Senioren Zeitschrift

Juli August September

3 | 2017

Stadt Frankfurt am Main

Seniorentelefon 212-370 70 www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de

„Wo das Olio den Handkäse umarmt. Allen, die schon lange und immer in der Kleinmarkthalle einkaufen, und allen, die sie zum ersten Mal betreten wollen, ist dieses Buch zu empfehlen.“

Frankfurter Rundschau

Die Kleinmarkthalle kocht

150 Rezepte, Tipps und viele Bilder aus der Frankfurter Kleinmarkthalle

240 Seiten · 120 Abbildungen · Hardcover · 24,90 Euro

Im Buchhandel, in den Hessen Shops, oder direkt beim Verlag: www.nizzaverlag.de

Nizza Verlag

Inhalt

Vermischtes 4–7

Grußwort

Daniela Birkenfeld 5

Endlich mal durchatmen

Fotos (3): Oeser

Luft zum Atmen in der Stadt 8
City-Trees und grüne Dächer für weniger Schmutz 10
Natur genießen und Rücksicht nehmen 11
Wie kommt die frische Luft in die Stadt? 11
Ein Schatz für Klima und Menschen 12
25 Jahre Grüngürtel 13
Die Efeutute hilft beim Atemholen 14
Singen stärkt Leib und Seele 15

Das Sozialdezernat informiert

Was macht eigentlich der Seniorenbeirat? 18
Aus dem Seniorenbeirat – Anlaufstellen für Senioren in der Stadtverwaltung 19
Der neue Seniorenbeirat im Bild 20
Ausflugs- und Veranstaltungsangebote 22
Theater in der Vorweihnachtszeit 23
Die neuen Sozialbezirksvorsteher 24
Achtsam umgehen mit Alkohol, Medikamenten oder Tabak 27

Aktuelles und Berichte

Kommunen in der Pflicht 28
Suizidprävention 30
„Man muss keine Antworten haben“ 32
Mehr erleben durch gemeinsames Lesen 33
Wenn der Parka auf Pailletten trifft, herrscht Discofieber 36
Im Alter begegnet man Dingen neu 38
Vom Wert der Gemeinschaft 40
„Mein Herz schlägt für Europa“ 41
Barrierearm unterwegs 42

Hintergründe

Trotzdem aktiv 43
Was bedeutet ein Migrationshintergrund bei Demenz? 44

Verbraucher und Recht

Nur kaufen, was man auch isst 46
Typische Fallstricke beim Berliner Testament 47

Besondere Orte

Der Luisenhof 48

Blick über den Tellerrand

Zum 100. Geburtstag über den Main 50

Kultur

„Mein Name ist Hase!“ 52
Historisches Museum – ganz neu 53
Für Sie gelesen 57

Frankfurt und seine Plätze

Der Kirchplatz in Bockenheim 54

Früher und heute

200 Jahre Wiesenhüttenstift 58

Begegnung der Kulturen

Armenischer Frauenverein will Brücke bauen 59

Gesundes Leben

IGeL-Ärger? 60
Bewegung fördert die Hirnleistung 62
Fitnessstudios im Grünen 63

Leserecke 64–67

Ratgeber

Wichtige Telefonnummern 26
Rätsel 66, 74
Mittagstisch für Senioren / Essen auf Rädern 68
Tipps und Termine 69
Impressum 74
Wolfgang Kaus zitiert 75

Titel: Ideale Freizeit zwischen Grün und Wasser am Maunzenweiher, Foto: Oeser

Fünf Bücher zu verlosen

„Frankfurt en Détail“ nennt Jochen Ditschler seine „Stadtspaziergänge zwischen Kultur und Geschichte“. Frei nach Goethe „Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen“, gestaltet der Autor die Spaziergänge quer durch Frankfurt. Er garantiert, dass dabei selbst Frankfurt-Experten Details entdecken, die ihnen bislang noch nicht aufgefallen sind. Erschienen sind die sieben bebilderten Themen-Routen durch Frankfurt – die übrigens auch mit Koordinaten fürs Geocaching ausgestattet sind – bei Henrich Editionen. Der Verlag stellt den Leserinnen der Senioren Zeitschrift freundlicherweise fünf Bücher für eine Verlosung zur Verfügung. Wer Frankfurts historische Schätze entdecken will, schreibt bis zum 27. Juli eine Postkarte mit dem Stichwort „Frankfurt en Détail“ an die Redaktion der Senioren Zeitschrift, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, oder eine E-Mail an: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de. *red*

Familienmarkt ist umgezogen

Der ökumenische Familienmarkt ist im April von seinem bisherigen Standort in Bornheim nach Bergen-Enkheim umgezogen. Dort können in einer 1.200 Quadratmeter großen Halle Menschen, die finanziell nicht so gut gestellt sind, preiswerte Kleidung, Möbel und Haushaltsgegenstände aus zweiter Hand erwerben. Die neue Anschrift: Röntgenstraße 10, 60388 Frankfurt, Telefon 069 / 2 47 51 49-65 50 Montag bis Mittwoch von 9 bis 16 Uhr, donnerstags von 9 bis 18 Uhr, freitags von 9 bis 13 Uhr, www.familienmarkt-frankfurt.de. *wdl*

Stadtentwässerung feiert Jubiläum

Frankfurt war nach Hamburg die zweite deutsche Stadt, die eine flächendeckende Kanalisation gebaut hat. Vor 150 Jahren, am 24. April 1867, erfolgte der erste Spatenstich. Zum Jubiläum lädt die Stadtentwässerung Frankfurt für Samstag, 9. September, von 11 bis 17 Uhr, zum „Tag der offenen Tür“ ein. Schwerpunkt wird die Abwasserreinigungsanlage Niederrad sein mit der 1887 gebauten, denkmalgeschützten Kläranlage als architektonisches Schmuckstück. Angeboten werden beispielsweise Führungen, eine Ausstellung, Exkursionen zu Gewässern und die Besichtigung eines alten Schaukanals in der Taunusanlage. Mehr unter www.stadtentwaesserung-frankfurt.de. *wal*

Kanalinspektion um 1900 mit Grubenlampe.

Foto: Stadtentwässerung Frankfurt

Hörfilme „Familienfest“ und „Nebel im August“ ausgezeichnet

Der Deutsche Hörfilmpreis 2017 ist in der TV-Kategorie an die ZDF-Produktion „Familienfest“ vergeben worden. Das Drama „Nebel im August“ erhielt die Auszeichnung in der Kategorie Kino. Der Sonderpreis der Jury ging an die „Löwenzahn“-Folge „Geld – Der schlaue Tausch“, eingereicht vom ZDF. Der begehrte Publikumspreis wurde an die NDR-Produktion „Die vierte Gewalt“ vergeben. Verliehen werden die Preise vom Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband und von der Aktion Mensch gefördert. Dazu kommen zahlreiche weitere Sponsoren. Der Preis besteht in einem Bronzerelief des blinden Künstlers Dario Malkowski mit dem Titel „Die Lauschende“.

Hörfilme ermöglichen es blinden und sehbehinderten Menschen, Filme als Ganzes wahrzunehmen und zu genießen. Diese Filme sind mit einer Audiodeskription (AD) versehen, die in knappen Worten zentrale Elemente der Handlung sowie Gestik, Mimik und Dekor beschreibt. Diese Bildbeschreibungen werden in den Dialogpausen eingesprochen. Informationen auf der Webseite www.deutscher-hoerfilmpreis.de *wdl*

„Frankfurt hilft“ macht ein Jahr weiter

Das Projekt „Frankfurt hilft“ ist um ein weiteres Jahr verlängert worden. War die Anlauf- und Koordinierungsstelle im Sommer 2015 zunächst auf die Unterbringung von Flüchtlingen ausgerichtet und dafür gegründet worden, Ehren- und Hauptamtliche sowie Flüchtlinge zusammenzubringen, geht es nun „ums Ankommen“, so der Projekt-Initiator Roland Kaehlbrandt. Der Vorstandsvorsitzende der Polytechnischen Gesellschaft hofft, weitere Ehrenamtliche für die Flüchtlingsarbeit zu gewinnen, sie zu schulen und zu qualifizieren und untereinander zu vernetzen. Das Projekt wird gemeinsam von der Stadt Frankfurt (mit 50.000 Euro) sowie zehn Stiftungen (150.000 Euro) finanziert. Gesucht werden jetzt vor allem Menschen, die sich in der Deutschförderung sowie bei der Hausaufgabenhilfe für Flüchtlingskinder einbringen wollen. Infos unter frankfurt-hilft.de, Telefon 069/68 09 73 50.

wdl

Was muss ein Mensch erlebt haben?

Foto: Stefanie Kösling

Für ihre Erinnerungsarbeit erhält Eva Szepesi die Ehrenplakette der Stadt.

Sie ist eine der wenigen überlebenden Zeitzeugen, unermüdlich besucht sie Schulen, Hochschulen und Kirchengemeinden, berichtet jungen Menschen von ihrem Schicksal, als jüdisches Mädchen im Nationalsozialismus aufgewachsen zu sein: Eva Szepesi. Für ihre Erinnerungsarbeit in Frankfurt und weit über die Stadtgrenzen hinaus hat die Stadt Frankfurt am Main die gebürtige Budapesterin am 26. April mit der Ehrenplakette ausgezeichnet. Überreicht wurde die Auszeichnung von Oberbürgermeister Peter Feldmann.

„Was muss ein Mensch erlebt haben, dem die Erinnerung ein halbes Jahrhundert buchstäblich im Halse stecken blieb?“, fragte Feldmann bei der Feierstunde im Römer.

Elf Jahre alt war Eva Szepesi, als die Deutschen im Frühjahr 1944 in Ungarn einmarschierten. Ihre Mutter schickte sie in die Slowakei, das Mädchen fand Verstecke bei gutwilligen Menschen, lebte jedoch in ständiger Furcht, entdeckt zu werden. Eva Szepesi wurde entdeckt, gefangen genommen und nach Auschwitz verschleppt. In letzter Minute, am 27. Januar 1945, wurde das Vernichtungslager, wurde Szepesi von der Roten Armee befreit.

Ihre Erinnerungen an Flucht, Angst, Kälte, Dreck und Misshandlungen konnte die junge Frau mit niemandem teilen. „Ihr Schweigen dauerte 50 Jahre lang“, sagte Feldmann. „Dann erst brachen Sie den Bann. Seither berichten Sie jungen Menschen in eindrucksvoller Weise von Ihren Erfahrungen.“ Eva Szepesi ist seit Jahren eine bundesweit gefragte Gesprächspartnerin und Buchautorin.

Feldmann: „Es ist an uns, Ihr Leben als Vorbild zu verstehen und auch als Mahnung, gerade heute, da der Ungeist von Verblendung und Hass wieder durch Teile unseres Landes spukt. Ich bewundere Sie für Ihre Bereitschaft, sich immer wieder aufs Neue der Flut Ihrer Erinnerungen zu stellen.“

kus

Grußwort

Liebe Frankfurterinnen und Frankfurter,

das Atmen nehmen wir Menschen an sich nicht wahr, und doch hat es einen großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden. Kennen Sie das? Sie müssen sich schnellstens auf den Weg zum Bus machen, da klingelt auch noch der Postbote! Gerade an hektischen Tagen, wenn wir uns ganz gestresst fühlen, atmen wir oft zu schnell und zu flach. Das führt zu deutlich mehr Anspannung im ganzen Körper, also zu noch mehr Stress. Deshalb ist es gut, wenn wir uns auch immer wieder entspannen, möglichst viel Bewegung an der frischen Luft haben und endlich einmal wieder richtig durchatmen können! Darum geht es auch in der neuen Senioren Zeitschrift, die allerhand Wissenswertes zu Frankfurts Park- und Grünanlagen für Sie bereithält.

Zwar steht der Sommer noch vor der Tür, doch traditionell erfahren Sie in Heft 3 eines jeden Jahres etwas über die vom Rathaus für Senioren geplanten Veranstaltungen im folgenden Herbst und Winter. Auch die Theaterstücke, die organisiert wurden und in der Vorweihnachtszeit stattfinden, werden hier vorgestellt. Machen Sie mit! Sicher ist auch ein passendes Angebot für Sie dabei!

Ich wünsche Ihnen wieder viel Freude beim Lesen!

Ihre

Daniela Birkenfeld

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

Kostenfreie Führung über den Hauptfriedhof

Pieter Zandee, Schriftführer des Seniorenbeirats, bietet den Leserinnen der SZ eine kostenfreie eineinhalbstündige Führung über den Hauptfriedhof an. Treffpunkt ist am 2. August um 11 Uhr beim „Alten Portal“ am Hauptfriedhof auf der Friedhofseite. Da die Teilnehmerzahl auf 20 Personen begrenzt ist, bittet Pieter Zandee um Anmeldung per E-Mail: pieter.zandee@web.de oder Telefon 069/ 5 97 19 32. Bei schlechtem Wetter entfällt die Führung. *red*

Foto: Oeser

Das Mausoleum auf dem Hauptfriedhof beeindruckt durch seine Größe.

Patient ohne Verfügung

In der Diskussion um Sterbehilfe ist immer wieder die Rede vom „Geschäft mit dem Tod“. Dieses Buch befasst sich dagegen mit dem Geschäft, das vor dem Lebensende noch möglich ist. Wenn etwa ein Mensch in seiner letzten Lebensphase, nach vielen Therapien eigentlich keine Heilung mehr erwarten kann, gibt es dennoch Fälle, in denen Menschen – oft im Greisenalter – noch einmal in einer Klinik therapiert werden oder durch künstliche Ernährung noch einige Wochen oder gar Monate am Leben erhalten werden. Dass dies sogar bisweilen geschieht, obwohl eine Patientenverfügung mit anderslautenden Wünschen vorliegt, kritisiert der Autor und Palliativarzt Matthias Thöns. Er nennt es „Übertherapierung“ und belegt dies mit vielen Fallbeispielen. Wer auch im hohen Alter und bei schwerster Erkrankung die Verfügung über sein Leben und mögliche medizinische Behandlungen selbst in der Hand behalten möchte, dem kann dieses Buch Angst machen, aber auch den Ansporn bieten, rechtzeitig und klar in entsprechenden Verfügungen vorzusorgen. *wdl*

Matthias Thöns: Patient ohne Verfügung – Das Geschäft mit dem Lebensende, Piper Verlag, 313 Seiten, 22 Euro.

Reden Sie mit!
FORUM ÄLTERWERDEN IN FRANKFURT

Das nächste Forum Älterwerden für die Stadtteile Bahnhof, Gallus, Griesheim und Gutleut findet am 19. September um 17 Uhr im Bürgerhaus Griesheim, Schwarzerlenweg 57 statt. Der Saal und die Informationsstände sind bereits ab 16 Uhr geöffnet. *Gerd Becker*

E-Scooter mitnehmen

Zur Mitnahme von E-Scootern in Bahnen und Bussen ist eine bundesweite Regelung in Kraft getreten, wie der Nahverkehrs-Nachrichtenticker meldet. Die Mitnahmepflicht der Verkehrsunternehmen erstrecke sich dabei auf vierrädrige E-Scooter bis zu einer Gesamtlänge von 1,2 Metern und einem Gesamtgewicht mit aufsitzender Person von höchstens 300 Kilogramm. Außerdem müsse der E-Scooter zum Beispiel über eine zusätzliche Feststellbremse verfügen, für die Rückwärtseinfahrt in den Bus geeignet sein und bestimmte Beschleunigungskräfte aushalten. *wdl*

Beratungsstelle für lesbische Frauen online

Seit April ist die Beratungsstelle gewaltfrei leben in Frankfurt telefonisch und online erreichbar. Neben der persönlichen und telefonischen Beratung hat die Beratungsstelle vor allem ihr virtuelles Beratungsangebot ausgebaut: So gibt es nicht nur eine E-Mail-Beratung, sondern auch die Möglichkeit, sich in einem virtuellen Beratungszimmer zu verabreden oder aber im Live-Chat sofort mit den Beraterinnen zu sprechen. Ein Notfalldienst steht an den Wochenenden in Krisensituationen zur Verfügung. Die Ansprechpartnerinnen sind Peer-Beraterinnen mit langjähriger Beratungserfahrung. Telefon 069/43 00 52 33, E-Mail: beratung@broken-rainbow.de. Weitere Informationen unter www.gewaltfreileben.org. *wdl*

Foto: FH Münster

Kulturgeragogik beschäftigt sich zum Beispiel mit eigenem künstlerischen Schaffen – mit dem Ziel, die Allgemeinbildung weiterzuentwickeln und ein Alter in Würde, mit Selbstbestimmung und in hoher Lebensqualität zu erreichen.

FH Münster reagiert auf Bedarf an Konzepten für Ältere

Kulturelle Bildung im Alter ermöglicht soziale Teilhabe und verbessert die Lebensqualität. „Doch es fehlt an differenzierten Konzepten und Angeboten“, sagt Prof. Dr. Hans Hermann Wickel. Deshalb hat der Musikwissenschaftler vom Fachbereich Sozialwesen der FH Münster gemeinsam mit dem Soziologen Prof. Dr. Mirko Sporket den Masterstudiengang Kulturgeragogik entwickelt. Das weiterbildende Angebot in Teilzeit richtet sich an Berufstätige, die in Alteneinrichtungen, in Institutionen der Sozialen Arbeit und des Kulturwesens, in Bildungseinrichtungen sowie in Bildung und Kultur verwaltenden Einrichtungen tätig sind. Neue berufliche Chancen erschließen sich mit dem Master auch für Musiker und Künstler sowie für Kunst-, Museums-, Musik-, Theater- und Tanzpädagogen. Der Studiengang startet zum Wintersemester 2017/2018. Alle Informationen gibt es unter dem Link www.fh-muenster.de/kulturgeragogik.

Anzeige

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.
- Wenn Sie krank werden, erwartet Sie kompetenter, individueller und menschlicher Service – durch unseren GDA-Betreuungs- und ambulanten Pflegedienst. Oder Sie bleiben stationär bei uns im Wohnpflegebereich, in dem wir auch Kurzzeitpflege, z. B. nach einem Krankenhausaufenthalt, anbieten.

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!

Unsere Info-Nachmittage:
jeweils sonntags um 15.00 Uhr,
27. August und 24. September 2017

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

Offizieller Freund Zoologischer Garten Frankfurt

DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

GDA
Raum für Persönlichkeit

Macht gute Laune: das Fitnessstudio im Freien.

Früher fuhr man in die Sommerfrische. Auf dem Land, in den Bergen oder an der See wollte der Mensch – zumindest, wenn er sich eine solche Reise leisten konnte – endlich mal wieder durchatmen. Denn schon vor 100 und mehr Jahren war die Atemluft der Städte etwa durch die Abgase der winterlichen Heizung mit Holz und Kohle oder durch stinkende Abflussrinnen nicht besonders angenehm, geschweige denn gut für die Gesundheit.

Luft zum Atmen in der Stadt

Bäume produzieren Sauerstoff. Eine abendliche Radtour weitet die Lunge.

Heute machen die Menschen Urlaub, noch immer gerne in den Bergen oder an der See. Viele bleiben im eigenen Land. Aber etliche begeben sich dafür in andere Länder, auf herrliche Ferieninseln im Mittelmeer oder gar nach Übersee. Dort erhoffen sie sich Erholung und natürlich ebenfalls reine Luft, die ihrer Gesundheit guttut. Dass dabei oft etwa durch die Abgase ihres Reisefahrzeugs – Auto, Bus oder Flugzeug – erneut die Luft belastet wird, wird da schon mal verdrängt.

In unseren Städten jedenfalls ist die Luft heute immer noch, wenn auch aus anderen Quellen, belastet. Feinstäube und CO2-Ausstöße aus Automotoren, Emissionen aus Fabriken oder auch Hitzewellen infolge des Klimawandels tragen dazu bei, dass das Atmen bisweilen schwerfällt.

„Grüne Lungen"

Aber längst haben Stadtregierungen erkannt, dass sie gerade in den dicht besiedelten Zonen dafür sorgen müssen, dass die Luft zum Atmen nicht verloren geht. Parks, Grünflächen, Bebauungspläne, die Frischluftschneisen frei halten, zeitweise oder totale Fahrverbote oder -einschränkungen in Innenstädten sind einige Maßnahmen, die etwa auch in Frankfurt dafür sorgen sollen.

Die Großstadt am Main hat eine beeindruckende Skyline, die mit den Hochhäusern auf enge Bebauung und viele Steine hinweist. Und doch ist Frankfurt auch eine „grüne Stadt", die oftmals unerwartete Natur zu bieten hat: Neben 40 Parks, 200.000 Stadtbäumen und 50 Seen, Teichen und Tümpeln, 100 Hektar gepflegten Grünanlagen und dem Palmengarten finden sich im Stadtgebiet auch Dünen, Palmen und Wildnis. Und nicht zuletzt ist der rund 70 Kilometer lange Grüngürtel rund um die Stadt ein wichtiger Teil der „grünen Lunge".

Es ist auch das Verdienst wohlhabender Familien vergangener Zeiten, dass die Frankfurter an vielen Orten grüne Oasen vorfinden. Denn viele Parks sind aus den Gärten etwa der Familien Rothschild, Bethmann oder Brentano hervorgegangen. Sie sind oft von alten „Baumpersönlichkeiten" geprägt, die schützenswert sind. Höchst etwa, das Ende des 19. Jahrhunderts von einer handwerklich geprägten Kleinstadt zum Industriestandort wurde, hat einen großen Stadtpark zu bieten, dazu die Promenade am Main entlang und weitere Grünanlagen. Sie wurden zur Erholung für die Höchster Bevölkerung geschaffen. Denn der Zustrom zahlreicher Arbeiter zur Firma Lucius & Co., später Farbwerke Höchst, und deren Ansiedlung hatte zu einer starken Verdichtung der Wohnbebauung geführt. Der Stadtpark, der am Rande von Höchst liegt, wird derzeit saniert. Die Bruno-Asch-Anlage direkt vor dem Bahnhof, also mitten in der Stadt, wurde bereits nach altem Vorbild weitgehend wiederhergestellt.

Klimawandel ist in der Stadt spürbar

„Anpassungsstrategien an den Klimawandel" heißt das Motto des Dezernats für Umwelt und Gesundheit. Diese umfassen viele verschiedene

Fotos (2): Oeser

Bereiche wie Planen und Bauen, Mobilität und Verkehr, Wasserversorgung und Grünbereich. Und alles, was in diesen Bereichen an Maßnahmen ergriffen wird, hat Auswirkungen auf die Gesundheit der inzwischen 685.000 Menschen, die in dieser Stadt leben – Tendenz steigend.

Ausreichend saubere und frische Luft in einer großen Stadt zu erhalten, ist trotz der „grünen Schätze“ nicht leicht. Immer wieder muss abgewogen werden zwischen den Bedürfnissen nach Mobilität, Wohnraum und Industrie auf der einen und nach möglichst geringer Belastung und Schutz vor zu hohen Temperaturen auf der anderen Seite. Die milderen und feuchteren Winter, die oft länger andauernden Hitzeperioden im Sommer erfordern auch Maßnahmen, die die Stadt schlicht vor Überhitzung schützen. Trockenstress für die Bäume und Parkanlagen, Extremwetterereignisse und mit der Temperaturerhöhung verbundene Zuwanderung von Arten, die Allergien auslösen können (so etwa durch die Ambrosie und den Eichenprozessionsspinner) sind nur einige Stichworte.

Nicht vergessen werden sollte, dass jeder Einzelne dazu beitragen kann, dass das „Durchatmen“ auch in der Stadt möglich bleibt: Öfter mal das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen; auf dem eigenen Grundstück – so man denn eines hat – Bäume erhalten, auf der Garage ein grünes Dach einrichten sind nur einige dieser Maßnahmen. Und in Frankfurt, wo das Bürgerengagement eine lange Tradition hat, finden sich unzählige Initiativen, in denen man sich mit anderen zusammenschließen kann, die etwa Gemeinschaftsgärten einrichten, über Umweltfragen informieren, Spaziergänge und Naturerkundungen anbieten. Zu finden sind solche Initiativen und viele andere Informationen und Tipps mehr auf der Internetseite www.frankfurt-greencity.de.

Lieselotte Wendl

City-Trees und grüne Dächer für weniger Schmutz

Was anfänglich als Spinnerei grüner Utopisten galt, hat sich längst etabliert: begrünte Dächer. Auf Flachdächern bei Industrie- oder Verwaltungsbauten, bei Krankenhäusern und Turnhallen lassen sich robuste Pflanzen wie Sedum-Arten (Fetthenne), aber auch Kräuter wie der wilde Thymian oder Majoran, blühende Schätze wie Felsennelken und viele andere Stauden ansiedeln. Ob Kaltdach oder Warmdach (je nachdem, was darunter ist) sollten natürlich der Untergrund entsprechend präpariert und die Pflanzen sorgfältig ausgewählt werden. Wichtig ist vor allem, dass sie auch gegen längere Trockenperioden resistent sind.

Von begrünten Dächern profitiert nicht nur die Luft über der Stadt, die allen zugute kommt. Auch Menschen, die vielleicht jahrelang auf ein kahles kiesbestreutes Flachdach blicken mussten, freuen sich, wenn es dort anfängt zu grünen und zu blühen.

Ein Trend nicht erst vor dem Hintergrund hoher Feinstaubwerte in den Städten sind „City-Trees“, also „Stadtbäume“, die eigentlich gar keine Bäume sind. Vielmehr handelt es sich dabei um Wände, die mit Moosen oder auch Blühpflanzen bewachsen sind. Sie sollen viele von den Schadstoffen aufnehmen, die sonst in die Atemwege von Mensch und Tier gelangen würden. Stuttgart kann sich den zweifelhaften Rekord zuschreiben, mit dem Neckartor die dreckigste Straßenkreuzung Deutschlands zu haben. Damit das anders wird, wurde dort bereits eine 100 Meter lange Wand aufgestellt, die mit Moosen bewachsen ist. Noch gehen die Meinungen auseinander, ob diese Wände tatsächlich eine Lösung für das Luftverschmutzungsproblem sind. Und so konnten sich bisher auch die Frankfurter Stadtverordneten noch nicht entscheiden, ob sie diese neuartigen „Luftwäscher“ aufstellen wollen. Neben Stuttgart haben es bereits andere Städte wie Dresden, Berlin oder Oslo gewagt.

wdl

Fotos (3): Oeser

Auch künstliche Inseln können zu grünen Oasen werden.

Natur genießen und Rücksicht nehmen

Viele Menschen nutzen die schönen Sonnentage für Freizeitaktivitäten und zur Erholung in der Natur. Wandern, Joggen, Radeln, Hunde ausführen und den Wald erkunden macht Spaß, führt aber manchmal zu Gefahren für die Tierwelt im Frankfurter Stadtwald.

Von April bis Juli ist die Brut- und Setzzeit: Rehkitze und Hirschkälber werden geboren und liegen versteckt im Wald, Wildschweinfrischlinge werden von ihren Müttern, den Bachen, geführt, viele Vögel brüten und ziehen ihren hungrigen Nachwuchs auf. Die Begegnung von Mensch und Tier bringt schöne Naturerlebnisse, aber auch immer wieder Probleme und Gefahren für die Tierwelt mit sich.

Wer Vögel am Nest stört, riskiert, dass die Eltern nicht zurückkehren und die Jungvögel verhungern. Querfeldein laufende Menschen oder frei laufende Hunde, die der Duftspur von Reh, Hase und Hirsch folgen, können den Tod für deren Nachwuchs bedeuten.

Die Abteilung Stadt-Forst des Grünflächenamtes bittet daher Hundehalter, ihre Tiere anzuleinen und generell alle Waldbesucher, auf den Wegen zu bleiben.

Frisbeespielen im Huthpark

Allen, die das Familienleben von Wildschweinen, Hirschen und Mufflons beobachten und viele andere Tierarten kennenlernen möchten, ohne die Tiere zu beunruhigen, steht das Stadt-Wald-Haus/Fasanerie offen.

Informationen sind unter Telefon 069/212-34550 oder /www.stadtwald-haus-frankfurt.de erhältlich. *kus*

In Berkersheim lädt die grüne Umgebung zu Spaziergängen ein.

Wie kommt die frische Luft in die Stadt?

Der neue Klimaplanatlas für Frankfurt zeigt mit Einfärbungen von blau über grün und orange bis rot, wo sich etwa die Hitze staut und wo die frische Luft aus Taunus oder Wetterau freien Zustrom hat. Erwartungsgemäß ist die Lage in der Innenstadt besonders kritisch. Hohe Sonneneinstrahlung, geringer Luftaustausch und wenige Grünflächen tragen dazu bei, dass dort besondere Aufmerksamkeit gefordert ist. Im Jahr 2015 wurden zweimal fast 40 Grad gemessen, Stadtbäume mussten gewässert werden, und im Stadtwald zeigten 85 Prozent aller Bäume Schäden. Dagegen gibt es entlang des Grüngürtels und vor allem im Frankfurter Norden recht gute Werte. Dort findet ein guter Luftaustausch statt, es bildet sich nachts Kaltluft.

Wer am Main spazieren geht, bewegt sich in einer „klimawirksamen Grünfläche“. Ein Bebauungsriegel kann die Frischluftschneisen aus dem Taunus behindern. Darauf soll bei künftigen Bebauungen oder Umbauten besonders geachtet werden. Neue Grünflächen oder eine mit Schattenbäumen bestandene Allee können Kaltluft produzieren. Da aber der Klimawandel manch einheimischer Baumart zu schaffen macht, werden zunehmend auch nicht heimische Straßenbaumarten gepflanzt. Darüber hinaus sollen verschiedene Sorten und Arten angepflanzt werden, damit Schädlinge kein leichtes Spiel haben. Großkronige Bäume werden besonders geschützt. So sorgt seit 1978 eine Baumsatzung dafür, dass solche wertvollen „Baumpersönlichkeiten“ nicht einfach gefällt werden können. Stadtgärten und begrünte Fassaden können ebenfalls zu kühlerer und damit besserer Luft beitragen und sollen von der Stadt gefördert werden. Neben Klimaschutz will Frankfurt auch Klimavorsorge betreiben. *wdl*

Ein Schatz für Klima und Menschen

Amtsleiter diskutieren Perspektiven

Mit Ausstellungen, Vorträgen oder Führungen wird seit Ende 2016 der 25. Geburtstag des Frankfurter Grüngürtels gefeiert. Er war einer der ersten weltweit, der im Gründungsjahr 1991 eine eigene Verfassung erhielt, um seinen Erhalt zu sichern und ihn vor Bebauung zu schützen. Anlässlich des Jubiläums hatte das Institut für Stadtgeschichte Vertreter von Umwelt-, Grünflächen- und Planungsamt ins Karmeliterkloster eingeladen, um über die Zukunftsaussichten dieses grünen gut 75 Kilometer langen Bandes zu diskutieren. Es macht ein Drittel des Stadtgebietes aus. Die Vereinten Nationen zeichneten den Frankfurter Grüngürtel 1996 sogar als ein gutes Beispiel für nachhaltige Stadtentwicklung aus. Doch die Stadt Frankfurt wächst. Immer weiter. Derzeit leben knapp 740.000 Menschen in der Mainmetropole. Die Grünflächen erfüllen daher eine zentrale, wenn nicht gar überlebenswichtige Aufgabe zum Erhalt von Lebensqualität, Flora und Fauna und für das Stadtklima. Darin waren sich Peter Dommermuth (Leiter Umweltamt), Heike Appel (stellvertretende Leiterin Grünflächenamt) und Martin Hunscher (Leiter Stadtplanungsamt) in der von Evelyn Brockhoff, Leitende Direktorin des Instituts für Stadtgeschichte, moderierten und konstruktiv geführten Debatte einig.

