefon 01 51/14 77 61 83
frankfurtnord@wellcome-online.de

Wellcome Frankfurt Süd, Evangelische Familienbildung,
Heike Nocken-Höpker – Wellcome-Koordinatorin,
Darmstädter Landstraße 81, 60598 Frankfurt, Telefon 0 69/60 50 04 33
frankfurt.sued@wellcome-online.de

Alte Menschen als Fußgänger besonders gefährdet

Foto: Fotolia

Ein Viertel aller Verkehrstoten in Deutschland waren in den vergangenen Jahren Menschen über 65 Jahre und älter. Bei den Menschen, die als Fußgänger bei Verkehrsunfällen umkamen, war es sogar die Hälfte. Diese Zahlen nimmt der Fachverband Fußverkehr Deutschland (FUSS e.V.) zum Anlass, mehr Rücksicht auf die Bedürfnisse älterer Menschen im Straßenverkehr zu fordern. Das selbstgesteckte Ziel der Europäischen Gemeinschaft, die Zahl der Unfalltoten bis zum Jahr 2020 zu halbieren, könne nur erreicht werden, wenn Unfälle mit Senioren drastisch reduziert würden, sagt Verbandssprecher Bernd Herzog-Schlagk. Für Fußgänger sei heutzutage das Risiko, im Straßenverkehr getötet zu werden, besonders hoch.

Obwohl alte Menschen im Straßenverkehr immer kürzere Wege zurücklegten, nehme ihre Unfallbeteiligung zu, auch seien die Folgen immer schwerer. Die Ursachen dafür seien nicht etwa vorrangig körperliche Einschränkungen oder Fehlverhalten. Vielmehr werde ihren Bedürfnissen zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt, bemängelt FUSS e.V.

Das kritisiert auch die Weltgesundheitsorganisation in ihrem Bericht zur Straßenverkehrssicherheitswoche 2013. Am effektivsten könne dieser Situation damit begegnet werden, dass die Geschwindigkeit der Fahrzeuge dort reduziert werde, wo alte Menschen zu Fuß unterwegs sind.

Sie benötigten darüber hinaus sichere Fußwegenetze in unmittelbarer Wohnumgebung, sichere Anlagen zur Querung der Fahrbahn mit abgesenkten Bordsteinen und freie Sicht auf den rollenden Verkehr.

Hilfreiche Verhaltenshinweise, die der Unfallvermeidung dienen, hat FUSS e.V. auf der Webseite www.senioren-sicher-mobil.de zusammengestellt. *wdl*

Anzeige

17 gefüllte Wasserflaschen: So stark ist ein Klettverschluss

Experiminta bietet Workshops für Großeltern mit ihren Enkeln

Neue Workshops für Großeltern und Enkel bietet das Mitmach-Museum Experiminta in der Hamburger Allee. Foto: Oeser

Was hat die Pusteblume mit einem Fallschirm gemeinsam? Oder der Ahornsamen mit einem Hubschrauber? Und wie entstand eigentlich der Klettverschluss? Diesen und vielen weiteren Phänomenen können Großeltern oder Eltern mit ihrem Nachwuchs in den neuen Workshops des Frankfurter Mitmach-Museums Experiminta auf den Grund gehen. Auch Lisa Quasnitschka und Peter Gerbig sind mit ihren Enkeln Emil (6) und Henriette (4) extra aus Friedberg gekommen, um etwas dazuzulernen. Diesmal geht es um „Bionik", die Übertragung von Naturphänomenen in die Technik.

Umweltpädagogin Ute Busch lässt die Kinder ein Memory spielen, bei dem sie technische Errungenschaften und die dazugehörigen Vorbilder aus der Natur finden müssen. Dabei wird einiges klar: Ah, da ist der Ahornsamen, der dreht sich genauso wie ein Hubschrauber! Und hier sind die Stängel einer Pusteblume, die wie ein Fallschirm gleiten. Okay. Aber wie ist das mit dem Klettverschluss?

Eine Becherlupe mit einer Klette darin soll Aufschluss geben. Henriette und Emil schauen sich die kleine Pflanze durch das Vergrößerungsglas genau an. „Was seht ihr?", fragt Oma Lisa Quasnitschka die beiden, während Opa Peter Gerbig fleißig Fotos von seinen Enkelkindern macht. „Da sind kleine Haken dran!", ruft Henriette. Auch die anderen Kinder kommen schnell dahinter, dass sich die Klette mit ihren Haken etwa im Fell eines Tieres gut festhalten kann. „Das stellte auch der Schweizer Georges de Metral 1941 an seinem Hund fest", erzählt Ute Busch, „und er erfand aufgrund dieses Prinzips den Klettverschluss." Oma Lisa Quasnitschka deutet auf die Schuhe ihrer Enkel und sagt: „Jetzt wisst ihr, warum die so schwer aufgehen."

Was so ein System aushält, demonstriert die Umweltpädagogin an zwei großen Brettern, die durch einen Klettverschluss zusammengehalten werden. An das untere Brett, an dem ein Haken befestigt ist, hängt sie eine Tasche. „Was meint ihr? Wie viele Flaschen Wasser kann ich da reinstellen, bis die Bretter auseinandergehen?", fragt sie in die Runde. Die Kinder tippen auf fünf, die Erwachsenen auf zehn. Ute Busch stellt eine Flasche rein, dann die zweite. Nach der siebten Flasche knirscht der Verschluss. Henriette hält sich die Ohren zu, Emil ruft „Ojemine!". Aber Ute Busch hängt eine weitere Tasche an den Haken, stellt weitere Flaschen hinein. Wieder knirscht es, alle schauen gespannt auf die Bretter. Aber erst nach der 17. Flasche reißt der Verschluss und das untere Brett fällt zu Boden.

„Das hätte ich nie gedacht", sagt Lisa Quasnitschka erstaunt. „Das finde ich toll an diesem Museum, jedes Mal lernen wir etwas dazu." Durch eine Fortbildung kam die Mathematiklehrerin erstmals in das Experiminta mit seinen mehr als 120 Mitmach-Stationen zu den Feldern Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik. Seither besucht sie öfters das Museum mit ihren Enkeln. „Wir basteln und machen gemeinsam naturwissenschaftliche Erfahrungen, das bleibt in Erinnerung", ist die Großmutter überzeugt. Und auch wenn Emil anfangs nicht so begeistert von der Idee war, einen Workshop zu besuchen – spätestens als sein selbst gebastelter Fallschirmspringer aus einer Mülltüte, Wollfäden und einem Tannenzapfen von einem Stuhl in die Tiefe gleitet, ist auch er begeistert: „Oma, das war echt toll hier!"

Judith Gratza

Altersgerechte Workshops für Großeltern oder Eltern mit ihren Kindern ab 5 und 8 Jahren finden samstags 15 bis 16.30 Uhr sowie sonntags von 11.30 bis 13 Uhr und 14 bis 15.30 Uhr statt; die Kosten liegen je nach Workshop bei fünf bis 15 Euro inklusive Eintritt in die Ausstellung.

Anmeldungen und Informationen zu den verschiedenen Themen im Internet unter www.experiminta.de/workshops oder im Experiminta-Museum, Hamburger Allee 22–24, Telefon 0 69/7 13 79 69-0. Öffnungszeiten: montags 9 bis 14 Uhr, dienstags bis freitags 9 bis 18 Uhr, samstags, sonn- und feiertags 10 bis 18 Uhr.

Der Einsamkeit entkommen

Eritreische Seniorinnen gewinnen ein Stück Heimat zurück

Sich auf eine fremde Umgebung einzustellen, fällt im Alter zunehmend schwer. Selbst ein Urlaub kann sich da als enorme Herausforderung erweisen. Wie es betagten Flüchtlingen ergehen mag, können Außenstehende nur erahnen. Die Regeln in der Fremde nicht zu kennen und die eigene Sprache als nutzloses Instrument zu erleben, sind gravierende Erfahrungen, die entsprechende Spuren hinterlassen. Wie Litta Haile aus ihrer Arbeit bei FIM, dem Beratungs- und Informationszentrum für Migrantinnen, weiß, leiden die Seniorinnen am stärksten unter der Einsamkeit. Bei FIM – die Kurzform für „Frauenrecht ist Menschenrecht" – kümmert sich die in Eritrea geborene Sozialpädagogin seit vielen Jahren vor allem um Flüchtlingsfrauen aus dem nordöstlichen Afrika. Deutschkurse, das Vertrautmachen mit den hiesigen Gepflogenheiten oder der Beistand bei Krisen sind handfeste Hilfen, um in Deutschland Fuß zu fassen. An der isolierten Situation der Frauen ändern diese Angebote nach Hailes Beobachtung allerdings wenig. Da sie niemanden kennen und auch nie lernten, auf eigene Faust Bekanntschaften zu schließen, würden sie in der Regel vereinsamt in der Wohnung sitzen. Die Idee, mit der Gründung einer Seniorinnengruppe Raum für Gespräche und soziale Kontakte zu schaffen, ist vor drei Jahren denn auch auf großen Anklang gestoßen. Die Initiative dazu hat FIM im Zusammenhang mit der Projektarbeit gegen weibliche Genitalbeschneidung ergriffen.

Kaffeeklatsch gehört dazu

Im Beisein von Litta Haile treffen sich die zwischen 70 und 80 Jahre alten Eritreerinnen zwar nur einmal im Monat. Durch die hierbei entstandenen Beziehungen enden jedoch die wöchentlichen Sprachkurse stets in einer Art Kaffeeklatsch. Ob

Litta Haile Foto: Oeser

bei der monatlichen Runde, zu der durchschnittlich zehn bis zwölf Frauen erscheinen, oder den inoffiziellen Treffs nach dem Vokabelnpauken – die Frauen genießen es, einfach mal mit anderen zusammenzusitzen und plaudern zu können. Haile ist immer wieder von der Offenheit der Seniorinnen überrascht. In der Regel würde bei den Zusammenkünften von persönlichen Erlebnissen oder von den verstorbenen Ehemännern erzählt, überdies werde viel gescherzt und gelacht. Bisweilen kämen aber auch heikle Themen wie etwa die unter den Menschenrechte verletzenden Verhältnissen erfahrenen Repressionen oder die in Eritrea verbreitete Genitalbeschneidung zur Sprache. Die wurde dort zwar 2007 offiziell verboten, doch sind nach wie vor über 80 Prozent der Mädchen von diesem Leib und Seele verstümmelnden Eingriff betroffen.

Neben den praktischen Hilfestellungen seitens FIM – die Frauen werden unter anderem bei Ämtergängen, Arztbesuchen oder Wohnungsformalitäten unterstützt – trägt für Haile vor allem der ungezwungene Rahmen der Seniorinnengruppe dazu bei, Fesseln der Vergangenheit abzulegen. Zumal die meisten Frauen in Gedanken an die in Eritrea zurückgebliebenen Freunde oder Angehörigen verfangen seien, mit ihnen litten und deshalb sich selbst nichts gönnten. Über diese Belastungen zu reden, habe eine befreiende Funktion, stärke das Selbstwertgefühl und biete Enttäuschungen und Schmerzen ebenso ein Ventil wie Sehnsüchten und Hoffnungen. Litta Haile ermuntert die Frauen daher, sich häufiger privat zu besuchen. Eine unschätzbare Stärke von FIM sieht sie in der Freiheit, sich eng an akuten Bedürfnissen der Migrantinnen zu orientieren und flexibel reagieren zu können. Das erlaube ihr jetzt zum Beispiel, Ausflüge mit der eritreischen Seniorinnengruppe zu planen und einen Wanderkreis ins Leben zu rufen.

Hilfe für Frauen aus aller Welt

Das Beratungszentrum FIM hat 14 Mitarbeiterinnen, die elf verschiedene Sprachen beherrschen. Die Arbeit der Menschenrechtsorganisation zielt darauf ab, aus Asien, Afrika, Lateinamerika sowie Mittel- und Osteuropa stammende Migrantinnen und ihre Familien bei der eigenständigen Lebensplanung zu unterstützen und ihre Möglichkeiten der Integration in die deutsche Gesellschaft zu verbessern. 1980 im Rahmen des Weltgebetstages entstanden – thailändische Frauen hatten damals mit ihrem Aufruf „Was ist mit eurer Gesellschaft los? Weshalb kommen Männer aus euren Ländern in unsere Städte und machen sie zu ihren Bordellen?" auf Sextourismus und Frauenhandel aufmerksam gemacht –, ist FIM seither hessenweit aktiv, fungiert seit 1999 auch als hessische Koordinierungsstelle in der Arbeit gegen Menschenhandel und kooperiert bundesweit mit Menschenrechtsorganisationen.

Doris Stickler

Kontakt zu Litta Haile und der Gruppe über FIM, Varrentrappstraße 55, 60486 Frankfurt, Telefon 0 69/9 70 97 97-0

Was mache ich mit meinem Ersparten?

Ethische Geldanlagen und Aufklärung über Finanzmärkte sind gefragt wie nie

Mit regem Zuspruch hatte Olaf Kaltenborn zwar gerechnet. Von einem derart gewaltigen Ansturm war der Pressesprecher der Frankfurter Goethe-Universität dann aber doch überrascht. Das Thema „Demokratie im Würgegriff der Finanzmärkte?“ war ein Treffer ins Schwarze und bescherte der Bürger-Universität im vergangenen Wintersemester einen Besucherrekord. Die sechs Vorlesungen, die unter anderem die Rolle der Banken, das Phänomen Gier oder die Ohnmacht der Aufsichtsbehörden beleuchteten, lockten mehr als 2.200 Menschen an. Selbst im großen Hörsaal auf dem Campus Bockenheim waren mitunter keine Sitzplätze mehr zu ergattern. Für Kaltenborn, der die Bürger-Universität 2008 initiierte, trugen die Einblicke in das Finanzmarktgeschehen weit über das Ziel hinaus, „Menschen zu mobilisieren und Debatten anzustoßen“.

Da die Thematik bei Jugendlichen wie Senioren, bei Laien, Experten und Aktivisten verschiedener Organisationen gleichermaßen Interesse weckte, wurden seiner Beobachtung nach auch allerlei Berührungsängste und Animositäten abgebaut. Zumal Vertreter wie etwa von der eine faire Geldordnung fordernden Initiative „Occupy Money“ die Vorlesungen mit bestritten und angeschnittene Fragen hinterher im Foyer oder umliegenden Cafés weiter diskutiert werden konnten. Ein wichtiges Signal setzte zu Kaltenborns Freude überdies der Oberbürgermeister. Peter Feldmann habe nicht nur als Schirmherr fungiert, sondern sich an zwei Abenden auch als Referent beteiligt und damit die Bedeutung des Themas für die Stadt und ihre Bürger unterstrichen.

Wie sehr das Treiben von Banken, Investoren und Hedgefonds mittlerweile die breite Öffentlichkeit beschäftigt, beweist dem Leiter der Abteilung Marketing und Kommunikation nicht zuletzt das ungewöhnlich große Feedback aus der Bevölkerung. Neben „viel Lob“ seien ihm auch „ohne Ende Anregungen“ unterbreitet worden. Gegenwärtig lote er zwar noch die Formen der Umsetzung aus, halte es aber für möglich, dass sich eine Art Bürgerforum als Ort für Beratung, Austausch und Information herauskristallisiert.

Dass sich die Bürger nicht länger für dumm verkaufen lassen wollen und ihre Wissenslücken bezüglich der Finanzbranche füllen, verwundert wohl niemanden mehr. Seit in den USA die Immobilienblase platzte und die Krise an den Kapitalmärkten nach sich zog, bekommen unzählige Menschen die Konsequenzen hautnah zu spüren. Auch viele Senioren erlebten ein schreckliches Erwachen. Katharina Lawrence, die bei der Verbraucherzentrale Hessen im Bereich Finanzen gezielt auch zu Geldanlagen im Alter berät, kennt Senioren, die bei ihren Investitionen „alles auf eine Karte setzten und plötzlich nicht mal mehr ihren Kühlschrank füllen konnten“. Seit 2008 registriert die Juristin denn auch ein deutlich erhöhtes Sicherheitsbedürfnis, Ängste vor Fehlentscheidungen und wachsende Skepsis gegenüber Empfehlungen von Bankmitarbeitern.