Zeit für Musik im Martin-Luther-King-Park

Der Kätcheslachpark auf dem Riedberg

Zugleich betonte der Planungsamtschef, dass das Frankfurter Stadtgebiet endlich sei. Auch für die „Nachverdichtung“ in den innenstadtnahen Quartieren gebe es Grenzen. Daher sei es für die Stadtplaner eine Herausforderung, ausreichende Siedlungsflächen zu finden. Doch die gebe es, versicherte Hunscher, beispielsweise im Nordwesten in Richtung der Taunusgemeinden Sulzbach oder Steinbach. Die Auflösung des Güterbahnhofs habe zum Beispiel den Weg für das Europaviertel frei gemacht. Ein neues Viertel soll in den nächsten Jahren etwa durch die Verlegung des VGF-Busdepots am Römerhof entstehen. „Wir werden nicht in den Grüngürtel hineinbauen“, bekräftigte Martin Hunscher.

Damit Frankfurt auch in Zukunft eine lebenswerte Stadt bleiben kann, braucht sie die Grünflächen und den Grüngürtel, der ein „Raum für Erholung, Bewegung und den Erhalt von Tier- und Pflanzenwelt“ sei sowie zentrale „soziale Funktionen“ etwa von Begegnung erfülle, betonte Umweltamtschef Dommermuth: Aufga-

Wildvögel, wie dieser Reiher, fühlen sich wohl im Martin-Luther-King-Park.

ben, die angesichts der zu erwartenden Herausforderungen eher zu- als abnehmen. „Wichtig sind der Grüngürtel und alle die Grünflächen vor allem für das Stadtklima. Entscheidend sind die Frischluftschneisen, die durch die Stadt strömen, damit im Sommer die Hitze erträglicher wird. Auch sind diese Flächen als Kalt- und Frischluftproduzenten für das Stadtklima enorm bedeutungsvoll“, unterstrich Dommermuth. Der Umweltamtschef räumte aber auch ein: „Es gibt viel zu tun, um Wohnen, Verkehr, Arbeiten, Industrie und Gewerbe bei der Stadtentwicklung miteinander in Einklang zu bringen.“ Sicherlich müsste man an der einen oder anderen Stelle Kompromisse finden, wenn zum Beispiel beim Öffentlichen Nah- oder Radverkehr Verkehrsachsen von der Region in die City entstehen sollen.

Heike Appel vom Grünflächenamt betonte besonders die entscheidende Bedeutung des Grüngürtels und der Parkanlagen für die „Gesunderhaltung der Bevölkerung“: „Wir müssen vor allem an die Bewohner denken, die auf kleinem Raum leben. Sie müssen die Möglichkeit haben, sich im Grünen zu bewegen, sportlich aktiv zu sein, zu spazieren, sich dort aufzuhalten und sich mit anderen zu treffen und zusammenzukommen. Die Parks erfüllen hier auch multikulturelle Zwecke.“ Zudem seien die Parks, Friedhöfe, bebaumten Alleen, Grünanlagen und Grüngürtel angesichts des auch in Frankfurt zu beobachtenden Klimawandels für die Ökologie bedeutsam: für die Tier- und Pflanzenwelt und für die Biodiversität. Für Heike Appel ist es daher ein zentrales Anliegen, den Grüngürtel zu sichern und zu erhalten, inklusive des Stadtwalds – der rund ein Fünftel der städtischen Fläche ausmacht und ebenfalls Bestandteil des Grüngürtels ist: „Der Stadtwald ist gut für unser Klima und Trinkwasserproduzent, ist Naherholungsgebiet und hat ausgewiesene Wildnis-Flächen.“ *Sonja Thelen*

Fotos (4): ???

25 Jahre Grüngürtel

Bis 27. August Ausstellung im Karmeliterkloster

Vor einem Vierteljahrhundert wagte Frankfurt am Main einen ganz großen Wurf und schützte 1991 ein Drittel des Stadtgebiets als Grüngürtel Frankfurt dauerhaft vor Bebauung. Die Landschaften rings um die Kernstadt waren seitdem als zusammenhängender Freiraum für Mensch und Natur weiterzuentwickeln.

Doch die Ursprünge dieses nicht nur als Erholungs- und Freizeitraum wichtigen Projekts sind deutlich älter. Die Idee hatte ihre Vorreiter bereits im 19. Jahrhundert, als aus der ehemaligen Stadtbefestigung die bis heute bestehenden und geschützten Wallanlagen entstanden. Auch den Alleenring legte die Stadt um 1900 als zweiten Grünring an, gefolgt von Planungen in den 1920er Jahren für einen dritten Grüngürtel längs der Nidda. Schon Ende der 1950er Jahre gab es konkrete Überlegungen zum Schutz eines zusammenhängenden Grünsystems rund um die Stadt.

Die Ausstellung „Vision und Verpflichtung“ stellt nicht nur die Planung des Grüngürtels in den historischen Kontext. Sie veranschaulicht auch seine Bedeutung für Stadtklima, Artenvielfalt, urbane Lebensqualität und als Standortfaktor. Dabei lässt sie Zeitzeugen zu Wort kommen und klärt viele Fragen, etwa:

Komische Kunst verlockt zum Lachen.

© und Foto: Stefan Cop

Das Grüngürtel-Tier auf der Jupitersäule im Stadtwald.

Wie hat sich der Grüngürtel als Erholungs- und Freiraum entwickelt? Was lässt sich für die weitere Stadtentwicklung aus der Geschichte des Grüngürtels lernen?

Ein umfangreiches Begleitprogramm mit Führungen, Spaziergängen, Vorträgen und einer Podiumsdiskussion vertieft Einzelaspekte der Ausstellung, die wie alle Programmpunkte das Institut für Stadtgeschichte, das Umwelt- und das Grünflächenamt gemeinsam veranstalten. *red*

Der Eintritt ist frei.
Infos unter Telefon 069/212 384 25
im Internet unter
www-stadtgeschichte-frankfurt.de
und www.gruenguertel.de *red*

Fotos (2): Oeser

Unter vielen Pflanzen soll besonders die Grünlilie die Luft verbessern.

Die Efeutute hilft beim Atemholen

Wie Zimmerpflanzen für Luftreinhaltung sorgen können

Frische Luft und grüne Pflanzen – zwei Begriffe, die zusammengehören. Kann das auch in der Wohnung funktionieren? Die Luft in unseren Wohnungen ist oft genauso mit Schadstoffen belastet wie die auf den Straßen. Baumaterialien, Teppichböden, Textilien, Farben, Reinigungsmittel, Insektensprays, Isoliermaterialien und Zigarettenrauch sorgen dafür, dass die Luft dort manchmal höher belastet ist als im Freien. Die gesundheitlichen Probleme, die vor allem durch Trichlorethylen, Formaldehyd und Benzol hervorgerufen werden, sind sogar als eigenes Krankheitsbild bekannt: das Sick-Building-Syndrom (Gebäudekrankheit).

Geeignete Zimmerpflanzen können dazu beitragen, die Atemluft in Räumen zu verbessern und von Schadstoffen zu reinigen. Welche Pflanzen dafür geeignet sind und wie viele man gegebenenfalls aufstellen muss, dafür gibt es keine festen Regeln. Forschungen haben zumindest ergeben, welche Pflanzen besonders geeignet sind. Die amerikanische Raumfahrtorganisation NASA hat diese Frage erforscht, nachdem sie erkannt hatte, dass in den Innenräumen ihrer Raumschiffe und Forschungsstationen im All viele Schadstoffe enthalten waren. So wurde mit Pflanzen experimentiert, die CO_2, Formaldehyd, Benzol oder Trichlorethan aus der Luft herausfiltern und in Sauerstoff umwandeln können.

Wie die Pflanzen das schaffen? Das ist ein Prozess, den man Assimilation oder Photosynthese nennt und der über das Chlorophyll, das Blattgrün, stattfindet. Ein äußerst komplizierter Vorgang, an dessen Ende, verkürzt gesagt, der Sauerstoff quasi als Abfallprodukt steht. Dies kann sich der Mensch zunutze machen, indem er sich in Innenräumen mit den richtigen Pflanzen umgibt. Denn die Isolation unserer Innenräume wird immer stärker, sodass der Luftaustausch und der Abbau von Schadstoffen immer größere Bedeutung erlangt.

Geeignete Gewächse

Zwar gibt es eine große Zahl von Pflanzen, die für den Wohnbereich geeignet sind. Die Eigenschaften zur Luftreinhaltung, -befeuchtung und -säuberung aber sind erst bei einer kleinen Zahl erforscht. Die dafür geeigneten Grünpflanzen sind meist unkompliziert und ohnehin in vielen Wohnungen vorhanden. So ist die Grünlilie bekannt, die mit ihren hängenden Ablegern gern auch in Regalen stehen kann und sehr dekorativ ist. Viel Platz dagegen braucht der Philodendron, der mit seinen großen Blättern besonders viel Schadstoffe aufnehmen und umwandeln kann. Die Efeutute, die sich gerne schnell und üppig durch die ganze Wohnung windet, wenn man sie lässt, ist nicht jedermanns Sache. Auch die beliebte Birkenfeige oder ganz altmodisches Grünzeug wie der Bogenhanf (Sanseverie) zählen zu den Luftreinigern. Speziell für die Luftbefeuchtung sind Pflanzen in Hydrokultur zu erwähnen, die nicht in Erde, sondern in einem anorganischen Substrat wachsen.

Efeu schafft ein gutes Raumklima.

Reicht es also, wenn ich eine Efeutute aufstelle, damit ich gute Luft im Wohnzimmer habe? Die verschiedenen Experten, die sich auch auf etlichen Internetseiten dazu äußern, raten zu mindestens drei bis vier Pflanzen von 30 bis 50 Zentimeter Höhe auf zehn Quadratmetern. Da kommt ziemlich schnell ein kleiner Dschungel zustande. Wer keinen grünen Daumen hat und auch nicht an jeder Ecke der Wohnung über Blumentöpfe stolpern will, ist daher gut beraten, zwischendurch einfach mal wieder zu lüften.

Lieselotte Wendl

Singen stärkt Leib und Seele

Foto: Oeser

Erst mal durchatmen …, dann losschmettern.

Richtig durchatmen: Martina Riedel weiß, wie wichtig Sauerstoff nicht nur dafür ist. Wenn sie Senioren-Singgruppen an der VHS leitet oder Klavierunterricht gibt, lüftet sie erst einmal: „Der Sauerstoffgehalt muss stimmen, und es darf auch nicht zu warm sein." Denn: Ohne gutes Atmen kein gutes Singen.

Die Stimme ist an das autonome oder vegetative Nervensystem gekoppelt, das für die unwillkürliche Steuerung des Körpers verantwortlich ist. Sie reagiert auf die Umwelt, ohne dass es uns selber immer bewusst ist. Martina Riedel merkt es an Atemfluss und Stimme, ob ihre Chormitglieder gestresst sind, wenn sie kommen. Bei Stress atmen die meisten Menschen oberflächlich und verkrampft. Auch führt vieles Sitzen und wenig Bewegung zu einer verflachten Atmung.

Deshalb ist erst einmal Einsingen angesagt. „Vorbereitende Stimmübungen ölen nicht nur die Stimme, sie vertiefen auch das Atmen." Das bewusste Aussprechen von „sch" und anderen Konsonanten wie „p", „t" und „k" soll den Atem erst einmal wieder richtig und ruhig fließen lassen. „Das trainiert das Zwerchfell, die Lungenflügel werden nach unten gedrückt und können dem Atem wieder mehr Platz geben." Die aufrechte Haltung, weder runder Rücken noch ganz durchgestreckt mit zurückgenommenen Schultern, unterstützt den Prozess. „Man kann aber auch aufrecht sitzen", sagt Martina Riedel. Auch so strömt der Atem tief bis in den Bauch und das Becken und ist im Idealfall im Rücken und Nierenbereich spürbar.

Kanons nur mit Silben gesungen oder Refrains mit den Silben „do" lockern ebenfalls den rhythmischen Prozess namens Atem, der vom Augenblick unserer Geburt bis zum Tod unaufhörlich und meist unwillkürlich abläuft. Singen beeinflusst ihn positiv. Es aktiviert den ganzen Körper wie leichter Sport. Die Atmung vertieft sich, und auf diese Weise gelangt mehr Sauerstoff in die Zellen. Anders als das sportliche Training verlängert Singen dabei die Ausatemphase. Das wirkt schon nach wenigen Minuten entspannend auf das vegetative Nervensystem.

Dabei haben Sänger einiges zu tun: Sie nehmen die Musik, den Rhythmus und die eigenen Töne wahr. Sie steuern die Atmung und die feinen Bewegungen von Kehlkopf, Zunge und Lippen. Und sie lernen die Texte und müssen sich daran erinnern. Einige Studien belegen sogar, dass Singen die körperliche Abwehr stärkt. Beim Singen werden mehr sogenannte IgA-Antikörper ausgeschüttet, die in den Schleimhäuten die erste Verteidigungslinie des Immunsystems gegen Bakterien und Viren bilden. Allerdings kann kein Wissenschaftler sagen, ob das jetzt die Folge der allgemeinen Entspannung und des Wohlbefindens ist, die beim Singen ohne großen Leistungsdruck ausgelöst werden, oder ob die Antikörperausschüttung direkt durch das Singen selber geschieht.

„Das ist letztlich auch egal“, sagt Martina Riedel. „Chorzeit ist Abschalten vom Alltag, das Gemeinschaftserleben und die Freude an den Liedern stehen im Vordergrund.“ Sie ist überzeugt, dass Singen Leib und Seele stärkt, und da ein Chor auch so manche Stimme verzeiht, die vielleicht nicht ganz so perfekt intoniert, ist das gute Erlebnis so gut wie garantiert. „Singen macht glücklich“, behauptet auch Gunter Kreutz, Musikprofessor in Oldenburg. Er hat Forschungsergebnisse zusammengetragen, die zeigen, dass es sich lohnt, die eigene Stimme melodisch erklingen zu lassen, wann immer es geht.

Martina Riedel erinnert sich noch gut an ihre Kindheit, als sie mit der Mutter beim Wandern im Wald und auf Wiesen immer gesungen hat und Schritt und Takt des Liedes übereinstimmten. Auch mit einer Gruppe im Rothschildpark zu singen, hat sie in bester Erinnerung. Wo Bäume und andere Pflanzen rundherum noch für eine Extraportion Sauerstoff sorgen, ist der gesundheitliche Aspekt der stimmlichen Artikulation von Melodien gesteigert.

Doch zu behaupten, dass Singen heile, so weit würde weder die Musiklehrerin noch der Musikwissenschaftler gehen. Professor Kreutz dämpft allzu hohe Erwartungen: „Es ist noch kein Mensch vom Singen oder von der Musik allein geheilt worden.“ Allerdings sieht er deutliche Hinweise, dass gemeinsames Singen für den Einzelnen einen größeren Nutzen hat als allein zu singen, was das psychische Wohlbefinden angeht. „Und Singen fördert den Zugang zum eigenen Körper“, ergänzt Martina Riedel.

Karin Willen

Foto: Oeser

Offenes Singen wird immer beliebter. Auch dafür braucht man genügend Luft.

Wie hängen Atmung und Stimme zusammen?

Die Grundlaute unserer Sprache werden durch das kontrollierte Ausatmen von Luft aus der Lunge und ihre Leitung durch die Stimmbänder im Kehlkopf erzeugt. Sie werden dann mithilfe des Mundes modifiziert und verstärkt. Der gesamte Vorgang wird von verschiedenen Stellen auf der Hirnrinde gesteuert.

Die Töne entstehen durch Vibration der Stimmbänder während des Ausatmens. Das obere der beiden Faltenpaare, auch Stimmlippen genannt, ist dafür in erster Linie verantwortlich. Alle Strukturen des Atemsystems – von Mund und Nase bis zu den Lungenbläschen – wirken daran mit, Töne verschiedenster Lautstärke und Tonhöhen zu produzieren und diese Töne so zu verstärken oder zu verändern, dass eine verständliche Sprache daraus entsteht. *wil*

Wussten Sie?

... dass der Impuls zum Einatmen im Ruhezustand etwa zwei Sekunden, die Ausatmungsphase etwa drei Sekunden dauert? Bei körperlicher Aktivität verkürzen sich beide Phasen, Singen verlängert das Ausatmen.
... dass wir am Tag etwa 20.000-mal atmen?
... dass Sie während des Schlafs die Menge Luft ein- und ausatmen, die sich in einem gewöhnlichen Schlafzimmer befindet? *wil*

Richtige Atemtechnik unterstützt die Gesundheit

Je besser die Zellen durch tiefes Atmen mit Sauerstoff versorgt sind und je effektiver die Giftstoffe dann abtransportiert werden, desto stärker und gesünder fühlen wir uns – sowohl körperlich als auch geistig. Gerade in einem stressigen Alltag kann der richtige Atemrhythmus zu einer verbesserten Energieversorgung und einem widerstandsfähigeren Zustand führen.

Nicht nur Singen hilft, die Atmung zu vertiefen. Yoga und Qigong arbeiten bewusst mit dem Atem und trainieren auch den längeren Ausatem. Aber auch jede moderate Bewegung führt zu einer verbesserten Atmung. Mental beeinflusst zum Beispiel die Muskelrelaxation nach Jacobsen die Atmung positiv. *wil*

Tipps zum Durchatmen

1. Stehen Sie stabil und hüftbreit, die Schultern locker. Heben Sie die Arme und atmen tief durch die Nase ein. Dann beugen Sie sich ausatmend langsam immer tiefer vor, bis die Hände fast den Boden berühren. Einatmend rollen Sie sich langsam wieder hoch. Das Ganze dreimal wiederholen.
2. Stehen Sie stabil und hüftbreit, atmen Sie tief ein und formen Sie dann je einmal den Laut „ph“, „t“ und „sch“. Das Ganze dreimal wiederholen.
3. Singen Sie ein bekanntes Lied einfach drauflos – vielleicht ja auch unter der Dusche. *wil*

Anzeige

Anzeige

Ihr ambulanter Pflegedienst für Frankfurt.
Nachbarschaftlich. Persönlich. Kompetent.
www.ambulante-pflege-frankfurt.de

FRANKFURTER VERBAND

Was macht eigentlich der Seniorenbeirat?
Drei Fragen an Dr. Renate Sterzel

SZ: Frau Dr. Sterzel, Sie sind für eine weitere Wahlperiode als Vorsitzende des Seniorenbeirats gewählt worden. Sie kennen das Gremium demnach sehr genau. Was macht eigentlich der Seniorenbeirat?

Dr. Renate Sterzel: Das Gremium tagt viermal jährlich gemeinsam und lädt dazu Fachleute aus relevanten Themenbereichen ein. Da geht es zum Beispiel um die Grundsätze der Alterspolitik, Förderung von Nachbarschaftsnetzwerken, altersgerechtes Wohnen, Süchte im Alter, lebenslange Bildung, ehrenamtliches Engagement – also Themenbereiche, die Menschen in allen Lebenslagen bewegen, eben mit dem Schwerpunkt auf Alter. Der Seniorenbeirat ist Mittler zwischen dem Magistrat und den Senioren. In den Ortsbeiratssitzungen informieren die Mitglieder über die Themen, mit denen sie sich in ihren Sitzungen befasst haben und über die sie Informationen vom Magistrat erhalten haben.

Mit welchen Angelegenheiten können sich die Bürger an den Seniorenbeirat wenden?

Kürzlich rief mich ein älterer Herr an, er käme mit der Tarifstruktur im Nahverkehr nicht zurecht. Nahmobilität ist natürlich ein Thema, das für Ältere sehr wichtig ist. Der Seniorenbeirat ist dabei im Gespräch mit dem Verkehrsdezernenten. Oder wenn der Laden um die Ecke zugemacht hat, muss man ja sehen, wo man seine Einkäufe erledigen kann. Da geht es um die Nahversorgung. Besondere Sorgen machen sich Frankfurter Senioren auch um ihre Wohnsituation: Können sie es sich leisten, in ihrer Wohnung alt zu werden?

Mit all ihren Sorgen und Nöten können sich die älteren Bürger direkt an den Seniorenbeirat wenden – am besten im eigenen Ortsbezirk. Meine Mitstreiter kennen ihre Stadtteile und wissen, wo der Schuh drückt.

Wie wird das Gremium gewählt?

Die 16 Ortsbeiräte und die Kommunale Ausländervertretung (KAV) schlagen jeweils eine Person als Seniorenbeirat und eine Person als Ersatzmitglied vor, die mindestens 60 Jahre alt sein muss und den Wohnsitz im jeweiligen Ortsbezirk in Frankfurt haben muss. Berufen werden die Personen dann vom Magistrat. Die Tätigkeit ist ehrenamtlich.

Im Februar stand die Zusammensetzung des elften Seniorenbeirats fest. Das Gremium wurde 1973 auf Initiative des damaligen Sozialdezernenten Martin Berg ins Leben gerufen (die SZ berichtete). *per*

Bestellcoupon + Geschenkcoupon

Lassen Sie sich die kostenfreie Senioren Zeitschrift bequem nach Hause schicken oder erfreuen Sie einen interessierten Menschen damit.

Sie bezahlen nur die Versand- und Bearbeitungskosten für vier Ausgaben im Jahr. Dafür erhalten Sie von uns eine Rechnung, die Sie bitte per Banküberweisung begleichen. Die Bestellung 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.

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

Ja, ich bestelle die kostenfreie Senioren Zeitschrift ab der nächstmöglichen Ausgabe: Versand- und Bearbeitungskosten für vier Ausgaben im Jahr.

☐ **gedruckt (12 Euro im Jahr)** ☐ **als Hör-CD (12 Euro im Jahr)** ☐ **gedruckt und als Hör-CD (18 Euro im Jahr)**

Rechnungsadresse

Vorname ..... **Name** .....

Straße/Hausnr. .....

PLZ/Ort ..... **Telefon** .....

Datum ..... **Unterschrift** .....

Lieferadresse **(nur ausfüllen, wenn Rechnungs- und Lieferadresse nicht identisch sind)**

Vorname ..... **Name** .....

Straße/Hausnr. .....

PLZ/Ort ..... **Telefon** .....

Ausgefüllten Coupon per Fax an 069/212 307 41 oder per Post an: Redaktion SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main

Seniorenbeirat Mai 2017

Anlaufstellen für Senioren in der Stadtverwaltung

Für Außenstehende ist eine Stadtverwaltung in der Regel sehr undurchschaubar. Nicht anders ergeht das vielen der neuen Mitglieder im Seniorenbeirat, der sich im März neu konstituiert hat. Um den Durchblick durch dieses Geflecht zu vermitteln, stellten Mitarbeiter aus verschiedenen Abteilungen des Jugend- und Sozialamtes sowie aus dem Sozialdezernat, die die Arbeitsbereiche der Interessenvertretung älterer Frankfurter tangieren, ihre Aufgabenbereiche vor.

An der Spitze des Jugend- und Sozialamtes steht seit 2015 Brigitte Henzel, stellvertretender Amtsleiter ist seit 2016 Jens-Joel Offen. 1.700 Mitarbeiter sind im Jugend- und Sozialamt beschäftigt, davon 400 in den Jobcentern. In der Abteilung „Planung und Entwicklung ist das Team „Frankfurter Programm Aktive Nachbarschaft“ angesiedelt. Auch das Thema „Partizipative Altersplanung“ gehört zu dieser Abteilung. Direkter Ansprechpartner für den Seniorenbeirat und für andere Gremien wie z.B. den „Jugendhilfeausschuss” und die „AG Soziale Arbeit” ist das Team „Geschäftsstelle und Gremien“ unter der Teamleiterin Yvonne Chlupsa.

Eine wichtige Anlaufstelle für Frankfurter Seniorinnen und Senioren ist das „Rathaus für Senioren“ in der Hansaallee, mit der „Leitstelle Älterwerden“, die Beratung zu allen Fragen des Älterwerdens anbietet und jährlich die „Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt“ verantwortet. In der Leitstelle werden auch das Ausflugsprogramm oder die Weihnachtsmarktbesuche koordiniert und die Theaterkarten für die Senioren-Vorstellungen verkauft. Auch die Redaktion der „Senioren Zeitschrift“ ist dort angegliedert.

Alle Leistungsanträge z.B. auf Grundsicherung im Alter, Hilfe zur Pflege oder Eingliederungshilfe, aber auch Frankfurt-Pass oder Beförderungsdienst, können in den Sozialrathäusern gestellt werden. Dort findet auch eine qualifizierte Beratung zu Leistungs- und Versorgungsansprüchen statt. Die sieben Sozialrathäuser sind über das Frankfurter Stadtgebiet verteilt. Indes ist die „Stabsstelle Inklusion“, die beispielsweise den „Stadtführer für Menschen mit Behinderungen“ veröffentlicht und für den noch dieses Jahr eine Neuauflage geplant ist, direkt dem Jugend- und Sozialdezernat zugeordnet.

Ausführlich informierte die Seniorendezernentin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld den Seniorenbeirat wie gewünscht über die Situation älterer Flüchtlinge in Frankfurt. Demnach halten sich aktuell 72 Flüchtlinge, die älter sind als 60 Jahre, davon 31 über 65 Jahre alt, in Frankfurt auf. Zumeist leben sie mit ihren Familien in den Unterkünften. „Diese Menschen sind in der Regel unauffällig, freundlich, hilfsbereit und unterstützen alle möglichen Arbeiten in den Unterkünften. Oft helfen sie auch anderen Flüchtlingsfamilien“, berichtete die Dezernentin: „Aber angesichts ihres Alters haben sie häufig großes Heimweh.“ Normalerweise verfügten sie – wenn überhaupt – nur über rudimentäre Deutschkenntnisse. Ein Engagement von Mitgliedern des Seniorenbeirats bei der Unterstützung jüngerer Flüchtlinge hält Birkenfeld für sehr wünschenswert, etwa um bei den Hausaufgaben zu helfen, die sprachliche Qualifizierung zu unterstützen oder soziale Kontakte herzustellen. Wo Bedarf besteht, sei über das städtische Portal „Frankfurt hilft“ (www.frankfurt-hilft.de, Telefon 069/680 97-350) zu erfahren. Die Mitarbeiter können Kontakte zu Vereinen, Initiativen und Trägern in der Flüchtlingshilfe herstellen. Die Dezernentin machte wenig Hoffnung, dass die großen Flüchtlingsunterkünfte, in denen derzeit 5.500 Asylbewerber und 1.059 anerkannte Asylbewerber leben, in absehbarer Zeit obsolet werden. Bezahlbarer Wohnraum sei in Frankfurt Mangelware, so Birkenfeld.

Zudem informierte die Stadträtin den Seniorenbeirat über den aktuellen Stand bei der Neufassung seiner Satzung. Demnach hat das Seniorendezernat „nach bestem Wissen und Gewissen“ den Wünschen der Interessenvertretung Rechnung getragen und beispielsweise die Möglichkeit einer eigenen Öffentlichkeitsarbeit verankert. Es soll außerdem eine bessere Verzahnung mit den Gremien der Stadtverordnetenversammlung, Beteiligung und Mitsprache bei Planungsvorhaben und ein Rederecht in den Ortsbeiräten geben. Die modifizierte Satzung sei im Geschäftsgang, sagte Birkenfeld.

Zu guter Letzt stimmte der Seniorenbeirat über zwei Anträge ab. Einmütig votierte das Gremium für die Initiative von Doris Achenbach (9), den Mitgliedern des Seniorenbeirats eine Monats- beziehungsweise eine Jahreskarte für den RMV bereit zu stellen. Die vielen Fahrten, die die Seniorenbeiräte jährlich zur Erfüllung ihrer Aufgaben absolvieren, seien mit der aktuellen, geringen Aufwandsentschädigung von 108 Euro im Jahr nicht zu bewerkstelligen. Unabhängig davon erhofft sich der Seniorenbeirat, dass seine Mitglieder künftig finanziell etwas besser gestellt werden. Die heutige Aufwandsentschädigung decke bei weitem nicht die tatsächlichen Ausgaben ab. Auch den Ersatzmitgliedern sollten die Fahrtkosten erstattet und ein Sitzungsgeld bezahlt werden. Einen entsprechenden Antrag der Seniorenbeirats-Vorsitzenden Dr. Renate Sterzel (15) nahm das Gremium ebenfalls einmütig bei zwei Enthaltungen an.