Regeln beachten

Wenngleich sie keine pauschalen Ratschläge für individuell auszutarierende Anlagestrategien verteilen kann, treffen ihrem Urteil nach drei Faustregeln auf alle zu: „Finger weg von Finanzprodukten, die man nicht begreift“. „Je höher die Rendite, desto höher das Risiko.“ „Wer zum Bankberater geht, muss wissen, was er will.“

Zu wissen, was man will, ist für die meisten freilich das Kernproblem – ob Jung oder Alt. Wer etwa den Gedanken nicht erträgt, Kapital verlieren zu können, sollte Lawrence zufolge auf keinen Fall Aktien und Fonds in Erwägung ziehen. Sparbücher und Sparbriefe, Fest- und Tagesgeldkonten oder Bundesanleihen seien zwar niedriger verzinst, dafür aber sicher. Zumindest bei Geldinstituten, die ihren Sitz in Deutschland haben, greife bis 100.000 Euro die gesetzlich verbriefte Einlagensicherung.

An die glauben seit der Zypernkrise allerdings auch hierzulande immer weniger Menschen. Nicht zuletzt aus diesem Grund versucht die Politik die Finanzmärkte nun stärker zu reglementieren und zu kontrollieren. Die Tatsache, dass große Geldinstitute durch unlautere Spekulationen ins Trudeln gerieten, dann aus Steuermitteln gerettet werden mussten, die Bankenkrise dadurch zur Staatsschuldenkrise wurde und die Allgemeinheit auf unabsehbare Zeiten gigantische Lasten zu schultern hat, zerstörte Vertrauen.

Aus solchen Situationen heraus bilden sich Alternativen. So gründeten Pfarrer bereits 1969 die Evangelische Kreditgenossenschaft, die sich an ökonomischen, ökologischen und sozial-ethischen Nachhaltigkeitskriterien orientiert. Die von Anthroposophen ins Leben gerufene GSL Gemeinschaftsbank bietet seit 1974 nachhaltige Geldanlagen an. 1975 wurde auf Initiative des Ökumenischen Rates der Kirchen die internationale Genossenschaft Oikocredit gegründet und 2009 eröffnete die niederländische Triodos Bank, die ausschließlich Projekte und Unternehmen mit sozialem, ökologischem oder kulturellem Mehrwert finanziert, auch in Deutschland Filialen.

Das Besondere an diesen Geldinstituten: Sie kommen ohne öffentliche Gelder zurecht und wollen beweisen, dass Rendite und Ethik keine Widersacher sind. Nach dem

Grundsatz, dass Geld ein öffentliches Gut beschreibt, das dem Wohlergehen aller zu dienen hat, schließen diese Banken Transaktionen wie etwa Leerverkäufe oder Beteiligungen bei Waffenproduktionen oder Kernkraft aus. Nach eigenen Angaben verzeichnen diese Bankhäuser seit der Finanzkrise einen explosionsartigen Anstieg im Neukundenbereich. *Doris Stickler*

Ethische Geldanlagen sind gefragt wie nie.
Foto: Hoffmann

Die Verbraucherzentrale Hessen bietet in ihrer Niederlassung in der Großen Friedberger Straße 13–17 (Nähe Konstablerwache) persönliche Beratungen zum Thema Geldanlage an.
(20 Euro pro Viertelstunde, 120 Euro für eine volle Anlageberatung).
Hierfür ist eine Terminvereinbarung erforderlich: Telefon
0 18 05 / 97 20 10 (14 Cent pro Minute, Mo–Do 10–17 Uhr, Fr 10–15 Uhr).

Donnerstags zwischen 10 und 14 Uhr ist unter Telefon
09 00 / 1 97 20 11 auch eine telefonische Anlageberatung möglich
(1,75 Euro pro Minute).

In der Verbraucherzentrale ist zudem der Ratgeber „Was ich als Rentner wissen muss“ (12,90 Euro) erhältlich sowie kostenlose Flyer, die in Stichpunkten informieren, was man bei Geldanlagen vermeiden sollte. Diesbezügliche Informationen sind auch unter www.verbraucher.de zu finden. *sti*

„Anstand, Fairness, Gerechtigkeit – Ethische Orientierung am Finanzplatz der Zukunft“

So lautet der Titel einer Vortragsreihe an der Frankfurter Börse in Verbindung mit dem Exzellenzcluster „Normative Ordnungen“ der Goethe-Universität Frankfurt, die im Juni startete. Sie ist die Fortsetzung der im Wintersemester durchgeführten Bürgeruniversität „Demokratie im Würgegriff der Finanzmärkte?“.

Finanzkrise, Zinsmanipulation, Managerboni – in Öffentlichkeit und Politik ist der Eindruck entstanden, dass es in der Finanzbranche an ethischen Prinzipien mangelt. Doch an welchen Werten sollte sich die Finanzwirtschaft orientieren – und an welchen kann sie sich orientieren, ohne ihre grundlegenden ökonomischen Interessen aus den Augen zu verlieren? Ziel der Veranstaltungsreihe ist es, durch einen Dialog zwischen Philosophie und Finanzwelt zu einem Reflexionsprozess über Werte in der Finanzwelt beizutragen. Konzeption und Beratung liegen in den Händen von Prof. Marcus Willaschek, Philosoph und Mitglied des Clusters. Eine Teilnahme ist nur mit einer Einladungsbestätigung unter ethischeorientierung@deutsche-boerse.com möglich.
Mehr Informationen erteilt:
Prof. Marcus Willaschek, Exzellenzcluster „Die Herausbildung normativer Ordnungen“/Institut für Philosophie, Campus Westend, Telefon 0 69/7 98-3 27 61, Marcus.Willaschek@normativeorders.net, www.normativeorders.net; Deutsche Börse AG, Section Events, Telefon 0 69/2 11-1 22 22, www.deutsche-boerse.com. *red*

Alte Hasen GmbH

In der Alte Hasen GmbH haben sich 2002 pensionierte Bankkaufleute zusammengeschlossen, um Menschen ab einem Alter von 55 Jahren in Fragen zu Geldanlagen, Finanzierungen, Vererben, Altersvorsorge, Immobilien oder bei Wiederanlagen frei gewordener Renten- und Lebensversicherungen zu beraten.

Das bundesweit tätige Netzwerk agiert unabhängig, alle Seniorberater bringen mindestens 30 Jahre Beratungserfahrung ein, kommen aus unterschiedlichen Fachgebieten und tauschen ihr Wissen zum Wohle der Mandanten gegenseitig aus. Für die Beratung wird ein moderates Honorar verlangt. Daneben bieten die alten Hasen auch Seminare an, bei denen sie allgemein über die genannten Themen informieren.

Für nähere Einzelheiten steht in jeder Region ein Seniorberater als Ansprechpartner zur Verfügung. In Frankfurt ist es der Mitbegründer Karl-Heinz Norek, der unter der Telefonnummer 0 69 / 92 03 78 89 oder der E-Mail info@diealtenhasen.de kontaktiert werden kann.

Umfangreiche Informationen enthält auch die Homepage www.die-alten-hasen.de *sti*

>> Und malt und malt und malt…

Der nimmermüde Künstler Ferry Ahrlé

Mit fast 90 Jahren startet Künstler Ferry Ahrlé noch mal neu durch. Foto: Oeser

„Je älter ich werde, umso größer werden meine Bilder", stellt Ferry Ahrlé fest. In der Tat: Seine Werke in jüngerer Zeit weisen beachtliche Maße auf. Wie das 16 Meter lange und einen Meter hohe Wandgemälde im Restaurant „Augustiner" am Berliner Gendarmenmarkt. Hier schildert er farbenfroh und fantasievoll die Reise des unternehmungslustigen Mönches Bruder August mit seiner besonderen Vorliebe für bayerisches Bier und seine Begegnungen mit einer Menge bekannter Künstler wie etwa Pablo Picasso.

In vergleichbar eindrucksvoller Größe ziert ein weiteres Wandbild das berühmte Glienicker Schloss in Berlin. Einst gehörte es Prinz Carl, einem Sohn des preußischen Königs Friedrich II., und wurde vom großen Baumeister Karl-Friedrich Schinkel für ihn zur Sommerresidenz umgebaut. Und weil der junge Preuße in seiner nördlichen Heimat für antike, italienische Ruinen schwärmte, zauberte in Erinnerung daran der Frankfurter Ferry Ahrlé dem heutigen Besitzer eine wunderschöne, leuchtend farbige südliche Landschaft mit Zypressen, Säulen und Bögen an die Wand.

Ein Frankfurt-Berliner

„Seit 2000", sagt Ferry Ahrlé, „pendle ich zwischen Berlin und Frankfurt." Passt ganz gut, denn schon immer lebte und lebt er mit und in beiden Städten. In Frankfurt geboren, wuchs er in der damaligen Reichshauptstadt auf und kam als Sohn des Werbegrafikers und Malers René Ahrlé früh mit der Welt der Kunst in Berührung. Mit Talent und Lust zum Zeichnen begabt, stellte er beides auf die solide Basis eines „ordentlichen Studiums" an der Berliner Hochschule für Bildende Künste, schnupperte zwischendurch ein bisschen Bühnenluft und sah sich ein paar Jahre lang mit wachen Augen in der Welt um.

In seine Geburtsstadt Frankfurt zurückgekehrt, arbeitete er als freischaffender Künstler, allein auf sich selbst gestellt und stolz darauf, „immer unsubventioniert" und stets ein Individualist gewesen zu sein. Und unglaublich fleißig ist er, ein wahres Multitalent. Wer ihn in seinem Haus im Dichterviertel besucht, sieht sich geradezu erschlagen von den Zeugnissen dieses Fleißes. Gemälde, Plakate, Zeichnungen wohin man schaut. Kein Fleckchen an den Wänden ist unbedeckt. Oben, in seinem Atelier unterm Dach, stehen gerahmte Bilder dicht an dicht gestaffelt an den Wänden. Türen, Decken, Terrasse – alles trägt seine Handschrift.

Der gefallene Maler

Wie schafft man das? Denn auch wenn man's nicht für möglich hält: Immerhin steht im kommenden Jahr der 90. Geburtstag an. „Ach, Zeit gibt es genug", meint Ferry Ahrlé lässig. Seit Jahren beinahe unverändert, schlank, drahtig, meist im schwarzen Rollkragenpullover, der schön mit dem weißen Haarschopf kontrastiert, scheint er noch immer ein „Hansdampf in allen Gassen" und voller neuer Ideen. Begeistert erzählt er von einem seiner aktuellsten Projekte, der Mitarbeit an der Rhätischen Bahn in der Schweiz, wo nahe dem Albulatunnel ein Museum entsteht. „Bei der Pressekonferenz dazu am Viadukt", amüsiert er sich, „saß ich auf einem Hocker und machte schon mal Skizzen." Plötzlich kippte der Hocker nach hinten, samt Material und Maler, der sich auf dem Rücken wiederfand. „Die Tusche floss, die Skizze war hinüber", sagt er lachend, „aber die Szene ist zum Titelbild einer Züricher Zeitung geworden."

In wie vielen Medien sich der 2004 mit der Goethe-Plakette der Stadt Frankfurt ausgezeichnete Künstler in all den Jahren tummelte, lässt sich kaum aufzählen. Er porträtierte Prominente in Fernsehserien, brillierte als Talkmaster und setzte seine umfassenden Kenntnisse von Literatur und Musik ins Gestalterische um. Erst in diesem Frühjahr hat er Friedrich Schiller „entdeckt". In

einer Frankfurter Galerie eröffnete er die Ausstellung „Denkbar ist der Gedankenflug – was Schiller noch schreiben wollte“. Dafür hat er in seiner Fantasie sozusagen „Schillers Zettelkasten durchwühlt“. Wie er überhaupt manche Anregung durch intensives Lesen empfängt. Nicht nur das, auch als Autor hat er selbst mehrere Bücher veröffentlicht, darunter „Türme der Macht und des Geistes“ und seine Autobiografie „Sehen und sehen lassen“.

„Und meinen 100. Geburtstag, den feiere ich in der Berliner Waldbühne“

Sein ganzer Stolz ist seine „Modell-Bibel“, Ferrys Skizzenbuch, ein dicker, in Leder gebundener Band, in dem er über viele Jahrzehnte Prominente porträtiert hat, die alle zugleich mit einem Foto und einer besonderen Widmung für ihn vertreten sind. Natürlich finden sich fast alle bekannten Frankfurter Namen darunter, aber auch Stars wie Maria Schell und Will Quadflieg oder Yehudi Menuhin, dem seine besondere Verehrung gilt. Bleibt noch zu erwähnen, dass Ferry Ahrlé als begabter Kommunikator gemeinsam mit seiner Frau Sigi – „wir haben eine wunderbare Ehe“ – mit Gott und der Welt befreundet ist. „Und meinen 100. Geburtstag, den feiere ich in der Berliner Waldbühne“ prophezeit er fröhlich. *Lore Kämper*

Die Welt geht nicht unter, sie geht weiter

Erhard Thiel (v.l.n.r.), Margot Unbescheid, Ruth Müller, Prof. Johannes Pantel, Dr. Michael Kassner und Alexandra Mößmer bei der Spendenübergabe. Foto: Beate Glinski-Krause

Familien, die von der Demenzdiagnose eines Angehörigen erfahren, fallen zunächst in ein tiefes Loch. Auch Unternehmen wissen darum. Vor diesem Hintergrund überreichte am 7. Mai Dr. Michael Kassner, Leiter der Siemens-Niederlassung Region Mitte, eine Spende von 2.500 Euro an Prof. Johannes Pantel, den Ersten Vorsitzenden der Frankfurter Alzheimer-Gesellschaft.

Das Geld werde Angehörigen und Demenzerkrankten gleichermaßen zugutekommen, indem sie hilfreiche Beratung in ihrer meist unruhigen Lebenssituation erhielten, so der Vorsitzende in seiner Danksagung. Derzeit lebten hierzulande etwa 1,4 Millionen Menschen mit Demenz. Deren Zahl werde bis 2030 auf fast drei Millionen wachsen, so Pantel. Er machte wenig Hoffnung auf erfolgversprechende Medikamente. Im vergangenen Jahrzehnt seien Milliarden in die Forschung gesteckt worden, ohne die erhoffte Wirkung. Um umtriebigen Alzheimerpatienten Ruhe zu vermitteln, müssten Angehörige geschult und dabei unterstützt werden, ihr Verhalten entsprechend auszurichten, so Diplom-Psychologin Ruth Müller, die die Seminarreihe „Hilfe beim Helfen“ leitet. Eine große Hilfe seien zum Beispiel Angebote, die den Angehörigen für einige Stunden die Betreuung des Desorientierten abnehmen, damit sie sich selbst regenerieren könnten. Dass sich Angehörige im Seminar kennenlernten und austauschten, wirke auch entlastend, so Erhard Thiel, der als Berater tätig ist. Die soziale Beziehung zum Alzheimererkrankten müsse grundsätzlich neu bedacht werden, meinte Buchautorin Margot Unbescheid („Alzheimer: Das Erste-Hilfe-Buch“, Gütersloher Verlagshaus). Ergänzend dazu erklärte Alexandra Mößmer, Sozialberaterin im Unternehmen Siemens, dass die Mitarbeiter, die Angehörige pflegten, die Unterstützung ihres Arbeitgebers brauchten, um die hohen Anforderungen besser bewältigen zu können. *Beate Glinski-Krause*

Anzeige

AGAPLESION
MARKUS DIAKONIE

ANGEHÖRIGEN-AKADEMIE

14.08.2013, 17:30 – 19:00 Uhr, Tagespflege im OMK
Er ging, während er noch da war ... Abschied bei Demenz
Margot Unbescheid, Autorin und Journalistin

28.08.2013, 17:30 – 19:00 Uhr, Tagespflege im OMK
Welche Leistungen bezahlt die Pflegeversicherung?
Daniela Höfler-Greiner, Pflegedienstleitung, Diakoniestation

10.09.2013, 17:30 – 19:00 Uhr, Haus Saalburg
Schlaganfall – Symptome erkennen und vorbeugen
Sandra Wahl, Fachärztin für Neurologie, AGAPLESION MED. VERSORGUNGSZENTRUM im Markus Krankenhaus

18.09.2013, 17:30 – 19:00 Uhr, Schwanthaler Carrée
Begleiten bis zum Schluss – Wünsche erfüllen
Helene Weitzel, Bürgerinstitut e.V.