Sonja Thelen

Rätselauflösung

Symbolrätsel S.64

10	x	3	=	30
+		x		–
7	–	3	=	4
17	+	9	=	26

Der neue Seniorenbeirat im Bild

Gisbert Trimborn

Hans Georg Gabler

Pieter Zandee

Heinrich Trosch

Dieter Ruppert

Bernd-Dieter Serke

Karin Rebenstock

Ludolf Müller

Ortsbeirat 1 (Altstadt, Bahnhof, Europaviertel, Gallus, Gutleut, Innenstadt)

Gisbert Trimborn – Kostheimer Straße 1, 60326 Frankfurt, Telefon 069/73 36 47, Fax 069/75 84 58 38, E-Mail: gisbert.trimborn@gmx.de
Heide-Rose Schulz (Vertreterin) – Weckmarkt 3, 60311 Frankfurt, Telefon 069/43 52 35, E-Mail: Heide-Rose.Schulz@web.de

Ortsbeirat 2 (Bockenheim, Kuhwald, Westend)

Hans Georg Gabler – Kiesstraße 28, 60486 Frankfurt, Telefon 069/707 31 52, E-Mail: georggabler@gmx.net
Otto Böhm (Vertreter) – Solmsstraße 46, 60486 Frankfurt, Telefon 069/27 29 68 86

Ortsbeirat 3 (Nordend)

Pieter Zandee – Weberstraße 83, 60318 Frankfurt, Telefon 069/597 19 32, E-Mail: pieter.zandee@web.de
Hans-Joachim Habermann (Vertreter) – Zeißelstraße 5, 60318 Frankfurt, Telefon 069/59 50 60, E-Mail: JoHabermann@web.de

Ortsbeirat 4 (Bornheim, Ostend)

Heinrich Trosch – An den Röthen 24, 60389 Frankfurt, Telefon 069/45 37 14, E-Mail: heinrich@trosch-ffm.de
Jürgen Oslislok (Vertreter) – Butzbacher Straße 1, 60389 Frankfurt, Telefon 069/45 46 19, Handy 0172/692 29 94, E-Mail: juergen.oslislok@t-online.de

Ortsbeirat 5 (Niederrad, Oberrad, Sachsenhausen)

Dr. Dieter Ruppert – Else-Alken-Straße 10, 60528 Frankfurt, Telefon 069/666 30 34, E-Mail: dieter.ruppert@gmx.de
Horst Kriehn (Vertreter) – Kelsterbacher Straße 44, 60528 Frankfurt, Telefon 069/67 72 40 90

Ortsbeirat 6 (Frankfurter Westen: Goldstein, Griesheim, Höchst, Nied, Schwanheim, Sindlingen, Sossenheim, Unterliederbach, Zeilsheim)

Bernd-Dieter Serke – Kurmainzer Straße 118, 65936 Frankfurt, Telefon 069/34 66 34, E-Mail: bd-u.serke@t-online.de
Claus-Jürgen Lünzer (Vertreter) – Am Lachgraben 38, 65931 Frankfurt, Telefon 069/37 14 53, E-Mail: claus.luenzer@web.de

Ortsbeirat 7 (Hausen, Industriehof, Praunheim, Rödelheim, Westhausen)

Karin Rebenstock – Wehrhofstraße 1a, 60489 Frankfurt, Telefon 069/789 33 92, E-Mail: karin@rebenstock.net
Jolanda Ross (Vertreterin) – Große Nelkenstraße 50, 60488 Frankfurt, Telefon 069/78 72 81

Ortsbeirat 8 (Heddernheim, Niederursel, Nordweststadt)

Ludolf Müller – Praunheimer Weg 47, 60439 Frankfurt, Telefon 069/58 11 25, E-Mail: ludolf.mueller@t-online.de
Volker Zimmer (Vertreter) – In der Römerstadt 152, 60439 Frankfurt, Telefon 069/58 26 07

Wolfram Breitkreuz

Gisela Stamm

Oskar Pfreundschuh

Doris Achenbach

Magdalene Grana

Norbert Emde

Dr. Renate H. Sterzel

Kasim Odabas

Ortsbeirat 9 (Dornbusch, Eschersheim, Ginnheim)

Doris Achenbach – Am Schwalbenschwanz 29, 60431 Frankfurt, Telefon 069/51 68 72, E-Mail: doris.achenbach@freenet.de
Helga Scholz (Vertreterin) – An der Nachtweide 20, 60433 Frankfurt, Telefon 069/51 48 86, E-Mail: Scholz36@web.de

Ortsbeirat 10 (Berkersheim, Bonames, Eckenheim, Frankfurter Berg, Preungesheim)

Wolfram Breitkreuz – Am Dorfgarten 22, 60435 Frankfurt, Telefon 069/548 27 67, info@SVB-Breitkreuz.de
Joachim Schäfer (Vertreter) – Homburger Landstraße 105, 60435 Frankfurt, Telefon 069/54 33 34, Fax 069/95 41 62 14, E-Mail: j.schaefer@nomen-verlag.de

Ortsbeirat 11 (Fechenheim, Riederwald, Seckbach)

Magdalene Grana – Baumertstraße 58, 60386 Frankfurt, Telefon 069/41 35 79
Johanna Sittler (Vertreterin) – Starkenburger Straße 100, 60386 Frankfurt, Telefon 069/42 25 85

Ortsbeirat 12 (Kalbach, Riedberg)

Gisela Stamm – Am Brunnengarten 13, 60437 Frankfurt, Telefon 069/50 29 15
Dr. Volker Burkhardt (Vertreter) – Fasanenweg 3, 60437 Frankfurt, Telefon 0171/650 72 55, sekretariat@burkhardt-law.de

Ortsbeirat 13 (Nieder-Erlenbach)

Norbert Emde – Alte Fahrt 15, 60437 Frankfurt, Telefon 06101/481 95, E-Mail: norbert@emde.name
Elly Krüger (Vertreterin) – Am Siegesbaum 1, 60437 Frankfurt, Telefon 06101/54 25 15, Fax 06101/54 25 16, E-Mail: ellykrueger@gmx.de

Ortsbeirat 14 (Harheim)

N.N.
Günther Teichert (Vertreter) – Bürgerstraße 43, 60437 Frankfurt, Telefon und Fax 06101/4 38 36

Ortsbeirat 15 (Nieder-Eschbach)

Dr. Renate H. Sterzel – Leo-Tolstoj-Straße 8, 60437 Frankfurt, Telefon 069/507 46 93, Fax 069/40 76 64 23, E-Mail: renate.sterzel@gmx.de
Theodoros Petkos (Vertreter) – Georg-Büchner-Straße 31, 60437 Frankfurt, Telefon 069/707 57 51, E-Mail: theodorospetkos@yahoo.de

Ortsbeirat 16 (Bergen-Enkheim)

Oskar Pfreundschuh – Neuer Weg 50, 60388 Frankfurt, Telefon 06109/24 95 62, E-Mail: ospfreund@aol.com
Ulrike Gieseking (Vertreterin) – Milseburgstraße 11, 60388 Frankfurt, Telefon 06109/350 51

Kommunale Ausländervertretung (KAV)

Kasim Odabas – Atzelbergstraße 39, 60389 Frankfurt, Telefon 0157/72 41 78 89
N.N. (Vertreter)

Geschäftsstelle Seniorenbeirat

Karola Kunz – Eschersheimer Landstraße 241-249, 60320 Frankfurt, Telefon 069/212 377 22

Ausflugs- und Veranstaltungsangebote

Wenn es um die Planung der Termine für die „dunklere Jahreszeit“ geht, so spielt das Ausflugs- und Veranstaltungsangebot der Leitstelle Älterwerden bei den Frankfurter Seniorinnen und Senioren eine maßgebliche Rolle.

Bereits im fünften Jahr haben die Mitarbeiter des Rathauses für Senioren ein Programm für September bis Dezember zusammengestellt, welches die verschiedensten Interessen und Geschmäcker berücksichtigt, und das von vielen bereits mit Ungeduld erwartet wird.

Wer kann teilnehmen?

Die Teilnahme an den Ausflügen ist an keine Einkommensgrenze gebunden. Mitmachen können alle Frankfurterinnen und Frankfurter ab 65 Jahren. Bei gemeinsam teilnehmenden Ehepaaren oder Lebenspartnern kann ein Partner auch jünger sein (ab 60 Jahre). Wer über einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkmal „B“ verfügt, kann auch für eine erwachsene Begleitperson eine Karte erwerben. Alle Ausflüge sind barrierefrei gestaltet – falls nicht, ist dies gekennzeichnet.

Grundsicherungsempfänger und Frankfurt-Pass-Inhaber erhalten insgesamt zwei Karten pro Jahr kostenfrei. Werden weitere Karten gewünscht, so müssen diese bezahlt werden. Für diese Personengruppe werden auch die Karten für die Begleitpersonen unentgeltlich abgegeben. Begleitpersonen sollten in der Lage sein, Rollstühle zu schieben und Senioren mit anderen Gehhilfen gegebenenfalls beim Ein- und Ausstieg in Busse oder an den zu besuchenden Orten zu helfen.

Zum Kauf der Karten ist der Personalausweis, gegebenenfalls der Frankfurt-Pass oder der aktuelle Grundsicherungsbescheid mitzubringen.

Wo gibt es Karten?

Die Karten für das Ausflugs- und Veranstaltungsprogramm werden am **Dienstag, 12. September, ab 8 Uhr** im Rathaus für Senioren in der Hansaallee 150, 60320 Frankfurt (siehe Kartenskizze, Seite 69) verkauft.

Wie kann ich Karten reservieren?

Eine Reservierung kann erst, sofern das Kartenkontingent noch nicht ausgeschöpft ist, telefonisch ab Donnerstag, 14. September, unter der Telefonnummer 069/212–499 44 entgegengenommen werden. Die reservierten Karten sollten innerhalb einer Woche abgeholt werden.

Ursula Paul

Programm von September bis Dezember 2017

Zoo

inkl. Führung, Kosten: jeweils 2 €,
Dauer: jeweils von 15–16.30 Uhr

„Zoo-Highlights – moderne Zootierhaltung“
19. September
5. Oktober
11. Oktober
30. Oktober
22. November

Palmengarten

inkl. Führung, Kosten: jeweils 2 €

Allgemeine Führung durch Schauhäuser und Freiland
17. Oktober von 15–16.30 Uhr

„Dafür ist ein Kraut gewachsen – Heilpflanzen“
6. November von 15–16.30 Uhr

„Gewürze und Leckereien in der Weihnachtszeit“
19. Dezember von 17–18.30 Uhr

Museum und Kunsthalle

inkl. Führung, Kosten: jeweils 2 €
Dauer: jeweils von 10.30–11.30 Uhr

Städel Museum

Henri Matisse/Pierre Bonnard – ein Dialog zwischen den Malern
26. September
14. November

Schirn Kunsthalle

Diorama – die Magie der dreidimensionalen Präsentation
26. Oktober

Die Weimarer Republik – die Kunst dieser Zeit als Spiegel ihrer Veränderungen
21. November

Führungen

Kosten: jeweils 5 €

Kleinmarkthalle

„Ein kulinarischer Ausflug“
mit Verena Röse (nicht barrierefrei)
24. Oktober von 10–11.30 Uhr
28. November von 10–11.30 Uhr

Kelterei Possmann

Eschborner Landstr. 156–162
„Wie kommt der Apfel in die Flasche?“
mit Produktverkostung (nicht barrierefrei)
9. November von 14–16 Uhr

Foto: Possmann

Der Apfelwein entsteht im Fass.

Weihnachtsmärkte

Aufenthalt vor Ort jeweils 4 Stunden
Kosten: jeweils 7 €

Heidelberg
4. Dezember
von 10.30–18.30 Uhr

Michelstadt
6. Dezember von 13–20 Uhr

Deidesheim
9. Dezember von 12–20 Uhr

Mannheim
11. Dezember von 10.30–18 Uhr

Fulda
13. Dezember
von 10.30–18.30 Uhr

Erbach
15. Dezember von 13–20 Uhr

Sonstige Angebote

„Nostalgie im Petticoat“
Stadtrundfahrt in einem 60er-Jahre-Bus (nicht barrierefrei)
Kosten: 3,50 €
6. Oktober von 10–11.30 Uhr
und 12.30–14 Uhr

Besuch des Kaltwassergeysirs in Andernach (inkl. Führung durch das Geysir-Zentrum)
Kosten: 15 €
10. Oktober von 9–19 Uhr

Martinsgans in Frammersbach
(Gänseessen, Musik, Kaffee und Kuchen)
Kosten: 15 €
2. November von 10.30–18.30 Uhr,
29. November von 10.30–18.30 Uhr

© Stefan Kresin

links:
Immer eine Reise wert: der Heidelberger Weihnachtsmarkt.

rechts:
Der Kaltwassergeysir in Andernach bricht aus.

Foto: Geysir.info gGmbH

Theater, Theater – es dauert nicht mehr lange!

Vorweihnachtszeit ist Theaterzeit! So organisiert die Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren auch in diesem Jahr wieder interessante und unterhaltsame Nachmittagsvorstellungen. Diese finden um 14 Uhr oder 15 Uhr in verschiedenen Frankfurter Spielstätten statt. Frankfurter Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren können sich auf Darbietungen im Neuen Theater Höchst und Vorstellungen vom Volkstheater Hessen freuen.

Das Papageno-Musiktheater am Palmengarten wird ebenfalls zu kurzweiligen, musikalisch begleiteten Präsentationen einladen.

In bewährter Tradition sind außerdem die Komödie sowie das Fritz-Rémond-Theater im Zoo dabei.

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, 6. November, werden im Freiverkauf die noch zur Verfügung stehenden Theaterkarten im Rathaus für Senioren verkauft.

Weitere Auskünfte gibt es telefonisch unter den Rufnummern 069 / 212 – 3 40 85 oder 069 / 212 – 4 99 44 (Hotline).

Ursula Paul

Die Vorstellung kann beginnen. Im Papageno-Theater heißt es bald: Vorhang auf!

Foto: Ante Preiss

Die neuen Sozialbezirksvorsteher

Neue und bekannte Gesichter bei den Sozialbezirksvorstehern und mittendrin die Seniorendezernentin und die Amtsleiterin des Jugend- und Sozialamts.

Seit Mai sind die neuen Sozialbezirksvorsteher im Amt. Die nebenstehende Tabelle listet Namen und Telefonnummern der Personen auf, die in den 68 Sozialbezirken der Stadt Frankfurt als Ansprechpartner in sozialen Fragen zur Verfügung stehen. Die Ehrenbeamten wohnen in ihrem Sozialbezirk und kennen deshalb die Situation vor Ort aus eigener Anschauung. So erfahren sie auch leichter davon, ob Personen in Not geraten sind und können auf sie zugehen und ihnen Hilfe und Unterstützung des Jugend- und Sozialamtes oder des Jobcenters Frankfurt am Main anbieten. An die Sozialbezirksvorsteher können sich auch Personen wenden, denen der Weg zu den Behörden zu beschwerlich ist, oder die sich scheuen, selbst dort vorzusprechen. In vielen Fällen können die Sozialbezirksvorsteher durch ihre gute Kenntnis der Hilfsmöglichkeiten erfolgreich beraten. Sie unterstützen Menschen dabei, Hilfe zu beantragen, die oft nicht wissen, worauf sie Anspruch haben. Außerdem bieten sie ihre Unterstützung an, wenn es darum geht, ambulante Hilfen zu organisieren und zu koordinieren, damit ältere, kranke oder behinderte Menschen so lange wie möglich in der eigenen Wohnung bleiben können. Auch in Fragen der Kostenregelung helfen sie weiter. Unter den nebenstehenden Telefonnummern können Gesprächstermine vereinbart werden. Die Sozialbezirksvorsteher bieten auch Hausbesuche an. *red*

Hilfen bei Wohnungslosigkeit und Sucht
Maria Koschate, Tel. 069/56 63 88

Altstadt/Innenstadt (010, 040, 050, 060)
Katharina Wilhelm, Tel. 069/28 02 12

Bahnhofsviertel (090)
Helga Lübke, Tel. 069/88 57 33

Bergen-Enkheim (680)
Susanne Schubert, Tel. 0157/80 75 20 20

Bockenheim (163, 341, 342)
Ilse Glowacki, Tel. 069/70 724 46

Bockenheim (343)
Stefan Pfaff, Tel. 069/76 68 28

Bockenheim (350)
Catharina Blass, Tel. 069/77 35 47

Bockenheim (361, 362)
Thomas Giertz, Tel. 069/70 66 56

Bonames (491)
Paul Barth, Tel. 069/47 86 18 84

Bornheim (240)
Heinz Jürgen Oslislok, Tel. 069/45 46 19

Bornheim (271, 272, 290)
Elsbeth Muche, Tel. 069/44 88 75

Bornheim (281, 282)
Lieselotte Weber, Tel. 069/45 22 54

Dornbusch-Ost (462, 463)
Helga Scholz, Tel. 069/51 48 86

Eckenheim (461)
Jörn Siemers, Tel. 069/42 89 47 22

Eschersheim (451, 452)
Petra Schillkowski, Tel. 0152/55 72 09 24

Fechenheim-Nord (510)
Christel Ebisch, Tel. 069/42 69 71 66

Fechenheim-Süd (520)
Margot-Magdalene Grana,
Tel. 069/41 35 79

Frankfurter Berg (492)
Heide-Marie Teske, Tel. 0172/694 97 73

Gallus (152, 153, 154)
Hans-Jürgen Möller, Tel. 0170/382 47 64

Gallus (161, 162, 164, 165)
Wolfgang Kreickmann, Tel. 069/73 07 77

Ginnheim/Dornbusch (441, 442)
Rudi Baumgärtner, Tel. 069/53 31 74

Goldstein (532, 533)
Helmut Frank, Tel. 069/666 51 09

Griesheim (541, 542, 551, 552)
Heinrich Michel, Tel. 069/38 74 14 und
0151/16 62 34 91

Gutleutviertel (151)
Yvonne Geelhaar, Tel. 069/25 39 35

Hausen (410)
Herbert Töpfer, Tel. 069/76 29 90

Harheim (660)
Joachim Hüllen, Tel. 06101/417 07

Heddernheim-Ost (431)
Frauke Reinhardt, Tel. 069/57 73 48

Heddernheim-West (432)
Helga Dörhöfer, Tel. 069/58 42 83

Höchst (570, 580, 591, 592)
Hans-Günter Neidel, Tel. 069/31 24 95

Innenstadt (070, 080)
Heide-Rose Schulz, Tel. 069/43 52 35

Kalbach-Riedberg (650, 651)
Klaus-Jürgen Hawer, Tel. 069/50 22 92

Nied (561, 562)
Marianne Grohmann, Tel. 069/39 79 39

Nieder-Erlenbach (640)
Claudia Müller, Tel. 06101/473 96

Nieder-Eschbach (670)
Beate Lamb, Tel. 069/507 47 69

Niederrad (371, 372)
Marita Schock, Tel. 069/666 36 34

Niederursel-Ost (481, 483, 484)
Ingrid Damian, Tel. 0160/446 31 33

Niederursel-West (482)
Marianne Boldt, Tel. 069/50 69 79 92

Nordend-Ost (130)
Ilka Werner, Tel. 069/45 37 75

Nordend-Ost (221, 222)
Gudrun Korte, Tel. 069/44 05 06

Nordend-Ost (230)
Rainer Krug, Tel. 0172/671 59 44

Nordend-West (120)
Barbara Hübner, Tel. 069/59 40 34

Nordend-West (201, 202, 203)
Ingo Pommerening, Tel. 069/49 81 64

Nordend-West (211, 212, 213)
Manuel Rudolph, Tel. 0176/32 06 91 10

Oberrad (380)
Ursula Becker, Tel. 069/69 76 96 53

Ostend/Osthafengebiet (140, 261)
Gertrud Schuster, Tel. 069/49 35 26

Ostend (251, 252)
Hannelore Mees, Tel. 069/49 20 73

Praunheim (422, 424, 425)
Astrid Papp, Tel. 069/76 28 52

Praunheim-Nord (426)
Klaus Knörzer, Tel. 0160/95 75 04 39

Praunheim-Westhausen (423)
Lieselotte Bollbach, Tel. 069/76 28 20

Preungesheim/Berkersheim (470, 500)
Wera Eiselt, Tel. 069/17 52 11 10

Riederwald (262)
Ingeborg Wendel, Tel. 069/41 55 60

Rödelheim-Ost (401)
Ingrid Kruske, Tel. 069/78 51 33

Rödelheim-West (402)
Rolf Würz, Tel. 069/789 48 31

Sachsenhausen-Nord (300)
Ann-Kristin Müller, Tel. 0176/80 22 93 53

Sachsenhausen-Nord (321)
Ursula Becker, Tel. 069/69 76 96 53

Sachsenh.-Nord (322, 328, 329, 325)
Dirk Trull, Tel. 069/67 72 66 79

Sachsenhausen-Nord (324)
Christa Panke-Spruck, Tel. 069/603 15 65

Sachsenhausen-Nord/Süd (331, 332)
Cornelia Zippel, Tel. 069/67 72 56 29

Sachsenhausen-Süd (323, 326)
Torsten Kutzner, Tel. 0172/321 56 40

Schwanheim (531)
Susan Spencer, Tel. 069/35 43 95

Seckbach (390)
Marianne Friedrich, Tel. 069/47 12 73

Sindlingen (601, 602)
Gisela Lünzer, Tel. 069/37 14 53

Sossenheim (631, 632)
Karin Reichwein, Tel. 069/34 38 79

Unterliederbach (621, 622, 623)
Oliver Göbel, Tel. 069/31 46 60

Westend-Süd/Nord (110, 191, 192)
Hildegard Gabriel-Malaika,
Tel. 069/72 82 02

Westend-Süd (100, 170)
Christiane Gärtner, Tel. 069/74 56 52

Westend-Süd (180)
Christa Kasper, Tel. 069/56 53 54

Zeilsheim (604, 611, 612)
Maria Berk, Tel. 069/36 29 40

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110
Feuerwehr	112
Gasgeruch, Wasser Notruf	069/21 38 81 10
Giftnotruf	06131/192 40
Apothekennotruf (Bandansage)	0800/002 28 33
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
EC-Karten-Sperre in Deutschland	116 116
Evangelische Telefonseelsorge	0800/111 01 11
Frankfurt hilft – Engagement für Flüchtlinge	069/680 97-350
Hessisches Amt für Versorgung und Soziales	069/15 67-1
Katholische Telefonseelsorge	0800/111 02 22
Not sehen und helfen	069/212-700 70
Weißer Ring Opfer-Telefon	11 60 06
Zahnärztlicher Notruf (Bandansage)	01805/60 70 11
Fahrgastbegleitservice VGF	069/21 32 31 88
Beförderungsdienst für Schwerbehinderte	069/212-384 28
Zentrale für Krankentransporte	069/800 60 100

Sozialrathäuser/Rathaus für Senioren

Behördennummer Stadtverwaltung, Zentrale und Vermittlung	115

Bürgertelefon/Infostellen der Sozialrathäuser, Sozialdienste für Bürgerinnen und Bürger in den jeweiligen Sozialrathäusern bieten Beratung und Unterstützung bei Fragen und Problemen aller Lebensbereiche Älterer, Intervention, Konfliktberatung und Krisenbewältigung, Vergabe Frankfurt-Pass, Vermittlung und Koordination von Finanzierungsmöglichkeiten an.

Sozialrathaus Bockenheim	069/212-743 04
Sozialrathaus Dornbusch	069/212-707 35
Sozialrathaus Gallus	069/212-396 59
Sozialrathaus Höchst	069/212-455 27
Sozialrathaus Nord	069/212-322 74
Sozialrathaus Ost (Standort Bergen-Enkheim)	069/212-412 11
Sozialrathaus Ost (Standort Bornheim)	069/212-30547
Sozialrathaus Sachsenhausen	069/212-338 11
Rathaus für Senioren, Infostelle	069/212-499 11
Betreuungsbehörde	069/212-499 66
Leitstelle Älterwerden	069/212-381 60
Pflegestützpunkt Frankfurt	0800/589 36 59
Seniorentelefon	069/212-370 70
Senioren Zeitschrift	069/212-334 05
Soziale Hilfen für Heimbewohner	069/212-499 33
Tagesfahrten/Theatervorstellungen	069/212-499 44
Wohnen und Leben im Alter	069/212-706 76
Zentrale Heimplatzvermittlung	069/212-499 22

Wohlfahrtsverbände/Selbsthilfeverbände

ASB (Servicenummer)	069/314 07 20
AWO Kreisverband	069/298 90 10
Caritas-Verband	069/29 82-0
Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Frankfurt	069/95 52 62-0
Diakonisches Werk für Frankfurt	069/247 51 49-0
Die Johanniter	0180/510 11 99
DRK-Bezirksverband Frankfurt	069/719 19 10
Frankfurter Verband	069/29 98 07-0
Malteser	069/94 21 05-0
Selbsthilfe-Kontaktstelle	069/55 94 44
Sozialverband Deutschland	030/72 62 22-0
VdK-Kreisverband Frankfurt	069/436 52 13

Achtsam umgehen mit Alkohol, Medikamenten oder Tabak

Ein Glas Wein in gemütlicher Runde kann nicht verkehrt sein. Viele Gläser Wein an einem Abend, wenn man sich alleine fühlt, sind schon was anderes. Und noch mehr Wein, weil man ihn einfach fürs Wohlbefinden braucht – das ist sehr bedenklich. Immerhin 1,77 Millionen Menschen gelten in Deutschland als alkoholabhängig, sind also krank. Das teilt die Hauptstelle für Suchtfragen mit. Wo ist die Grenze zwischen Genuss, Betäubung und Abhängigkeit? Wo wird die Schlaftablette zum unentbehrlichen Mittel oder der Spielautomat in der Eckkneipe zum Alleinunterhalter? Auch das Alter schützt nicht vor Suchtgefahren. Die Hauptstelle für Suchtfragen weist darauf hin, dass gerade auch für ältere Menschen Medikamente durchaus eine Gefahr sein können. Zu hohe Wirkstoffmengen im Körper könnten zu unerwünschten Wirkungen führen wie etwa Einschränkungen der Konzentration und Gangunsicherheit, verbunden mit Stürzen und Knochenbrüchen.

Daher ist es sinnvoll, sich Beratung und Hilfe zu suchen, wenn die Sucht droht. Das Drogenreferat der Stadt Frankfurt hat in Zusammenarbeit mit dem Jugend- und Sozialamt jetzt einen Wegweiser zu Beratungs- und Hilfeangeboten für ältere Menschen herausgebracht. Die Broschüre listet Beratungsstellen in Frankfurt auf, an die sich Seniorinnen und Senioren wenden können. Informationen zu Medikamenten, Alkohol, Tabak und Glücksspiel finden sich darin ebenso wie Tipps zur Früherkennung von Sucht und Abhängigkeit. Die Broschüre liegt kostenlos in allen Senioreneinrichtungen, Suchtberatungsstellen, den Sozialrathäusern und dem Rathaus für Senioren aus. Sie kann auch per E-Mail bestellt werden unter drogenreferat@stadt-frankfurt.de oder auf der Webseite des Drogenreferates www.drogenreferat.stadt-frankfurt.de oder auf der Webseite www.aelter-werden-in-frankfurt.de angeschaut und heruntergeladen werden. *wdl*

Foto: AmkA

Viel Raum für Gespräche gab es beim Tag der offenen Tür im Römer vor drei Jahren.

Offene Türen im Römer

Am 27. und 28. Oktober werden wieder Tage der offenen Tür im Rathaus Römer stattfinden.

Wer schon immer einmal die Spitzen der Stadt treffen wollte und Fragen rund um Politik und Verwaltung in Frankfurt hat, sollte sich diesen Einblick in die Frankfurter Stadtverwaltung nicht entgehen lassen.

Für alle, die mehr über das politische Innenleben Frankfurts wissen wollen, bietet sich hier die Möglichkeit, die Mechanismen der kommunalen Politik kennenzulernen. Zudem können die Akteure aus den Parteien sowie auch Vertreter der Verwaltung hautnah erlebt werden. *red*

Kommunen in der Pflicht

Ob man im Alter gut lebt, entscheidet sich vor Ort

„Zufrieden“ und sogar „sehr zufrieden“ sind 85 Prozent der 65- bis 85-Jährigen mit dem bisherigen Verlauf ihres Lebens. Zufriedenheit hängt dabei eng zusammen mit gesellschaftlicher Teilhabe. Und ob die möglich ist, hängt vom alltäglichen Lebensumfeld ab.

Renate Neumann, 65 Jahre, lebt vor den Toren Frankfurts. Sie engagiert sich im lokalen Sportverein, kümmert sich um das Enkelkind und hütet ab und an den Hund ihres Sohns. Vesna Radic, 68 Jahre, hat sich entschieden, Frankfurt den Rücken zu kehren: Sie zieht zurück nach Slowenien, wo sie sich von ihrer Rente ein besseres Leben erlauben kann. Dort will sie sich vor Ort ehrenamtlich einbringen. Wolfgang Betz, 73 Jahre, schreibt per Internet für einen Seniorenblog. Durch einen Arbeitsunfall ist er stark gehbehindert und kann ohne Hilfe seine Wohnung nicht verlassen.

Eine aktive Generation

Das sind drei Beispiele aus der Generation der 65- bis 85-Jährigen, die aufzeigen, wie stark sich das Leben im Rentenalter unterscheiden kann. Gemeinsam ist ihnen, dass sie sich gesellschaftlich einbringen, am Leben teilhaben.

Die Generali Altersstudie 2017 zeigt: Das A und O für die meisten ist diese Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, auch wenn man altersbedingt eingeschränkt ist. Dazu gehören Freundschaften, die Übernahme von Verantwortung in der Familie und soziales Engagement. Denn den Älteren geht es nicht nur darum, gut versorgt zu sein, sondern auch darum, ihrerseits Sorge um andere zu tragen. Viele, nämlich 42 Prozent, engagieren sich deshalb ehrenamtlich. Ins Auge springen dabei die regionalen Unterschiede: In Brandenburg engagieren sich 51 Prozent der Älteren, in Thüringen nur 29 Prozent.

Nach Angaben des Instituts für Demoskopie Allensbach liegt der Anteil der 65- bis 85-Jährigen, die sich in Hessen ehrenamtlich engagieren, leicht unter dem Bundesdurchschnitt bei 38 Prozent.

Soziale Schicht ist ausschlaggebend für Zufriedenheit

Eine größere Rolle als regionale Unterschiede spielen die sozialen. Die Zufriedenheit der Älteren nimmt nach der Generali Studie in den unteren sozialen Schichten ab. Die sozialen Unterschiede äußern sich in einzelnen Aspekten, die die Lebenszufriedenheit beeinflussen, wie die Teilhabe an technischen Entwicklungen: 81 Prozent derjenigen in der höheren Einkommensgruppe nutzen das Internet. Bei den finanziell schlechter Gestellten sind es nur 23 Prozent. Auch der Gesundheitszustand, eine wichtige Voraussetzung für Teilhabe, unterscheidet sich: So schätzt gut die Hälfte der Befragten aus höheren sozialen Schichten ihren Gesundheitszustand positiv ein. Bei den sozial weniger gut Gestellten ist es nur ein knappes Drittel.

Teilhabe ist Dreh- und Angelpunkt

Ob jemand am gesellschaftlichen Leben teilnimmt, ist also nicht in erster Linie eine Frage des Alters. Vielmehr geht es um Zugangsvoraussetzungen, die vorhanden sind oder eben fehlen. Armut, eine geringe Bildung, gesundheitliche Einschränkungen, Diskriminierungserfahrungen – das sind Faktoren, die Teilhabe einschränken können.

Der Siebte Altenbericht, den die Bundesregierung in Auftrag gegeben hat, stellt deshalb heraus, wie es vor Ort aussehen sollte, um älteren Menschen diese Teilhabe zu ermöglichen. Denn die Rahmenbedingungen für das Älterwerden sind maßgeblich vom Leben vor Ort geprägt. Wolfgang Betz beispielsweise ist auf eine gute Internetverbindung angewiesen, um für den Blog zu schreiben. Er und Renate Neumann sind von Ärzten vor Ort abhängig und auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen. Vesna Radic hätte in Frankfurt alt werden können, wenn der Wohnraum günstiger wäre.

Viele Ältere engagieren sich für Kinder, wie hier bei der Hausaufgabenbetreuung in Hofheim.

Alle Namen von der Redaktion geändert.

Foto:s (2): Oeser

Seniorinnen halten sich mit Wassergymnastik fit.

Außerdem zeigt der Bericht, wie die Politik vor Ort es den Älteren ermöglicht, einerseits versorgt zu sein und andererseits selbst Verantwortung für andere übernehmen zu können. „Es darf nicht mehr bloß darum gehen, alte Menschen zu versorgen. Vielmehr brauchen wir Strukturen, in denen Menschen zugleich Sorge empfangen und Sorge tragen können – und zwar unabhängig von ihrem Alter und körperlichen oder kognitiven Einbußen“, erklärt Professor Dr. Andreas Kruse, der verantwortlich am Siebten Altenbericht mitgearbeitet und auch die Generali Altersstudie begleitet hat.

Was können Kommunen und Bürger beitragen?