25.09.2013, 17:30 – 19:00 Uhr, Tagespflege im OMK
Wer pflegt, muss sich pflegen: Möglichkeiten der Stressbewältigung für pflegende Angehörige
Dipl.-Psych. Ruth Müller, Alzheimer-Gesellschaft Frankfurt e.V.

Anmeldung: T (069) 46 08 - 572, Teilnahme: kostenfrei

TAGESPFLEGE im AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS (OMK),
Dielmannstr. 26, 60599 Frankfurt
AGAPLESION HAUS SAALBURG
Saalburgallee 9, 60385 Frankfurt
AGAPLESION SCHWANTHALER CARRÉE,
Schwanthalerstr. 5, 60594 Frankfurt

Vorträge Aug. – Sept. 2013

www.markusdiakonie.de

Vom Poetry Slam ins Pflegeheim

Mit „Weckworten" Demenzkranke aus der Apathie holen

Lars Ruppel Foto: wdl

Eigentlich tut der junge Mann gar nicht viel. Er sagt ein Gedicht auf und geht währenddessen im Kreis. Jedem seiner Zuhörer schaut er in die Augen und spricht ihm den immer gleichen Vers ins Gesicht: „Fest gemauert in der Erden, steht die Form aus Lehm gebrannt ..." Schillers „Lied von der Glocke", in dem der Dichter die handwerkliche Herstellung einer Kirchenglocke mit dem Menschenleben und all seinen Facetten verbindet, ist nicht überholt, auch wenn der Inhalt eine andere Zeit und eine andere Gesellschaft abbildet. Die Verse gewinnen im Vortrag von Lars Ruppel Energie. Denn – so hat er es zuvor Pflegekräften der Seniorenresidenz Raunheim der K & S-Gruppe in einem Workshop beigebracht – „die meiste Energie hat ein Gedicht im Kopf des Dichters". Erst durch einen guten Vortrag gewinne es etwas von dieser Energie zurück.

Etwas von dieser Energie springt über auf die 15 alten Menschen, die sich hier versammelt haben. Rhythmus und Klang der Worte wecken Erinnerungen. Wenn es heißt: „... heute muss die Glocke werden, frisch Gesellen, seid zur Hand", sprechen viele den Reim mit. Die Verse, auswendig gelernt in der Kindheit, sind fest in den Köpfen verankert. Und das, obwohl die meisten der hier Versammelten nicht in der Lage sind, zu sagen, was sie nur wenige Stunden zuvor zu Mittag gegessen haben, oder in welcher Stadt sie sich befinden.

Lars Ruppel (27 Jahre alt) ist eigentlich bekannt als einer der Stars der Poetry-Slam-Bewegung (Poetry Slam = Dichterwettstreit) in Deutschland. Was sonst in Clubs und Kneipen das Vortragen eigener Poesie ist, wird hier zu „Alzpoetry", wie es der US-Amerikaner Gary Glazner nannte. Bei ihm hat Lars Ruppel in Workshops auch gelernt, wie er mit Poesie alte an Demenz erkrankte Menschen aus der Versunkenheit in ihrer eigenen Welt herausholen kann. Er hat dafür den Begriff „Weckworte" erfunden. Schon bei der persönlichen Begrüßung jedes Einzelnen gelingt es ihm, auf starre Züge ein Lächeln zu zaubern, etwa wenn er mit den Namen spielt und sie in einen spontan erdachten Vers kleidet.

In einem zweistündigen Workshop hatte Lars Ruppel Altenpflegerinnen und anderen Beschäftigten des Hauses eine Einführung ins Deklamieren von Gedichten gegeben: „Dafür brauchen wir Mimik und Gestik." Wer ein Blatt Papier mit beiden Händen festhält, seinen Blick darauf senkt und Verse abliest, kann seine Zuhörer kaum mitreißen. Lars Ruppel kennt einige ganz einfache Tricks: „Nehmen Sie das Blatt Papier nur in eine Hand, Sie brauchen die andere zum Gestikulieren." Und was das Beste ist: Man muss das Gedicht nicht unbedingt auswendig können, um es anregend vorzutragen. Es stört nicht einmal, wenn man beim Ablesen manchmal ins Stocken gerät. Denn: „Machen Sie Pausen." Beim Vortrag vor Demenzkranken gilt ohnehin: langsam und gut artikuliert sprechen.

Die Pflegekräfte, die sich zu dieser Fortbildung angemeldet haben, beherrschen ihre wichtige Arbeit. Gedichte aufsagen gehört allerdings in der Regel nicht dazu, auch wenn einige der Alltagsbegleiterinnen den alten Menschen immer mal wieder Geschichten vorlesen.

Anita Ruda hat für ihren Vortrag das Psalmgedicht von Hanns Dieter Hüsch „Ich bin vergnügt, erlöst, befreit, ..." ausgewählt. Die Altenbegleiterin stolpert anfangs noch über so altertümliche Wörter wie „verzagen". Doch sie spielt sich sprichwörtlich frei. In langen Pausen schaut sie ihr Gegenüber an. Mit einer ausladenden Handbewegung untermalt sie die im Gedicht ausgedrückte Verwunderung: „Was macht, dass ich so fröhlich bin?"

Janina Schwarz, noch in der Ausbildung als Altenpflegehelferin, tut sich schwer mit den Gedichten. „Damit habe ich mich noch nie befasst", gibt sie zu. Auch in der Schule habe sie niemals Gedichte auswendig lernen müssen. Das altmodische Auswendiglernen hilft natürlich dabei, Gedichte vorzutragen. Wer Texte im Kopf hat, kann noch freier sprechen. Und es sind ja die alten Texte, mit denen die alten Menschen „geweckt" werden können. So wie zum Schluss der Stunde, die Lars Ruppel und die Teilnehmer des Workshops mit den alten Menschen verbringen. Da gibt es nämlich fast niemanden, der nicht mitsingt, als der junge Mann Beethovens Hymne an die Freude anstimmt: „Freude, schöner Götterfunken ..." *Lieselotte Wendl*

Mehr Informationen unter:
www.alzpoetry.de, www.larsruppel.de, www.alzpoetry.com

„Oma-Export" oder letzter Ausweg?

Für die einen ist es der Horror, für andere der letzte Ausweg. Manche sind empört über so viel Gefühllosigkeit, andere sagen, warum nicht? Der Umzug eines alten Menschen nach Polen oder in die Slowakei, um dort in seinen letzten Jahren in einem Pflegeheim betreut zu werden, wird von 85 Prozent der Deutschen kategorisch abgelehnt. Das geht aus einer Umfrage hervor, deren Ergebnisse die TNS-Emnid im März bekannt gegeben hat. In Auftrag gegeben hatte die Studie die Konpress-Medien eG, in der 37 Titel der evangelischen und katholischen Publizistik zusammengeschlossen sind.

Betrachtet man dagegen die Ergebnisse einer Suchanfrage im Internet, so entsteht der Eindruck, als sei die Pflege im Ausland – vor allem im Osten Europas – die kommende Alternative zum Pflegenotstand und zur Unbezahlbarkeit der Pflege in Deutschland. „Seniorendomizile" in Ungarn, Tschechien und der Slowakei werden da angeboten, Pflegeheime in Polen „für jedes Budget". Der Deutschen zweitliebstes Urlaubsland Spanien findet sich ebenso wie Thailand – wahlweise als Altersruhesitz oder Demenz-Zentrum.

Zahlreiche Medien haben in jüngster Zeit etwa über Altenheime in Polen berichtet. „Man pflegt deutsch" titelte die Frankfurter Allgemeine Zeitung ihren Bericht über eine solche Einrichtung im polnischen Zabelkow. Wenn man den Berichten über dieses Haus, wie sie auch im Fernsehen zu sehen waren, glauben kann, so sprechen die Pflegekräfte dort in der Tat Deutsch mit den ihnen anvertrauten Menschen. Diese sind etwa die demente 91-jährige Mutter eines Rentners, der im Ruhestand die Kosten für die Pflege seiner Mutter in einem deutschen Pflegeheim nicht mehr aufbringen kann. In Polen reicht die Rente der Mutter für eine anständige Pflege. Oder auch der ehemalige Postler, der als Alleinstehender nach einer bezahlbaren Alternative zu einem Altenpflegeheim in seiner Heimat suchte und fündig wurde.

Was bewegt Menschen, ihrer alten Mutter, dem dementen Vater einen Umzug in ein ihnen fremdes Land zuzumuten? „Schämen die sich nicht?", fragt wohl mancher. Denn laut der zitierten Umfrage würde sich jeder dritte Deutsche schämen, wenn er einen solchen Umzug zulassen beziehungsweise anregen würde. Leichtfertig entscheidet sich wohl kaum jemand für diesen Weg. Das meint auch Konpress-Geschäftsführer Martin Sterr bei der Vorstellung der Umfrageergebnisse. Vielmehr zeigten die Zahlen, dass die meisten Deutschen durchaus sensibel mit dem Thema Pflege umgingen. Deutlich werde aber auch, dass es erhebliche Vorbehalte gegen die Betreuung in einem Pflegeheim gebe. Denn die Umfrage ergab auch, dass immerhin rund ein Drittel der Befragten die Pflege im Heim überhaupt ablehnten.

Pflegenotstand als Ursache?

Es sieht so aus, als drehe sich die Migrationsbewegung um: In den vergangenen 20 Jahren kamen immer mehr Frauen aus Osteuropa – zunächst oft illegal – nach Deutschland, um hier alte Menschen zu pflegen. Heute gibt es die Gegenbewegung. Alte Menschen ziehen nach Osteuropa, um dort gepflegt zu werden. Die Not war und ist auf beiden Seiten groß. Etliche überforderte Angehörige ließen sich auf die Beschäftigung einer illegalen Pflegerin ein, weil sie keinen anderen bezahlbaren Ausweg sahen. Und für unzählige Osteuropäerinnen war die Arbeit im Ausland die einzige Möglichkeit, ihre Familie zu ernähren – auch um den Preis, dass die eigenen Kinder oder auch eigene alte Angehörige zurückblieben, oft genug unter prekären Umständen.

Dass überhaupt Pflegeheime für Deutsche im Ausland entstehen, hat einen realen und für viele beängstigend erscheinenden Hintergrund: den Pflegenotstand. Zum einen geraten die pflegenden Angehörigen, von denen immer noch der größte Teil der Pflegebedürftigen zu Hause betreut wird, an ihre körperlichen und psychischen Grenzen. Manchem erscheint dann die stationäre Pflege als einziger Ausweg. Es muss jedoch niemand befürchten, an ein Pflegeheim im „kostengünstigeren" Ausland verwiesen zu werden. Denn zunächst übernimmt die Pflegeversicherung einen erheblichen Teil der Kosten. Sollten die eigenen Mittel für die Restkosten nicht ausreichen, kann ein Antrag auf Kostenübernahme aus Sozialmitteln gestellt werden. Zwar sind grundsätzlich die leiblichen Kinder zur Unterhaltszahlung verpflichtet. Allerdings bestehen gesetzliche Freigrenzen, die eine unverhältnismäßige Einschränkung verhindern sollen. In Frankfurt beraten die Mitarbeiter des Rathauses für Senioren im Bedarfsfall über die Finanzierungsmöglichkeiten der stationären Pflege.

Schon kursieren auch durchaus ernst zu nehmende Ratgeber im Internet, die Informationen zu diesem Thema bieten. Checklisten bei der Auswahl des Hauses, Tipps, was die Pflegekasse zahlt und ob sich eine private Pflegezusatzversicherung lohnt, finden sich da. Doch fragt eigentlich jemand, ob die alten Menschen ihre Heimat verlassen wollen; ob ihnen „Hauptsache bezahlbare Pflege" genügt; ob sie ihre Angehörigen wirklich nur alle paar Wochen oder Monate sehen wollen?

Nachgefragt

Die Senioren Zeitschrift hat genauer hingeschaut und Experten befragt – etwa, warum die Kosten in Deutschland so hoch sein müssen oder was aus psychologischer Sicht zu einer Pflege im Ausland zu sagen ist. Auch fragte sie die Pflegekassen, welche Kosten sie übernehmen. Mehr dazu auf unserer Website unter Hintergründe: www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de/hintergruende.

Lieselotte Wendl

Was – wann – wo?

Freiluftkultur. Die Jazz-Sonntagsmatineen bei **Summer In The City** residieren erstmals am Museum für Angewandte Kunst, der Weltmusik-Zweig am Dienstag bleibt im Palmengarten verwurzelt (21. Juli bis 20. August). **Barock am Main** eröffnet in Frankfurt-Höchst (1. August bis 1. September) mit Molières „Don Juan". Das Stalburg-Theater kehrt mit dem bunten Festival **Stoffel** in den Günthersburgpark zurück (12. Juli bis 11. August).

Feste, Märkte, Messen. Unter den Kulturfesten lockt das **Museumsuferfest** an der Festmeile drei Millionen Gäste jährlich (23. bis 25. August). Das **Mainfest**, ein Volksfest aus dem Mittelalter, lässt Wein aus dem Gerechtigkeitsbrunnen rinnen und beim Fischerstechen Boote ein Turnier ausfechten (2. bis 5. August). Noch im August folgen das **Apfelwein-Festival** am Roßmarkt (9. bis 18.), die **Bernemer Kerb** mit Gickelschmiss und Lisbethverbrennung (9. bis 14.), die **Bahnhofsviertelnacht** (15.), das **Sachsenhäuser Brunnenfest** am Paradiesplatz (16. bis 19.) und das sozial engagierte **Antoniterfest** um die Töngesgasse (16. bis 18.). Dem Herbst nähern sich der **Rheingauer Weinmarkt** in der Fressgass' (28. August bis 6. September), der **Berger Markt mit Stadtschreiberfest** (31. August bis 3. September), das **Äppelfest** am Lohrberg (15. September) und das **Herbstfest** im Palmengarten (21. bis 22. September). **Jazz zum Dritten** begeht die Wiedervereinigung als Bürgerfest auf dem Römer (3. Oktober).

Anfang August lockt das traditionsreiche Mainfest die Besucher an. Foto: Tourismus+Congress GmbH Frankfurt

Theater. Das **Theater Willy Praml** bespielt mit **Heinrich Heine wacht auf** ... das Museum Judengasse und Umgebung (16. August bis 5. Oktober). Das **Schauspiel** steigt mit Hebbels **Nibelungen** (13. September) ein, tags darauf folgt Wolfgang Borcherts Heimkehrerstück **Draußen vor der Tür** und am 16. geht Intendant Oliver Reese mit **Ich bin Nijinski** erstmals in die Alte Oper. Am 1. Oktober feiert Dürrenmatts **Versprechen** Premiere, am 11. Molières **Menschenfeind**. Der **Mousonturm** erprobt die eigene Liaison zur Alten Oper mit Xavier Le Roys ungewohntem Blick auf Strawinskys **Le Sacre du Printemps** (15. September) – als Teil eines dortigen Musikfestes. Im Mousonturm laufen zudem Laurent Chétouanes **Sacré Sacre du Printemps** (25. bis 27. September) und David Wampachs **Sacre** (30.). Im **English Theatre** feiert Peter Barnes' Komödie **The Ruling Class** Premiere (6. September).

Musiktheater und Musik. Das **Opernhaus** übernimmt von der Oper Nancy Dvoraks Märchenoper „Rusalka" (8. September). Am 5. Oktober feiert hier Richard Strauss' „Ariadne auf Naxos" Premiere. Das Musikfest „Le Sacre du Printemps" in der **Alten Oper** lädt etwa die Wiener Philharmoniker ein (17. September), im Oktober das Orchestre de Paris (3.) und das London Symphony Orchestra (4.). Auch der Entertainment-Zweig kommt hier nicht zu kurz, wie die Beatles-Show „Let It Be" (ab 27. August), Auftritte der Wise Guys (4. September) und Hannes Waders (12. Oktober) zeigen.

Ausstellungen. Mit Rembrandts Landschaftsradierungen (ab 28. August) und 180 Werken Dürers aus aller Welt (ab 23. Oktober) lockt das **Städel** Kunstfreunde. In Sachen Kunstmoderne trumpft auch eine Städel Ausstellung über den Kunsthändler Flechtheim auf (ab 9. Oktober). Die **Schirn** zeigt „Bilder auf Leben und Tod" des französischen Romantikers Géricault (ab 18. Oktober). Zwei Schirn-Ausstellungen widmen sich dem Gastland der Buchmesse (9. bis 13. Oktober), Brasilien: „Street-Art Brazil" mit Graffiti (ab 5. September), „Brasiliana" mit Installationen (ab 2. Oktober). Das **Museum für Moderne Kunst** (MMK) stellt eine Retrospektive Hélio Oiticicas auf die Beine, des wichtigsten Künstlers Brasiliens nach 1945 (ab 28. September). Das schwierige Verhältnis Jean Pauls zu Goethe steht im **Goethehaus** im Fokus, dessen Arkadensaal handschriftliche Zeugnisse zur „Namenlosen Empfindung" zeigt (ab 28. August). Dass eine afrikanische Kultur wie die der Nok vor mehr als 2000 Jahren eine ganz eigenständige Plastik auf der Höhe der europäischen Antike hervorbrachte, beweist zu guter Letzt das **Liebieghaus** (ab 9. Oktober).

Marcus Hladek

Kunst, Kultur und Musik gibt es zuhauf auf dem Museumsuferfest von 23. bis 25. August. Foto: Tourismus+Congress GmbH Frankfurt

Anzeige

Unterstützung bei Ihrer Residenz- und Altenheimsuche

Sie tragen sich mit dem Gedanken, Ihre gewohnte Umgebung aufzugeben? Ich unterstütze Sie bei der Suche nach einer geeigneten Seniorenresidenz oder Altenwohnanlage.

heimfinden

Ralf Scherer
Tel. 01 51 - 51 82 73 74
65835 Liederbach
www.heimfinden.com

Kunst genießen und lernen – kein Widerspruch

Frankfurter Kunstmuseen bieten spezielle Programme für Ältere

„Kunstgenuss" im Städel inspiriert. Foto: Oeser

Selbst eine schwere Arthritis hielt Alexej von Jawlensky (1864–1941) nicht vom Arbeiten ab. Weil er die Arme kaum mehr bewegen konnte, ließ sich der Künstler den Pinsel an die Hände binden und führte ihn durch das Hin-und-her Wiegen seines Oberkörpers. Auf diese Weise schuf er in den letzten Lebensjahren noch rund 1.000 ikonenartige Gemälde, die er „Heilandsbilder" nannte und die heute als sein künstlerisches Vermächtnis gelten. Fünf jener abstrahierten Antlitze waren bis Anfang Juni in der Ausstellung „Letzte Bilder" in der Frankfurter Kunsthalle Schirn zu sehen (die SZ berichtete). Im Rahmen des auf Senioren zugeschnittenen Angebots „Kunstgenuss" machte Ursula Wöckel zwar keinen Hehl daraus, dass Jawlensky das für sie „erstaunlichste und am stärksten ergreifende Spätwerk" hinterlassen hat.

Doch auch bei den anderen letzten Bildern lenkte die Kunsthistorikerin mit persönlichen Anmerkungen und wissenswerten Details zu biografischen Hintergründen und kunstgeschichtlichen Zusammenhängen den Blick weit über bloße Fakten hinaus. Diese Art der Führung kreiert nicht nur eine inspirierende Atmosphäre, die Fragen und Kommentaren Raum gewährt. Man begreift auch, warum hierfür der Name „Kunstgenuss" ausgewählt wurde. Dass den Besucherinnen und Besuchern Klapphocker zur Verfügung stehen und sie ihre Eindrücke hinterher bei Kaffee und Kuchen austauschen und vertiefen können, trägt ein Übriges zum vergnüglichen Kunsterleben bei.

Kein Wunder, dass in der Kunsthalle Schirn, im Städel Museum und dem Liebieghaus das Format längst den Klassikerstatus besitzt und Menschen aus dem gesamten Rhein-Main-Gebiet lockt. Seit Herbst vergangenen Jahres reiht sich der „Kunstgenuss" in eine Palette von sieben Weiterbildungsangeboten ein, die unter dem Oberbegriff „Kunstkolleg" allesamt auf den demografischen Wandel reagieren.

Mit dem Vorstoß nehmen die drei Institutionen nun vereint die spezifischen Bedürfnisse einer stark wachsenden Gruppe ins Visier. Ältere Bürger, die gerne ins Museum gehen, finden im „Kunstkolleg" ein vielseitiges Programm, das von der Einführung in die großen Namen und Epochen der Kunst über das Erlernen künstlerischer Techniken und mehrteiligen Seminaren zu bestimmten Fragestellungen bis zur Veranstaltung „Mit Oma und Opa Kunst erleben" reicht. Letztere gibt Großeltern zum Beispiel Methoden an die Hand, mit denen sie ihren Enkelkindern spielerisch Kunstwerke näherbringen können.

Als Barbara Ehrhardt im Internet das Angebot „Kunstgenuss" entdeckte, wurde sie neugierig und buchte umgehend eine Führung. Die Ausstellung „Letzte Bilder" hatte sie ohnehin interessiert, da hier ein Bogen von Edouard Manet bis Martin Kippenberger geschlagen wurde und sich das Augenmerk auf gegenwartsnahe Werke richtete. Obgleich sich die 68-jährige Maintalerin seit Langem eingehend mit Kunst befasst und sogar selbst schöpferisch tätig ist – sie spricht bescheiden von „Hobbymalerin" –, bescherte ihr der Rundgang dennoch eine Reihe neuer Einsichten und Kenntnisse. Vor allem die von Ursula Wöckel beigesteuerten Geschichten aus den Biografien der Künstler habe sie als äußerst bereichernd empfunden. Ihr erster „Kunstgenuss" werde mit Sicherheit nicht der letzte gewesen sein, so Ehrhardts Fazit nach rund 70 intensiven Minuten. *Doris Stickler*

Wie die anderen Programme des „Kunstkollegs" läuft in den Sommermonaten auch „Kunstgenuss" weiter. Die zu entrichtende Gebühr von 15 Euro umfasst Eintritt und Führung wie auch den abschließenden Kaffee und Kuchen. Weitere Informationen erteilen die Abteilungen Bildung und Vermittlung oder die Internetseiten der jeweiligen Häuser:
Schirn Kunsthalle, Telefon 0 69/29 98 82-112 oder www.schirn.de
Städel Museum, Telefon 0 69/60 50 98-200 oder www.staedelmuseum.de
Liebieghaus, Telefon 0 69/65 00 49-110 oder www.liebieghaus.de

„Kultureinrichtungen, die Sie in dieser Vielfalt in keiner anderen deutschen Stadt finden, warten auf Sie. Lassen Sie sich inspirieren!"

Ihr

Prof. Dr. Felix Semmelroth, Kulturdezernent

Ein neues Gesicht für den Frankfurter Zoo

Großzügiger Eingangsbereich und naturnahe Tieranlage versprechen ein besonderes Zoo-Erlebnis

Von Frankfurt in die Anden in Südamerika.
Simulation: Architekten Henchion + Reuter und Röntz Landschaftsarchitektur, beide Berlin.

Anfang Juli war es soweit: Nach zwei Jahren Umbau weihte einer der meist besuchten Zoos Deutschlands den neu gestalteten Eingangsbereich und die neue, naturnahe Bärenanlage ein. 15 Leser der SZ können im August bei einer kostenlosen Führung das neue Zoo-Areal genau kennenlernen.

Der umgebaute Eingangsbereich bildet nun eine Einheit mit dem Gehege für Brillenbären und Brüllaffen. Weniger eng und dafür barrierefrei vermittelt er einen modernen, einladenden Eindruck. Im Eingangsbereich befinden sich nicht nur die Kasse, sondern auch ein Shop und der Service-Bereich. Mitarbeiter informieren zu Fragen rund um den Zoobesuch. Im Zuge des Umbaus konnten auch Teile des Zoogesellschaftshauses saniert werden. Dadurch erhielt die Zooschule neue, eigene Räumlichkeiten. Sie bietet pädagogische Angebote für Kinder und Jugendliche. Für die Allgemeinheit stehen außerdem neue Toilettenanlagen und Schließfächer zur Verfügung.

Anden am Main

Gleich hinter dem Eingang gelangt man in ein Wäldchen und ist schon mittendrin im „Ukumari-Land". Das neue Gehege mit einem komfortablen Innengehege und einem 1.600 Quadratmeter großen Außengehege simuliert den natürlichen Lebensraum seiner Bewohner. Sowohl Brillenbären als auch Brüllaffen leben in der Natur in den Anden in Südamerika. Und daher stammt auch der Name ihres Geheges: „Ukumari" ist Quechua, eine Sprache, die im Andenraum gesprochen wird, und bedeutet Bär.

Die Zootiere stammen jedoch nicht aus freier Wildbahn, sondern wurden von Zoos in Frankreich und der Schweiz übernommen. Kletter-, Kratz- und Wippbäume sowie Grabmulden sorgen für Kurzweil im Gehege. „Auch dass hier zwei Tierarten miteinander vergesellschaftet wurden, also in einem Gehege leben, beugt Langeweile vor", erklärt Christine Kurrle aus der Abteilung Werbung und Öffentlichkeitsarbeit des Zoos. Wasserstellen, Höhlen, Sonnen- und Schattenplätze hingegen ermöglichen Ruhephasen.

Naturforscher im Ukumari-Land

Die in der Natur gefährdeten Brillenbären wandern lange Strecken zwischen Anden und Amazonas. Dabei durchqueren sie verschiedene Klimazonen und sind entsprechend anpassungsfähig. So vertragen sie auch das Frankfurter Klima gut und halten sich viel draußen auf. Von den vielen Sichtstellen können Besucher sie gut beobachten. Das Ukumari-Land ist außerdem so angelegt, dass die Trennung zwischen Mensch und Tier abgemildert ist. „Eine durchgehend ähnliche Bepflanzung, große Glasscheiben und viele versteckte Einblicke vermitteln den Besuchern den Eindruck, die Tiere wie ein Naturforscher beobachten zu können", erläutert Christine Kurrle. Ein bisschen Zeit muss man sich allerdings schon nehmen, denn das natürliche Gehege bietet auch einige Verstecke für die Tiere. „Es war uns wichtig, dass das Gehege modernsten tiergärtnerischen Ansprüchen genügt. Die Tiere sollen artgerecht gehalten werden", so Christine Kurrle. Die Malaien- und

Brüllaffe Foto: Matthias Besant

Sehen und Erleben

Leserinnen und Leser der Senioren Zeitschrift sind zu einer Führung durch die neue Bären- und Brüllaffen-Anlage eingeladen. Dr. Thomas Wilms, Zoologe und Kurator im Zoo Frankfurt, erläutert die Besonderheiten der neuen Anlage am Mittwoch, 21. August. Die Führung beginnt um 15 Uhr und dauert etwa anderthalb Stunden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen unter dem Stichwort Senioren Zeitschrift bitte unter Telefon 0 69/2 12-4 30 80 oder info.zoo@stadt-frankfurt.de.

Lippenbären, die bisher in Frankfurt waren, leben jetzt in Zoos in Frankreich, der Schweiz und Singapur. „Sie haben unser Klima weniger gut vertragen und waren deshalb im Winter häufig in den Innengehegen“, sagt Christine Kurrle.

Einblicke in die natürlichen Lebensräume der Tiere

Seit Anfang Juli ist auch das neue Anden-Mobil der Naturschutzbotschafter im Einsatz. Anknüpfend an die Herkunft der neuen Bewohner des Ukumari-Lands informiert es Besucher über Natur- und Artenschutz in den Anden. Konkret beschäftigt sich das Infomobil mit einem Projekt der Zoologischen Gesellschaft Frankfurt (ZGF) in Peru: das Regenwaldschutzprogramm Ost-Anden. Dabei geht es um die Erhaltung des Lebensraums vieler Tier- und Pflanzenarten in den Anden und im Amazonas.

Zoo-Fans kennen die zebragestreiften Infomobile der Naturschutzbotschafter bereits. Denn an Wochenenden und Feiertagen sind sechs von ihnen regelmäßig an stark frequentierten Stellen im Zoo präsent. Anschauungsobjekte, Spiele und Experimente bringen den Besuchern Themen des Natur- und Artenschutzes und die Projekte der ZGF näher. Jedes Mobil informiert über ein Naturschutzprojekt der ZGF. Bei manchen Mobilen, wie dem Gorilla- oder Orang-Utan-Mobil geht es um Tiere, die im Zoo zu sehen sind, und die in einem Projektgebiet der ZGF zu Hause sind.

Tiere erleben – Natur bewahren

Das ist das Motto des Zoos, den Zoodirektor Professor Dr. Manfred Niekisch seit 2008 leitet und konstant weiter zu einem Natur- und Artenschutzzentrum ausbauen will. Das Gemeinschaftsprojekt „Naturschutzbotschafter“ von Zoo und ZGF passt zu dem Motto. „Das Projekt gibt es seit 2005. Mittlerweile sind es etwa 40 Ehrenamtliche, knapp die Hälfte davon Senioren“, sagt Projektleiterin Lena Schmidt von der ZGF und fährt fort: „Wir freuen uns über alle Ehrenamtlichen, denn jeder kann etwas Besonderes beitragen. Uns unterstützt zum Beispiel eine Brasilianerin, die Erfahrungen im Umweltschutz aus ihrem Herkunftsland mit einbringt.“

Die Naturschutzbotschafter werden mit intensiven Schulungen auf ihre Aufgabe vorbereitet. Sie lernen nicht nur die fachlichen Aspekte über die Tiere, ihre Lebensräume und Bedrohungen, sondern auch, wie man auf die Besucher eingeht.

Mit Fingerspitzengefühl zu Naturschutz anregen

Das ist eine Aufgabe, die die Naturschutzbotschafterin Helga Podio besonders reizt. Seit 2009 ist die 69-Jährige dabei. „In meinem Berufsleben wurde mir immer klarer, wie wichtig es ist, etwas für den Natur- und Umweltschutz zu tun“, erzählt sie, „jetzt habe ich die Zeit dazu.“ Auch der Kontakt mit Zoobesuchern und anderen Naturschutzbotschaftern ist ihr wichtig. „Auf den Einsätzen und den monatlichen Treffen der Botschafter habe ich mir ein neues Netzwerk aufgebaut“, berichtet sie. Durch dieses Ehrenamt hat sie viel im Umgang mit Menschen gelernt. „Es ist wichtig, mit Fingerspitzengefühl auf die Besucher zuzugehen“, meint sie, „manchen kann man in Bezug auf die Bedrohung der Tiere mehr zumuten, anderen weniger.“ Dabei ist es ihr wichtig, den Bogen zum Alltag der Besucher zu schlagen. „Goldschmuck kann ein Aufhänger für illegalen Goldabbau und seine Konsequenzen für die Natur und Tierwelt sein“, erklärt sie, „natürlich ohne erhobenen Zeigefinger.“ Was ihr besonders viel Spaß macht? „Wenn der Funke überspringt. Dann merke ich den Menschen an, dass sie ein Thema plötzlich mit anderen Augen sehen.“

Zoo Frankfurt
Bernhard-Grzimek-Allee 1,
60316 Frankfurt am Main,
täglich 9 bis 19 Uhr,
Eintritt: 10 Euro, Kinder von 6 bis 17 Jahren und Ermäßigungsberechtigte 5 Euro.