Es ist wichtig, die Kommunen so zu stärken, dass sie ihre Gestaltungsmöglichkeiten, zum Beispiel in der Pflege, im Bereich Wohnen sowie im Gesundheitswesen, ausschöpfen können. Gerade die stark verschuldeten Kommunen liegen häufig in insgesamt wirtschaftsschwachen Regionen. Diese Kommunen haben kaum Handlungsspielraum, wenn es um die Daseinsvorsorge für die Älteren geht. Fördermöglichkeiten durch die Europäische Union können das allein nicht auffangen. Der Altenbericht sieht hier Bund und Länder in der Pflicht, die Kommunen finanziell zu stärken. Der Staatssekretär im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Dr. Ralf Kleindiek, betont: „Wenn einige Kommunen nicht mehr in der Lage sind, die Daseinsvorsorge sicherzustellen, so wie es die Sachverständigenkommission formuliert, dann haben wir im ganzen Land ein Problem – ungleiche Verhältnisse in der Lebensqualität sind auch eine Frage der Gerechtigkeit. Damit können wir die Kommunen nicht allein lassen.“

Auch unabhängig vom finanziellen Rahmen können Kommunen etwas leisten. So verbessert sich die Situation der Älteren, wenn sich die Akteure vor Ort vernetzen. Denn so kann man mehr Menschen erreichen. Das ist wichtig, gerade wenn es um die Herausforderung geht, bestimmte Bevölkerungsgruppen einzubinden. Dazu gehören Menschen mit sehr niedrigen Einkommen, zurückgezogen lebende Menschen, Menschen mit Mobilitätseinschränkungen oder Menschen mit Sprachbarrieren.

Teilzuhaben bedeutet auch, dass Menschen sich in die Gemeinschaft einbringen und mitentscheiden. Daher gilt: Die Kommunen sollten Politik nicht nur für die, sondern auch mit den älteren Menschen machen.

Claudia Šabić

Den Altenbericht legt eine Sachverständigenkommission der Bundesregierung vor. Das geschieht seit 1993 in jeder Legislaturperiode einmal. Die Bundesregierung beruft die Sachverständigenkommission, die sich aus ehrenamtlichen, unabhängigen Experten zusammensetzt. Sie erstellen innerhalb von etwa zwei Jahren ihr Gutachten. Dazu kommen Expertisen von anderen Wissenschaftlern, die als sogenannte Expertisenbände mit dem Bericht veröffentlicht werden. Die Bundesregierung fügt ihre Stellungnahme hinzu.
Im Siebten Altenbericht geht es um nachhaltige Seniorenpolitik in den Kommunen. Die Sachverständigenkommission hatte ihr Gutachten Ende 2015 der Bundesregierung übergeben.
Den Siebten Altenbericht gibt es auf dieser Webseite: https://www.siebter-altenbericht.de/der-siebte-altenbericht.html

sab

Die Generali Altersstudie 2017 erschien Anfang März 2017. Vor vier Jahren erhob die Generali Versicherungsgruppe diese Längsschnittstudie erstmals. Für die aktuelle Studie befragte das Institut für Demoskopie Allensbach über 4.100 Personen zwischen 65 und 85 Jahren. Generali Altersstudie 2017: Wie ältere Menschen in Deutschland denken und leben. Generali Deutschland AG, 19,99 Euro. *sab*

Suizidprävention

Foto: Oeser

Leben und Vergehen sind natürlich. Auch mit Risiken und Chancen des Alters sollte man sich realistisch auseinandersetzen.

Wenn von steigender Lebenserwartung die Rede ist, bleibt ein Aspekt meist ausgespart: je höher das Alter, umso höher die Suizidgefährdung. Nehmen sich unter den 70-Jährigen jährlich etwa 25 von 100.000 Personen das Leben, sind es unter den Mittachtzigern schon doppelt, den Endachtzigern sogar mehr als dreimal so viele.

Auffallend ist hierbei der Unterschied zwischen den Geschlechtern. Liegt die Suizidrate von Frauen in jeder Altersgruppe deutlich niedriger, wächst der Abstand ab dem achten Lebensjahrzehnt eklatant. In dieser Lebensphase werden Suizide zu zwei Dritteln von Männern verübt.

Betagte Frauen rechnet der Gerontologe Uwe Sperling zwar ebenfalls der „Hochrisikogruppe“ zu. Seiner Erfahrung nach können sie sich jedoch besser mit jenen Einschränkungen arrangieren, durch die das Leben oft nur noch als Last empfunden wird: chronische Krankheiten, wachsende Abhängigkeit oder das Schwinden sozialer Beziehungen.

Wie er im Agaplesion Markus Krankenhaus bei der Veranstaltung „Suizid und Suizidprävention im Alter“ unterstrich, spielen bei „83 Prozent der suizidalen Gedanken und Handlungen Depressionen oder Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit“ eine tragende Rolle. Mehr noch als bei anhaltenden Schmerzen oder Vereinsamung werde der Tod dann als letzter Ausweg gesehen. „Der Suizid soll das Unerträgliche in paradiesischen Frieden verwandeln“, brachte der am Universitätsklinikum Mannheim tätige Altersexperte die Beweggründe der Betroffenen auf den Punkt. Zumal bei ihnen in der Regel Scham oder Schuldgefühle einer Suche nach Hilfe im Wege stehen.

Zusätzlich Druck erzeugen zu Uwe Sperlings Leidwesen die verbreiteten Klagen über Kosten, die die Überalterung der Gesellschaft mit sich bringe. Sie verstärkten bei alten Menschen das Gefühl, nur noch zur Last zu fallen. Umso wichtiger seien präventive Aktivitäten. „Das A und O ist das Erkennen von Warnsignalen.“

Auf eine suizidale Gefährdung deuteten etwa Verhaltensänderungen wie der plötzliche Wunsch, ein Testament zu verfassen, die Aufgabe gewohnter Interessen oder lebensüberdrüssige Äußerungen hin. Letztere würden gemäß der Annahme „Hunde, die bellen, beißen nicht“ leider häufig nicht ernst genommen.

Als Fehler betrachtet es Uwe Sperling überdies, nach dem Motto „Nur nicht auf dumme Gedanken bringen“ beim Verdacht, dass Todeswünsche bestehen, entsprechende Gespräche zu vermeiden. Gerade dann sollte man mit der Person reden – allerdings ohne zu urteilen und zu werten.

„Aufgabe der Prävention ist nicht, die Leute vom Suizid abzuhalten“, stellte er klar. Obgleich „viele ethische Argumente gegen den Suizid“ sprechen, sei auch eine „moralische Erlaubtheit“ gegeben. „Im Akutfall ist das Eingreifen natürlich eine Pflicht.“

Hinsichtlich Suizidalität existieren für den seit Jahren mit dem The-

ma befassten Gerontologen drei grundlegende Haltungen: „Prävention als Verpflichtung zu Sorge und Fürsorge, Akzeptanz als Respekt vor Würde und Selbstbestimmung sowie Assistenz als möglicher Ausdruck der Mithilfe zu friedvollem Sterben."

„In der Schweiz haben die assistierten Suizide inzwischen das Niveau der unassistierten erreicht", weiß Uwe Sperling, der in der Sterbehilfe sogar ein Stück Präventionsarbeit entdeckt. Dass sich „ein Drittel der Bewerber letztlich gegen den Suizid entscheide", hänge viel mit den Aufklärungsgesprächen zusammen.

Als einer der beiden Sprecher der Arbeitsgruppe „Alte Menschen" im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (NaSPro) unterwegs, steht für ihn an erster Stelle, gefährdeten Menschen Offenheit und Vertrauen entgegenzubringen, Beziehungen oder konkrete Aktivitäten anzubieten, sie emotional zu entlasten und eventuell Therapien einzuleiten.

Vom Zentrum für Ethik in der Medizin im Markuskrankenhaus eingeladen, um Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für Verhaltensweisen und Äußerungen suizidgefährdeter Senioren zu sensibilisieren, erinnerte Uwe Sperling nicht zuletzt auch daran: „Die Mehrheit der alten Menschen begeht trotz Belastungen keinen Suizid."

Die schützenden Faktoren seien bekannt: „Psychische Widerstandsfähigkeit, soziale Einbindung, das Akzeptieren von Beschwerden sowie Religion und Spiritualität." Freilich könne etwa eine Krebsdiagnose oder der Verlust des Partners auch stabile Personen in eine suizidale Krise stürzen.

Welche Gründe auch immer Senioren dazu treiben, nicht mehr leben zu wollen – Uwe Sperlings Erfahrung nach greifen präventive Maßnahmen am besten, wenn sie möglichst frühzeitig erfolgen. Zu seinem Bedauern kommen sie bei den Betroffenen noch immer viel zu spät und viel zu selten an.

Er könne nur jedem raten, in Sachen Vorbeugung selbst aktiv zu werden, nämlich: „Sich beizeiten mit den Risiken und Chancen des Alters auseinanderzusetzen sowie eine positive und zugleich realistische Sicht zu entwickeln."

Die Arbeitsgruppe „Alte Menschen" im Nationalen Suizidpräventionsprogramm hat zum Thema Suizid im Alter die Broschüren „Wenn das Alter zur Last wird" und „Wenn alte Menschen nicht mehr leben wollen" herausgegeben.

Sie sind kostenfrei beim Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 481009, 18132 Rostock oder unter www.suizidpraevention-deutschland.de/downloads.html zu beziehen. *Doris Stickler*

Anzeige

„Man muss keine Antworten haben“

Fachtag „Zwischen Lebenswille und Sterbewünschen“

Wenn das Leben nur noch als Mühsal empfunden wird, dann kann der Lebenswille dem Wunsch lieber sterben zu wollen weichen. „Ich will nicht mehr“, hören ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Besuchsdienst häufig. Wie können sie auf diese Äußerungen reagieren? Welche Möglichkeiten gibt es, die Kranken angemessen zu unterstützen?

Diesen Themen widmete sich ein Fachtag des Evangelischen Regionalverbandes mit dem Titel: „Zwischen Lebenswille und Sterbewünschen – Besuche im Angesicht des Lebensendes“. So regte Heike Schneidereit-Mauth, Seelsorgerin an der Uniklinik Düsseldorf, dazu an, den Blick weg von den Defiziten hin auf die den Kranken noch verbleibenden Möglichkeiten zu lenken. Dies sei ein wichtiger Aspekt der ressourcenorientierten Gespräche. „Ressourcenorientierte Seelsorge nimmt die unglücklichen leidvollen Erfahrungen ernst und lenkt gleichzeitig das Augenmerk auf Energiequellen und Widerstandskräfte, auf spannende Momente, erfrischende Erkenntnisse und bereichernde Begegnungen. Sie fragt nach dem, was das Leben lebenswert macht“, erläutert die Pfarrerin. Die Kranken suchen nach ihrer Erfahrung eine Begegnung auf Augenhöhe, kein herablassendes Mitleid, sondern Empathie und echtes Interesse. Sie rät dazu, behutsam nachzufragen, wie es dem anderen geht. Was macht Angst? Was macht Freude?

Foto: Oeser

Nicht immer müssen Begleiter am Lebensende Antworten haben.

Wer glaubt ist gesünder

Insgesamt plädierte die 52-jährige Seelsorgerin dafür, nicht die Krankheit zum Hauptmerkmal der eigenen Existenz zu machen, sondern den eigenen Blick zu weiten und bei jedem Menschen die gesunden Anteile zu suchen und zu fördern. Bei der Suche nach „den heilsamen Ressourcen“ nennt sie die „fünf Säulen der Identität“: Leiblichkeit, Soziales Netzwerk, Arbeit und Leistung, Materielle Sicherheit sowie Werte, Sinn und Glauben. Es habe sich gezeigt: „Wer glaubt ist gesünder, hat eine höhere Lebenszufriedenheit.“

Ein wichtiger Aspekt im Alter ist die Balance zwischen Autonomie und Abhängigkeit. Mit diesem Konflikt befasste sich die Diplom-Psychologin Christiane Schrader. „Wir möchten die Eigenständigkeit möglichst lange bewahren“, so die allgemeingültige Erkenntnis, die wohl alle Menschen betrifft. Die Abhängigkeit im Alter werde jedoch unterschiedlich erfahren, wenn es bereits Erfahrungen mit Abhängigkeit zu anderen Lebenszeiten gegeben habe. Dabei nannte sie Erfahrungen mit Gewalt in und nach dem Krieg: „Es gibt Generationen von Frauen, die nie darüber gesprochen haben. Wenn die Abwehrkräfte nachlassen, können traumatische Erinnerungen aufbrechen.“ Auch sie rät den Ehrenamtlichen dazu, neugierig zu sein und zuzuhören: „Man muss keine Antworten haben.“

Im zweiten Teil des Fachtages widmeten sich Arbeitsgruppen eigenen speziellen Aspekten des Themas. Es ging sowohl um Depressionen im Alter wie auch die Möglichkeit, über Selbstreflexion Menschen in kritischen Lebensphasen zu stärken. Auch wurde versucht zu ergründen, was hinter einer Aussage wie: „Ich will nicht mehr“ stecken kann. Es galt herauszufinden, was Menschen in dieser Situation brauchen und wie die Besuchenden hier unterstützen können.

Birgit Clemens

Mehr erleben durch gemeinsames Lesen

Gefühle und Erfahrungen teilen

Vorlesen gehört beim „Literarischen Miteinander“ dazu.

Lesen ist gewöhnlich ein recht einsames Vergnügen. Schade eigentlich, setzt Literatur doch emotional wie mental einiges in Bewegung. Mitunter wühlt sie regelrecht auf und hinterlässt bohrende Fragen. Bleibt man sonst im heimischen Sessel mit sich und den Leseerlebnissen alleine, kann man diese seit Februar mit anderen teilen. In Frankfurt holten die Stadtbibliothek und das Literaturhaus ein Format ins Programm, das in England seit 20 Jahren Erfolgsgeschichte schreibt: „Shared reading“. In der Mainmetropole „Literarisches Miteinander“ genannt, kommen Frauen und Männer in lockerer Runde zusammen, um sich bei Kaffee und Gebäck einer Kurzgeschichte zu widmen. Abwechselnd lesen Personen einen Abschnitt vor, danach gibt es Gelegenheit, Gefühlen und Assoziationen freien Lauf zu lassen.

Margot ist von dem Angebot begeistert. Die passionierte Leserin besucht zwar auch Literaturseminare in der Universität des dritten Lebensalters (U3L). Dort würden die Texte aber eher wissenschaftlich-analytisch unter die Lupe genommen. Dass beim Literarischen Miteinander gerade subjektive Empfindungen im Vordergrund stehen, ernst genommen werden und oft in tiefer gehende Gespräche münden, sieht die 70-Jährige als Bereicherung an. „Auf manche Gedankengänge wäre ich von alleine gar nicht gekommen.“ Besser könnte Bibliothekarin Svenja Stöhr die Intention des Projekts nicht zusammenfassen. In der Literatur gebe es schließlich keine richtige oder falsche Interpretation, sondern nur unterschiedliche Blickwinkel auf das fiktive Geschehen. Durch Anmerkungen der Teilnehmenden werde ihr in den Lesegruppen jedes Mal klar, was ihr beim Alleine-Lesen alles entgangen wäre. Zumal sich das kostenlose Angebot der Stadtbibliothek an Senioren richte, die über weit mehr Lebenserfahrungen als sie selbst verfügten.

Literatur lässt unterschiedliche Blickwinkel zu.

Fotos (2): Oeser

Gelesenes überprüfen

Das kam zum Beispiel bei einer Kurzgeschichte von Joanne Harris zum Tragen. Unter dem Titel „Faith und Hope gehen einkaufen“ beschreibt die britische Schriftstellerin den Alltag im Altersheim: den geschmacklosen Reispudding, die haferschleimfarbenen Kunstlederslipper und das Leseverbot von Vladimir Nabokovs „Lolita“. Faith und Hope – die eine im Rollstuhl, die andere blind – haben die Tristesse eines Tages satt und brechen aus. Ihr Weg führt nach London, wo sie sich den Bauch mit Delikatessen füllen, das verbotene Buch erstehen und rote Lack-High Heels anprobieren. Das von Harris mit hin-

Fotos (3): Oeser

Die Kurzgeschichten sorgen für Gesprächsstoff in der Bornheimer Stadtbibliothek.

tergründigem Humor geschilderte Elend und Aufbegehren zweier Heimbewohnerinnen hat beim Literarischen Miteinander für reichlich Gesprächsstoff gesorgt. Neben Anteilnahme und Ängsten, selbst in eine solche Situation zu geraten, wurde auch über die Frage debattiert, ob eine betagte Rollstuhlfahrerin beim Edelschuhdesigner jene überaus zuvorkommende Bedienung erfahren würde, wie sie die Geschichte beschreibt. Aufgrund der unterschiedlichen Meinungen schlug eine Teilnehmerin einen Realitätstest in der Goethestraße vor. Leider hat sich keine Mitstreiterin gefunden.

Besondere Ausbildung

Angesichts der empathischen Diskussion war Svenja Stöhr auf die Sitzung im GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo gespannt. Unter ihrer Leitung treffen sich dort Bewohnerinnen und Bewohner einmal im Monat zum Literarischen Miteinander. Der Ablauf sei der Gleiche wie in der Bornheimer Stadtbibliothek, doch herrsche im Wohnstift eine andere Dynamik vor. „Weil sich alle gut kennen, kommen Sympathien und Antipathien durch. Ich muss deshalb viel mehr lenken“, erzählt die 25-jährige Bibliotheksmitarbeiterin und ist froh, in Gesprächsführungstechniken und Moderation entsprechend geschult zu sein.

Die Ausbildung zur Leseleiterin absolvierte sie bei jenem Berliner Sozialunternehmen, das das Shared Reading-Konzept nach Deutschland importierte. Durch Medienberichte über die von Thomas Böhm und Carsten Sommerfeldt in der Hauptstadt gestarteten Gruppen wurde man in Frankfurt auf das literarische Novum aufmerksam. Stadtbibliothek und Literaturhaus haben sich dann völlig unabhängig voneinander mit den beiden in Verbindung gesetzt und hinterher erst ihre Interessensübereinstimmung festgestellt. Austausch fördert Zufriedenheit.

Außer Berlin ist Frankfurt bislang bundesweit die einzige Stadt, in der Lesegruppen existieren. Wobei sich die Stadtbücherei an Senioren richtet und mit dem Wohnstift am Zoo kooperiert, das Literaturhaus dagegen Bibliophile jeden Alters anspricht und das benachbarte Hospital zum Heiligen Geist mit einbezieht. Werden die Gruppen eigenständig organisiert – anfangs wurden die jeweiligen Leseleiter von Carsten Sommerfeldt begleitet –, tauschen die Einrichtungen aber ihre Erfahrungen aus. Dass die BHF-Bank Stiftung, die Dr. Marschner Stiftung und das Gesundheitsamt den Frankfurter Vorstoß finanziell fördern, dürfte nicht zuletzt mit den in England gewonnenen Erkenntnissen zusammenhängen. Wie die wissenschaftlich belegten Umfrageergebnisse des National Health Service zeigen, wirkt sich Shared Reading positiv auf persönliches Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und Kommunikationsfähig-

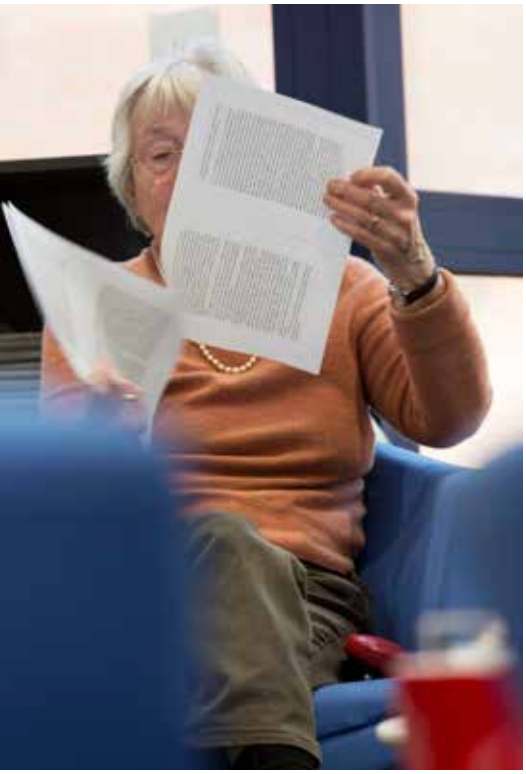
Wer sich für die Teilnahme am nächsten Zyklus des Literarischen Miteinanders interessiert, kann sich bei Leiterin Svenja Stöhr nach Starttermin und Uhrzeit erkundigen. Telefon: 069/212-323 68 oder svenja.stoehr@stadt-frankfurt.de. *sti*

Lebhafter Austausch

keit aus, fördert soziale Interaktion wie Gemeinschaftsgefühl und ist hilfreich bei der Arbeit mit Kindern, alten und einsamen Menschen, Burnout-Patienten, Demenzkranken und psychisch Kranken.

Vor dem Hintergrund solch frappierender Resultate kann man sich nur wünschen, dass Shared Reading in Deutschland einen ähnlichen Siegeszug wie in Großbritannien erlebt. Dort sind mittlerweile fast 5.000 „Facilitators“ aktiv, die längst auch in Krankenhäusern, Schulen, Gefängnissen und Unternehmen Lesegruppen leiten. Nachdem Carsten Sommerfeldt bei einem Englandbesuch für Shared Reading entflammte und postwendend eine Facilitator-Ausbildung besuchte, tut er mit seinem Kollegen einiges dafür, das Format hierzulande zu verbreiten. Das Potenzial des gemeinsamen Lesens sei enorm, in England gebe es inzwischen sogar einen Lehrstuhl, der die Effekte von Shared Reading erforscht. Neben den durch die Umfrage bezeugten Auswirkungen fasziniert es den früheren Verlagsleiter, dass in den Lesegruppen wildfremde Menschen gemeinsam über existenzielle Themen sinnieren und jeder seine eigene Geschichte einbringen kann. Überdies lasse der lockere Rahmen Berührungsängste schwinden. Da die seiner Erfahrung nach gegenüber Lyrik besonders stark ausgeprägt sind, beende er die Lesetreffen stets mit einem Gedicht.

Nochmal nachlesen?



Carsten Sommerfeldt hofft, dass sich in zahlreichen Städten Lesegruppen etablieren – seines Wissens sind bereits einige in Planung – und der jüngste Bibliothekartag weite Kreise zieht. Dort präsentierte er Ende Mai unter dem Motto „Bibliotheken zu neuen Orten der Begegnung machen“ das Shared Reading-Konzept. In Frankfurt hat es umgehend Wurzeln geschlagen, die Nachfrage war derart groß, dass sich viele Interessenten mit der Warteliste begnügen mussten. Für Svenja Stöhr besteht denn auch kein Zweifel: „Das Literarische Miteinander wird weitergeführt. In der Stadtbibliothek beginnt der nächste Zyklus voraussichtlich im September.“ *Doris Stickler*

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

Die Discjockey DJane Vira wählt passende Tanzmusik aus.

Minus-50-Plus: Rocken ohne Altersbeschränkung

Wenn der Parka auf Pailletten trifft, herrscht Disco-Fieber

Zugegeben, ich dachte, es sei clever, nicht Schlag neun zu einer Tanzparty in die Brotfabrik zu gehen. Ein Disco-Abend, der um 21 Uhr beginnt, kommt doch erst Stunden später auf Betriebstemperatur. Von wegen! Wenn Elvira Weiss zur Minus-50-Plus-Disco ruft, scharren die Tanzwütigen schon lange vor Einlass mit den Hufen.

Der Mann an der Kasse, Rainer Weiss, ist mit „DJane Vira“ verheiratet. Er ist es gewohnt, dass die Gästeschlange bis zur Straße reicht. Gerade hat er einem kleinwüchsigen Stammgast eine Karte verkauft. „Sie quält sich hier die Treppen rauf“, sagt er, „aber drin auf der Tanzfläche geht sie ab wie eine Rakete.“ Schon auf den ersten Blick fallen die Paradiesvögel im Publikum auf. Männer in schicken Kleidern mustern die Neuankömmlinge, eine Frau im kurzen Pailletten-Rock fährt auf Rollschuhen an die Theke. Die Grauhaarigen scheinen in der Minderheit zu sein, oder färben so viele Leute ihre Haare?

Auf der Tanzfläche geht die Post ab. Monika ist 62 und schon zum dritten Mal dabei. Die Lehrerin schwärmt: „Keiner verliert Zeit mit Reden. Wir sind schließlich zum Tanzen da.“ Pausen werden nur zum Wasserholen eingelegt. Einige wenige trinken Ebbelwei, Gespritzten oder Bier. Susanne (53) und Rosita (52) erwische ich in einer kurzen Ruhephase. „Wir sind Wiederholungstäterinnen. Hier musst du dich nicht auftakeln, kannst kommen, wie du willst. Sorry, wir müssen tanzen!“ Der Schweden-Hit „Crying at the discotheque“ von Alcazar hat sie weggelockt. DJane Vira hat ein Gespür für die Wünsche des Publikums.

Wolfgang ist 73 und behauptet, Vira wisse intuitiv, wie man sich „die Disco-Kugel gibt“. Deshalb halte es keinen lange auf den paar Stühlen am Rande des schwarzen Saals. Im Schein der wenigen bunten Lampen erkenne ich eine Frau mit grauem Afro-Look auf der Tanzfläche, die sich von ihrem Partner den Rücken massieren lässt. Drei Fünftel der Gäste scheinen weiblich zu sein, das schicke Cocktailkleid ist genauso vertreten wie ein Parka (wie lange der wohl im Schrank gehangen hat?) oder Leg-

Fotos (4): Oeser

Völlig losgelöst im Hier und Jetzt

Keine Disco ohne Discokugel

gins. „Hauptsache“, wie die 40-jährige Katja sagt, „die Klamotten sind nicht zu warm. Hier kommst du eh ins Schwitzen.“

Die Tanzstile könnten verschiedener nicht sein. Manche versuchen sich mit klassischen Tanzschritten zu Tina Turners „Private Dancer“ und ziehen eine richtige Show ab. Andere rocken, was das Zeug hält, wiegen sich mit geschlossenen Augen – der Saal wogt. Als „Highway to Hell“ von AC/DC verklingt, schleppen sich Petra (51) und Jana (33) an einen Tisch und widmen sich ihrem Wein. Die eine ist zum vierten, die andere zum ersten Mal da. Beide klingen begeistert, wippen schon nach wenigen Minuten wieder mit den Füßen. Ich schätze, dass sich jetzt über 200 Tanzwütige zwischen 30 und 75 Jahren zum Sound der 80er Jahre austoben. „Manchmal“, verrät mir Petra, „legt sie aber auch Beatles, Stones oder ABBA auf. Vira spürt, was die Menge gerade braucht.“

„Ich habe Musik für jede Stimmung“, sagt Elvira Weiss. Und für jedes Publikum: „Es gibt nicht mehr nur die klassischen Silver oder Best Ager, das Mittelalter, bei mir tanzen 70-Jährige mit 30-Jährigen. Deshalb mische ich die Musik der 60er, 70er und 80er Jahre.“ Das tut sie seit dem Sommer 2006, als sie auf einer Geburtstagsparty auflegte. Das Fest war ein solcher Kracher, dass sie sich das Konzept Minus-50-Plus überlegte und fortan regelmäßig ins Alte Literaturhaus an der Bockenheimer Landstraße einlud. Sie hatte eine Marktnische entdeckt, die Mundpropaganda tat das ihre. Als das Literaturhaus schließen musste, zog sie in die Brotfabrik nach Hausen. Das Publikum blieb ihr treu.

Die zierliche Frau, Jahrgang 1955, denkt überhaupt nicht ans Aufhören: „So lange es mir Spaß macht und immer mehr Gäste kommen, mache ich weiter. Das hält jung: Immer neugierig, offen und tolerant bleiben, genau wie das Publikum.“

Angelika Brecht-Levy

http://www.beat-minus50plus.de

Zwischendurch ausruhen: eher selten

Anzeige

Im Alter begegnet man Dingen neu

Wie gestaltet sich der letzte Umzug?

Foto: Thomas Bruns

Muss immer dabei sein: die Handtasche.

Der Wechsel aus der eigenen Wohnung in ein Altenheim ist ein einschneidendes Ereignis. Einen speziellen Aspekt des „letzten Umzugs“ hat sich Dr. Anamaria Depner angeschaut: Was passiert dabei mit den Dingen, die einen Menschen möglicherweise ein ganzes Leben lang begleitet haben?

Für ihre Dissertation hat die Ethnologin, die am Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg tätig ist, über eineinhalb Jahre sechs ältere Menschen befragt, die sich entschieden hatten, ihren Wohnsitz in ein Altenheim zu verlegen. Der gesamte Umzugsprozess wurde durch wiederholte Treffen und Gespräche mit den Betroffenen sowie deren Angehörigen erfasst. Im Rahmen der Vortragsreihe Gerontologie der Universität des 3. Lebensalters berichtete sie über die Ergebnisse, das Thema lautete „Im Alter den Dingen neu begegnen: Von Trennungen, Erinnerungsankern und technischen Innovationen“.

Dabei fand Anamaria Depner heraus, dass der „Prozess des letzten Umzugs“ in drei Phasen eingeteilt werden kann. In der ersten Phase werden Dinge sortiert, weniger weggeworfen: „Je größer der Unterschied an Wohnfläche zwischen altem und neuem Wohnort, desto mehr persönliche Objekte müssen aussortiert werden.“ Zunächst werden jedoch nur Dinge weggeworfen, die tatsächlich unbrauchbar waren oder ohne triftigen Grund aufbewahrt wurden. In der nächsten Phase ändert sich dies. Das Wegwerfen beginnt eine größere Rolle zu spielen. Geschenke an Familie oder Freunde, Spenden an karitative Einrichtungen bekommen jetzt mehr Bedeutung: „Der Umgang mit den Dingen ist jetzt deutlich schonungsloser“, hat die Wissenschaftlerin festgestellt. Es zeigte sich zudem, dass die Erkenntnis, dass Gegenstände, die eng mit einer Person verbunden waren, deren Tod überdauern werden, „unerträglich ist“.

Was übrig bleibt.

Fotorechte: Depner

Anzeige

Heißer Draht
für Pflegende Angehörige
Erschöpfung – Sorgen – Fragen zur Pflege?
Wir hören zu und geben Orientierung!
069–955 24 911 – auch anonym
Mo.–Fr. 9–17 Uhr
Mi. bis 19 Uhr
Di 15–18 Uhr auch
in türkischer Sprache
caritas frankfurt

Andererseits biete die Möglichkeit, noch selbst zu entscheiden, was in den neuen Lebensabschnitt mitgenommen wird, auch eine Chance für Selbstbestätigung angesichts des drohenden Kontrollverlusts. Weniger von der Umbruchsituation belastet waren jene Personen, die Sachen an Angehörige oder Freunde weitergeben konnten: „Diese Personen nutzten zumeist die Gelegenheit, eigenständig auszuwählen und entschieden sich selten für Dinge mit Erinnerungswert und oft für solche, die ihnen praktisch oder wohnlich schienen."

In einer weiteren Studie beschäftigte sich das Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg gemeinsam mit anderen Institutionen mit Dingen, die in der Pflege bedeutend sind. Dabei ging es um Objekte, die tatsächlich speziell für die Pflege hergestellt wurden, aber auch um Dinge, die auf den ersten Blick nichts mit Pflege zu tun haben. Als Beispiel nannte Anamaria Depner die Handtasche, die eine stark demente Person, die in einem Pflegeheim betreut wurde, immer bei sich hatte. Das Pflegepersonal achtete darauf, dass sich diese – inzwischen leere – Tasche immer in Reichweite der betreuten Person befand, denn sie fühle sich dann wohler, sei ruhiger und das äußere sich nicht zuletzt bei der Medikation, so die zuständige Heimleiterin. Für eine andere Bewohnerin war ihre Kittelschürze ganz wichtig, die sie ihr Leben lang angehabt hatte.