Kontakt Naturschutzbotschafter
www.naturschutz-botschafter.de
Zoologische Gesellschaft Frankfurt
Bernhard-Grzimek-Allee 1,
60316 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/13 82 51 28
info@naturschutz-botschafter.de

Anzeige

Hausen

Stadtteil am Wasser

Das Ortsbild von Alt-Hausen wird von seiner evangelischen Kirche geprägt. Fotos: (4) Oeser

An die braunen Lieferwagen, die die Arbeiter durch das alte Hausen steuerten, erinnert sich Norbert Lange noch gut. Damals wurde in dem Klinkerbau an der Bachmannstraße tatsächlich noch Brot gebacken, „gutes Brot“, wie der heutige Stadtbezirksvorsteher weiß. Seit den 1980er Jahren ist die frühere Großbäckerei weit über die Grenzen des Stadtteils hinaus unter dem Namen der früheren Bestimmung als Kulturzentrum „Brotfabrik“ bekannt. Noch mehr hat sich gewandelt seit den Kindertagen des heute 65-Jährigen.

Alt-Hausenerin Ilse Kappes blickt noch weiter zurück. Vor mehr als 80 Jahren wurde sie in Hausen geboren. Vom Haus ihrer Großeltern an der Großen Nelkenstraße, das die Familie heute noch mit mehreren Generationen bewohnt, blickte man damals auf üppig angelegte Fliederfelder. Die Glasdächer der Großgärtnereien spiegelten bei schönem Wetter die Sonne.

Kein Dorf mehr

„Heute ist das alles bebaut“, sagt Kappes. „Hausen hat sich sehr gewandelt, es wirkt nicht mehr so sehr wie ein Dorf, eher wie ein Stadtteil.“ Das hat seinen Grund: Im Zweiten Weltkrieg wurde das frühere Hausen als Standort der Flakkaserne im alten Industriehof schwer zerstört. Mit dem Wiederaufbau der Nachkriegsjahrzehnte sind nach und nach Neubausiedlungen entstanden. „Das war den alten Hausenern anfangs nicht immer recht“, erinnert sich Kappes. „Inzwischen ist das aber kein Thema mehr.“

Stadtbezirksvorsteher Norbert Lange kann das bestätigen. Er schätzt das Überschaubare, das den Stadtteil auch heute noch prägt. „Alles liegt in der Nähe, was man so braucht“, sagt er. Zum Einkaufen gibt es Rewe und Aldi, die zentral gelegen sind. Er nennt auch den Sportverein, die Freiwillige Feuerwehr, für die er sich seit seiner Jugend ehrenamtlich engagiert, die Freizeitangebote, die Kirchengemeinde und andere Träger für Ältere vorhalten, und das Pflegeheim Santa Teresa, das auch seniorengerechte Wohnungen und einen Bereich für Demenzerkrankte besitzt.

Volkspark Niddatal

Dass es dem Wandel des Stadtteils auch zu verdanken ist, dass sich das Leben hier in der Natur genießen lässt, betont Ilse Kappes. Die Bundesgartenschau Ende der 1980er Jahre brachte mit dem Ausbau der Ludwig-Landmann-Straße nicht nur mehr Autoverkehr in den Stadtteil, in jenem Jahr entstand auch der Volkspark Niddatal. Ein Teil des 168 Hektar großen naturnah gestalteten Geländes gehört zu Hausen. Von dort kann man an der plätschernden Nidda entlang bis nach Praunheim spazieren, auf sonnigen Bänken ausruhen oder per Pedale über Eschersheim bis hinaus ins ländliche Bad Vilbel radeln. „Hausen ist wunderschön gelegen“, lautet Kappes’ Fazit.

Im Sommer wird im benachbarten Brentanobad nicht nur geschwommen, sondern auch mal zu einer Krimilesung eingeladen.

Hausener Freibad

Der Nähe zur Nidda ist auch die enge Bindung von Heinz Roos und Sabine Lüttge an ihren Stadtteil geschuldet. Jeden Morgen um halb sieben Uhr früh, wenn sich der Rollladen des Einlassfensters öffnet, reihen sie sich mit Badetasche beladen in die Schlange vor der Schwimmbaddrehtür ein. Sie gehören zu der großen Zahl Stammbesucher des Hausener Freibades. Jener Hausener Institution, die aus einem in den 1930er Jahren für Schwimmer hergerichteten Niddaseitenarm entstand. In den 1960er Jahren bekam das Fluss-Schwimmbad sein erstes gekacheltes Becken, die Stadt sorgte für Duschen, stellte Umkleidekabinen auf. Heute ist das vor zwei Jahren sanierte Freibad mit dem unspektakulären 25-Meter-Becken eines der beliebtesten Bäder in Frankfurt.

Für die Anziehungskraft des Freibades gibt es gute Gründe. Davon erzählen können Heinz Roos und Sabine Lüttge, die zu den Gründungsmitgliedern des in den 1990er Jahren entstandenen Freundeskreises Schwimmbad Hausen zählen. Da wäre zum Beispiel das beheizte Wasser, in dem das Schwimmen auch angenehm ist, wenn draußen noch längst kein Freibadwetter herrscht. „Deshalb kann das Freibad sehr früh im Jahr öffnen und spät wieder schließen“, erklärt Lüttge. Tatsächlich können die Hausener ihre Bahnen im Freibad von Karfreitag an bis Anfang Oktober ziehen. Für die zwei Stammschwimmer ist das ein Grund, warum sie sich ein Leben außerhalb der Hausener Stadtteilgrenzen kaum vorstellen können: „Als bei mir vor ein paar Jahren ein Umzug anstand, waren gute Wege zum Schwimmbad für die Wahl der neuen Bleibe ausschlaggebend“, sagt Stammschwimmerin Lüttge.

Katrin Mathias

Von Karfreitag an hat das Freibad Hausen für die Besucher geöffnet.

Auch wenn es draußen kalt ist, lässt es sich im beheizten Becken gut aushalten.

>> 3 Fragen an . . .

Sabine Lüttge (51) und Heinz Roos (71) vom Freundeskreis Freibad Hausen

SZ: Sie sind Stammschwimmer im Freibad Hausen und in der Saison jeden Morgen bei Wind und Wetter im Wasser. Warum tun Sie das?

Sabine Lüttge: Schwimmen ist gut für alle Körperteile, strapaziert dabei nicht die Gelenke, und wenn man das noch an der frischen Luft tun kann, ist der Effekt für die Gesundheit gleich doppelt. Ich bin auch gut und ohne Erkältung über den zurückliegenden harten Winter gekommen. Mein Pensum: drei Schwimmstile, insgesamt eine halbe Stunde lang. Dann steige ich aus dem Wasser und unter die heiße Dusche. So ähnlich halten es viele der Stammbesucher. Sie schwimmen ihre Bahnen und gehen dann wieder nach Hause.

SZ: Unter den Stammschwimmern im Hausener Freibad sind auch viele Ältere. Wie kommt das?

Heinz Roos: Es gibt neben dem Schwimmen auch eine soziale Komponente, die die Anziehungskraft ausmacht. Man begegnet sich hier jeden Morgen, wechselt ein paar Worte. Wer mehrmals nicht kommt, wird vermisst. Das Schwimmbad ist auch ein Treffpunkt der Generationen. Es ist so überschaubar und aus allen Ecken gut einsehbar, dass man auch viele Großeltern mit ihren Enkeln trifft. Unter den Stammschwimmern gibt es zudem etliche hochbetagte Wasserratten. Im Freundeskreis Freibad Hausen sind viele Mitglieder zwischen 80 und 90 Jahre alt. Der Älteste ist inzwischen 103 Jahre alt. Das tägliche Schwimmen hat er allerdings erst vor wenigen Jahren aufgegeben.

SZ: Im Jahr 1991 haben Sie den Freundeskreis Freibad Hausen gegründet. Wie kamen Sie auf diesen Gedanken?

Heinz Roos: Die Idee war, dass es nicht schlecht wäre, wenn die Schwimmer eine Art Sprachrohr gegenüber der Stadt und den Bäderbetrieben hätten. Tatsächlich gibt es heute einen gut funktionierenden Draht zwischen uns und den Bäderbetrieben. Im Jahr 2003 gab es die Absicht, das Bad zu schließen. Da haben wir eine Unterschriftenaktion gestartet.

Sabine Lüttge: Der Ortsbeirat und damit die Politik wurden so hellhörig gegenüber unseren Interessen. Schließlich wurden wir sogar in die Planungen mit einbezogen, als die Sanierung beschlossen war. Und es entstand eine Vereinbarung mit dem Rebstockbad, das auf unsere Anregung hin, außerhalb der Freibadsaison, Öffnungszeiten für Frühschwimmer anbietet, sodass man im Winter nicht auf dem Trockenen sitzt.

Katrin Mathias

Neue VHS-Angebote für Senioren

Lange war wenig bekannt über den Ernährungszustand pflegebedürftiger alter Menschen, die zu Hause leben. Doch nun liegt eine Untersuchung über die Ernährungssituation von pflegebedürftigen Senioren in Privathaushalten vor. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat die Ergebnisse in ihrem aktuellen 12. Ernährungsbericht veröffentlicht: 2,3 Millionen Deutsche sind pflegebedürftig, davon werden 1,6 Millionen zu Hause versorgt – zwei Drittel von Angehörigen, ein Drittel von ambulanten Pflegediensten. Die Ernährung Pflegebedürftiger zu Hause spiegelt im Wesentlichen die Ernährungsgewohnheiten der Allgemeinbevölkerung wider: zu viel Fleisch, Wurst und Schinken, zu wenig Gemüse, Obst und Fisch. Die Zufuhr verschiedener Vitamine, beispielsweise C, D und E und Mineralstoffe, etwa Calcium, liegt deutlich unter den Empfehlungen. Nur knapp ein Drittel der Pflegebedürftigen weist einen normalen Ernährungszustand auf. Die Pflegebedürftigen haben oft mehrere Krankheiten, viele können sich kaum noch mitteilen, das Gehen fällt ihnen schwer, sie haben Kau- und Schluckbeschwerden und ihr Durstgefühl lässt nach. Eine ausgewogene Ernährung ist in dieser Situation besonders schwierig. Doch von ihr hängen Wohlbefinden und Lebensqualität ab, auch im hohen Alter. Angehörige tun, was sie können, stehen aber vor großen Herausforderungen und benötigen oft Tipps und Unterstützung. So wünschenswert bisher Kurse für pflegende Angehörige beurteilt wurden, ergab die Suche nach praktischem Wissen bisher kein Resultat.

Koch- und Ernährungskurse für Essen und Trinken im Alter

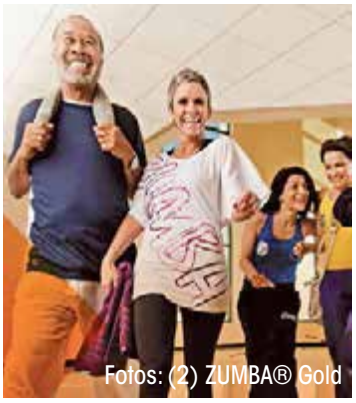
Bei der Volkshochschule Frankfurt können sich pflegende Angehörige nun fachkundige Informationen zur altersgerechten Ernährung und nützliche Tipps für den Alltag holen: Wie viel und was sollten ältere Menschen essen? Ist Essen auf Rädern eine gute Alternative? Wie kann ich zum Essen animieren und den Appetit anregen? Wie stelle ich eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicher? Pflegende Angehörige bekommen praxisgerechte Tipps, wie kleine Snacks und Zwischenmahlzeiten für zusätzliche Vitamine und Energie sorgen. Auf Wunsch und bei entsprechender Nachfrage ist ein weiterer Kurs mit Kochpraxis für Hauptmahlzeiten geplant.

Aber auch für Senioren, die sich selber zu Hause verpflegen, gibt es ein Kursangebot zum Thema Essen und Trinken. Denn mit zunehmendem Alter ändern sich die Ernährungsbedürfnisse: Der Körper braucht weniger Kalorien, aber noch genauso viele Nährstoffe wie früher, das Essen muss leichter und bekömmlicher sein, es muss einfach und in kleinen Mengen zubereitbar sein. Der Kurs beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück, bei dem ideale Lebensmittel vorgestellt und wichtige Ernährungstipps gegeben werden. Danach bereiten die Teilnehmenden selbst verschiedene warme Mahlzeiten und kleine Snacks zu, die beim gemeinsamen Abschlussessen alle probieren können.

Referentin ist Ulrike Grohmann, Diplom-Oecotrophologin und Expertin für Seniorenernährung. Sie ist zudem qualifizierte, freiwillige Pflegebegleiterin. www.ulrike-grohmann.de

3804-51 West | **Mutter will nichts essen**
Ernährungstipps für pflegende Angehörige
Termin: Mittwoch, 30. Oktober, 19 bis 21 Uhr,
Ort: BIKUZ, Michael-Stumpf-Straße 2,
(S-Bahnhof Höchst, 3–5 Minuten Fußweg)
Kosten: 9 €, plus Materialkosten 2 €

7100-50 Nord | **Essen und Trinken im Alter**
Termin: Samstag, 21. September, 10 bis 15 Uhr,
Ort: Otto-Hahn-Schule, Urseler Weg 27, Lehrküche,
(U2 und U9, Haltestelle „Nieder Eschbach“, 3–5 Minuten Fußweg; Buslinie 27 und 29 halten vor der Schule)
Kosten: 25 €, plus Lebensmittelkosten 8 €



Fotos: (2) ZUMBA® Gold

Für sportliche Senioren – ZUMBA® Gold
Für junggebliebene Ältere.
ZUMBA® Gold ist speziell für ältere aktive Menschen entwickelt worden. Es ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA® Fitness!
Schon lange sind die gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba bekannt. Es verbessert Koordination und Kondition. Latinorhythmen bestimmen auch hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha-Cha-Cha die Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Die Übungen sind gelenkschonend, bewegen sich im mittleren Belastungsbereich und machen Spaß.

7133-73 | **ZUMBA® Gold**
Termin: Mittwoch, 11. September bis 27. November, 10-mal, 10 bis 11 Uhr, Ort: Dr. Hoch's Konservatorium, Sonnemannstraße 16, (S1, S2, S3, S4, S5, S6, S8, S9 bis Station Ostendstraße) Kosten: 45 €

Einführung ins Autobiografische Schreiben
Wochenendseminar
Möchten Sie einzelne Erinnerungen oder Ihre Lebensgeschichte aufschreiben? Wie Sie dies anfangen oder – falls Sie bereits damit begonnen haben – fortsetzen können, erfahren Sie in diesem Kurs. Sie finden einen Einstieg ins Schreiben, erhalten Schreib- und Erzählanreize und entwickeln über Kreativitäts- und Fantasieübungen einen Zugang zu Ihren ganz eigenen Geschichten. Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Fragen und Anregungen, wie mögliche Schreibblockaden überwunden werden können, runden das Wochenende ab.

7101-54 | **Autobiografisches Schreiben**
Eine Einführung
Samstag, 17. August, 10 bis 17.15 Uhr und Sonntag, 18. August, 10 bis 15.45 Uhr, Ort: Bildungszentrum Ost, Sonnemannstraße 13, S-Bahnstation Ostendstraße, Kosten: 60 €, plus 1,50 € für Kopien

Informationen zu den VHS-Kursen finden Sie unter: www.vhs-frankfurt.de unter der Rubrik „Spezial". Bei Fragen und für die Anforderung der Broschüre „Aktive Seniorinnen und Senioren" wenden Sie sich bitte an Nathalie Dramis unter der Telefonnummer 0 69/212-37 96 3 oder per E-Mail nathalie.dramis.vhs@stadt-frankfurt.de

Neue Gruppe „Aktiv älter werden"
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe „Aktiv älter werden" für Frauen ab 55 Jahren. Gesucht sind Frauen, die sich damit auseinandersetzen wollen, wie sie zum Beispiel ihren Alltag strukturieren sollen oder wie sie sich Ziele setzen wollen. Auch an gelegentliche gemeinsame Unternehmungen ist gedacht. Nähere Informationen erteilt die Selbsthilfe-Kontaktstelle, Telefon 0 69/55 94 44, E-Mail: service@selbsthilfe-frankfurt.net. *wdl*

Anzeige

Ankauf von modernen Möbeln & Design Klassikern

Wir kaufen Ihre Wohnklassiker der Epochen 50er bis 70er Jahre.
Dänische Teak- und Palisandermöbel, Büro & Praxiseinrichtungen. Gerne auch Restaurierungsbedürftig.