Nach der Erfahrung der Ethnologin ist das Vorkommen sogenannter „biografischer Objekte" in der Pflegearbeit mehr auf menschliche Empathie und Beobachtungsgabe zurückzuführen und weniger auf systematisches Wissen. Problematisch findet sie, dass in Pflegeheimen häufig Alltagsdinge als Dekoration eingesetzt werden. Als Beispiel zeigte sie ein Foto mit einem Radio aus den 50er Jahren und einer fußbetriebenen Nähmaschine, weil man fälschlicherweise davon ausgehe, dass diese als „Erinnerungsspeicher" fungieren. Viele Dinge aus dem früheren Leben – wie Tasche und Kittelschürze – würden dagegen nicht beachtet, da die alten Menschen „damit ja nichts mehr anfangen können".

Birgit Clemens

Anzeige

artis Service Wohnen

Ganzheitliche Wohnform für die Generation 65+

Artis Service-Wohnen Bad Homburg am Schloss

- Zentrale Lage – alles Wichtige ist zu Fuß erreichbar
- 64 barrierefreie 2 - 3 Zimmer Mietwohnungen von 54 bis 137 qm mit Küche und Terrasse
- Barrierefreiheit in der gesamten Artis Service-Wohnanlage
- Geselliges Miteinander in den eingerichteten großzügigen Gemeinschaftsflächen
- Umfassender Basis-Service und individueller Wahl-Service durch aufmerksame Artis Service-Mitarbeiter
- Vielfältige und abwechslungsreiche Veranstaltungsprogramme mit Aktivitäten für Geist & Körper
- Gastro-Service im Artis-Bistro
- Rolli-Depot und Tiefgarage
- Ambulante Pflege bei Bedarf über das hauseigene Pflege-Center mit 24-Stunden-Hausnotrufsystem

Da lebe ich im Alter!

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Hochtaunus e.V.

Artis Service-Wohnen am Schloss
Engelsgasse 2, 61350 Bad Homburg v.d.H.
Tel 06172 - 67 95 65
e-mail: badhomburg@artis-senioren.com
www.artis-senioren.com

Jetzt Termin Musterwohnung vereinbaren!

Vom Wert der Gemeinschaft

Gesprächsabend „Gemeinsam statt einsam“

Pflegeheim oder eigene Wohnung – lange Zeit galt es, im Alter zwischen diesen Alternativen zu wählen, je nach gesundheitlicher und geistiger Verfassung. Mittlerweile gibt es eine größere Vielfalt von Möglichkeiten, wie das Wohnen und die Pflege gestaltet werden können – sei es in gemeinschaftlichen Wohnprojekten oder in selbstverwalteten Wohn-Pflegegemeinschaften.

Foto: Oeser

Für Wohnen in Gemeinschaft ist jetzt der richtige Zeitpunkt.

29 Projekte werden bis 2019 im Rahmen des bundesweiten Modellprogramms „Gemeinschaftlich wohnen, selbstbestimmt leben“ gefördert. Dazu gehört in Frankfurt das Projekt Pfad-Finder, das sich die Umsetzung neuer Wohn- und Pflegeformen zum Ziel gesetzt hat. Es soll eine Expertise erarbeitet werden, wie in Frankfurt neue Formen des gemeinschaftlichen Wohnens entwickelt werden können, die die Versorgung pflegebedürftiger Menschen in den Blick nehmen.

Welche Varianten es in Frankfurt bereits gibt, machte ein Gesprächsabend deutlich, der von dem Projekt Pfad-Finder Ende April unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ organisiert wurde. Bewohner und Bewohnerinnen gemeinschaftlicher Wohnprojekte berichteten, wie die gegenseitige Unterstützung organisiert wird. Zehn Jahre leben die Preungesheimer Ameisen beispielsweise bereits unter einem Dach. Als eine Bewohnerin sich bei einem Unfall die Schulter verletzte, habe sich gezeigt, wie wertvoll die Gemeinschaft ist, so Christina Hanka. Die ambulante Pflege wurde von den direkten Nachbarn übernommen. Bei chronischen und schweren Erkrankungen stößt die Selbsthilfe in Gemeinschaftsprojekten jedoch an Grenzen, dann werden ambulante Pflegedienste eingeschaltet.

Ambulante Wohn-Pflege-Gruppen sind eine weitere Möglichkeit, wie Menschen im Alter leben können. Da die Nachfrage nach alternativen Wohn- und Versorgungsformen für Menschen mit Demenz steigt, hat das Statt-Haus Offenbach im Herbst 2016 den Aufbau einer zentralen Fachstelle für das Land Hessen gestartet. Die Beratungs- und Koordinierungsstelle will insbesondere potenziellen Initiatoren und Projektträgern für Fragen rund um eine WG-Gründung und Organisation zur Verfügung stehen.

Wie diese Gemeinschaften funktionieren, für wen sie geeignet sind, darüber berichtete Jutta Burgholte-Niemitz, Ansprechpartnerin der Fachstelle. Sie hat bereits fünf selbstverwaltete Wohn-Pflege-Gruppen in Hessen erfolgreich aufgebaut, zuletzt die neunköpfige Wohngemeinschaft im Demenzzentrum Statt-Haus Offenbach der Hans und Ilse Breuer-Stiftung.

Was eine klassische Pflegeeinrichtung für den Stadtteil leisten kann, erläuterte Markus Förner, Geschäftsführer des Hufeland-Hauses in Seckbach. Es gibt dort Arzt- und Therapiepraxen, die von externen Personen genutzt werden, auch Räume können für Veranstaltungen gemietet werden. „Das wird von vielen Initiativen genutzt. Wir sind ein sehr offenes Haus“, so Förner.

Auch gemeinschaftliche Wohnprojekte wirken positiv in das Umfeld bzw. den Stadtteil, und es gilt das Prinzip der Selbstorganisation. Birgit Kasper vom Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen stellte beim Gesprächsabend die Besonderheiten von gemeinschaftlichen Wohnprojekten vor, die immer stärker zum Thema der Stadtentwicklung werden. „Wohnen sollte als Grundbedürfnis behandelt werden und nicht ökonomischer Selbstzweck sein“, so eine Forderung der Stadtplanerin, die seit 2009 die Koordinations- und Beratungsstelle leitet. Jetzt zeichnet sich ab, dass in den großen Baugebieten, die Frankfurt in den nächsten Jahren plant, gemeinschaftliche Wohnprojekte von Anfang an berücksichtigt werden. Das war in den vergangenen Jahren nicht selbstverständlich. Mit Blick auf diese neuen Wohngebiete riet Birgit Kasper: „Es ist der richtige Zeitpunkt, Gruppen zu bilden.“

Birgit Clemens

Weitere Informationen:
www.wohnprogramm.fgw-ev.de
www.gemeinschaftliches-wohnen.de
www.preungesheimer-ameisen.de
www.breuerstiftung.de/statthaus-offenbach
www.demenz-wg-hessen.de

„Mein Herz schlägt für Europa“

Frankfurt macht wieder Schule. In der Stadt ging Anfang des Jahres eine Bewegung an den Start, die wegweisende Zeichen setzt. Zum einen breitete sich „Pulse of Europe“ in Windeseile aus. Mittlerweile zeigen in rund 120 Städten von Irland bis in die Ukraine 10.000 Menschen im buchstäblichen wie übertragenen Sinne Flagge für ein vereintes und demokratisches Europa. In den sozialen Netzwerken tun es bereits 100.000. Zum anderen wird die überparteiliche Bürgerinitiative mehrheitlich von älteren Menschen unterstützt.

Die Vorsitzende des Frankfurter Seniorenbeirats, Renate Sterzel, etwa weiß genau, warum sie seit Monaten sonntags auf dem Goetheplatz steht. In ihrer Jugend habe sie erlebt, wie geächtet Deutschland gewesen ist und wie viel Anstrengung es bedurfte, dies zu ändern. Die freundschaftlichen Bande, die sie durch die Städtepartnerschaft zwischen Niedereschbach und dem französischen Deuil-la-Barre mit aufgebaut hat, möchte die promovierte Chemikerin ebenso wenig missen wie unzählige andere Errungenschaften des Projektes EU. „Mein Herz schlägt für Europa, es darf nicht kaputt gehen, weil es eine tolle Sache ist und den Frieden sichert“, bringt die 75-Jährige ihr Engagement bei „Pulse of Europe“ auf den Punkt. Umso mehr begrüßt sie die breite Zustimmung, die die Bewegung in ihrer Generation genießt. „Ich habe viele Leute getroffen, die vorher noch nie auf einer Demo waren.“

Die Idee Europa treibt Ältere auf die Straße

Obgleich inzwischen auch junge Menschen auf den Kundgebungen Europafahnen schwenken, überwiegen nach wie vor die Älteren. „Die Mehrheit ist 50+“, schätzt „Pulse of Europe“-Mitbegründer Karol Haus und wundert sich darüber wenig. Während die Segnungen der EU für Jüngere oft derart selbstverständlich seien, dass sie deshalb die Wertschätzung vergessen, wüssten die Älteren nur allzu gut, was sie verlieren würden, sollte Europa in die Brüche gehen. Aus Sorge um die Zukunft des Staatenbündnisses stecken der 52-jährige Historiker und seine ebenfalls zur sechsköpfigen „Gründungsmannschaft“ zählende Gattin Karin viel Zeit und Energie in die Bewegung. Zumal sie keinen Zweifel hegen, dass es auf Seiten der EU wie der Bürger noch einige Hausaufgaben zu meistern gibt und „Demokratie kein Selbstläufer“ ist.

Aus ähnlichen Überlegungen zieht es Gisela und Helga sonntags in die Frankfurter Innenstadt. Beide sind 72 Jahre alt und waren früher in der Studentenbewegung aktiv. Ihnen ist es wichtig, sich mit ihrer Präsenz der europafeindlichen Stimmungsmache entgegenzustellen. Ausgerüstet mit Trillerpfeifen und selbst gebasteltem Schild, das auf blauem Untergrund ein „ja!“ in gelben Lettern zeigt, reisen die pensionierten Lehrerinnen so oft wie möglich aus dem ländlichen Umland an – manchmal begleitet von Freunden oder Ehemännern. Seit Mai brauchen sie das nur noch monatlich zu tun.

Die vormals wöchentlich anberaumten Kundgebungen zu reduzieren, lag für den „Pulse of Europe“-Ideengeber Daniel Röder nahe. Niemand wolle auf Dauer jeden Sonntagnachmittag auf einer Demo verbringen. Zudem wolle der „Pulse of Europe“-Verein künftig vermehrt mit Einzelaktionen den nationalistischen Tendenzen Paroli bieten. Mag bei den jüngsten Wahlen in Frankreich auch der Kelch einer rechtsextremen Regierung noch einmal vorübergegangen sein, ist der Anwalt überzeugt: „Mit der Wahl von Emmanuel Macron wurde nur Zeit gekauft. Wenn wir jetzt schlafen, steht Marine Le Pen in fünf Jahren an der Spitze.“

Angesichts des nicht nur in Frankreich erstarkenden Rechtspopulismus stuft er die Chancen für den Fortbestand Europas ohnehin nur noch „fünfzig zu fünfzig“ ein. Damit der Stellenwert eines vereinten Europa wieder mehr ins Bewusstsein der Bevölkerung rückt und das Staatenbündnis erhalten bleibt, führt für Daniel Röder an einer aktiven Mitarbeit der Bürger kein Weg vorbei. Die Politik setze nicht von ungefähr längst „große Hoffnungen auf die ‚Pulse of Europe‘-Bewegung“.

Doris Stickler

„Pulse of Europe“ findet breite Zustimmung.

Foto: Oeser

Foto: Oeser

Mit der neuen App sollen Fußgänger in die Lage versetzt werden, Wege zu gehen, die barrierefrei sind. Beispielsweise würde sie dann anzeigen, dass beim Überqueren des Platzes an der Konstabler Wache einige Stufen zu überwinden sind.

Barrierearm unterwegs

Nach 100 Metern biegen Sie rechts ab – was im Auto mittlerweile Standard ist, ist auch für Fußgänger auf dem Vormarsch. Die Hochschule Fresenius, die TU Darmstadt und DB Systel forschen für eine neuartige Navigations-APP.

Das selbst lernende System soll in Zukunft Fußgänger auf Barrieren hinweisen und jedem eine individuelle Routenempfehlung geben, je nach seinem Bedarf.

Start ist in Wiesbaden: Die Wege von Probanden, die sich normal in ihrem Alltag bewegen, werden über das Smartphone erfasst. Dieses sendet beim Gehen verschiedene Signale, wie beispielsweise Beschleunigungen oder Höhenunterschiede. „Ziel ist es, aus diesen Signalen ein Muster zu erkennen, das dann Rückschlüsse auf Barrieren, wie zum Beispiel eine Treppe, zulässt“, erklärt Professor Dr. Christian T. Haas, Leiter des Instituts für komplexe Gesundheitsforschung an der Hochschule Fresenius.

Jedem den richtigen Weg empfehlen

Innerhalb von sechs Monaten soll eine „Barrierekarte“ entstehen, die nach und nach wächst. Daraus ergeben sich Routenempfehlungen, die sich danach richten, welche Einschränkungen der Nutzer hat. „Manche Menschen können keine Treppe nutzen. Andere möchten Steigungen vermeiden“, illustriert Christian T. Haas. Innerhalb von zwei Jahren sollen die Identifikation der Barrieren und das Routing für Wiesbaden abgeschlossen sein.

„‚Fertig‘ ist so ein Projekt natürlich nie, da es ständig lernt und sich fortentwickelt“, meint der Experte weiter, „die Flexibilität des Systems soll zukünftig kurzfristige Barrieren wie Baustellen erfassen können. Langfristig ist auch geplant, jahreszeitliche Aspekte zu berücksichtigen. Ein langer, gerader Weg hat keine baulichen Hindernisse, ist aber durch starke Sonneneinstrahlung für manche dennoch beschwerlich und per App vermeidbar.“

Ziel des vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur geförderten Projektes ist eine öffentliche und kostenlose App. Sie unterscheidet sich von anderen Fußgängernavigationssystemen, wie beispielsweise von Google oder dem RMV. Neu sind die ständig aktualisierten Hinweise auf Barrieren sowie die Reichweite. *Claudia Šabić*

Trotzdem aktiv

Noch eine Schraube anziehen und das Gestell sitzt. Mit einem „Klack“ setzt Spencer M. den Erste-Hilfe-Kasten in die Halterung neben der Tür. Gemeinsam begutachten er und die zwei alten Herren ihr gemeinsames Werk: Löcher bohren, Schrauben einsetzen – das ist Männersache. Auch hier im Treffpunkt von „Trotzdem aktiv“, wo die meisten männlichen Besucher schon alt und längst aus dem Berufsleben ausgeschieden sind. Mithilfe von Spencer M., Mitarbeiter bei Trotzdem aktiv, wo Menschen mit einer demenziellen Erkrankung tagsüber Betreuung finden, bewältigen sie solche Arbeiten.

„Es ist optimal, wenn wir an den vorhandenen Fähigkeiten unserer Besucher anknüpfen können“, freut sich Hannelore Schüssler, die Trotzdem aktiv 2015 ins Leben rief und dort Beratung und Gruppen- sowie Einzelbetreuung für Menschen mit Demenz anbietet. An die Tischplatten, die sie wie so viele Einrichtungsgegenstände „zusammengeschnorrt“ hat, haben die Männer die passenden Tischbeine angebracht. Nun können an den Tischen die Frauen (manchmal auch Männer) beim Gemüseschnippeln helfen, wenn das Mittagessen vorbereitet werden muss. Sie können dort auch Mensch-ärgere-dich-nicht spielen oder puzzeln, wie die beiden Handwerker nach getaner Arbeit. Herr F. setzt sich kurz dazu. Dann nimmt er seine selten unterbrochene Wanderung durch die Räume wieder auf. Die Türen stehen offen, er kann im Kreis gehen, ohne von Wänden in einer Sackgasse aufgehalten zu werden.

Täglich kommen acht bis zehn meist alte Menschen in die Einrichtung. Sie alle haben entweder Probleme, sich zu orientieren, können nur schwer alleine sein, sich nicht mehr bei allen alltäglichen Verrichtungen selber helfen. Für die Angehörigen ist es eine Entlastung, dass Vater, Mutter oder auch Ehepartner hier sicher und liebevoll betreut werden. In einer von der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt betreuten Angehörigengruppe können sie sich darüber hinaus mit anderen austauschen, die Ähnliches erleben – auch dies eine Entlastung.

Im Gemeindezentrum der evangelischen Miriamgemeinde hat Trotzdem aktiv Räume angemietet, in denen die Menschen fünfeinhalb Stunden am Tag betreut werden. „Einmal im Monat besuchen wir den Gottesdienst der Gemeinde. Auch stehen die Türen zwischen Gemeinderäumen und dem Betreuungstreff tagsüber immer offen“, freut sich Hannelore Schüssler. Auf einem Grundstück gleich nebenan sollen bald Hochbeete einen Platz finden. „Einer will Karotten säen, aber für mich ist auch ein Beet mit Unkraut okay“, sagt sie und lacht. Einmal in der Woche treiben die oft sehr bewegungsfreudigen Besucher im nahe gelegenen Saalbau Nidda Sport in einer Bewegungsgruppe, die vom Frankfurter Netzwerk Aktiv bis 100 angeboten wird.

Foto: Wendl

Nach getaner „Arbeit“ kann man auch mal puzzeln.

Betreut werden die Besucher von vier ehrenamtlichen und vier angestellten Mitarbeitern. Weitere fünf Personen werden in ihrer Wohnung aufgesucht, damit die pflegenden Angehörigen Entlastung erfahren. Für das niedrigschwellige Angebot ist die Kostenübernahme durch die

Anzeige

Gestaltung: www.ronald-wissler.de

Wohnen und Pflege am Frankfurter Stadtwald

Seniorenwohnanlage Oberrad mit angegliederter Pflegeeinrichtung

St. Katharinen- und Weißfrauenstift
Stiftung des öffentlichen Rechts
Tel.: 069-156802-0

St. Katharinen- und Weißfrauen Altenhilfe GmbH
Frankfurt am Main
Tel.: 069-96 52 23-0

Pflegekassen möglich. Mit 1.000 Euro, die sie für ihre Arbeit mit demenzkranken Menschen 2013 durch den Bürgerpreis der Stadt Frankfurt bekommen hat, und weiteren 5.000 Euro eines Sponsors hat Hannelore Schüssler die Räumlichkeiten eingerichtet. Dankbar ist sie auch für die Förderung durch das Rathaus für Senioren. „Und vieles, wie etwa Spiele, habe ich auf Flohmärkten gefunden oder von freundlichen Menschen geschenkt bekommen“, sagt sie.

Lieselotte Wendl

Weitere Informationen zum Thema gibt es unter www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de/Hintergruende

Trotzdem aktiv

Beratung, Gruppen- und Einzelbetreuung für Menschen mit Demenz, An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt. Die Gruppen werden von zwei bis 5 ¾ Stunden betreut, und zwar werktags von 9 bis 17 Uhr, samstags 14-tägig von 10 bis 16 Uhr, zweimal im Monat auch sonntags von 10 bis 14 Uhr. Weitere Infos zu Preisen sowie Informationen über die Möglichkeit mitzuarbeiten unter Telefon 069/95 09 06 65 oder 0176/78 72 98 94.

Weitere Tagespflegeangebote in Frankfurt:

Betreuungsgruppe Arnsburger Eck, Hufeland-Haus, Arnsburger Straße 16, 60385 Frankfurt, Telefon 069/47 04-271, werktags von 11 bis 16 Uhr.

Demenzcafé Kaffeemühle, Johanniter-Unfall-Hilfe, Berner Straße 103–105, 60437 Frankfurt, Telefon 069/95 42 16-30.

Oberin Martha Keller Haus, werktags von 8 bis 16 Uhr, Dielmannstraße 26, 60599 Frankfurt, Telefon 0 69/609 06-340.

Julie-Roger-Haus, Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe, Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt, werktags 8 bis 16 Uhr, Telefon 069/29 98 07-265.

Über wohnortnahe Tagespflegeangebote informiert auch der Pflegestützpunkt im Rathaus für Senioren montags und mittwochs von 10 bis 12 Uhr, donnerstags von 16 bis 18 Uhr, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Telefon (kostenfrei) 0800 / 589 36 59 und nach Vereinbarung.

wdl

Was bedeutet ein Migrationshintergrund bei Demenz?

Das Forscherteam sah in 22 Fällen genau hin. Das Ergebnis: Demenz in Familien mit Migrationshintergrund wird zu einer großen sozialen Herausforderung. In der Mehrzahl der Fälle wird die Sorge für Betroffene noch von Familienangehörigen wahrgenommen. Wenig überraschend: Es sind meistens die Frauen, die diese Aufgabe übernehmen.

In vielen Migrantenfamilien ist es noch selbstverständlich, dass man sich innerhalb der Familie um die betroffenen Familienmitglieder kümmert. Familie ist nach wie vor für das Kümmern um Menschen mit Demenz wichtig, mit allen Schwierigkeiten, die das mit sich bringt. Die Brisanz liegt darin, dass „die Familie“ bereits sehr stark im Wandel begriffen ist und mit ihr natürlich auch andere Lebenszusammenhänge.

Zwischen Februar 2016 und Februar 2017 führte das Forscherteam 22 Gespräche mit Betroffenen und weitere vier mit Experten. Die Gespräche fanden in Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und Hessen sowie in Izmir in der Türkei statt. Menschen mit deutschem, italienischem, japanischem, koreanischem, russischem und türkischem Hintergrund erzählten von ihrem Umgang mit Demenz. Die Robert Bosch Stiftung förderte das Projekt.

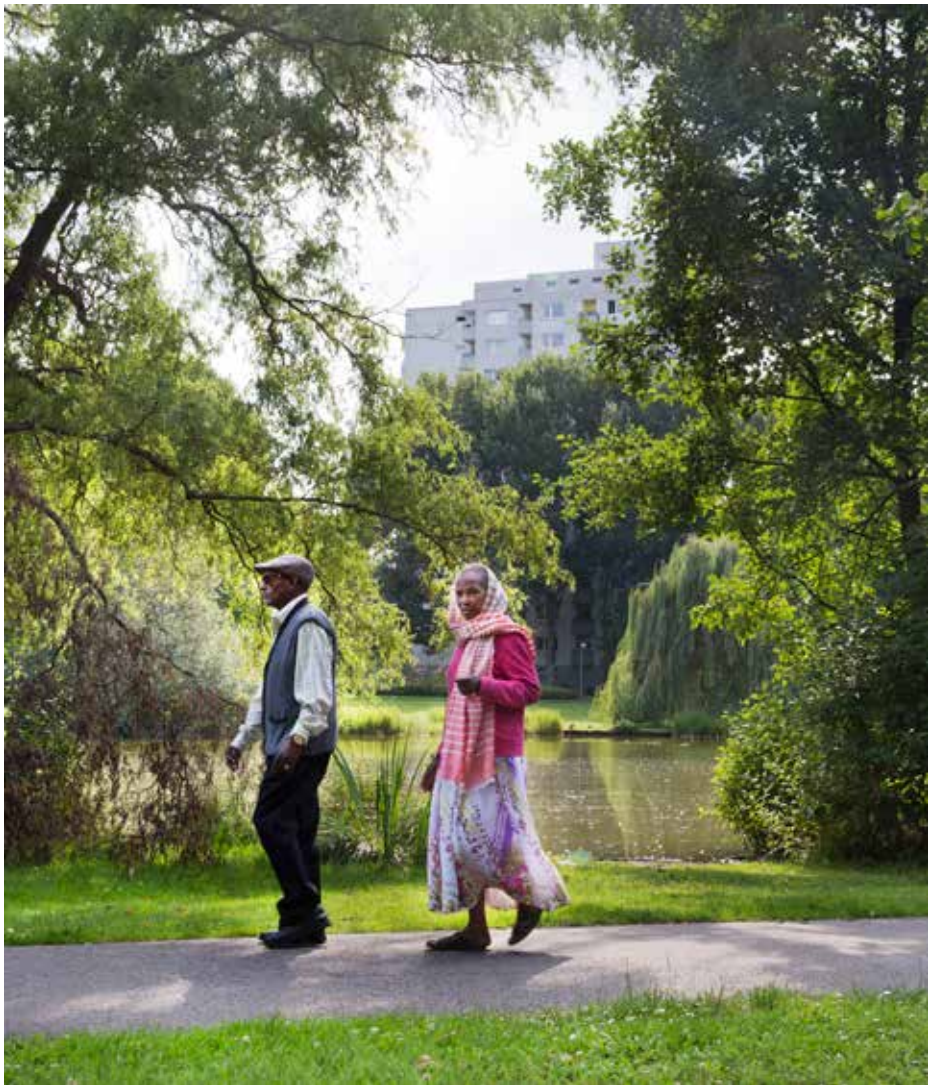


Foto : Oeser

In den meisten Migrantenfamilien kümmern sich die Frauen um alte und kranke Menschen.

Drei Fragen an Verena Rothe

Verena Rothe ist Soziologin und Leiterin der bundesweiten Initiative Aktion Demenz. Dieser Verein hat die von der Robert Bosch Stiftung geförderte Studie mit Unterstützung des Instituts für Soziologie der Universität Gießen durchgeführt (siehe Artikel „Was bedeutet ein Migrationshintergrund bei Demenz?“, Seite 44)

Foto : privat

Verena Rothe

SZ: Frau Rothe, verläuft Demenz bei Menschen mit Migrationshintergrund grundsätzlich anders als bei Menschen ohne?

Verena Rothe: Der Verlauf von Demenz unterscheidet sich nicht, aber der Umgang damit kann sich unterscheiden. Bei Menschen mit Migrationshintergrund verschärfen sich zudem die Herausforderungen. Das fängt bei der Diagnose an: Viele der Tests basieren auf Sprache. Außerdem wird ein kulturell geprägtes Wissen abgefragt. Menschen mit Migrationshintergrund haben hier Hürden. Auch wenn es darum geht, Hilfe von Institutionen anzunehmen, haben Menschen mit Migrationshintergrund eine höhere Hemmschwelle. Viele haben verständlicherweise Probleme, das „Behördendeutsch“ zu verstehen.

Was erleichtert es denn Menschen mit Migrationshintergrund, Hilfe von Behörden und Institutionen anzunehmen?

Die Beziehung zwischen Angehörigen und deutschen Institutionen ist bisher voller Missverständnisse. Menschen mit Migrationshintergrund sind aber offen für Hilfsangebote. Besonders wenn sie eine persönliche Ansprache erfahren, möglichst von einem Ansprechpartner, der für sie „zuständig“ ist und sie, wenn nötig, an die jeweils richtigen Stellen verweist, nehmen sie Beratung gern an.

Sie haben erhoben, wie Menschen mit verschiedenen kulturellen Hintergründen mit Demenz umgehen. Was können wir voneinander lernen?

Es ist hilfreich, Demenz als eine Erscheinung des Lebens zu verstehen, und sich zu fragen, wie man zusammen damit leben kann. Wichtig ist ferner ein kultursensibler Umgang. Es geht darum, genau hinzuhören: Was möchten die Betroffenen? Wir haben mit einem Menschen gesprochen, der aus Bayern stammt und in Nordrhein-Westfalen alt wird. Dem mittlerweile von Demenz Betroffenen macht seine Frau eine große Freude, wenn sie mit ihm einen bayerischen Biergarten besucht. Der Spruch „Kennst du einen Menschen mit Demenz, dann kennst du genau einen“ beinhaltet viel Wahrheit. Wir müssen lernen, jeden einzelnen Menschen mit Demenz als Teil der Gemeinschaft zu sehen.

Die Fragen stellte Claudia Šabić

Anzeige

Hilfe beim Helfen

Alzheimer Gesellschaft
Frankfurt am Main e.V.

Beratung und Seminare zu Demenz
069 67 73 66 33
www.frankfurt-alzheimer.de

Anzeige

AGAPLESION
MARKUS DIAKONIE

Wohnen & Pflegen im Zeichen der Nächstenliebe

- In Bornheim und Sachsenhausen: drei vollstationäre Pflegeeinrichtungen, Tagespflege, Ambulante Pflege, Betreutes Wohnen im Premium-Ambiente, Seniorenwohnungen
- Demenz-zertifizierte Wohnbereiche in allen Häusern – Pflege und Betreuung nach dem Psychobiographischen Pflegemodell von Prof. Erwin Böhm
- Speisenversorgung ausgezeichnet mit „Fit im Alter“
- **NEU: Grüner Haken – bestätigte Verbraucherfreundlichkeit**
- **Neuer Kurs „moment! Sport mit Demenz“, Beginn: August 2017**
  Kostenerstattung durch die Pflegekassen möglich

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

Fotos (3): Oeser

Das breite Angebot verlockt zum Mehrkauf.

Nur kaufen, was man auch isst

Tipps zur Vorratshaltung für den Krisenfall

Panikmache oder sinnvolle Vorsorge für den Krisenfall? Vorratshaltung sollte sich nicht nur an der Haltbarkeit der Lebensmittel, sondern auch an den eigenen Essgewohnheiten orientieren.

28 Liter Getränke, 4,9 Kilo Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, 5,6 Kilo Gemüse und Hülsenfrüchte. Außerdem Fisch, Fleisch, Milchprodukte und Obst. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) hat eine Checkliste zusammengestellt, die den 14-tägigen Grundvorrat für eine Person auflistet. So sollen die Bundesbürger für den Krisenfall vorsorgen.

„Ziel muss es sein, 14 Tage ohne Einkaufen überstehen zu können", heißt es vom BBK. Es sei jedoch eine persönliche Entscheidung, ob und wie vorgesorgt werde. Konserven oder Kekse? Was sich für die Vorratshaltung eignet, hängt nicht nur von der langen Haltbarkeit ab. „Es sollten nur Lebensmittel sein, die im Haushalt regelmäßig auf den Tisch kommen, die man üblicherweise verzehrt", rät Wiebke Franz von der Verbraucherzentrale Hessen. Gerade junge Leute würden allerdings eher spontan kochen und auf Vorräte verzichten. Viele Verbraucher könnten größere Vorräte gar nicht anlegen. Nicht jeder habe einen großen Keller oder eine Speisekammer zur Verfügung. Deshalb der Rat: „Nur kaufen, was man auch isst."

Diese Auffassung teilt auch Anne Kleinhans, die Menschen professionell beim Aufräumen unterstützt und dabei häufig auf große Vorratsmengen in Schränken und Kellern trifft. Der Vorrat müsse schließlich auch in Ordnung gehalten werden und sollte überschaubar sein. Sie erlebt jedoch immer wieder, dass Vorräte angelegt werden, aber dann dem Besitzer der Überblick verloren geht. „Jeder Mensch sollte für sich grundsätzlich Notsituationen durchdenken", rät sie außerdem. Dazu gehören nicht nur Lebensmittel, Kerzen, Feuerzeug und Toilettenpapier, sondern auch eine Liste mit Kontaktnummern für den Notfall.