Herr Fritz • Dreieich • Telefon 06074 / 803 34 34
Mobil 0178 / 140 85 34 • E-Mail moderne-moebel@hotmail.de

Anzeige

HausNotruf - Knopfdruck genügt!

www.DRK.de

Wir beraten Sie gerne!
☎ (069) 71 91 91 22

Deutsches Rotes Kreuz
Ein Partner von Bosch
HausNotruf • Mendelssohnstr. 78 • 60325 Frankfurt

Menü SERVICE

Wir bringen Ihnen den Genuss ins Haus!

- Leckere Menüs ins Haus gebracht
- Große Menüauswahl, dazu Desserts und Kuchen
- Wertvolle Ernährung zum Wohlfühlen, auch für Diäten

Jetzt unverbindlich beraten lassen!

Im Auftrag von
Deutsches Rotes Kreuz
DRK Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.
Tel.-Nr. 069-30059991
Menüservice apetito AG · Bonifatiusstr. 305 · 48432 Rheine

FRANKFURTER VERBAND
für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Vor dem Besuch eines Programmpunktes wird eine telefonische Terminbestätigung empfohlen.

Club Praunheim
Graebestraße 2b, 60488 Frankfurt
Telefon 0 69/76 20 98

Lesung
Sibylle Kempf liest aus dem Buch von Jonas Jonasson „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“.
Montag, 15. Juli, 15.30 bis 16.30 Uhr, Kosten 2,50 €

Begegnungszentrum Praunheim
Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt
Telefon 0 69/76 20 98

Siedlungsfest für Jung und Alt
Samstag, 24. August, 14 bis 18 Uhr, kostenfrei
Virtueller Stadtrundgang
durch die Geschichte der Stadt Frankfurt.
Zu dem Bildervortrag wird Handkäse mit Musik und Äppelwoi serviert
Mittwoch, 25. September, 15.30 bis 17 Uhr, Kosten 4 €

Begegnungszentrum Riederwald
Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt
Telefon 0 69/42 24 44

Herbst-Modenschau
Donnerstag, 12. September, 14.30 bis 17 Uhr, Verzehrkosten
Wo kommt denn nur die Ziege her?
Zur Kulturgeschichte unserer Haustiere mit Klaus Kallenbach
Dienstag, 24. September, 15 bis 17 Uhr, Verzehrkosten
Geschichten rund um das Brot
mit Wera Völker
Donnerstag, 26. September, 15 bis 17 Uhr, Verzehrkosten

Begegnungszentrum Schwanheim
Rheinlandstraße 14, 60529 Frankfurt
Telefon 0 69/35 53 24

Gedächtnistraining mit Sybill Scholz
montags 10.30 bis 11.30 Uhr, Kosten 2 €
Sommerfest mit Live-Musik
Dienstag, 30. Juli, 15 bis 18 Uhr, Kosten 3 €

Anzeige

Alte Schmalfilme sind Vertrauenssache!
Ihre alten Super8/Normal8/16mm- und Videofilme kopiere ich preiswert und in bester Qualität auf DVD. Kostenloser Hol- und Bringdienst.
Studio W. Schröder, Bad Homburg, Frankfurter Landstr. 23, **Telefon: 0 61 72 – 7 88 10**

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim / Auguste-Oberwinter-Haus
Burgfriedenstraße 7, 60489 Frankfurt
Telefon 0 69/74 30 82 19

Wer muss zahlen?
Wann pflegebedürftige Eltern von ihren Kindern Unterhalt einfordern können.
Mit Rechtsanwalt Alfred Herzog
Dienstag, 13. August, 17 bis 19 Uhr, Kosten 3 €
Café Lebensart
Der Rödelheim-Blog: Was verbirgt sich dahinter?
Donnerstag, 22. August, 20 bis 21.30 Uhr, Kosten 3 €

Begegnungszentrum Sossenheim
Toni-Sender-Straße 29, 65936 Frankfurt
Telefon 0 69/34 68 94

Die Spuren der Täter
Führung durch das Kriminalmuseum mit Gisela Maurer
Donnerstag, 26. September
Treffpunkte: 13 Uhr Westerwaldstraße, Bus 50 Richtung Bockenheimer Warte oder 14 Uhr Adickesallee 70, Kosten 3,50 €

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim – Bockenheimer Treff
Am Weingarten 18–20, 60487 Frankfurt
Telefon 0 69/77 52 82

Weinprobe
Der Winzer Erwin Kerz kommt mit seinen Weinen aus Bodenheim/Rheinhessen
Mittwoch, 7. August, 16 Uhr, Kosten 6,50 €
für Weinprobe + Wasser (Verzehrkosten extra)
Ü-50-Party
Freitag, 19. Juli, 16.30 bis 19.30 Uhr, Kosten 3 €

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt
Telefon 0 69 / 44 95 82

Rhöncafé
in einer wohnlichen Atmosphäre
Freitag, 16. August, 14.30 bis 17.30 Uhr, Verzehrkosten
Bücher-Tausch-Börse
Freitag, 16. August, 14.30 bis 17.30 Uhr, Verzehrkosten
Shanti Yoga
mit Diplom-Yogalehrerin Simona Deckers
viermal ab Mittwoch, 21. August (Wiesenstraße 20) bzw. 22. August (Rhönstraße 89), jeweils 16 bis 17 Uhr, 40 € für 4 Termine

Die Kreativwerkstatt – Internationaler Treff für Alt bis Jung
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt
Telefon 0 69/59 71 68 4

Afrikanisches Trommeln
für Anfänger. Afrikanische Musik und Kultur hautnah.
Montag, 26. August, 18.30 bis 20.30 Uhr, Kosten 105 € für 10 Abende

Orientalischer Tanz für Frauen
Montag, 26. August, 18.30 bis 20.30 Uhr,
Kosten 85 € für 10x
Lust zum Malen?
Kunst macht Sinn. Malen mit Aquarellfarben, Mittwoch, 28. August, 10.30 bis 12 Uhr, Kosten 85 € für 10x
Kreatives Nähen
Freies textiles Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene, Freitag, 6. September, 10 bis 12.30 Uhr, Kosten 85 € für 8 Vormittage
„Mein Gesicht – erfolgreich stylen!“
Stilberatung von einer erfahrenen Visagistin
Samstag, 7. September und 5. Oktober, 14 bis 18 Uhr, Kosten 40 € pro Samstag und 2 € für Schminke

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung

Dörpfeldstraße 6, 60435 Frankfurt
Telefon 0 69/29 98 07 26 8

Worauf sollte ich achten bei Pflegediensten, Tagespflege und Pflegeheim?
Montag, 5. August, 12 bis 13 Uhr
Aquarelle – Inspirationen von Blüten- und Landschaften
Eine Ausstellung von Margot Langner
Montag, 23. September, 15 Uhr

Anzeige

Es lebe der kleine Unterschied!

Wer einmal mit uns gefahren ist, weiß was wir damit meinen: Behindertengerecht ausgestattete Fahrzeuge und Mitarbeiter, die Sie freundlich und kompetent ans Ziel bringen – rund um die Uhr und auch am Wochenende.

FRATERNITÄT
Behinderten-Selbsthilfe eV
Fahrdienst
T 069·54 70 15 und **54 10 07**
F 069·54 10 09
fahrdienst@fraternitaetbsh.de

112 oder 116117
Wann benutzt man welche Notrufnummer und was teilt man mit?“ Dienstag, 24. September, 17.15 Uhr
Wo bleibt das Positive?
Lyrischer-musikalischer Streifzug durch die 20er Jahre mit der Gruppe LeNa
Montag, 30. September, 16 Uhr, Kosten 3 €

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim

Alt- Fechenheim 89, 60386 Frankfurt
Telefon 0 69/97 69 46 92

Musiknachmittag im Rahmen des Fechenheimer Fischerfestes
Live-Musik: Blind Foundation
Sonntag, 1. September, 14.30 Uhr
Singkreis „Die Mainfinken“
Donnerstag, 1. August, 14.30 bis 16.30 Uhr, Kosten 1 €

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206–210, 60326 Frankfurt
Telefon 0 69/70 45 29

Busfahrt nach Bad Kreuznach
Donnerstag, 11. Juli, Abfahrt: 10 Uhr BGZ Gallus oder 10.30 Uhr Sophienstraße /Ecke Juliusstraße, Kosten werden noch bekannt gegeben.
Busfahrt ins Grüne nach Siedensbrunn
Mittwoch, 28. August, Abfahrt: 9.30 Uhr Ackermannschule oder 10 Uhr Praunheimer Brücke, Kosten 17 € für Busfahrt
Busfahrt nach Weilburg
Mittwoch, 18. September, Abfahrt: 9.30 Uhr Ackermannschule/Gallus oder 10 Uhr Praunheimer Brücke, Kosten 17 € für Busfahrt

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkweg 32, 60529 Frankfurt
Telefon 0 69/66 67 79 3

Busfahrt nach Weikersheim
Donnerstag, 22. August, Abfahrt: 10 Uhr, Bruchfeldstraße Niederrad, Kirche „Mutter vom Guten Rat“, 10.15 Uhr Zum Heidebuckel 29 oder 10.30 Uhr Bürgerhaus Goldstein, Kosten 20 € inkl. Schlossführung
Sommercafé
Autorenlesung mit Susanne Esch
Mittwoch, 10. Juli, 15 bis 16.30 Uhr, Kosten 1 € und Verzehrkosten
Sommerfest mit Live-Musik
Freitag, 19. Juli, 14 bis 18 Uhr, Eintritt 3 € inkl. 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen

Treffpunkt zum Heidebuckel

Zum Heidebuckel 29, 60529 Frankfurt
Telefon 0 69/66 67 17 7

Cafeteria
freitags 14.30 bis 17.00 Uhr, Verzehrkosten
Sommerfest in Goldstein-Süd mit Live-Musik
Montag, 22. Juli, 14.30 bis 17.30 Uhr, Verzehrkosten

Regenbogenhaus Niederrad

Schwanheimer Straße 20, 60528 Frankfurt
Telefon 0 69/93 99 88 65

Die Wirkung der Bäume auf uns Menschen
Donnerstag, 25. Juli, 15.30 Uhr
Ausflug ins Waldcafé
Donnerstag, 1. August, 14 Uhr, Verzehrkosten
Obacht im Straßenverkehr
Donnerstag, 15. August, 15.30 Uhr

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3, 60439 Frankfurt
Telefon 0 69/57 71 31

Diskussionsrunde „Politik und Zeitgeschehen“
Dienstag, 6. August, 15 bis 17 Uhr
Sommerfest
Montag, 12. August, 15 bis 18 Uhr, Verzehrkosten
Tanzmomente
Freude an Tanz und Bewegung mit Beate Schmitt (Tanztherapeutin DTB)
Donnerstag, 29. August, 15 bis 16 Uhr, Kosten 4 €
Die Gefühls- und Erlebenswelt eines Menschen mit Demenz
Weltalzheimertag 2013: „Demenz – den Weg gemeinsam gehen“, Dienstag, 24. September, 16 bis 18 Uhr

Anzeigen

„Jeder Mensch braucht einen Anker. Wir haben ihn...“

Versorgungshaus & Wiesenhüttenstift
Stiftung des öffentlichen Rechts

Wohnen und Leben im Wiesenhüttenstift ist einfach angenehm!

Mehr Infos unter: Frau A. Braumann 0 69 - 1 50 51 11 24

„Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich rundum wohlfühlen und ihr Leben jeden Tag genießen können. Das ist für uns das Wichtigste.
Deshalb ist unser Umgang geprägt von Respekt und großem Verständnis für die Bedürfnisse des Einzelnen“.
Beatrix Schorr, Direktorin

Zertifiziert nach IQD

Versorgungshaus & Wiesenhüttenstift
Gravensteiner-Platz 3 D-60435 Frankfurt am Main
Telefon: +49 69 15051-0 Telefax: +49 69 15051-1111
E-Mail: info@wiesenhuettenstift.de Internet: www.wiesenhuettenstift.de

Begegnungszentrum Ginnheim

Ginnheimer Landstraße 172/174, 60431 Frankfurt
Telefon 0 69/52 00 98

„Guten Morgen, Du Schöne“
Szenische Lesung: Liebesbriefe und -gedichte bekannter Männer und Frauen, Donnerstag, 5. September, 15.30 bis 17 Uhr, Kosten 2,50 €

Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt
Telefon 0 69/78 92 73 8 (AB)

Autogenes Training
und Progressive Muskelentspannung mit Ulrike Jaeger
Dienstag, 17. September, 14.30 Uhr, Kosten 4 €
Herbstfest
mit musikalischer Live-Unterhaltung mit dem „DaCapoOuintett“, Montag, 30. September, 15 bis 17 Uhr, Kosten vor Ort erfragen

Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt

Gerhart-Hauptmann-Ring 298, 60439 Frankfurt
Telefon 0 69/29 98 07 55 22

Sommerfest
mit Würstchen vom Grill, Kaffee, Kuchen und Live-Musik – im Garten der Seniorenwohnanlage
Mittwoch, 10. Juli, 12.30 Uhr, Verzehrkosten
Sommerfahrt
entlang der Bäderstraße und des Rheins bis zum Loreleyfelsen, Mittwoch, 14. August,
Abfahrt: 9.15 Uhr Am Ebelfeld (Endstation U6),
9.30 Uhr Bushaltestelle GHR/Praunheimer Weg,
oder 9.45 Uhr Kiosk Praunheimer Brücke,
Kosten 16 € Fahrpreis zzgl. Verzehrkosten (Vorauskasse)
Busfahrt
entlang der Deutschen Weinstraße nach Maikammer in der Pfalz, Mittwoch, 4. September, Abfahrt: 9.15 Uhr Am Ebelfeld (Endstation U6), 9.30 Uhr Bushaltestelle GHR/Praunheimer Weg, oder 9.45 Uhr Kiosk Praunheimer Brücke, Kosten 16 € Fahrpreis zzgl. Verzehrkosten (Vorauskasse)

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – Maintreff

Walter-Kolb-Straße 5–7, 60594 Frankfurt
Telefon 0 69/15 39 21 41 5

Duftender Kaffee
Führung durch eine Frankfurter Kaffeerösterei, ein wahrhaft „duftes“ Erlebnis.
Mittwoch, 17. Juli, 14.30 bis 16 Uhr, Kosten 12 € (inkl. Kaffee und Kuchen)
Zu Besuch in Venedig
Lesung, Dienstag, 23. Juli, 10 bis 11 Uhr, Kosten 2 €
Was ist Feldenkrais?
Kostenlose Informationsveranstaltung mit der Feldenkrais-Lehrerin Eva-Maria Spieß.
Dienstag, 27. August, 15 bis 16.30 Uhr

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West / Riedhof

Mörfelder Landstraße 212, 60598 Frankfurt
Telefon 0 69/63 14 01 4

Tropfsteinhöhle in Steinau

Die Teufelshöhle ist Hessens älteste Schau- und Tropfsteinhöhle
Mittwoch, 24. Juli, 9.30 Uhr, Fahrt und Eintritt in die Höhle 15 €

Hauptfriedhof

Führung mit Silke Wustmann
Montag, 16. September, 15 bis 16.30 Uhr, Kosten 5 €

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren Initiative Höchst

Graebestraße 2a, 60488 Frankfurt
Telefon 0 69/76 20 98

Radtour nach Eltville

90 km mit der Radgruppe der Senioren Initiative Höchst, evtl. Rückfahrt mit der S-Bahn
Montag, 29. Juli, 9 Uhr

Entspannt im Alltag Yoga

Mittwoch, 7. August, 14.30 Uhr

Anzeige

Heißer Draht

für Pflegende Angehörige

Erschöpfung – Sorgen – Fragen zur Pflege?
Wir hören zu und geben Orientierung!