Weitere Informationen:
www.ernaehrungsvorsorge.de
Portal des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (enthält unter anderem einen Vorratskalkulator)
www.bbk.bund.de

Tipps für den Krisenfall

Das neue Zivilschutzkonzept hat unterschiedliche Reaktionen ausgelöst. Es war die Rede von unnötiger Verunsicherung der Bevölkerung, allerdings sind die Überlegungen keineswegs neu. Das Konzept sei zuletzt 1995 aktualisiert worden, unabhängig von aktuellen Ereignissen sei eine Aktualisierung für nötig erachtet worden, so ein Sprecher des Innenministeriums. Das BBK biete schon seit Langem Tipps, wie sich private Haushalte auf Krisenfälle vorbereiten können. Das habe mit Panikschüren nichts zu tun.

Wochenmarkt an der Bockenheimer Warte

Und schon 1961 gab es eine ähnliche Empfehlung: die „Aktion Eichhörnchen". Trotz aufwendiger Werbung sei sie, so die Verbraucherzentrale, jedoch ein Flop gewesen. Bei einer Überprüfung habe sich gezeigt, dass offenbar nur zwei bis drei Prozent der Haushalte den Empfehlungen zur Vorratshaltung gefolgt waren. Die aktuelle Empfehlung der Bundesregierung hat einigen Unternehmen auf jeden Fall zusätzliche Kunden beschert. Notfall-Ausrüster

verzeichneten einen Bestell-Boom. Die Spezialisten bieten Notfall-Pakete an, mit denen sich die Kunden für etwaige Ausfälle der Wasser-, Strom- oder Gasversorgung vorbereiten können. Mit einer dauerhaften Erhöhung der Nachfrage rechnen die Unternehmen allerdings nicht. Dann bleiben ihnen die Stammkunden, sogenannte Prepper, die sich mit Notfallpaketen auf den Weltuntergang vorbereiten.

Eichhörnchen: Symbol für Vorratshaltung

Unseriöse Werbung

Die Verbraucherzentrale warnt im Zusammenhang mit den Vorrats-Tipps vor einem Unternehmen, das die Empfehlung der Bundesregierung für eigene Zwecke nutzte. Die niederländische Firma „GP Health Products", bekannt auch unter „Dr. Hittich Gesundheitsmittel", warb für das Nahrungsergänzungsmittel „Spirulina Premium" als alleinige und bessere Vorsorge. Das vermeintliche „Super-ÜBER-Lebensmittel“ aus Algen in Tablettenform soll vor fast jedem nur denkbaren Gesundheitsleiden schützen oder dagegen helfen. Die 34,5 Kilogramm Lebensmittel, die die Regierung jedem Bürger für zehn Tage als Vorrat für Krisenfälle empfiehlt, könne man sich getrost schenken. Diese Werbung stuft die Verbraucherzentrale Hessen als höchst unseriös und in vielerlei Hinsicht irreführend ein und leitete dagegen rechtliche Schritte ein.

Birgit Clemens

Anzeige

Typische Fallstricke beim Berliner Testament

Es sichert Ehepaare oder Paare einer eingetragenen Lebenspartnerschaft finanziell ab: Beim Berliner Testament setzen sich die Partner gegenseitig als Alleinerben ein. Kinder, Verwandte und Dritte erben erst, wenn der zweite Partner verstorben ist.

Bei näherer Betrachtung weist das Berliner Testament jedoch Fallstricke auf, gegen die einige Vorkehrungen helfen.

Fixpunkt Pflichtteil

Wenn die Partner die gemeinsamen Kinder zu Schlusserben einsetzen, schließt sie das von der gesetzlichen Erbfolge aus. Aber die Kinder behalten ihren Anspruch auf den Pflichtteil. Verlangen sie den, wenn ein Elternteil stirbt, kann das den länger lebenden Partner in finanzielle Schwierigkeiten bringen.

Eine Strafklausel hilft: Verlangen die Kinder nach dem Tod des ersten Elternteils ihren Pflichtteil, erhalten sie beim Tod des zweiten auch nur den Pflichtteil. Auf der sicheren Seite ist man mit einem Pflichtteilsverzicht der Kinder gegenüber dem zuerst verstorbenen Elternteil.

Vergeudete Freibeträge

Gilt die gesetzliche Erbfolge, erbt das Kind nach dem Tod jedes Elternteils jeweils 400.000 Euro steuerfrei. Beim Berliner Testament erbt das Kind nur einmal. Das Erbe ist deshalb größer und kann eher den Wert von 400.000 Euro übersteigen, sodass das Kind Erbschaftssteuer zahlen muss.

Ein Leben lang gefesselt

Das Berliner Testament als eine wechselseitige Verfügung bindet ein Leben lang. Nach dem Tod des einen Partners kann es daher nicht geändert werden. Sollte der länger lebende Partner das Testament zum Beispiel zugunsten eines Kindes verändern wollen, ist dies nicht möglich. Man kann dem vorbeugen, indem man im Testament festlegt, was nur zu zweit geändert werden darf und über was einseitig verfügt wird.

Geprellte Schlusserben

Der länger lebende Partner als alleiniger Erbe kann über das gesamte Erbe frei verfügen und es auch ausgeben – für die Schlusserben bleibt gegebenenfalls dann nichts übrig. Außerdem gehen Eltern davon aus, dass sie vor ihren Kindern sterben. Sollte dies nicht eintreffen, fehlt in Berliner Testamenten häufig eine Ersatzerbenregelung. Partner sollten auch überlegen, wer in solch einem Fall erbt.

Testament verpufft im Ausland

In einigen Ländern Europas ist das Berliner Testament ungültig. Wenn Sie Ihren Lebensmittelpunkt im Ausland haben und die Ungültigkeit verhindern möchten, müssen Sie in das Testament eine sogenannte Rechtswahlklausel aufnehmen.

Notarkammer Frankfurt/sab

Foto : Oeser

Vieles sieht heute noch so aus, wie es einst gebaut wurde.

Verborgene Kostbarkeit in Bornheim:

Der Luisenhof

Die Einrichtung des neuen Oekonomiehofes wurde auf Wunsch der Gemahlin des Eigentümers, der Baronin Louise, ganz nach englischer Art hergestellt. Der Hof blieb ein besonderes Lieblingsobjekt der genannten Dame, die sich während der Zeit seines Bestehens lebhaft für ihn interessierte." So gedachte die „Kleine Presse" im Jahre 1891 des vormaligen Rothschildschen, nun dem städtischen Fuhrpark dienenden „Luisenhofs" in der Weidenbornstraße in Bornheim. Noch heute ist der Hof Betriebshof der Stadtreinigung FES und beherbergt das Herrenhaus deren Verwaltung. Zugleich erinnert er an die bedeutende Frankfurter, ja europäische Familie des 19. Jahrhunderts, deren Wurzeln in der Frankfurter Judengasse lagen.

Im Ursprung eine Wasserburg

1837 hatte Carl Mayer von Rothschild, einer der „Fünf Frankfurter", der Chef des Neapeler Bankhauses, der aber vorwiegend in Frankfurt lebte, die „Günthersburg" erworben. So hieß die alte Bornburg, ursprünglich eine Wasserburg Frankfurter Patrizier, nach einem späteren Besitzer. Carl Mayer von Rothschild ließ dort zunächst von Sebastian Rinz einen englischen Landschaftspark anlegen, dann um 1845 durch Friedrich Rumpf ein neues Herrenhaus, die Villa Günthersburg, erbauen. Sein älterer Sohn und seit 1855 Erbe der Günthersburg, Mayer Carl von Rothschild, der zusammen mit seinem Bruder Wilhelm Carl das Frankfurter Stammhaus „M. A. Rothschild & Söhne" führte und politisch engagiert und wirtschaftlich erfolgreich in Frankfurts schwieriger Zeit wirkte, ließ 1864/66 auf dem der Villa Günthersburg benachbarten Grundstück „Im Weidenborn" einen Gutshof erbauen. Er nannte ihn nach seiner Frau Louise von Rothschild, Tochter seines Onkels in London. Im Laufe der Zeit bürgerte sich für den Hof die eingedeutschte Schreibweise „Luisenhof" ein.

Der Luisenhof, für den Louise von Rothschild eine besondere Vorliebe hegte, diente der Versorgung der Günthersburg und der Bewirtschaftung des Acker- und Wiesenlandes und der Obstgärten. Er war aber eher eine Liebhaberei, ein Musterbetrieb, denn wirtschaftlich gewinnbringend. Eine besondere Rolle in dieser „Rothschild'schen Meierei" spielte die Milchwirtschaft.

In einem rechteckigen, von einer Mauer umgebenen Areal erstreckte sich eine U-förmige Anlage und seitwärts ein kleinerer Wirtschaftshof. Es gab Pferde-, Kuh- und Schweineställe, Fruchtspeicher, Scheuer, Brennerei und ein Maschinenhaus. Mittelpunkt bildete das Herren- oder Verwalterhaus: Über zwei verputzten Geschossen erhebt sich ein Halbgeschoss in offenem Fachwerk, der Mittelteil mit dem Eingang springt zurück, der rechte vorspringende Teil ist zu einem Turm erhöht. Der Entwurf für den Luisenhof stammte von dem prominenten Frankfurter Architekten Heinrich Burnitz, der in Frankfurt dem Historismus den Weg bereitete. Das Herrenhaus des Luisenhofs gehört zu den wenigen erhaltenen Bauten von Heinrich Burnitz.

Das Jahr 1886 wurde für den Luisenhof zum Schicksalsjahr: Ein Feuer beschädigte ihn, dann starb sein Besitzer Mayer Carl von Rothschild. Dessen Tochter Adèle, die den größten Teil des Bornheimer Grundbesitzes geerbt hatte, verkaufte den Luisenhof an das Bauunternehmen Gebr. Helfmann. Am Luisenhof als Witwensitz hatte Kaiserin Friedrich Interesse, sie entschied

sich dann aber für Kronberg. So ging der Hof 1889 an die Stadt über, die ihn zum Betriebshof des Fuhramts umbaute. Auch die Günthersburg wurde 1891 städtisch, bestimmungsgemäß der Park der Bevölkerung geöffnet und die Villa abgebrochen. Es blieb die Orangerie, die später Gotteshaus der Reformierten wurde und heute vom Kinderschutzbund genutzt wird.

Im Luisenhof waren also die Pferde und Wagen der Kehrichtabfuhr, der Kehrschelbauern, und auch der Berufsfeuerwehr untergebracht. Das harmonierte nicht so recht, sodass schließlich anstelle der Feuerwehr die bisher vom Tiefbauamt betreute Straßenreinigung und -begießung in den Luisenhof zog (1898/1908). Die Motorisierung Mitte der 1920er Jahre führte zu mehrmaliger Erweiterung; so entstand quasi ein zweiter Luisenhof in der verlängerten Comeniusstraße (uns heute als Wertstoffhof Ost für den Kofferraumservice bekannt).

Nach historischen Vorbildern restauriert

Mit dem Bau der Müllverbrennungsanlage in der Nordweststadt 1965 wurden die Garagen und Werkstätten aus dem Luisenhof, der wie alle technischen Einrichtungen und der Fuhrpark im Zweiten Weltkrieg zu 80 Prozent zerstört worden war, dorthin umgesiedelt. Nach einer ersten Sanierung in den 1980er Jahren schildert Amtsleiter Erwin Dolle 1988 den Luisenhof: „Sein altes Herrenhaus ist jetzt renoviert und bietet mit seiner davorliegenden, gepflegten Grünanlage und dem über 120 Jahre alten spätklassizistischen Pumpenbrunnen einen herrlichen Anblick. Weitere Erinnerungen an die ursprüngliche Gestalt des Gebäudes erfolgen in Kürze. Vor allem aber der Turm erhält wieder einen krönenden Glockenstuhl mit der noch vorhandenen Glocke aus dem Jahre 1620, die bald die nächsten 100 Jahre Louisenhof einläuten wird.“ Inzwischen, 1996, entstand aus dem Amt für Abfallwirtschaft und Stadtreinigung die FES, die Frankfurter Entsorgungs- und Service GmbH. Sie ließ 2000–2003 das Herrenhaus wie auch die Grünanlage und den Garten nach historischen Vorbildern restaurieren.

Wohltätigkeit spielt große Rolle

In unmittelbarer Nachbarschaft des Luisenhofs wurde 1913 das Gebäude der im Jahr zuvor gegründeten Weidenborn-Mittelschule errichtet. Als sie 2008 mit der Bornheimer Realschule fusionierte, erhielt sie – hervorgegangen aus Überlegungen von Eltern, Schülern und Lehrern – einen neuen Namen: Louise-von-Rothschild-Schule. Der Name sollte zum Ort passen, aber auch eine Hommage an eine liberale, weltoffene, jeder konfessionellen Enge abholden und dem bürgerlichen Gemeinsinn verpflichteten Frau sein. Viele der Rothschildschen Stiftungen des späten 19. Jahrhunderts waren von Frauen des Hauses Rothschild gegründet worden. Außer Louise von Rothschild, Namensgeberin der Schule und des Luisenhofs, seien noch ihre Schwägerin Hannah-Mathilde und deren Tochter Hannah-Louise genannt. Dieses Engagement ergab sich aus der traditionellen Stellung der Frau im Judentum, in deren Leben Wohltätigkeit eine wichtige Rolle spielte, und zum andern daraus, dass die private Wohltätigkeit den einzigen öffentlichen Bereich darstellte, in dem weibliches Engagement gesellschaftlich anerkannt war.

Hans-Otto Schembs

Institut für Stadtgeschichte

„Das neue Heim des städtischen Fuhr-Parkes im ‚Louisenhof' zu Bornheim“, Zeichnung aus der „Kleinen Presse“, Frankfurt am Main, 19. 9. 1891

Einspännige Kehrmaschine, Foto, um 1903

„Kleinfahrzeuge für Kontrolldienst“ vor dem „Herrenhaus“, 1960

Fotos(2): FES

Zum 100. Geburtstag über den Main

Zwei der wichtigsten Offenbacher Museen feiern in diesem Jahr ihren 100. Geburtstag – das Ledermuseum und das Stadtmuseum. Das Deutsche Ledermuseum ist nach eigenen Angaben das weltweit einzige Museum, das die Herstellung, Verzierung und Verwendung des Materials Leder zeigt. Dass es in Offenbach beheimatet ist, hat damit zu tun, dass hier im frühen 20. Jahrhundert so viel Leder verarbeitet wurde wie in keiner anderen Stadt des Deutschen Reichs.

Fotos(3): Uli Fogel

Legionärssandale, 1. Jh. n. Chr.

Das 1917 von dem Sammler Hugo Eberhardt gegründete Museum sollte ursprünglich jungen Fachleuten aus der Branche historische Beispiele der Leder-Handwerkskunst als Vorbilder für die eigene Arbeit präsentieren. Heute bietet die in dem Monumentalbau eines ehemaligen Lagerhauses an der Frankfurter Straße untergebrachte Einrichtung „eine Reise durch fünf Kontinente und 6.000 Jahre Ledergeschichte“. Der Schutz durch Kleidung und durch Behausungen aus Tierhäuten und Fellen ermöglichte vor Jahrtausenden Menschen das Leben in kälteren Regionen. Auch in späteren Epochen beeinflusste der Naturstoff nachhaltig die menschliche Zivilisation und den Alltag. Exemplarisch werden im Museum Gebrauch, künstlerische Gestaltung und die mit der Lederbearbeitung verbundenen Handwerkstraditionen gezeigt, sodass der Betrachter einen Einblick in die Lebensumstände früherer Generationen und vergangener Kulturen erhält.

Das Deutsche Ledermuseum vereint drei Sammlungen: Die Sammlung für angewandte Kunst zeigt ausgesuchte Beispiele der Ledergestaltung von Kleidung, Gebrauchsgegenständen und Schmuck in Europa vom Mittelalter bis in die Gegenwart. Die Schuhsammlung präsentiert Fußbekleidung aus aller Welt und vier Jahrtausenden, darunter römische Legionärssandalen, mittelalterliche Schnabelschuhe und wuchtige frühneuzeitliche Postillionsstiefel. Die berühmten Turnschuhe, mit denen Joschka Fischer 1985 bei seiner Vereidigung zum hessischen Staatsminister provozierte, Fußballschuhe von Uwe Seeler und Plateauschuhe von Madonna sind ebenfalls zu sehen. Die ethnologische Sammlung zeigt u.a. das Leben nordamerikanischer Indianer. In der Afrika-Abteilung erfährt der Besucher Wesentliches über Bauern- und Nomadenkulturen. Weltweit bedeutend ist die Ausstellung orientalischer, chinesischer und südostasiatischer Schattenspielfigurinen aus Pergament.

In der Schuhsammlung des Deutschen Ledermuseums

Die Boxhandschuhe von Max Schmeling

„Lieblingsstücke“ aus dem Depot

Fotos(2): Oeser

Das zweite „Geburtstagskind“ ist das Museum im Haus der Stadtgeschichte in den restaurierten Fabrikbauten der Herrnstraße 61. Der große Gebäudekomplex mit der markanten Backsteinfassade gehörte im ausgehenden 19. Jahrhundert zur Schnupftabakfabrik der Brüder Bernard. In der historischen Industriehalle, in der früher Stampfpressen den Tabak bearbeiteten, erwarten die Besucher heute Exponate und Informationen zur Entwicklung Offenbachs von der Vor- und Frühgeschichte bis hin zur Gegenwart. Das Ausstellungsdesign, entworfen von der Offenbacher Hochschule für Gestaltung, gehört zu den modernsten der Region. Die ältesten Funde – Werkzeuge von Jägern und Sammlern – stammen aus der Mittelsteinzeit. Interessant auch die Präsentationen zur Ansiedlung der Hugenotten und zur Industrialisierung. Ein Prunkstück der Ausstellung zum 19. Jahrhundert ist ein Nachbau der Steindruckpresse, die Alois Senefelder, der Erfinder der Lithographie, für den Musikverleger Johann Anton André fertigte. Die ersten lithografischen Drucke, die André auf der Presse im Jahr 1800 herstellen ließ, waren Mozarts Klavierkonzerte nach Originalnoten.

Im ersten Stock steht das bekannte, über zwei Meter hohe d’Orvillesche Puppenhaus von 1757, das in Miniatur einen Haushalt der Rokokozeit abbildet. Multimedial sind ausgewählte Themen der Stadtgeschichte aufbereitet, u.a. die Ansiedlung der Hugenotten oder auch Offenbacher Fayencemanufakturen. Im rückwärtigen Flügel des Bernardbaus sind die Abteilung Kunst der Moderne und die grafische Sammlung des Museums eingerichtet. Hier werden z.B. die Kunst- und Graphikexponate der Internationalen Senefelderstiftung ausgestellt, die dem Stadtmuseum seit 2016 als Dauerleihgabe zur Verfügung stehen.

Vortrag im Haus der Stadtgeschichte

Offenbachs Museumslandschaft ist zwar im Vergleich zum hochkarätigen und vielfältigen Angebot in Frankfurt eher überschaubar. Aber ihre Qualitäten werden oft unterschätzt, hat sie doch Feines und Außergewöhnliches zu bieten. Der Stadt und den Kulturtreibenden ist zu wünschen, dass ihre Anstrengungen, die Offenbacher Kultur besser in Szene zu setzen, dauerhaft die verdienten Früchte tragen. Ein Blick über den Tellerrand in die Nachbarstadt lohnt sich für kulturinteressierte Frankfurter auf jeden Fall.

Dr. Heidi Fogel

Anzeige

Totalprothesen für ein angenehmes Leben

Viele zahnlose Menschen sind mit ihren Prothesen unglücklich. Sie sitzen nicht richtig, schaukeln, die Wahl des Essens will wohl überlegt 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 Verfahren 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

„Mein Name ist Hase!“

Die Ausstellung zeigt, wie sprichwörtliche Redewendungen unser Leben prägen

Aller Anfang ist schwer, sagte der junge Dieb und stahl einen Amboss. Und schon sind wir mittendrin im Thema „sprichwörtliche Redewendungen“, das alltäglich, historisch, doch aktuell und ganz und gar nicht abstrakt ist. Hinter vielen der wohl über 300.000 Redensarten und Sprichwörtern allein im Deutschen stecken spannende Geschichten, Filme, Personen, Werkzeuge, Handwerksbräuche, Aberglauben, Volksvorurteile, Kriege, Medizin, Rotwelsch, Mythen, Literatur, Musik, Körperliches und vieles andere mehr.

© Foto: Mile Cindric / Museumsstiftung Post und Telekommunikation

Am Sprichwortgenerator können Besucher kreativ werden und neue Sprichwörter generieren.

Keine Sprache ohne Sprichwörter und Redewendungen. Ein ganzes Buch der Bibel ist voll davon. Die alten Ägypter und Assyrer pflegten sie, die alten Griechen und Römer sowieso. Grund genug, genau das auszustellen, unter dem Titel „Mein Name ist Hase. Redewendungen auf der Spur“. Ach, Sie halten das für schlecht möglich? Sprichwörtliches sei zu abstrakt, nicht anschaulich? Weit gefehlt! Kommen Sie ins Museum für Kommunikation Frankfurt am Main. Bis zum 19. November können Sie dort Bauklötze staunen, wenn Besucher sich gegenseitig anprangern, auf Hempels Sofa ausruhen, einen Blick hinter die Kulissen werfen oder mithilfe des Sprichwortgenerators neue Weisheiten erstellen wie: „Morgenstund ist aller Laster Anfang.“

Die Bildlichkeit vieler Redewendungen machte es mir als Kurator und der Gestalterin Franziska Isensee zu einem Vergnügen, die Ausstellung als „Jahrmarkt“ zu inszenieren, dabei Mitmachen zu ermöglichen und Aha-Erlebnisse zu garantieren. Ach ja, Victor von Hase, der vor 150 Jahren mutig einen Mitstudenten nicht verpfiff, steckt hinter dem Titel der Ausstellung, denn er sagte vor Gericht nur das aus: „Mein Name ist Hase. Ich verneine die Generalfragen. Ich weiß von nichts.“

Genau 144 Redensarten erklärt die Ausstellung mit seltenen Exponaten, gewitzten Maschinchen. Dazu kommen Film-Ausschnitte oder Ratespiele mit Slogans, geflügelten Worten und kuriosen internationalen Redensarten.

Man erkennt ganz en passant die drei besonders produktiven Phasen der Sprichwort- und Redensartenbildung im Deutschen. Da ist das 16. Jahrhundert, als der Glaubenszum Waffen- und Wörterstreit wurde. Autoren, Humanisten, Theologen wie Luther, Hans Sachs oder Thomas Murner sorgten für eine Hochzeit des Sprichwörtlichen, gerade auch in der Erziehung. Das wiederholte sich im 19. Jahrhundert, dessen technische Revolutionen den Redewendungen Dampf machten, das in der Pädagogik auf Klassikersätze und Bibelsprüche setzte und wegen der Ritterromantik viele alte Formeln wiederaufleben ließ. Die dritte Hochphase – tatata – ist heute! Unerhört, was Bildung, Werbung, Medien, Politik, Künste Tag für Tag an Sprüchen aufs Tapet bringt (und nicht aufs Tablett oder Trapez, wie man oft hört)! Was sich davon durchsetzen wird, ist schon eine Frage, aber die Fülle und die Originalität der Sprüche ist groß.

Am meisten Freude macht deshalb wohl ein Besuch der Ausstellung in einer kleinen Gruppe. Wenn Ältere gerade noch die Unwissenheit der Jungen beklagen, staunen sie eine Station weiter über deren Findigkeit. Und wenn Nicht-Muttersprachler angesichts von feilgehaltenen Maulaffen nur Spanisch verstehen, überraschen sie bei einem lustigen Test gleich daneben, dass sie wissen, was „ein Fugger sein“ in Spanien bedeutet.

Rolf-Bernhard Essig
(Ausstellungskurator)

© Ramón Voigt & Johanna Springer / Museumsstiftung Post und Telekommunikation

Im Jahr 1854 verpfiff der Heidelberger Student Victor von Hase bei einer Befragung vor Gericht einen anderen Studenten nicht, sondern sagte nur: „Mein Name ist Hase, ich verneine die Generalfragen. Ich weiß von nichts.“ In der Kurzform wurde sein mutiger Ausspruch schnell deutschlandweit bekannt.

Sehen und erleben

Für die Leserinnen und Leser der Senioren Zeitschrift veranstaltet das Museum für Kommunikation, Am Schaumainkai 53, 60596 Frankfurt, eine kostenfreie Führung – nebst kostenfreiem Eintritt – zu der Ausstellung „Mein Name ist Hase!“ – Redewendungen auf der Spur.

Termin ist Donnerstag, 17. August, um 15 Uhr, Treffpunkt 14.45 Uhr am Empfang. Da die Teilnehmerzahl auf maximal 20 Personen begrenzt ist, wird eine Anmeldung erbeten. Diese kann vom 31. Juli bis 11. August unter Telefon 069 / 60 60 310 oder r.koelsch@mspt.de erfolgen. *red*

Treppe zum Museumsplatz mit Skulpturengalerie

Flora, Skulpturengalerie

Fotos (2): HMF Stefanie Kösling

Historisches Museum – ganz neu

Nach zehn Jahren Planungs- und sechs Jahren Bauzeit ist es endlich so weit: Die Architektur des neuen Historischen Museums Frankfurt ist fertig. Seit Mai werden erstmals die Dimensionen des neuen Stadtmuseums wahrnehmbar. Seitdem betreten die Besucherinnen und Besucher das Museum über das Gebäude im Zentrum des Museumsquartiers. Der Bau zwischen Stauferhafen und Museumsplatz ist mit vielen Fenstern versehen und gibt den Blick frei auf den Altbau Saalhof im Süden und auf das Ausstellungshaus hinter dem Museumsplatz zum Römerberg. Das Stuttgarter Architekturbüro LRO ging im Januar 2008 als Sieger aus dem internationalen Wettbewerb für den Neubau des Historischen Museums Frankfurt hervor. Das Büro hat die hohen städtebaulichen, architektonischen und technischen Anforderungen an einen modernen Museumsbau durchdacht umgesetzt: Die Konzeption eines ganzen Museumsquartiers mit einem großen Ausstellungshaus und einem kleineren Eingangsbau, der den historischen Altbau Saalhof ergänzt, verbindet gleichwertig Alt und Neu. In dem gelungenen Zusammenspiel steigert sich die Wirkung der Einzelbauten noch. Die Anordnung und die Dimensionen der beiden neuen Häuser nehmen Bezug auf die Baudenkmäler Haus Wertheim und den Königspalast aus der Stauferzeit. Das Zusammenspiel der hochwertigen Materialien Buntsandstein, Basalt, Schiefer, Kupfer und Baubronze überzeugt durch Qualität und präzise Bearbeitung.

Der Neubau von LRO nimmt eine Haltung ein, die viel über die Veränderungen der letzten 40 Jahre im Umgang mit Geschichte, ihren Überresten und Traditionen aussagt. Das große Ausstellungshaus steht mit rund 60 Metern Länge wie ein großer Speicher in der Stadt. Seine Hülle ist gegliedert von vielen kleinen und wenigen großen Öffnungen. Unverkennbar wird es durch das auffallende Doppel-Satteldach, die markanten Giebel und den vorkragenden Erker, auch mit seinen 24 großen Nischen, jeweils acht Meter hoch, die schon von außen zeigen, was drinnen zu sehen ist: Überreste, Fragmente, Bilder der Geschichte, die im Museum zu neuen Bildern zusammengesetzt werden. Durch das alte Betongebäude konnte der historische Saalhof nicht wahrgenommen werden. Es herrschte ein Ungleichgewicht zwischen Neu und Alt. Der Neubau von LRO stellt auf eine höchst überzeugende Weise ein neues Gleichgewicht her, indem der Saalhof durch einen kleineren Neubau, das Eingangsbauwerk, zu einer in sich schlüssigen Einheit ergänzt wird und dadurch ganz neu zur Geltung kommt. Der neue Museumsplatz und die große Freitreppe öffnen ein neues Quartier in der Altstadt. Im Oktober wird auch das neue Ausstellungshaus mit den Dauerausstellungen „Frankfurt Einst?“ und „Frankfurt Jetzt!“ eröffnet. Seit der Eröffnung des Eingangsbaus bietet das Museumsquartier mit den Ausstellungen im Saalhof, der Skulpturengalerie am Museumsplatz und dem neuen Café Frankfurt ein attraktives Ausflugsziel.

Sehen und erleben

Das Historische Museum Frankfurt veranstaltet für die Leserinnen der Senioren Zeitschrift am Mittwoch, 9. August, um 10.30 Uhr eine kostenfreie Führung bei kostenfreiem Eintritt. Da die Teilnehmerzahl auf 25 Personen begrenzt ist, wird um Anmeldung unter Telefon 069/212 35 154 gebeten. *red*

Quartier des Historischen Museums Frankfurt mit Ausstellungshaus, Eingangsbau und Saalhof von Norden

Foto: Robert Metsch

Der Kirchplatz in Bockenheim

Am besten nähern wir uns dem Kirchplatz in Bockenheim mit der U-Bahn. Die Station, die seinen Namen trägt, ist in ihrer Form-, Motiv- und Farbgestaltung ein Abbild des Platzes. Die Rundbögen der Wände der Bahnsteig-Ebene und die sie füllenden Darstellungen weisen auf die St. Jakobskirche wie auf Sakral- und Profantürme Bockenheims in Vergangenheit und Gegenwart. Auf der Längswand der Zwischenebene breitet ein 16 mal 3 Meter großes farbenfrohes Mosaik das alte Bockenheim mit den Wappen der jeweiligen Landesherren vor uns aus.

Ein Café sorgt für Atmosphäre.

Fotos (2): Oeser

Gestaltung ist ein Dauerbrenner

Seit die U-Bahn 1986 fährt, ist die Gestaltung des Kirchplatzes ein „Dauerbrenner“, wie schon 1987 zu lesen war. „Brunnen, Bänke, Bäume“ wünsche die Bevölkerung, hieß es damals in einer Bürgerversammlung. Nicht alle Wünsche sind in Erfüllung gegangen trotz Vorarbeiten, redlichem Bemühen und so mancher Aktivität der Anwohner. Die Treppen zur U-Bahn, die breite querende Straße mit Bushalt, Taxi- und Parkplätzen, der Außenluftschacht der U-Bahn erschweren eine Gestaltung. Der Kirchplatz war übrigens früher erheblich kleiner, und die Elektrische der Linie 3 kurvte über ihn. Vorwiegend ansehnliche und gepflegte Wohnbauten verschiedener Epochen säumen den Platz, für Atmosphäre sorgt das Café Plazz und die architektonischen Kleinode St. Jakob und Grempsches Haus sind Blickfang.

Umgeben von stattlichen Häusern

Das Grempsche Haus war das Herrenhaus eines Gutes, das aus dem königlichen Lehenshof des Bocco, Namensgeber des erstmals 767/778 in einer Schenkung ans Kloster Lorsch genannten Bo-

Die St. Jakobskirche, die dem Platz den Namen gab, ist das älteste erhaltene Gebäude Bockenheims.

ckenheim, hervorging. Es reicht ins 13. Jahrhundert zurück. Seine heutige Gestalt im Renaissancestil mit dem oktogonalen Treppenturm erhielt der Bau, nachdem die Landesherren, die Grafen von Hanau, das Gut 1580 an Dionysios Gremp von Freudenstein vergeben hatten. Sein und seiner Frau Wappen (ein brütender Schwan) zieren den Eingang. Nach 1850 hatte das Gut wechselnde Besitzer, unter anderen Sebastian Rinz junior. Der Hof wurde später aufgegeben, die Grempstraße angelegt. Das Herrenhaus diente nach 1888 als Rektorenwohnung der Franckeschule. In der NS-Zeit beherbergte es die Parteizentrale.