069–955 24 911

Mo.-Fr. 9–17 Uhr
– auch anonym –

caritas frankfurt

Sommerfest

im Garten der SIH
Samstag, 7. September, 15 Uhr, Verzehrkosten

Pflegeheim Bockenheim

Friesengasse 7, 60487 Frankfurt

Gesprächskreis

der Selbsthilfegruppe für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen
6. August und 3. September jeweils von 17 Uhr bis 19 Uhr
www.selbsthilfegruppe-demenz-frankfurt.de

BÜRGERINSTITUT

SOZIALES ENGAGEMENT IN FRANKFURT

Oberlindau 20, 60323 Frankfurt
Information und Anmeldung,
Telefon 0 69/97 20 17-40

Reihe: Eine Stadt – viele Kulturen

Führung durch die Ausstellung „Drago Trumbetas: Gastarbeiter in Frankfurt“

Im Zuge des Anwerbeabkommens kamen in den 60er Jahren die ersten Gastarbeiter nach Deutschland. Aus ehemals Fremden sind inzwischen Nachbarn und Mitbürger geworden. Das war nicht immer so. Die Ausstellung von Drago Trumbetas, der 1966 als Gastarbeiter nach Frankfurt kam, verdeutlicht dies. In seinen Zeichnungen, Collagen, Fotografien und Zeitungsausschnitten stellt der kroatische Maler, Grafiker und Autor das Alltagsleben der „Gastarbeiter” in den 1960/70er Jahren dar und zeigt deren oft unzumutbare Lebens- und Arbeitsbedingungen. Dienstag, 9. Juli, Treffpunkt 14.50 Uhr im Foyer des Historischen Museums, Saalgasse 19. Beginn: 15 Uhr. Kosten: 4 € für die Führung (bei 15 Anmeldungen) zzgl. 6 € für den Eintritt bzw. 3 € für Inhaber des Frankfurt-Passes, mit Kulturpass 1 €, kostenloser Eintritt mit Museumsufer Card. Bitte anmelden.

Literatur am Nachmittag

Monika Vogel liest aus den Büchern: „Deutschland, gefühlte Heimat“ – Hier zu Hause und trotzdem fremd?!, Elke Reichard (Hrsg.) dtv 2008 und „Mit Koffern voller Träume“, Amt für Multikulturelle Angelegenheiten Frankfurt am Main (Hrsg.) 2001. Persönliche Geschichten jüngerer und älterer Migranten; nüchtern, emotional, traurig, fröhlich, hoffnungsvoll, gelesen. Montag, 15. Juli, 14.30 Uhr, 5 € Gästebeitrag.

Besuch des Amtes für multikulturelle Angelegenheiten

Das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) soll ein gelingendes Zusammenleben der verschiedenen Kulturen in Frankfurt fördern. Seine wichtigsten Handlungsfelder sind der interkulturelle Dialog und der Ausbau von Netzwerken. Nach einem kurzen Film über die Geschichte des AmkA wird Patricia Baumjohann erläutern, welche Aufgaben das Amt hat und was es insbesondere für ältere Migranten tut.
Donnerstag, 19. September, 10 Uhr
Treffpunkt: 10 Uhr Hauptwache, B-Ebene vor dem Kaufhof. Weiter mit S-Bahn bis Haltestelle Ostendstraße. Kurzer Fußweg.
Beginn: 10.30 Uhr. Dauer: ca. 1,5 Stunden. Kosten: 5 € Gästebeitrag, Fahrtkosten RMV.
Bitte anmelden.

Anzeige

Seniorenrestaurants

Preis 4,70 Euro
Essen ohne Anmeldung zu den Öffnungszeiten

Bockenheim Pflegeheim Bockenheim
Friesengasse 7, 60487 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-648
U 6 Richtung Heerstraße, U 7 Richtung Hausen
Haltestelle Kirchplatz,
Öffnungszeit: Mo–So 12.00 bis 13.30 Uhr

Eckenheim Julie-Roger-Heim
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-216
U 5 Richtung Preungesheim oder Bus Nr. 34 Richtung
Bornheim-Mitte, Haltestelle Marbachweg/Sozialzentrum,
Öffnungszeit: Mo–So 12.00 bis 13.30 Uhr

Ostend Nachbarschaftszentrum Ostend
Uhlandstraße 50, Hinterhaus, 60314 Frankfurt am Main
Telefon 069/43 96 45, Fax 0 69/43 69 72
U 6/U 7 Haltestelle Zoo oder S 1 bis S 6/S 8 oder
Straßenbahnlinien 11/14 Haltestelle Ostendstraße,
Öffnungszeit: Mo–Fr 12.00 bis 14.00 Uhr

Praunheim Pflegeheim Praunheim
Alt-Praunheim 48, 60488 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-744
U 6 bis Endstation Heerstraße und Bus Nr. 60
Richtung Heddernheim, Haltestelle Graebestraße,
Öffnungszeit: Mo–So 12.00 bis 13.30 Uhr

Rödelheim Sozial- und Reha-Zentrum West
Alexanderstraße 92-96, 60489 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-81 98
S 3/S 4 Richtung Bad Soden/Kronberg oder S 5
Richtung Friedrichsdorf, Haltestelle Rödelheim Bahnhof oder Bus
Nr. 34, Richtung Bornheim Mitte, Haltestelle Reifenberger Straße,
Öffnungszeit: Mo–So 12.00 bis 13.30 Uhr

Sachsenhausen Bürgermeister-Gräf-Haus
Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/6 03 21 05
Bus Nr. 36 Richtung Hainer Weg oder Bus Nr. 47
vom und zum Südbahnhof, Haltestelle Wendelsplatz,
Öffnungszeit: Mo–So 12.00 bis 13.30 Uhr

Seckbach Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/47 04-3 44, Fax 0 69/4 70 43 15
Bus Nr. 38 Richtung Atzelberg oder Bus Nr. 43 Richtung
Bergen oder Bornheim Mitte, Haltestelle Hufeland-Haus,
Öffnungszeit: Mo–Fr 8.00 bis 16.00 Uhr,
Sa 11.30 bis 16.00 Uhr, So 11.30 bis 17.00 Uhr

Sossenheim Victor-Gollancz-Haus
Kurmainzer Str. 91, 65936 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-453
Bus 55, Haltestelle Eltviller Straße,
Öffnungszeit: Mo–So 12.00 bis 13.30 Uhr

Haben Sie Fragen zum Mittagstisch?
Telefon: 2 12-3 57 01

Essen auf Rädern

Preis 4,70 Euro zuzüglich
Anlieferungspauschale von 1,30 Euro
Bestellung direkt beim Anbieter:

Arbeiter-Samariter-Bund / Stadtgebiet Frankfurt
Silostraße 23, 65929 Frankfurt am Main
Telefon 08 00/1 92 12 00, Fax 0 69/94 99 72 22

Deutsches Rotes Kreuz, Bezirksverband Frankfurt e.V.
Stadtgebiet Frankfurt • Florianweg 9, 60388 Frankfurt am Main
warmes Essen: Telefon 0 69/30 05 99 91,
Tiefkühlkost: Telefon 0 61 09/30 04 29

Essen auf Rädern von verschiedenen Cateringfirmen vermitteln folgende Sozialverbände:

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Stadtgebiet Frankfurt
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/30 05 99-92, Fax 0 69/30 05 99-96

Hufeland-Haus / Bergen-Enkheim, Riederwald, Seckbach,
Bornheim, teilweise Nordend und Ostend
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/4 70 43 44, Fax 0 69/4 70 43 15

Der Eigenanteil für die Inhaber der „Grünen Karte" wurde auf 2,80 Euro festgelegt.

Anzeige

Helfen ist unsere Aufgabe!
ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Ein beruhigendes Gefühl gut versorgt zu sein beim ASB!

Hausnotruf

Hilfe auf Knopfdruck! Schnelle Hilfe bei Notfällen. Zuhause sicher leben, Rund um die Uhr an 365 Tagen.

Menü-Service

Über 280 Menüs zur Auswahl – Täglich frisch, Warm oder Tiefgekühlt. Auch für Diabetiker.

Wir beraten Sie gerne!
Arbeiter-Samariter-Bund
Region Frankfurt/Main-Taunus
Telefon 069 / 94 99 70

Weitere Termine BÜRGERINSTITUT SOZIALES ENGAGEMENT IN FRANKFURT

Cafeteria
für Jung und Alt mit selbst gebackenem Kuchen.
Mittwoch, 21. August, 14 bis 16.30 Uhr
14.30 Uhr Zwischen Naturalismus und Symbolismus: Norwegens großer Prosa-Dichter. Knut Hamsun, Leben, Werk und seine Zeit. Vortrag von Angelika Tüchelmann. 5 € Gästebeitrag.

Hans Thoma: Lieblingsmaler des deutschen Volkes
Die aus eigenen Beständen des Städels arrangierte Werkschau zeigt vom 3. Juli bis 29. September das komplexe Werk des Malers und Grafikers. Der vor allem für seine Landschaftsbilder bekannte Künstler schuf religiöse und mythologische Darstellungen, geriet nach 1945 aber zusehends in Vergessenheit. Die Veranstaltung „Ausstellungsgespräch“ mit Reiner Diederich findet in Kooperation mit der Kunst Gesellschaft e.V., Frankfurt am Main statt. Donnerstag, 12. September, Treffpunkt um 14.50 Uhr im Eingangsbereich des Städel Museums, Dürerstraße 2, Frankfurt am Main. Beginn 15.00 Uhr. Kosten: 12 €, ermäßigt 10 € für den Eintritt. Mit Frankfurt Card 6 €, mit Kulturpass 1 € und freier Eintritt mit Museumsufer Card. 5 € Gästebeitrag. Bitte anmelden.

Cafeteria
Einladung zur Info- und Plauderstunde bei Kaffee und selbst gebackenem Kuchen zum Informieren, Plaudern und Kennenlernen. Neben Veranstaltungshinweisen rund um Frankfurt wird auch über interessante Themen diskutiert.
Thema heute: Schlagzeilen in der aktuellen Tageszeitung. Mittwoch, 18. September, 14 Uhr

Die Suche nach dem Glück
Ein Rezitationsprogramm in der Matinee Dichterpflänzchen in Erinnerung an Adelbert von Chamisso und dessen weltbekanntes Märchen „Peter Schlemihls wundersame Geschichte“, welches genau vor 200 Jahren entstand. Chamisso war Republikaner von Adel, Weltreisender, Wissenschaftler und einer der großen deutschen Dichter. Anhand seiner Gedichte, autobiografischer Texte und einiger Briefe an seine Zeitgenossen wird der Lebensweg und das Wirken Chamissos unterhaltend vorgestellt. Sonntag, 22. September, 11 Uhr
Kosten: 10 € für Gäste, 5 € für Mitglieder.
Bitte anmelden.

Unbekannte Märchen und Geschichten
für Erwachsene, gelesen von Irmgard Rütten.
Montag, 30. September, 14.30 Uhr
5 € Gästebeitrag.

Anzeigen

JULEMA
Agentur für Lebensgestaltung im Alter
Inh. Frank Albohn, Diplom-Pflegewirt (FH)
Stundenweise qualifizierte Seniorenbetreuung zu Hause, Beratung und Begleitung.
Bei Demenz Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich!
Homburger Landstraße 82 ·60435 Frankfurt am Main
Telefon 069/74731-552 ·Mobil 0179/9465919
www.julema.de

Kaufe alte Gemälde, Krüge
Meissen aller Art, auch Einzelteile
Figuren u. Tiere aus Porzellan, Hummel
Schatztruhe Bauer Ffm T: 069- 55 59 98

Diakoniestation Frankfurt am Main
gemeinnützige GmbH Diakonie

Wir haben ein Auge auf Sie!
Evangelische Hauskrankenpflege
Projekt* pflegerische Versorgung und psychosoziale Betreuung von Menschen mit chronischen Wunden
Diakonischer Betreuungsdienst
069 – 25 49 21 21
Projekt* für pflegende Angehörige und Patienten
Projekt* psychosoziale Betreuung von Menschen mit demenziellen und psychischen Erkrankungen
Treffpunkt Pflege Information & Beratung
069 – 25 49 21 10
* mit freundlicher Förderung durch die Stadt Frankfurt
Battonnstraße 26-28, 60311 Frankfurt www.diakoniestation-frankfurt.de

Abenteuer Großeltern

Was erleben Sie mit Ihren Enkeln?

Wir möchten in jeder Ausgabe über Ihre Erfahrungen mit den Enkeln berichten. Einige haben uns gleich geschrieben. Zum Beispiel Erika und Manfred Kramer. Bei Oma auf dem Schoß zu sitzen, „war für Dominic immer ein Ereignis“. Er war ein aufgewecktes Kerlchen, das gerne im Garten spielte (siehe Foto). Damals war Dominic fünf Jahre alt. Ihm steht ins Gesicht geschrieben: Was kann ich noch so alles anstellen? „So war er nur“, schreiben die Kramers, die in Bockenheim wohnen. Mit Dominic sind sie oft an die Nordsee gefahren. Dort hat er mit Opa stundenlang Burgen gebaut, während Oma im Strandkorb die Krabben puhlte. Mit den Eltern gab es keine Konflikte. Sie haben alles abgesprochen. Heute ist Dominic 14 Jahre alt. „Wir sind für ihn genauso wichtig wie seine Eltern. Im Alter hält man sich an etwas fest im Leben und für uns ist er das.“

Dominic mit fünf Jahren
Foto: Ehepaar Kramer

Andere Großeltern haben uns ein Gedicht in Frankfurter Dialekt geschickt. Walter Oftring schrieb es vor Jahren für seine damals zwei Jahre alte Enkeltochter Saskia. Hier ein Auszug daraus:

„Hoppe, hoppe Reiter“
Unser Klaa, die goldisch Dutt,
mescht de stärkste Mann kaputt,
dann von frieh bis awends schpät,
hibbt se rum wie uffgedreht,
Oma un Opa, denkt die Klaa,
sie sinn nur zum Schpiele da!
Was die Zwaa net alles mache,
dauernd iss die Klaa am Lache,
un ganz besonders iss se hie,
wann es schockelt uff dem Knie,
da kimmt’s aus ihrm
Mäul’sche heiter,
Opa, hoppe, hoppe, Reiter!“

Walter Oftring schreibt, dass „wir uns mit den sechs Enkelkindern viel intensiver beschäftigen konnten, als es uns mit unseren eigenen Kindern möglich gewesen wäre“. Durch den Beruf und die Umstände dieser Zeit seien viele Episoden ihrer drei Söhne in Vergessenheit geraten. Als ihre erste Enkeltochter geboren wurde, haben sie deshalb angefangen, lustige Ereignisse und Geschichten aufzuschreiben. „Ich kann allen nur empfehlen, das auch zu machen, denn später haben Sie selbst, die Kinder und Enkel viel Freude daran.“

Streit wegen Lappalien

Nicht alle Omas und Opas erleben so schöne Zeiten mit ihrer Familie. Manchen zerreißt es das Herz, weil es mit der Schwiegertochter Streit gibt. „Meist wegen Lappalien“, schreibt uns ein Ehepaar, 70 und 71 Jahre alt. Ihr Sohn (40) und seine Lebensgefährtin wohnen nur zwei Kilometer von ihnen entfernt. „Unser Verhältnis war von Anfang an getrübt.“ Ihre sechs Jahre alte Enkeltochter haben sie seit über einem Jahr nicht mehr gesehen. Auch so kann es Großeltern gehen. Unterstützung bietet in solchen Fällen die Bundesinitiative Großeltern. Sie setzt sich dafür ein, die Beziehung zwischen Kindern, Eltern und Großeltern zu verbessern. Ansprechpartnerin für Hessen ist Rundhilde Kloster, Telefon 0 61 62/98 20 58, Mail: info@grosseltern-initiative.de oder im Internet unter www.grosseltern-initiative.de.

Stadt bezuschusst Treffpunkt von Holocaust-Opfern

„Café Europa“ erhält 2014 und 2015 jeweils 25.000 Euro

Die Stadt Frankfurt wird in den nächsten zwei Jahren das „Café Europa“ der Tel Aviv Foundation mit jeweils 25.000 Euro bezuschussen. Das teilten Stadtkämmerer Uwe Becker, Bürgermeister Olaf Cunitz und Stadtverordnetenvorsteherin Dr. Bernadette Weyland als ein Ergebnis des Besuches in der Partnerstadt Tel Aviv mit. Anlass der Reise der Delegation aus Frankfurt ist die dort stattfindende International European Board Conference.