Heute steht das Grempsche Haus im Areal des Elisabethenkrankenhauses, das 1873 in der Ederstraße gegründet worden war und nach 1945 hier an der Ginnheimer Straße einen neuen Standort fand. Nach Fusion mit dem Marienkrankenhaus und Übernahme von Abteilungen bestimmen zurzeit Um- und Erweiterungsbauten des Krankenhauses die Nachbarschaft des Grempschen Hauses und des Kirchplatzes. Wenige Schritte entfernt in der Ginnheimer Straße steht das 1829 nach Entwurf von Johann Friedrich Christian Hess erbaute klassizistische Landhaus Passavant. Zuvor hatte dort die aus ihrem Land vertriebene Prinzessin Henriette Amalie von Anhalt-Dessau gewohnt, ehe sie sich 1771 ein Schloss in Bockenheim erbauen ließ.

Kapelle zum Dank errichtet

Bis weit ins 19. Jahrhundert war Bockenheim dörflich geprägt, bestimmte die Landwirtschaft das Leben. Allerdings spielte auch seit der Römerzeit schon der Bockenheimer Basalt der Lavaströme des Vogelsbergs eine Rolle. Anfang des 19. Jahrhunderts siedelten sich Betriebe an,

Anzeige

HENRY UND EMMA BUDGE STIFTUNG

Senioren Wohnanlage und Pflegeheim

Entsprechend des Stiftungsgedankens
der Eheleute Henry und Emma Budge betreut
die Stiftung in ihrer Einrichtung Menschen
jüdischen und christlichen Glaubens.
Sie unterhält ein Pflegeheim mit
160 Pflegeplätzen in Ein- und Zweibettzimmern
und 174 Ein- und Zweizimmer-Wohnungen
für Betreutes Wohnen sowie einen
ambulanten Pflegedienst.

Über die Möglichkeiten jüdischen Lebens
informiert Sie gern unser Rabbiner Andrew Steiman.
Das Haus verfügt über eine eigene Synagoge,
eine koschere Küche und eine Kapelle.

Unsere Kurzzeitpflege steht Ihnen bei vorübergehender Pflegebedürftigkeit zur Verfügung.

Wilhelmshöher Str. 279 · 60389 Frankfurt/Main
Telefon 069/47871-0 · Fax 069/477164
www.budge-stiftung.de · info@budge-stiftung.de

DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

Anzeige

Servicewohnen für Senioren

... und bei Bedarf pflegerisch umsorgt

Burkardus Wohnpark
Bad Kissingen

angenehm anders

Kapellenstraße 24
97688 Bad Kissingen
Telefon 0971 72 370
www.burkardus-wohnpark.de

1819 verlieh der Landesherr Bockenheim das Stadtrecht.

Die Jakobskirche, ältestes erhaltenes Gebäude Bockenheims, geht auf einen spätgotischen Bau von 1365 zurück, den auf einem fränkischen Gräberfeld Mönche des Klosters St. Jakob in Mainz errichteten. Oder war sie doch älter? Eine Adelheid von Mintzenberg soll 1195 zu Ehren des Schutzheiligen der Pilger, St. Jacobus, eine Kapelle errichtet haben, weil ihr Sohn gesund von einer Pilgerfahrt heimkehrte. Der Bau erfuhr mehrfache Erweiterungen, erst 1852/53 erhielt er anstelle eines Dachreiters seinen Glockenturm. Einige Grabsteine in der ruhigen Anlage hinter der Kirche erinnern an den einst dort gelegenen Friedhof, der bis 1825 benutzt wurde.

Zwischen Hof und Kapelle bildete sich der Mittelpunkt des Dorfes: der Kirchplatz mit Linde, Brunnen, Backhaus, Gasthaus („Zum Schwan“) und „Spielhaus“, an dessen Stelle 1754 das Rat- und Schulhaus entstand. In einer Stube dieses Hauses wurde 1860 die „Städtische Sparkasse Bockenheim“ eröffnet, die infolge der Eingemeindung Bockenheims nach Frankfurt quasi den Grundstock für die Frankfurter Stadtsparkasse bildete. Der Platz konnte allerdings nicht zur topografischen Mitte des Dorfes werden, weil das Hochwasser der Nidda eine Ausdehnung Bockenheims nach Norden verhinderte. Der Platz geriet so an den Rand des Dorfes und später des Geschäftslebens.

Foto: Oeser

Der Kirchplatz – nicht immer belebt und am Rande des Geschäftslebens

Zum Gottesdienst nach Bockenheim

Das 1866 preußisch gewordene Bockenheim wurde 1895 nach Frankfurt eingemeindet („Die Bockenemer hawwe weiter geblickt / Die hawwe mit uns zusammegerickt“, dichtete Friedrich Stoltze). Kirchliche Beziehungen bestanden schon Jahrhunderte zuvor. Bockenheim gehörte zur Frankfurter Dompfarrei. In der Reformationszeit, als 1533–42 der Dom den Katholiken verwehrt war, gingen sie zum Gottesdienst nach Bockenheim. Einhundert Jahre später, als Frankfurt den Reformierten Gottesdienste verweigerte, gingen diese, so sie in Frankfurt geblieben waren, zum Gottesdienst in die Jakobskirche nach Bockenheim, die ihnen die Grafen von Hanau, inzwischen zum calvinistischen Bekenntnis gewechselt, zur Verfügung stellten. Dies brachte den Lohnkutschern, Gastwirten und Bauern Bockenheims gute Verdienstmöglichkeiten. 1638 erwarben die Französisch-Reformierten eine Scheune und bauten sie zum Gotteshaus um, 1759 errichteten sie eine neue Kirche in der Rödelheimer Straße (10 bis 12). Doch kurz darauf erlaubte der Frankfurter Rat den Reformierten den Bau von Gotteshäusern (am Goetheplatz und am Großen Kornmarkt).

Nach der Zerstörung im Zweiten Weltkrieg wurde die Jakobskirche 1954–56 im Äußeren weitgehend in den früheren Bauformen, im Innern schlichter wieder aufgebaut. Sie erhielt als besonderen Schmuck Fenster des Malers und Glaskünstlers Carl Crodel (1894–1973). 2005 erfuhr die Kirche eine neuerliche Renovierung, die einige Unzulänglichkeiten behob. 2003 war ein neues Gemeindezentrum neben der Kirche und mit ihr durch einen Glasbau verbunden errichtet worden: sichtbare Zeichen, dass die Jakobskirche nach der Fusion mit St. Markus das Zentrum der Evangelischen Gemeinde Bockenheim ist – und damit auch der Kirchplatz eine Mitte Bockenheims. *Hans-Otto Schembs*

Anzeige

„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 I. Custurova 069 - 150 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

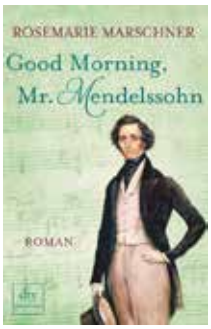
Für Sie gelesen

Immer diese Senioren!

111 Gründe, warum Sie uns in den Wahnsinn treiben“ hat Rutger Booß sein neuestes Werk getitelt. Er nimmt darin Senioren mit all ihren hassens- und auch liebenswerten Eigenheiten unter die Lupe. Dabei schreibt er ehrlich mit einem Augenzwinkern. Sein Buch ist geschrieben für angehende Senioren, Verkäuferinnen, Arzthelferinnen, Pflegekräfte und alle Kinder von Senioren. *Pieter Zandee*

Rutger Booß, Immer diese Senioren! 111 Gründe, warum sie uns in den Wahnsinn treiben, Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag, 9,99 Euro, ISBN 978-3-86265-644-8

Mendelssohn privat



Wer die romantische Musik schätzt, der kommt an Felix Mendelssohn-Bartholdy nicht vorbei. Seien es die großen Oratorien, die Sinfonien oder auch die kammermusikalischen Werke – der Komponist hat ein umfangreiches Werk hinterlassen, dazu auch unschätzbare Verdienste um die Wiederentdeckung der Werke von Johann Sebastian Bach erworben. Wie leicht tritt angesichts solcher Genialität und Werkfülle die Person in den Hintergrund. Schön, auch einmal Privates über diesen genialen Künstler zu erfahren, der schon mit 38 Jahren starb. „Good Morning, Mr. Mendelssohn“ nimmt seine Reisen nach England zum Anlass, sein Leben nachzuzeichnen. Und das heißt vor allem, die große Bedeutung aufzuzeigen, die seine Familie für ihn spielte: die liebevolle Erziehung durch seine Mutter und die respektvolle Liebe zum Vater, ebenso wie die nahezu symbiotische Beziehung zu seiner Schwester Fanny, die fast ihr ganzes Leben lang die eigene musikalische Begabung hinter den Bruder und hinter ihre Verpflichtungen als Ehefrau und Mutter stellte. Ein leicht geschriebenes und doch tief berührendes Buch, aus dem wir viel über den Musikbetrieb jener Zeit, aber auch über die Schwierigkeiten lernen können, die eine Frau (Fanny) damals hatte, ihrer Bestimmung zu folgen. Und nicht zuletzt erfährt der Leser auch etwas über den Wunsch einer jüdischen Familie im damaligen Deutschland, dazuzugehören – und sei es um den Preis des Religionswechsels. *wdl*

Rosemarie Marschner: Good Morning, Mr. Mendelssohn, Roman, dtv, 510 Seiten, 16,90 Euro

Sieben junge Gänse unterm Pullover

Menschen, die sich für Biologie interessieren, werden sofort sagen: „Aha, Konrad Lorenz!“ Und in der Tat war der österreichische Zoologe berühmt als „Vater der Graugänse“ und ein Vorreiter der Verhaltensforschung. Michael Quetting tut es ihm in gewisser Weise nach. Er ist als erster da, als sieben Gänsekinder schlüpfen, und prägt sie somit auf seine Person als „Gänsevater“. Hintergrund ist ein wissenschaftliches Experiment, in dem die Gänse dazu dienen sollen, Flugdaten und Ähnliches zu liefern. Abseits des wissenschaftlichen Ertrags erlebt der Autor eine ganz andere Welt und sich selbst ganz neu. Unterhaltsam und anrührend zu lesen ist es, wie er die Gänsekinder lieben lernt und ihre unterschiedlichen Charaktere kennenlernt, und wie sie sich zuletzt ganz unspektakulär von ihm trennen. *wdl*

Michael Quetting: Plötzlich Gänsevater – Sieben Graugänse und die Entdeckung einer faszinierenden Welt, Ludwig Verlag, geb., 240 Seiten, 19,99 Euro.

Anzeige

Implantat-Lösungen für jeden Fall:

Schonender, individueller und minimalinvasiver denn je

- Wir beraten Sie individuell zu geeigneten, hochwertigen Implantatlösungen
- ohne monatelange Heilungsphase, je nach Fall
- Möglichkeiten ohne langwierigen Knochenaufbau
- wissenschaftlich bewährte Implantat-Technologien

Zahnmedizinisches Versorgungszentrum „Schöner Mund“ Dr. Bürger & Kollegen

Melden Sie sich an zum nächsten Informationsabend am
10. August 2017
18:30 - ca. 19:30 Uhr
begrenzte Teilnehmerzahl

Informieren Sie sich auf
www.feste-zähne-rhein-main.de

Zahnmedizinisches Versorgungszentrum
„Schöner Mund“ Frankfurt
Tel: 069-7561478-22
Steinbacher Hohl 4 | 60488 Frankfurt am Main

Sie sind nur wenige Schritte
entfernt von einem ganz neuen Lebensgefühl!

200 Jahre Wiesenhüttenstift

Im Frühjahr wurde im Römer der 200. Jahrestag der Errichtung des „Versorgungshaus‘ und Wiesenhüttenstift“ gefeiert. Die Betreiber des ältesten Pflegeheims Frankfurts passen sich stetig den Anforderungen an die Neuzeit an. Das zeigt sich zum Beispiel darin, dass vor dem Festakt in Preungesheim der erste Spatenstich für einen Ausbau des Hauses im Frankfurter Bogen gesetzt wurde. 38 neue Wohnungen mit zwei bis drei Zimmern und offener Wohnküche werden dort errichtet. Somit wird eine lange Tradition des Hauses fortgesetzt, denn bereits 1842 – zum 25-jährigen Bestehen des Hauses – konnte ein Erweiterungsbau eingeweiht werden. Das erste Versorgungshaus befand sich 1817 allerdings noch in der Altstadt.

Während der Feierstunde im Römer erläuterte OB Feldmann, dass bürgerschaftliches Engagement und staatliches Handeln auch schon 1817 Hand in Hand gingen. Ehrenamtliche Stiftungen und Erbschaften von Frankfurter Bürgern hatten den Ausbau des Pflegeheims in den Anfangsjahren ermöglicht. Allerdings sei die Einwohnerzahl der Stadt im Zeitalter der Industrialisierung rasant gestiegen – zwischen 1810 und 1910 sei Frankfurt von 40.000 auf 400.000 Personen gewachsen – und die Zahl der Bedürftigen habe so enorm zugenommen, dass die ehrenamtliche Versorgung an ihre Grenzen gestoßen sei. Somit habe der Rat der Stadt freie Mittel für ein Versorgungshaus für Bedürftige eingesetzt. Die Stadt veranlasste gegen Ende des 19. Jahrhunderts eine Zentralisierung und Professionalisierung der Armenpflege, ohne aber auf das Wissen und Tun der Ehrenamtlichen zu verzichten. So wurde die Arbeit von Ehrenamt und städtischer Armenkommission miteinander vereint, was sich weitgehend bis heute gehalten habe.

Warum das erste Pflegeheim Frankfurts auch den Namen „Wiesenhüttenstift“ trägt, ist auf den Hauptstifter Ludwig Friedrich Wilhelm Freiherr von Wiesenhütten (1786–1859) zurückzuführen. Ein Teil des neuen Versorgungshauses von 1911, das im Frankfurter Nordend errichtet wurde, trug daher seinen Namen. In der Festschrift des Historikers Björn Wissmann berichtet der Autor, das Haus für arme, alte, alleinstehende und mittellose Menschen sei entstanden, da noch Spendengelder von einem Lazarettbau übrig gewesen waren. Diese stattliche Summe von 2.165 Gulden und einen Kreuzer habe der Rat der Stadt auf 8.165 Gulden erhöht und damit das Versorgungshaus erbaut. Eine Besonderheit war damals, dass im Haus lebende Bedürftige etwas zur Finanzierung beisteuern sollten. Arbeitsfähige Arme hatten Brot durch eigene Arbeitskraft zu erwerben und sieche Personen sollten Unterkunft und angemessene Pflege erhalten. Nach dem Gründungstag des Versorgungshauses am 17. März 1817 mussten die ersten zehn „Pfleglinge“ am Folgetag um 7.30 Uhr antreten und wurden zur Arbeit aufgefordert. Sie sollten spinnen, nähen, flechten, drehen und andere handwerkliche Arbeiten verrichten. Darüber hinaus hätten rund 1.000 Frankfurter Bürger das Haus regelmäßig unterstützt.

Das ehemalige „Armenhaus“ ist heute zu einer modernen Einrichtung für das Leben und Wohnen im Alter geworden.

Beate Glinski-Krause

Das Versorgungshaus und Wiesenhüttenstift heute.

Foto: Glinski-Krause

Armenischer Frauenverein will Brücke bauen

Was die kulturelle Identität anbelangt, sind es gleich drei Stühle, zwischen denen Ankin Akyüz sitzt. Geboren und aufgewachsen in der Türkei, ist Deutschland seit 40 Jahren ihr Zuhause. Als Heimat empfindet sie jedoch ein Land, in dem sie nur ein einziges Mal gewesen ist: Armenien. Die Reise hat der Diplom-Chemikerin nur bestätigt, was sie im Grunde schon immer wusste: „Ich gehöre zu dieser Kultur." Ihrer Verbundenheit mit armenischen Traditionen und dem gregorianischen Christentum verlieh sie schließlich eine handfeste Form. Anfang vergangenen Jahres rief Ankin Akyüz den „Armenischen Frauenverein 2015" ins Leben. Unter dessen Dach versammeln sich rund 30 Frauen, denen es ähnlich wie ihr ergeht. Sie stammen aus der Türkei, wo sie wegen ihrer ethnischen Zugehörigkeit diskriminiert worden sind, wo die meisten ihrer Vorfahren vertrieben oder ermordet wurden. So verweist die Jahreszahl im Namen des Vereins nicht auf das Datum seiner Gründung, sondern auf den Genozid an den Armeniern, der ein Jahrhundert zuvor begann.

Bei den monatlichen Treffen spielt denn auch das, was Ankin Akyüz „Trauerarbeit" nennt, eine große Rolle. Zumal derzeit das Schicksal der aus Syrien Geflüchteten das Leid des eigenen Volkes wieder verstärkt ins Bewusstsein rücke. Wie die 61-jährige Naturwissenschaftlerin betont, verschreibt sich der Verein neben dem Austausch und der Pflege der armenischen Kultur auch einem konkreten Ziel. „Wir möchten eine Brücke zwischen Armenien und Frankfurt bauen. Am liebsten in Form einer Städtepartnerschaft mit der armenischen Hauptstadt Jerewan." Sollte das nicht gelingen, wünscht sich Ankin Akyüz wenigstens eine Art Austauschprogramm. In Hessen lebten immerhin rund 10.000 Armenier.

Staatsreligion: Christentum

Die meisten seien als Gastarbeiter nach Deutschland gekommen. In der Türkei seien ihnen viele elementare Dinge verwehrt worden, wie etwa der freie Zugang zu Hochschulen und Ämtern oder die Verwendung der armenischen Sprache. Ankin Akyüz hatte aus politischen Gründen der Türkei den Rücken gekehrt. Sie studierte in Deutschland Chemie, engagierte sich später in der Gewerkschaft und in der CDU – unter anderem saß sie im Ortsbeirat Bornheim und Nordend und war stellvertretende Stadtbezirksvorsteherin – und fühlt sich hier wohl. Ihr Herz schlägt dennoch für jenes Land, das als erstes das Christentum zur Staatsreligion erhob, eine uralte Kultur und bewegte Geschichte besitzt. Wenngleich bei allen Frauen des Vereins solch starke emotionale Bande bestehen, ist Ankin Akyüz die einzige, die Armenien mit eigenen Augen gesehen hat.

Musik begeisterte die Besucher während des Tags der offenen Tür beim Armenischen Frauenverein.

Am Tag der offenen Tür gab es eine Süßspeise, die der Flagge Armeniens nachempfunden war. Drei gleich große horizontale Streifen: oben rot, in der Mitte blau und unten orange.

Fotos (2): Oeser

Pilgerfahrt geplant

Das will sie ändern. Seit einer Weile setzt sie alle Hebel in Bewegung, die Mittel für eine „Pilgerfahrt nach Armenien" aufzutreiben. Rund 20 Seniorinnen wären glücklich, wenigstens einmal in ihrem Leben einen Gottesdienst in Etschmiadsin – dem Rom der Armenier – erleben, das Denkmal für die Völkermordopfer in Jerewan und einige historische Stätten besuchen zu können. Ihre kleinen Renten reichten dafür aber nicht. Ankin Akyüz hat sich deshalb bereits an Behörden und Stiftungen gewandt. Hatten sich die Frauen schon seit 2010 in lockerer Runde getroffen, waren die Privatwohnungen irgendwann zu klein. Ankin Akyüz klapperte daher kommunale und kirchliche Institutionen ab. Nun tagen sie monatlich in einem Raum in der Evangelisch-methodistischen Christuskirche am Merianplatz. Ihr einjähriges Bestehen haben sie mit armenischem Essen, Musik und Tanz als Tag der offenen Tür begangen. Ankin Akyüz legt Wert darauf, dass sich der Verein nicht abschottet, sondern auch die deutsche Kultur mit einbezieht. „Wir haben deshalb am 24. Dezember das deutsche und am 6. Januar das armenische Weihnachtsfest gefeiert." Auch eine Schifffahrt nach Seligenstadt haben die Frauen unternommen. Für 2018 plant Ankin Akyüz einen Neujahrsempfang. Womit sie sich in der Zwischenzeit beschäftigt, ist auch bereits klar: Sie treibt die Idee der Städtepartnerschaft und der Pilgerfahrt voran.

Doris Stickler

Anschrift: Armenischer Frauenverein 2015, Berger Str. 269a, 60385 Frankfurt

IGeL-Ärger?

Hilfreich, sinnvoll oder Luxus? Die Krux mit der Bewertung von Selbstzahler-Leistungen beim Arzt

Wenn die Medizinerin in der Patientenberatung der Verbraucherzentrale Hessen, Daniela Hubloher, bei ihren Vorträgen vor Selbsthilfegruppen fragt, wem der Anwesenden in den vergangenen zwölf Monaten eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) angeboten wurde, heben immer mehr als die Hälfte den Arm.

Dabei muss man natürlich bedenken, dass Patientenselbsthilfegruppen oft ein Zusammenschluss chronisch Kranker sind. Auch Senioren gehören zu den Gruppen, die mehr gesundheitliche Probleme haben als der Durchschnitt. Aber brauchen sie auch mehr privat zu zahlende Leistungen, um Leiden zu lindern? Laut den Daten des Medizinischen Dienstes des GKV-Spitzenverbandes in Berlin (MDS) werden 68 Prozent der Senioren IGeL angeboten. Am häufigsten sind es Glaukom-Untersuchungen, professionelle Zahnreinigung und zusätzliche Krebsfrüherkennung.

Was sind IGeL-Leistungen?

Laut Fünftem Sozialgesetzbuch kommen die Kassen für ausreichende, zweckmäßige und wirtschaftliche Leistungen auf, die das Maß des Notwendigen nicht überschreiten. IGeL-Leistungen werden jene Untersuchungen und Therapien genannt, die gesetzlich Versicherte privat zahlen müssen, weil sie laut Sachverständigen die Regelversorgung überschreiten.

Jeder kann einsehen, dass er eine Schönheitsoperation selber zahlen muss. Aber sind diese Leistungen immer Luxus? Das ist umstritten. Zu den etwa 450 privat zu zahlenden Behandlungen gehören neben der erfahrungsheilkundlichen Komplementärmedizin zum Beispiel auch Leistungen, deren Nutzen (noch) nicht ausreichend durch Studien belegt ist. Im IGeL-Sammelsurium finden sich auch neuartige Leistungen, die zwar im Krankenhaus von den Gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden, nicht aber bei ambulanten Behandlungen. Knochendichtemessungen zählen dazu, wenn kein sehr begründeter Verdacht auf Osteoporose vorliegt, oder der Check beim Sportarzt, um zu testen, welcher Sport mit welcher Intensität der Beste für Anfänger oder Wiedereinsteiger ist (Sportcheck). Auch Leistungen wie die transvaginale Ultraschalluntersuchung zur Krebsfrüherkennung von Eierstockkrebs, die Patientinnen einem Risiko aussetzen, obwohl ihr Nutzen nicht bewiesen ist, sind privat zu zahlen.

Andererseits übernehmen die Gesetzlichen Krankenkassen aber bestimmte IGeL-Behandlungen wie Osteopathie oder Homöopathie freiwillig, obwohl sie nicht zu ihrem Leistungskatalog gehören. Das regelt jede Kasse für sich. So zahlen die meisten Kassen für osteopathische Behandlungen 80 bis 100 Euro im Jahr, während zwei Drittel zum Teil oder ganz für homöopathische Behandlungen aufkommen.

Informationen

Die KV Hessen informiert unter www.kvhessen.de/fuer-die-patienten allgemein über IGeL. Über einen darin enthaltenen Link kann man die Broschüre "Selbst zahlen?“ herunterladen.

Anfragen werden vom Team Patientenanfragen montags bis donnerstags zwischen 9 und 13 Uhr beantwortet (Telefon 069/247 41-62 22; E-Mail: patientenanfragen@kvhessen.de)

Der MDS führt den IGeL-Monitor unter www.igel-monitor.de. Unter www.free-med.net/fgl.html finden sich eine ÄGGP-Auflistung und -Beurteilung der freien Gesundheitsleistungen.

Das Portal IGeL-Ärger der Verbraucherzentralen sammelt unter www.igel-aerger.de Beschwerden und gibt Tipps zum Umgang mit IGeL. *wil*

Probleme mit IGeL-Angeboten

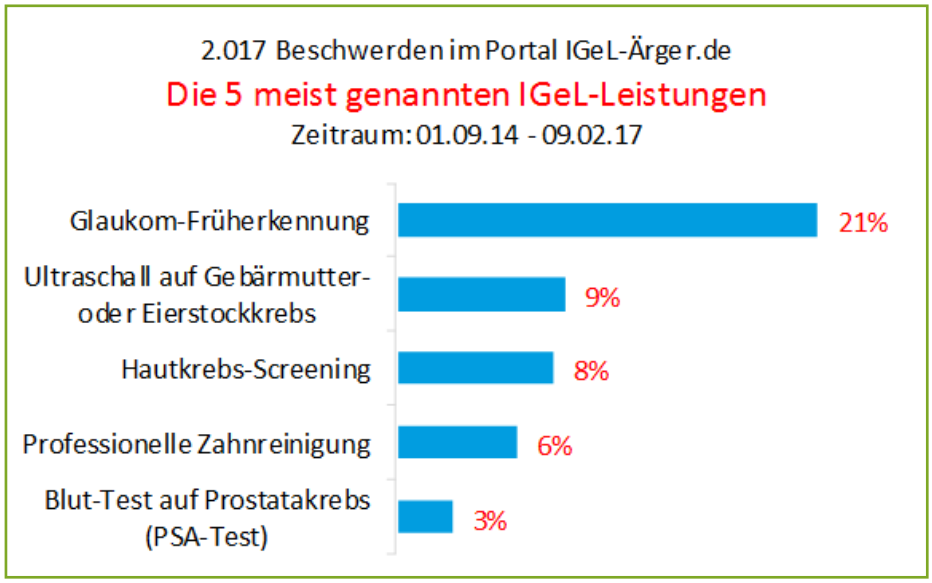
In dem Thema steckt sozialpolitischer Sprengstoff. Deshalb sammeln die Verbraucherzentralen mit dem Portal Igel-Ärger bundesweit Beschwerden von Patienten. Danach fühlen sich 62 Prozent von ihrem Arzt unter Druck gesetzt, einem IGeL-Angebot zuzustimmen, 46 Prozent von der Sprechstundenhilfe. Den Beschwerden zufolge fehlen oft die Informationen über Kassenalternativen sowie Wirksamkeit und Nutzen der angebotenen Behandlung. Das zerstört das notwendige Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patienten.

Bei der KV Hessen beschwerten sich Patienten vor allem darüber, dass Termine abhängig von der Akzeptanz solcher Angebote vergeben wurden und Angst geschürt wurde („wenn Sie diese Behandlung oder Untersuchung nicht durchführen lassen, müssen Sie damit rechnen, dass …“). Zudem kommen nicht alle Ärzte ihrer Pflicht nach, den Patienten vor Beginn der Behandlung über die Kosten zu informieren und mit ihm vorher einen Behandlungsvertrag abzuschließen. Beides muss schriftlich erfolgen. Für manchen Patienten bleibt es auch eine Überraschung, ob sein Behandler den einfachen, 2,5-fachen oder sogar mehr als dreifachen Satz für die Selbstzahlerleistung berechnet. „Fragen Sie vorher gezielt danach“, lautet daher der Rat von Verbraucherberaterin Hubloher.

Wo kann man sich über IGeL informieren?

Für den Laien ist es oft schwer zu beurteilen, ob und welche Maßnahme ihm helfen kann, gesund oder schmerzfreier zu werden. Hubloher rät, den Arzt vorab gezielt nach dem konkreten Nutzen, die möglichen Risiken und Nebenwirkungen und möglichen Folgekosten zu fragen.

Der MDS informiert mit dem IGeL-Monitor Patienten über seine Be-



Quelle: IGeL-Ärger-Statistik der Verbraucherzentralen, März 2017

wertung aufgrund der evidenzbasierten, also beweisgestützten Medizin. Allerdings dauern Genehmigungsverfahren für innovative Behandlungen oder Untersuchungsmethoden zum Teil viele Jahre. Der Grund: Der Nutzen der medizinischen Leistung muss nach langen wissenschaftlichen Studien die möglichen Schäden überwiegen, um von den Krankenkassen als evidenzbasiert anerkannt und finanziert werden zu können.

Bislang hat das zweiköpfige Wissenschaftlerteam des MDS erst 45 der privat zu zahlenden Behandlungsoptionen bewertet, also gerade mal ein Zehntel. „Das sind Leistungen, die nach unserer Kenntnis entweder oft angeboten oder nachgefragt werden“, erläutert der Sprecher des IGeL-Monitors Dr. Christian Weymayr.

Dazu zählt Sinnvolles wie Reiseimpfungen oder der Sportcheck, aber auch höchst umstrittene Angebote wie Bachblütentherapie und die Colon-Hydrotherapie, eine spezielle Form der Darmspülung. Laut MDS sind nur die Akupunktur zur Migräneprophylaxe, die Lichttherapie bei Winterdepression und die Stoßwellentherapie bei Fersenschmerz „tendenziell positiv“. Im März ist gerade wieder der PSA-Test zur Früherkennung des Prostatakarzinoms als „tendenziell negativ“, also entbehrlich, gewertet worden. Eine Auswertung der Studien über Osteopathie sei in Arbeit. Von der Bewertung der Homöopathie lässt der MDS allerdings seine Finger, obwohl sie nachweislich oft nachgefragt wird. Verbraucherberaterin Hubloher hält manche Urteile des IGeL-Monitors für zu streng. „Die Glaukom-Früherkennung wird zum Beispiel deshalb als tendenziell negativ bewertet, weil der IGeL-Monitor keine aussagekräftigen Studien gefunden hat, ob dadurch Patienten vor Erblindung bewahrt werden können.“

Die Ärztliche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention (ÄGGP), die individuelle Gesundheitsleistungen lieber freie Gesundheitsleistungen nennt, empfiehlt eine Früherkennung mit Augendruckmessung, Untersuchung des Augenhintergrundes und des Sehnervkopfes. Sie kommentiert auf ihrer Website viele Selbstzahlerleistungen deutlich wohlwollender, führt aber auch Alternativen auf, die von der Kasse übernommen werden. Patienten sind also gut beraten, sich nicht nur durch eine Quelle zu informieren, wenn sie eine IGeL-Leistung in Erwägung ziehen. *Karin Willen*

Anzeige

Schönen Urlaub mit evangelisch reisen…

Abano Terme - Italien

23.09. - 30.09.2017

Das klassische Heilbad lädt zum Kururlaub mit Thermalwasser und Fango ein. Nach der Kur kommt die Kultur bei Ausflügen nach Padua und Venedig.

7 Übernachtungen mit Halbpension inkl. Flug ab Frankfurt am Main nach Venedig ab 990 €

Mallorca

08.10. - 15.10.2017

Sonnige Herbsttage verspricht eine Reise auf die Mittelmeerinsel. Vom Ferienort Paguera aus geht es auf Entdeckungstour zu den schönsten Zielen der Insel.