Das „Café Europa“ ist ein Treffpunkt für Opfer des Holocausts. Stadtkämmerer Becker betonte, es sei der Stadt Frankfurt am Main „ein besonderes Anliegen, diese Einrichtung zu unterstützen, die dazu beitrage, den Menschen im Alter einen Treffpunkt mit Abwechslung und Unterhaltung zu bieten”.

„Das Schicksal der Opfer des Nationalsozialismus lässt uns als Stadt Frankfurt auch nach 70 Jahren nicht unberührt und wird uns eine immerwährende Verpflichtung sein”, bekräftigte Bürgermeister Cunitz. „Deswegen ist es für uns selbstverständlich, das ‘Café Europa’ zu unterstützen.”

Stadtverordnetenvorsteherin Dr. Weyland verwies darauf, dass Frankfurt seit 33 Jahren mit Tel Aviv „eine enge und herzliche Freundschaft“ verbinde. Die Teilnahme an der European Board Conference sei „eine wunderbare Gelegenheit, die guten Beziehungen zwischen beiden Städten auszubauen und die Partnerschaft weiter mit Leben zu erfüllen.

red

Wer kannte diese Frauen noch?

Am Frauenseminar für soziale Berufsarbeit, der Wohlfahrtsschule für Hessen-Nassau in Frankfurt, waren im vergangenen Jahrhundert etliche Frauen tätig. Für eine Forschungsarbeit zur Geschichte der Schule sucht die Autorin nach Informationen über mehrere dieser Persönlichkeiten. Ihre Frage ist: Wer kennt sie noch aus Erzählungen/Briefen usw. Im Einzelnen handelt es sich um

Dr. Rosa Kempf
(Gründungsdirektorin, † 1948 in Darmstadt-Arheilgen)

Dr. Berta Sachs
(Direktorin 1917–1932, † 1943 in Bayern)

Johanna Wezel
(189?–19??), hauptamtliche Dozentin, emigriert nach Kanada, † dort

Else Wüst (1892 Frankfurt –19??),
Absolventin des Frauenseminars, Kriminalbeamtin in Frankfurt

Dr. Hanna Hellinger-Meissner
(1885 Breslau–1989 USA), Dozentin

Dr. Lucy Liefmann
(1884 Frankfurt † 1942 ebda.), Wohlfahrts-/Fürsorgeamt der Stadt Frankfurt

Neben Informationen und Berichten über diese Frauen werden auch Fotos gern entgegengenommen.

Informationen an: Hanna Eckhardt, Kettenhofweg 77, 60325 Frankfurt, Telefon 0 69 / 17 34 24. *wdl*

Bücher zu gewinnen

Betrug nach 30 Ehejahren, Mobbing durch einen Vemieter und weitere kleine und große Katastrophen ereignen sich in Frankfurt. Die vom Schicksal Gebeutelten schließen sich in ihrer Not zusammen und gründen eine Rentner-WG. So lautet auch der Titel eines Buches, das Rotraut Mielke geschrieben hat.

Wer herausfindet, in welchem Stadtteil Frankfurts die turbulente Geschichte spielt, kann eines von den Büchern gewinnen. Der Verlag stellt zwei Exemplare zur Verfügung. Kleiner Tipp: Mehr über das Buch steht auf der homepage des Verlags www.mainbook.de. Bitte senden Sie die Lösung an die Redaktion der Senioren Zeitschrift, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main. *wdl*

Gewinner der Buchverlosung

In der SZ 2/2013 auf Seite 29 konnten SZ-Leser drei Exemplare des Buchs „Drücken Sie alle Tasten gleichzeitig – Mein Leben mit Computern und ihren Angehörigen“, Knaur-Verlag von Corinna Kammerer und Shirley Michaela Seul gewinnen. Gewonnen haben: Carola Volkmann, Gisela Schuster und Barbara Schmidt.
Die SZ-Redaktion gratuliert!

Stadtteilbibliothek Schwanheim startet neue Reihe für Senioren

Lesen kann jeder für sich allein. Umso schöner ist es dann, sich mit anderen über das Gelesene zu unterhalten. Mit dem Literatur-Café will die Stadtteilbibliothek Schwanheim, Alt-Schwanheim 6, lesebegeisterte Senioren zusammenbringen und lädt zum Austausch über Bücher ein.

Der Startschuss fiel im Juni. Jeder konnte von seinem schönsten Leseerlebnis berichten und seine Lieblingsbücher vorstellen. Thema oder Genre der Buchtipps sind völlig frei: Sachbuch, Liebesroman oder Krimi – alles ist erlaubt. Den Anfang machte Bibliotheksleiterin Annika Sommerfeld, die auch die Idee zum Literatur-Café hatte. Fünf Bücher hatte sie im Gepäck, die sie vorstellte. Neben den literarischen Leckerbissen kommt auch das leibliche Wohl nicht zu kurz. Der Förderverein Schwalb versorgt die Literaturfans mit Kaffee und Kuchen.

Der nächste Termin des Lesecafés findet dann am Montag, 19. August, um 10 Uhr statt. Um eine Anmeldung zu den Terminen wird unter Telefon 0 69/35 77 33 gebeten. *sab*

Anzeigen

Kistner + Scheidler
Bestattungen

Zeit zum Abschiednehmen

In unserem Bestattungshaus können Sie sich nach Ihren Vorstellungen von Ihren Verstorbenen verabschieden. Wir lassen Ihnen Zeit und begleiten Sie. Ihre Trauerfeier kann in unserem Haus stattfinden.
Wir ermöglichen Hausaufbahrungen und erledigen alle Formalitäten.

Sabine Kistner und Nikolette Scheidler
Hardenbergstraße 11, 60327 Frankfurt
Bestattungen@kistner-scheidler.de
www.kistner-scheidler.de

Telefon: 069-153 40 200
Tag und Nacht

Fortschritt	Verseschmied (veraltet)	Trodeln, Schleifen			Gesenk zur Blechbearbeitg.	Estland in der Landessprache	Zeichen für Nickel	vorspringende Spitzen		Gürtelweiten		Kfz-Z. Friesland	Fangarm (zool.)
Teil d. Objektivs		Sammlung von Schriftstücken						Strauchfrucht		Inseleuropäer			
					weidm.: fressen		Weltstadt an der Spree						
Textilbetrieb		Sinnbild Bayerns		Luft holen						Märchengestalten		Schriftsteller (Mz.)	
							mit Bäumen eingefasste Straße		Halbinsel der Danziger Bucht				
				leicht ergraut (Haar)		gift. Chemikalie							
Fischfett	lat.: Vaterland		frühere Längeneinheit						griech. Mondgöttin		Zeichen für Tellur		
						frz. weibl. Vorname		Wassersportrequisit					
zurücklegen			männl. Vorname		Ansprachen						span.: Frau (bei Namen)		Sitte, Gewohnheit
Gewässer im Schwarzwald								Halbton unter d		Kfz-Z. Daun			
Querstange a. Segelmast					Kfz-Z. Gütersloh		Sammelstellen						
Holzblasinstrumente		Befinden								ungebraucht			
							Seitenverhältnis im Dreieck						

Sudoku

Viel Vergnügen bei diesem japanischen Rätselspaß!.

8	3					7	6	
6			9		1			
5	1					9		
4			3			8		
			6	9	4			
		1			8			4
		6					2	9
			7		5			6
	8	4					3	7

Zahlen 1 bis 9 auffüllen. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3 x 3-Feld nur einmal vorkommen.

Die Lösungen finden Sie auf Seite 32

Anschrift und Impressum

Herausgeber: Dezernat für Soziales, Senioren, Jugend und Recht der Stadt Frankfurt am Main in Zusammenarbeit mit dem Presse- und Informationsamt.

Anschrift / Redaktion: Jutta Perino (v.i.S.d.P.), Senioren Zeitschrift, Dezernat für Soziales, Senioren, Jugend und Recht, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main, Telefon: 0 69 / 212-3 34 05, Fax: 0 69 / 212-3 0741, E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de, Internet: www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de

Abonnement, Leseranfragen und Vertrieb: Petra Lösch, Telefon: 0 69 / 212-4 92 89 (vormittags), E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de

Hörbuchversion der Senioren Zeitschrift: Für blinde und sehbehinderte Menschen ist die SZ kostenfrei als Hör-CD erhältlich. Weitere Informationen und Bezug: Evangelische Blindenarbeit im Diakonischen Werk für Frankfurt, Rechneigrabenstraße 1 , 60311 Frankfurt am Main, Telefon 0 69/210 28 92 12, Fax 0 69/210 28 92 21, E-Mail: info@evangelischeblindenarbeit.de

Anzeigenleitung / Gesamtherstellung / Gestaltung: Kreativwerkstatt, Agentur und Verlag, Oeder Weg 7–9, 60318 Frankfurt am Main, Telefon: 0 69 / 42 08 27 85, Fax: 0 69 / 42 08 27 86, Mobil: 0 172 / 682 80 20, E-Mail: agentur@kreativwerkstatt-frankfurt.de

Anzeigenschluss für die Ausgabe 4 / 2013 ist der 22. August 2013

Druck: alpha print medien AG, Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt, Telefon: 0 61 51 / 86 01-0, Fax: 0 61 51 / 86 01-100, www.alpha-print-medien.de (Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier)

Die Senioren Zeitschrift erscheint viermal im Jahr und liegt kostenlos aus oder kann bei der Redaktion gegen einen Unkostenbetrag von 12 Euro / Jahr im Abonnement bestellt werden. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern während eines Wahlkampfes zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist auch die Verteilung auf Wahlveranstaltungen und an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Die Senioren Zeitschrift darf nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Die Redaktion hat sich aufgrund der besseren Lesbarkeit dazu entschieden, die männliche Form zu verwenden. Selbstverständlich sind in allen Fällen die Frauen ebenfalls angesprochen.

Das jeweils neueste Heft ist erhältlich bei den städtischen Dienststellen und den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, in den Apotheken, Arztpraxen sowie vielen anderen Stellen in Frankfurt. Unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildbeiträge können nicht bestätigt oder zurückgesandt werden. Abdruck nur nach vorheriger Anfrage, bei Quellenangaben und Übersendung von zwei Belegexemplaren möglich. Namentlich gekennzeichnete oder eingesandte Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Bei Preisausschreiben, Verlosungen etc. ist der Rechtsweg ausgeschlossen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

am 25. Mai 2013 fiel zum letzten Mal der Vorhang des Volkstheaters Liesel Christ im Cantatesaal im Großen Hirschgraben neben dem Goethehaus. Eine große Zeit ist vorbei. Ob es so hat kommen müssen?

Die Frage muss erlaubt sein. Ende April hatten Gisela Dahlem-Christ und ihre Schwester Bärbel Christ-Hess zusammen mit der Leiterin des Instituts für Stadtgeschichte, Dr. Evelyn Brockhoff, zu einer Pressekonferenz ins Theater geladen, um das Archiv des Theaters an das Institut für Stadtgeschichte zu übergeben.

Das Verdienst der Theaterleitung ist, dass von jedem der 250 Stücke, die in den vergangenen 42 Jahren aufgeführt wurden, alle Unterlagen, Plakate, Programme, Verträge und Korrespondenz aufbewahrt wurden. So entstand eine Dokumentation von einmaliger Bedeutung. 10.760 Vorstellungen fanden statt, mit 3,6 Millionen Zuschauern. Ich selbst war 33 Jahre als künstlerischer Leiter mit dem Haus verbunden. Ich habe 130 Inszenierungen an diesem Haus gemacht, auch meine Regiebücher und Aufzeichnungen komplettieren die Hinterlassenschaft. Auf diese Weise ist das Werk von Liesel Christ, die das Theater unter schweren Bedingungen geschaffen hat – auch sie musste immer wieder um ihre Anerkennung ringen – zumindest in die Stadtgeschichte Frankfurts eingegangen und kann für kommende Generationen genutzt werden. So wird eine Idee zur Geschichte. Viele Jahre hat Liesel Christ ihre Idee umgesetzt, kein volkstümelndes Theater zu machen, sondern ein volksnahes. Ich konnte zu dieser Entwicklung meinen Teil beitragen, denn auch meine Intention war es, ein „literarisches Volkstheater“ zu gestalten. Was haben wir nicht alles aufgeführt. Nicht nur die alten Frankfurter, wie Adolf Stoltze, Carl Malss, auch Goethe, Molière, Beaumarchais, Shakespeare, Goldoni, Max Frisch und Bert Brecht bis zu Fitzgerald Kusz und Wolfgang Deichsel. Wir waren auf unseren Spielplan immer stolz. Wie viele Besucher, die die Schwelle zum „großen“ Theater nicht gehen wollten, kamen ins Volkstheater und wurden mit Dichtern konfrontiert, denen sie sonst nie begegnet wären. Hilmar Hoffmanns „Kultur für alle“ ließ grüßen. Auch nach dem Tod von Liesel Christ konnten wir die Entwicklung weiterführen.

Ralf Bauer, „Jedermann“ Helmut Markwort, Tony Marshall (Anatevka), Helene Fischer, „Datterich“ Heinz Schenk, Margit Sponheimer, „Schweisch, Bub“ Dieter Henkel, Wolff von Lindenau (Dreigroschenoper), Hans Zürn (Don Camillo), Anette Krämer, Walter Flamme. Heinz W. Krähkamp, Sylvia Hoffmann und viele Kollegen haben dazu beigetragen, nach dem Tode von Liesel Christ das Theater lebendig zu halten. Jetzt fiel der letzte Vorhang. Das Volkstheater Frankfurt Liesel Christ ist Vergangenheit und lebt jetzt weiter im Institut für Stadtgeschichte.

Ihr Wolfgang Kaus

Wolfgang Kaus, Gisela Dahlem-Christ und Dr. Evelyn Brockhoff stöbern in alten Fotos.
Foto: Oeser

ES GIBT EBEN TAGE
Von Maurice Laugner

Es gibt eben Tage
an denen es Dir richtig gut geht
an denen Dein Herz den Salto schlägt
an denen Dein Barometer nur auf
Sonnenschein steht.

wo Du halt mal musst ein Auge
zudrücken
wo Du blödes Palaver musst
schlucken
wo Du keine Worte findest um
herzhaft ufzumücken

wo Dir alles tut gelingen
wo Du meinst Du bist nicht
umzubringen
wo Du vor Freude möchtest Alleluia
singen

wo alles trauert
wo jede Minute stundenlang dauert
wo Du Dich fühlst wie eingemauert
wo Du die Welt ganz neu willst
gestalten
wo Du bei der Arbeit den Turbo
möchtest einschalten
wo Dich zehn Pferde nicht könnten
zurückhalten

wo Du möchtest vor Wut verplatzen
wo Du siehst dass Deine Mühe ist
für die Katze
wenn Du siehst, dass, wie Du es
machst, ist es falsch

Es gibt trotzdem so Tage
wo es Dir drum ist ein bisschen
zu schmusen

wo Deine Ohren leise brausen
wenn lustige Gedanken Dir im Kopf
herumsausen

Es gibt eben Tage und Jahre so
Mal traurig mal lustig
mal besonders froh
Kannst manchmal leben ohne
Sorgen zu haben
Gleich darauf geht alles
den Holzweg hinab
Drum nimm es halt wie es kommt,
was willst dran machen
Statt weinen und toben, lieber eine
Schollen drüber lache

Drum wünsche ich Dir Appetit an
Brot und Leben
Um kein Geld hör auf mit dem
täglichen Streben
Es gibt eben Tage mal so und mal so
Hauptsache Du bist das nächste
Jahr noch da.

M. Maurice Laugner, langjähriger Bürgermeister von Andlau, ist ein elsässischer Mundartdichter, der sein in alemannisch geschriebenes Gedicht selbst ins Deutsche übertragen hat. Freunde haben es mir übermittelt. Er tritt mit Leidenschaft für die deutsch-französische Freundschaft ein.

Wir danken für die Abdruckerlaubnis.

Älterwerden ist auch nicht mehr das, was es mal war!

Mit dem vielfältigen Aktivprogramm 50+ ist man auch im Alter nicht von Gestern. Bei über 200 Veranstaltungen im Monat ist für jeden etwas dabei.

Tel. 069 / 299 807-0
www.frankfurter-verband.de

FRANKFURTER VERBAND