7 Übernachtungen mit Halbpension inkl. Flug ab Frankfurt am Main nach Palma de Mallorca ab 840 €

Weitere Reiseziele finden Sie in unserem Katalog 2017 oder auf unserer Webseite:
www.ervreisen.de
evangelisch **reisen**
Rechneigrabenstraße 10
60311 Frankfurt am Main
Telefon: 069 92105 6790

Bewegung fördert die Hirnleistung

SZ-Interview mit dem Sportmediziner Dr. Johannes Fleckenstein über die Ergebnisse einer interdisziplinären Studie der Frankfurter Goethe-Universität, an der sich 60 Bewohner des Cronstetten-Hauses und des GDA Wohnstiftes beteiligten

SZ: Herr Dr. Fleckenstein, die Frankfurter Studie „Sport und Demenz" unter der Leitung von Professor Johannes Pantel hat einen Zusammenhang zwischen Sport und der Prävention demenzieller Erkrankungen festgestellt. Worin besteht der genau?

Dr. Johannes Fleckenstein: Mit zunehmender Lebenserwartung sehen wir vermehrt demenzielle Erkrankungen, das Gehirn baut gewissermaßen über die Jahre langsam ab. Mehrere Studien zeigen jedoch, dass körperliche und geistige Leistungen zusammenhängen. Wenn man also ein Training für Personen höheren Alters gestaltet, kann dies zur Verbesserung der körperlichen und der geistigen Leistung beitragen. Ein Doppeleffekt. Beim Altern nimmt die Zahl der Gehirnzellen und die Verbindungen der Nervenzellen ab. Man vermutet, dass Sport ein Reiz ist, der unser physiologisches System am Laufen hält und dem entgegenwirkt.

Sportliche Übungen helfen dem Gedächtnis.

Sport ist also eine sinnvolle Maßnahme, auch bei Erkrankungen des Gedächtnisses.

Reicht schon der regelmäßige Spaziergang um die Ecke?

Für unsere Studie haben wir drei Monate lang zwei- bis dreimal pro Woche Übungen angeboten, für Teilnehmer zwischen 65 und 93 Jahren. Wir untersuchten ihre Entwicklung im Vergleich zu Menschen, die keine Übungen machten. Dabei zeigte sich eine Tendenz, dass der Abbau von Nervenzellen bei der Gruppe ohne Sport stärker ausfällt. Es kommt dabei weniger darauf an, sich zu verausgaben, sondern kontinuierlich etwas zu tun, was man als leicht anstrengend empfindet. Die Studie baut auf Empfehlungen auf, sich bewusst dreimal in der Woche für 45 Minuten bis 60 Minuten zu bewegen.

Und das stimuliert Körper und Geist so, dass sich wieder neue Nervenzellen bilden?

Ja. Wir haben in der Studie auch nach dem Ausmaß der Bewegung im bisherigen Leben gefragt. Die Unterschiede scheinen wegweisend. Bei Teilnehmern, die sich ihr ganzes Leben lang bewegten, haben wir einen höheren Energieumsatz im Gehirn gemessen. Er gilt als Maß dafür, wie viele funktionierende und vernetzte Nervenzellen im Gehirn agieren. Die Kontinuität der Bewegung über Jahre hinweg ist entscheidend.

Ab welchem Alter ist es besonders wichtig, Sport zu treiben?

Ab dem Moment, wo jemand beginnt, sich weniger zu bewegen, sei es in einer höheren Position in der Firma, die mit viel sitzender Tätigkeit verbunden ist, oder wenn man aus einem Beruf mit viel körperlicher Anstrengung in Rente geht.

Die Sportart ist eine Geschmacksfrage?

In unserer Studie haben wir Fahrradfahren untersucht. Aber es könnte auch Haus- und Gartenarbeit sein. Wenn jemand Probleme mit dem Laufen hat, gibt es Übungen im Sitzen, die man dann halt etwas länger ausführen muss. Für jeden Geschmack gibt es etwas.

Fotos (2): Oeser

Eine Radtour bewegt Beine und Kopf.

Am besten mit Anleitung?

Definitiv. Das kann ein ausgebildeter Sporttherapeut, eine Gesundheitsberaterin oder ein guter Pflegedienst sein, der einen dabei unterstützt, auszuwählen, was man gerne tut, wie man es tut und was mit den individuellen körperlichen Voraussetzungen auch möglich ist. Es gibt zudem eine Vielzahl von Büchern und Anleitungen im Internet. Schön sind auch Sportgruppen wegen der sozialen Kontakte.

Was sind Konsequenzen aus der Studie, ist es beispielsweise ratsam, dass Pflegeheime Fitnessgeräte anschaffen?

Nicht nur das. Es sollten mehr Initiativen auf gesundheitspolitischer Grundlage geschaffen werden, um Sporttherapie zu fördern und sie uneingeschränkt zu Leistungen der Krankenkassen zu machen. In Reha-Einrichtungen gibt es Sporttherapie, zieht es hingegen jemanden Zuhause im Kreuz, muss er sporttherapeutische Angebote meist selbst bezahlen. Prävention muss mit mehr und größeren Investitionen gefördert werden, auch in der Ausstattung von Pflegeheimen mit Geräten und Personal.

Interview: Susanne Schmidt-Lüer

Fitnessstudios im Grünen

In einigen Frankfurter Grünanlagen kann man nicht nur wunderbar Rad fahren oder spazieren, sondern dort hat Frankfurt auch „Fitnessstudios“ im Grünen. Fitnessparcours mit diversen Geräten zur Kräftigung der wichtigsten Muskelpartien stellen eine echte Alternative zum Training im Sportstudio dar – an frischer Luft, im Schatten prächtiger Bäume und ohne Mitgliedsbeitrag. An verschiedenen Stationen können Seniorinnen und Senioren nach Aufwärmübungen wichtige sportphysiologische Funktionen trainieren. Da die Sportgeräte speziell für Senioren geeignet sind, wurde bei der Auswahl darauf geachtet, dass sie möglichst keine Fehlbedienung sowie Überforderung oder Überbelastung der Gelenke zulassen. Beim Training geht es nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr sollen Kraft und Ausdauer erhalten bleiben, die Beweglichkeit verbessert und Koordination und Gleichgewicht geschult werden.

Im Huthpark wurde unter dem Motto „Bewegt im Park“ der erste Fitnessparcours der Stadt Frankfurt im Grünen eröffnet. Die Fitnessanlage hat eine Flächengröße von etwa 2.300 Quadratmetern und befindet sich im südwestlichen Teil des im Stadtteil Seckbach gelegenen Parks.

Den ersten öffentlichen Bewegungsparcours, der speziell von Senioren genutzt werden kann, baute man in der Rose-Schlösinger-Anlage. Die Fitnessanlage befindet sich im südwestlichen Teil des Parks nahe der Kettelerallee mit schönem und weitem Ausblick, ist aber trotzdem aus dem Zentrum der Anlage abgerückt.

Südlich des Mains konnte im Dezember 2011 eine zweite Seniorenfitnessanlage im Elli-Lucht-Park in Niederrad eingeweiht werden. Die Fitnessanlage ist abgerückt aus dem Zentrum im nördlichen Teil des Parks zu finden. Die rund 400 Quadratmeter große Anlage beinhaltet einen Parcours mit Geräten für die Trainingsbedürfnisse älterer Menschen.

Mittendrin in Frankfurts größter Grünanlage zwischen Ginnheim, Bockenheim, Hausen und Praunheim liegt die Fitnessanlage „Volkspark Niddatal“. Eingebettet zwischen Obstbäumen, Wiesen und kleinen Feldgehölzen bieten sich hier sportlich Ambitionierten zahlreiche Möglichkeiten, sich an der frischen Luft zu bewegen.

Auch am Hafenpark kann man im Freien trainieren. Die neue Senioren-Fitnessanlage liegt gleich am östlichen Eingang des Parks.

Und in Harheim lädt unmittelbar am GrünGürtel-Radweg gelegen die Seniorenfitnessanlage in der Riedhalsstraße zur Bewegung ein.

Auch in der Nordweststadt können sich Senioren an der frischen Luft bewegen, und zwar im Martin-Luther-King-Park. Das Fitnessstudio im Freien liegt am nördlichen Rand der Grünanlage in der Nähe des Seniorenwohnheims und der Bushaltestelle. *wdl*

Weitere Informationen zu den Senioren-Fitnessanlagen gibt es auf der Internet-Seite des Frankfurter Grünflächenamtes: www.gruenflaechenamt.stadt-frankfurt.de

Leserbrief zum Schwerpunktthema Reisen (SZ 2/2017)
SZ-Leserin Käthe Preisendörfer schreibt: „Urlaub 1972 auf der Insel Rab. Es war herrlich. Haben die Bora erlebt. Wir wollten tanzen gehen. Sigi lag schon im Zelt. Ernst hielt die Zeltwand fest, die sich nach innen ausbeulte. Ich sagte, komm wir bauen das Zelt ab und setzen uns ins Auto. Die Leute, auf deren Grundstück wir zelteten, merkten es und riefen uns ins Haus. Im ersten Stock war ein Zimmer, das noch nicht verputzt war. Wir legten uns auf Luftmatratzen in den Staub und konnten wenigstens lang ausgestreckt liegen. Wir ... waren auch an den Plitwicer Seen, wo später die Karl-May-Filme gedreht wurden. Am nächsten Morgen packten wir unsere sieben Sachen, zahlten für den Platz und fuhren zur Fähre. Alles strebte nach Hause ... Als wir übergesetzt hatten, war das Hotel überfüllt. Eine Frau sprach uns an. ‚Room'? Sie stieg in ein Auto und dirigierte uns bis zu ihrem Haus. Mir war erst ein wenig mulmig. Doch dann stellte sich heraus, dass ihr Sohn studiert und sie sich etwas Geld verdient. Wir schliefen sehr gut ... Nach dem Frühstück fuhren wir heim. Mutti freute sich, als wir wieder gesund ankamen."

Leserbrief
Kurt Henkel schrieb zum Artikel „Die Welt erkunden und alles ausprobieren" (SZ 2/2017, Seite 19): „Sehr geehrte Redaktion, ich möchte mich auf diesem Wege herzlich bei Frau Wendl für den hervorragenden Bericht und die Schilderung unserer Erlebnisse bedanken. Es ist mir eine reine Freude, den Bericht nicht nur einmal zu lesen. Auch meine leider verstorbene Frau hätte daran ihre reine Freude. Aber nicht nur dieser Bericht, sondern auch die anderen Beiträge sind bestens und werden gerne gelesen. Die ganze Senioren Zeitschrift ist einfach spitze."

Herzlichen Glückwunsch!
Der Schöffling & Co. Verlag hat den Leserinnen der Senioren Zeitschrift drei Bücher von Herbert Heckmann „Benjamin und seine Väter" zur Verlosung zur Verfügung gestellt. Die Bücher wurden in der Reihe „Frankfurt liest ein Buch" vom 24. April bis 7. Mai in Frankfurt gelesen. Dazu gab es Ausstellungen, Theater- und Opernabende und vieles mehr. Je ein Buch haben gewonnen: Eleonore Fuhrmann, Marie-Paule Schaffer und Edgar Stiebritz. Die Redaktion der Senioren Zeitschrift gratuliert herzlich. *red*

Leserbrief zum Artikel „Bombennächte" (SZ 1/2017) und „Kriegskinder leiden unter Trauma" (SZ 2/2016)
Werner Niegisch schreibt:
„Sehr geehrte Damen und Herren!
Durch den ergreifenden Beitrag „Bombennächte" von Herrn Gerd Kehrer in der mir vorliegenden Ausgabe SZ 1/2017 bin ich auf den Beitrag „Kriegskinder leiden unter Trauma" von Silke Asmußen in der Ausgabe SZ 2/2016 aufmerksam geworden. Beide Beiträge haben mich sehr berührt, da ich selbst ein sog. Kriegskind bin.

Ich bin 1931 in Berlin geboren, habe dort die Luftangriffe, die Evakuierung Berlins, Flucht vor der nahenden Front mit Tiefflieger beschuss, den Russeneinmarsch und spätere Flucht in den Westen erlebt. Daher kann ich das, was in den beiden Beiträgen geschildert wurde, nachvollziehen. Frau Asmußen schreibt u.a.: ‚Zudem könne helfen, das Erlebte aufzuschreiben – für sich selbst oder für die nachfolgende Generation.' Das stimmt, und ich kann nur jedem raten, das auch zu tun. Ich habe es ebenfalls getan und meine Erlebnisse in dem Buch ‚Kriegserlebnisse eines Jungen', erschienen im August von Goethe Literaturverlag in Frankfurt, niedergeschrieben. Es hat lange gedauert, bis ich das Buch fertig hatte; denn, wenn man so etwas niederschreibt, erlebt man das alles noch einmal ganz intensiv, und es fallen einem wieder Einzelheiten ein, die man eigentlich vergessen glaubte.

Ich habe auch eine Lesung aus meinem Buch im Internet gemacht, was mir sehr schwer gefallen ist. Ich bin über einige Stellen erst nach langem Üben hinausgekommen. Die Erinnerung war jedes Mal einfach zu stark. Man kann die Lesung sehen unter www.autoren-tv.de, dann Rubriken anklicken, dann zu Autobiographien scrollen."

Zeitzeugen gesucht
Für ein Dokumentarfilmprojekt sucht der Filmemacher Heiko Arendt Zeitzeugen, die die Eroberung und Befreiung Frankfurts im März 1945 durch amerikanische Truppen miterlebt haben. Er würde sich besonders über Gesprächspartner freuen, die noch als Jugendliche zum Volkssturm eingezogen wurden, um Frankfurt gegen die Amerikaner zu verteidigen. Wer ihm seine Erlebnisse mitteilen möchte, kann sich direkt an ihn wenden. Die Telefonnummer von Heiko Arendt lautet 0177-600 69 77 und die E-Mail-Anschrift heiko.arendt@gmx.net. *red*

Foto: Institut für Stadtgeschichte

Das Standbild stammt aus einem historischen Film von amerikanischen Kameraleuten. Ein junger Mann wird von amerikanischen Soldaten durchsucht.

Leserbrief zur SZ zum Hören und zum neuen Internetauftritt

Jürgen Walburg schreibt:
„Liebe Redaktion!
Toll, die Senioren Zeitschrift zum Hören! Sehr angenehm finde ich die übersichtliche und leicht zu handhabende Homepage, zumal meine Augen auch nicht mehr die eines Rhönfalken sind. Frau Birkenfeld hat ihr Grußwort sogar selbst gesprochen. Respekt! Gefällt mir gut.
Kleine Kritik: Am Beginn eines Hör-Textes kann man auf dem Monitor leider nicht sehen, wie lang er ist. Erst am Ende springt die Anzeige auf den Anfang zurück und zeigt dann die Gesamtlänge."

Anmerkung der Redaktion:
Die Senioren Zeitschrift zum Hören findet man im Internet unter www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de „Zum Hören" – es gibt sie auch als CD im Abonnement. Infos unter Telefon 0 69/212 4 92 89.

Wer weiß etwas über die evangelische Jugendfreizeit am Immenstädter Horn?

SZ-Leserin Käthe Preisendörfer möchte gerne wissen, wer sich noch an die evangelische Jugendfreizeit im Jahr 1947 oder 1948 erinnern kann.
Die Losung für diese Freizeit lautete „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen von welchen mir Hilfe kommt. Meine Hilfe kommt von dem Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat." Käthe Preisendörfer hatte sich in einem Heft notiert: „... Irmgard, die älteste in unserem Kreise"... fuhr mit. „Der Bus rollte ... nach Herrenberg. Wir sahen das stolze Schloss der Habsburger und über der Rauen Alp rasteten wir ... Unser Ziel war nicht Bühl am Alpsee ... Nun ging es erst richtig los, bis auf die Alm am Immenstädter Horn mussten wir wandern ... Die Kühe hielten uns wach ... Wir wuschen uns am Bach ... Rechts von uns nach etwa 200 Metern fiel der Berg ab und man sah jenseits des Tals eine andere Bergkette. Vor uns war noch ein kleiner Hügel, worauf unsere Almhütte stand. Es war einfach ein herrlicher Anblick ... Alles vom Licht der Sonne erfüllt, über uns ein strahlend blauer Himmel. ... Ich glaube, ein Herr Crist aus der Straße Auf der Beun in Griesheim mit einer seiner Töchter war mit und hatte die Leitung. Am schönsten waren die Morgen- und Abendandachten. Wer war mit und kann sich erinnern?"
Wer etwas darüber weiß, kann dies der Redaktion schreiben (Senioren Zeitschrift, Redaktion, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt). Die Post wird dann an Käthe Preisendörfer weitergeleitet. *red*

Suchmeldung 1

Gesucht werden Verwandte, Bekannte oder Freunde von Elisabeth Nau, geb. von Briel, aus Frankfurt-Eckenheim, Schwabstraße 7. Frau Nau wanderte in den 70er Jahren nach Amerika aus.

Suchmeldung 2

Gesucht wird auch Erika Stein aus der Kurhessenstr. 13 in Frankfurt-Eschersheim, bis 1945 in der Römerstadt, Im Burgfeld 45. Sie wurde 1940 in der St. Thomas-Kirche in Heddernheim konfirmiert. Erika Stein heiratete 1946/47 einen US-Amerikaner, der als Soldat in Frankfurt stationiert war (709 MP).
Wer von den beiden etwas weiß, wendet sich bitte direkt an Kurt Henkel, Waldschmidtstraße 6, App 6010, 60315 Frankfurt, Telefon 0 69/40 58 50. *red*

Zeitzeugen gesucht

Angelika Schreiber, Stadtteilhistorikerin der Stiftung Polytechnische Gesellschaft, forscht über das heutige Kinderzentrum Gutleutstraße, vorher Kindertagesstätte (KT) 82. Sie würde sich gerne ein Bild vom Alltag der Kinder machen. Dafür sucht sie Zeitzeugen, die entweder als Kind die KT 82 oder die vormalige Kindererholungsstätte Sommerhoffpark (zur Awo gehörend) besuchten. Rückmeldungen an: Angelika Schreiber, Telefon 0 69/ 70 21 16 oder per Mail an asjjm1@gmx.net. *red*

Vertraut werden mit der „Fibonacci-Reihe“

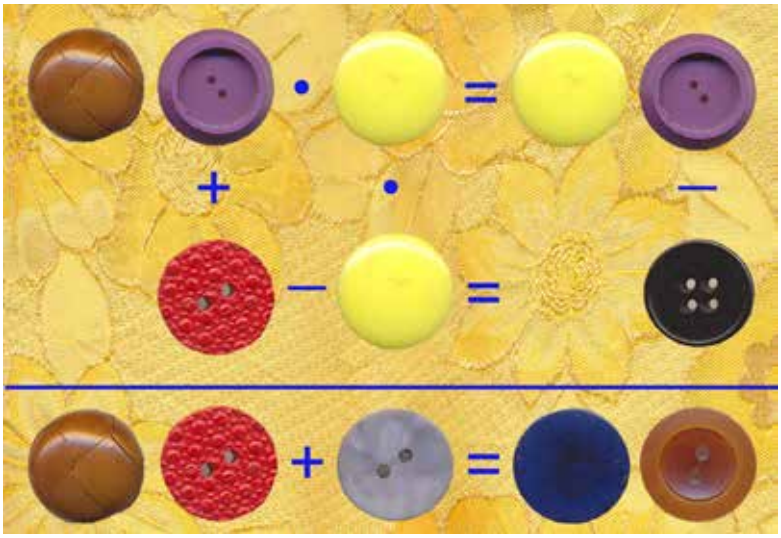
Foto: Kay Herschelmann

Besucher vor Kunstwerken von Jo Niemeyer, der sich mit Proportionen und Teilungen im Goldenen Schnitt auseinandersetzt.

Wenn etwas „golden“ ist, dann vermutet man dahinter immer etwas Besonderes. So ist es auch mit dem „Goldenen Schnitt“. Jeder hat davon gehört, weiß in etwa, worum es dabei geht. Aber nicht jeder weiß, was wirklich dahintersteckt. 15 Leserinnen und Leser der Senioren Zeitschrift konnten es bei der exklusiv für diesen Leserkreis arrangierten Führung im Museum für Kommunikation lernen. Denn Ortrud Toker leitete die Gruppe gekonnt durch die Ausstellung „Göttlich. Golden. Genial. Weltformel Goldener Schnitt?“ Sie vermittelte ausgesprochen griffig, was der Goldene Schnitt ist, welche Zahl dafür steht (1,618 ....), und wie er entstanden ist. Sie erklärte die „Fibonacci-Reihe“ und wie daraus die Formel hervorging. Die Frage, ob diese Zahl dann tatsächlich so etwas wie eine „Weltformel“ sein könnte, ließ sie offen. Sie trug auch denen Rechnung, die nicht in jedem großen Kunstwerk, nicht in jedem gelungenen Bau oder gar in Naturerscheinungen den Goldenen Schnitt am Werk sehen. Denn es gilt: Wie Proportionen betrachtet und eingeordnet werden, hängt immer auch davon ab, wo man die jeweilige Messung ansetzt. Und manches ist auch nur ein schöner Mythos. *wdl*

Rätseln mit Knöpfen oder Wäscheklammern

Eigentlich sind es nur Knöpfe oder Wäscheklammern, die Horst Richter zusammenstellt. Aber wie er sie zusammenstellt, das ist etwas ganz Besonderes. Denn er entwirft Symbolrätsel, wie sie mancher aus Rätselzeitschriften kennt. Dort allerdings finden sich meist nur Quadrate, Dreiecke oder Kreise. Aber wenn der rote Knopf und der grüne Knopf einen blauen ergeben und darunter weitere Knöpfe, verbunden mit Plus- oder Minuszeichen wiederum einen andersartigen Knopf als Lösung zeigen – dann macht es viel mehr Spaß, zu tüfteln. „Ich brauche Elemente, die die Ziffern vertreten“, sagt der ehemalige Mathematik- und Physiklehrer aus dem ostthüringischen Gauern. 1.500 solcher Symbolrätsel hat er inzwischen in seiner Sammlung. Für jedes gibt es selbstverständlich auch eine Beschreibung des Lösungsweges, damit keiner verzweifeln muss, der nicht alleine draufkommt. Hat er bisher die Symbole fotografiert und dann am Computer bearbeitet, um sie gedruckt vorzulegen, arbeitet Horst Richter inzwischen an dreidimensionalen Rätseln. Eines mit kleinen Holzelementen hat er bereits speziell für blinde Menschen entwickelt. Man muss übrigens kein Mathematiker sein, um die Symbolrätsel zu lösen, denn verwendet werden nur die vier Grundrechenarten. Allerdings gibt es Schwierigkeitsgrade von eins bis sechs. An eines von der leichteren Sorte können sich die Leser der Senioren Zeitschrift hier wagen. *wdl*



Die Auflösung finden Sie auf Seite 19.

Leserinnenempfehlung zu den Stolpersteinen

Elsbeth Muche, Sozialbezirksvorsteherin in Bornheim, hat folgende Buchempfehlung: „Seit Februar 2017 gibt es ein sehr interessantes erstmals herausgegebenes Buch zu den Stolpersteinen in Frankfurt. Herausgeber ist die Initiative Stolpersteine Frankfurt am Main. Es sind zehn Rundgänge in zehn Stadtteilen dargestellt. Der Inhalt bezieht sich auf diverse Straßen, die Namen der Einzelpersonen, Eheleute, Familienmitglieder, die aus ihren Wohnungen oder aus sogenannten Judenhäusern herausgeholt, in die Großmarkthalle gebracht und von dort an Orte der Ermordung gebracht wurden. Das Buch beschreibt auch die historischen Hintergründe der einzelnen Personen in ihrem Wohnumfeld und auch geglückte Fluchten. Auch mich hat das Buch sehr fasziniert, denn ich bin keine geborene Frankfurterin. Sicherlich wird es vielen nach Frankfurt zugereisten hierher geflüchteten oder eben nur zugezogenen Menschen von Interesse sein, es zu lesen, auch wenn es kein fröhliches Buch sein kann.“

Stolpersteine, Brandes & Apsel,
ISBN 978-3-95558-185-5, 14,90 Euro.

Anzeige

Dank an die Schirmherrin bei der Ergebnispräsentation der Sozialraumanalyse auf dem Mühlberg am 16.05.2017 (v.l.n.r.): Frau Stadträtin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld, Schirmherrin und Frau Hannelore Rexroth, Geschäftsführerin der AGAPLESION MARKUS DIAKONIE

Nachbarn sind wir ALLE – Das Quartier Mühlberg gestalten

Erfolgreiche Präsentation der Sozialraumanalyse der AGAPLESION MARKUS DIAKONIE

Das AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS hatte für den Stadtteil „Sachsenhausen-Süd – Auf dem Mühlberg“ eine Sozialraumanalyse in Auftrag gegeben, um Informationen über den Bedarf der Senioren im Quartier zu erhalten. Dabei wurde deutlich, dass das Quartier „Auf dem Mühlberg“ in besonderer Weise vor den Herausforderungen des demographischen Wandels steht. Die Strukturen der Nahversorgung auf dem Mühlberg ist nur schwach ausgeprägt, bedingt durch die Lage in Sachsenhausen und zur Innenstadt. Der Mühlberg ist für die meisten Anwohner vor allem ein Rückzugsort ins Private. Schränkt sich der Bewegungsradius durch gesundheitliche oder familiäre Veränderungen ein, droht insbesondere Alleinlebenden dadurch nicht nur eine Unterversorgung, sondern schnell auch Einsamkeit. Dieses Szenario muss aber nicht eintreten, denn auf dem Mühlberg gibt es auch Potenziale, die genutzt werden könnten, um diesen Herausforderungen zu begegnen. Die Ergebnisse zeigen, dass diese Themen generationsübergreifend, für Alt und Jung, wichtig sind. Die konkreten Ergebnisse wurden nun auf einer Fachtagung Mitte Mai 2017 vorgestellt. Diese soll für ein attraktive stadtteilbezogene Gestaltung der Infrastruktur und einem wertschätzenden gesellschaftlichen Wohnumfeld genutzt werden. Das AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS möchte dabei drei Aufgaben übernehmen. Einmal als Ort der Nachbarschaft, als Nachbar selbst und als Initiator für Quartier-Aktivitäten. Die Analyse ist somit Basis für eine weiterführende Konzeption „Mühlberg Aktiv – Nachbarn sind wir ALLE. Die ausführlichen Ergebnisse der Analyse finden Sie im Internet, unter www.markusdiakonie.de.

AGAPLESION
MARKUS DIAKONIE

ANGEHÖRIGEN-AKADEMIE

VORTRÄGE

Di. 11.07., 17:30–19:00, Haus Saalburg, Saalburgallee 9
Wenn die Lust zur Sucht wird. Sucht im Alter

Mi. 26.07., 17:30–19:00, Tagespflege im OMK, Dielmannstr. 26
Das Herz wird nicht dement
Mit demenziell veränderten Menschen fühlen

Mi. 30.08., 17:30–19:00, Tagespflege im OMK, Dielmannstr. 26
„Der vergessene Schmerz“
Schmerzerleben bei Menschen mit Demenz

Di. 05.09., 17:30–19:00, Haus Saalburg, Saalburgallee 9
Wie können wir Sterbende begleiten?

Di. 26.09., 17:30–19:00, SchlossResidence, Auf dem Mühlberg 30
Himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt. Depression im Alter

Teilnahme an den Vorträgen kostenfrei. Anmeldung erforderlich!

TAG DER OFFENEN TÜR

Mi. 02.08., 10:00–17:00, Haus Saalburg, Saalburgallee 9
11:30 und 14:00 Hausführungen
ab 12:00 Kulinarische Angebote im Restaurant Henricus

NEUER KURS: „Sport mit Demenz“
Start: 12.08., 10:00, 15 Trainingseinheiten
Oberin Martha Keller Haus, Dielmannstr. 26

Anmeldung: T (069) 46 08 - 572
akademie@markusdiakonie.de
www.markusdiakonie.de

Juli-Sept. 2017

Essen auf Rädern

Preis 5 Euro zuzüglich Anlieferungspauschale von 1,50 Euro

Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Mittelhessen,
Rhönstraße 12, 63071 Offenbach
Telefon 069/985 44 49 11, Fax 069/985 44 49 15

Deutsches Rotes Kreuz, Bezirksverband Frankfurt e.V.
Stadtgebiet Frankfurt, Seilerstr. 23, 60313 Frankfurt am Main
Telefon 069/30 05 99 91

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Stadtgebiet Frankfurt
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main
Telefon 069/30 05 99-92, Fax 069/30 05 99-96

Hufeland-Haus Bergen-Enkheim, Riederwald, Seckbach, Bornheim, teilweise Nordend und Ostend
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main
Telefon 069/470 43 44, Fax 069/470 43 15

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

Seniorenrestaurants

Preis 5 Euro
Essen ohne Anmeldung zu den Öffnungszeiten

Bockenheim Pflegeheim Bockenheim
Friesengasse 7, 60487 Frankfurt am Main
Telefon 069/29 98 07-619, Fax 069/29 98 07-648
U 6 Richtung Heerstraße, U 7 Richtung Hausen, Haltestelle Kirchplatz
Öffnungszeit: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Anzeige

Eckenheim Julie-Roger-Heim
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main
Telefon 069/29 98 07-218, Fax 069/29 98 07-216
U 5 Richtung Preungesheim oder Bus Nr. 34 Richtung Bornheim-Mitte, Haltestelle Marbachweg/Sozialzentrum
Öffnungszeit: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Ostend Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt am Main
Telefon 069/43 69 45, Fax 069/43 69 72
Straßenbahn Linie 14, Haltestelle Waldschmidtstraße
Öffnungszeit: Mo–Fr 12 bis 14 Uhr
(Essensausgabe 12 bis 13 Uhr)

Praunheim Pflegeheim Praunheim
Alt-Praunheim 48, 60488 Frankfurt am Main
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-744
U 6 bis Endstation Heerstraße und Bus Nr. 60 Richtung Heddernheim, Haltestelle Graebestraße
Öffnungszeit: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Rödelheim Sozial- und Reha-Zentrum West
Alexanderstraße 92–96, 60489 Frankfurt am Main
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 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 bis 13.30 Uhr

Sachsenhausen Bürgermeister-Gräf-Haus
Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt am Main
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/603 21 05
Bus Nr. 36 Richtung Hainer Weg oder Bus Nr. 47 vom und zum Südbahnhof, Haltestelle Wendelsplatz
Öffnungszeit: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Seckbach Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main
Telefon 069/47 04-344, Fax 069/470 43 15
Bus Nr. 38 Richtung Atzelberg oder Bus Nr. 43 Richtung Bergen oder Bornheim Mitte, Haltestelle Hufeland-Haus
Öffnungszeit: Mo–Fr 8 bis 16 Uhr,
Sa 11.30 bis 16 Uhr, So 11.30 bis 17 Uhr

Sossenheim Victor-Gollancz-Haus
Kurmainzer Str. 91, 65936 Frankfurt am Main
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-453
Bus Nr. 55, Haltestelle Eltviller Straße
Öffnungszeit: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Rätselauflösung

Schach S. 74

1. Df3 - f4!! (droht 2. De5 matt), Se4 beliebig; 2. Df4 x c4 matt. 1. ..., Se4 - d2; 2. Df4 - d4 matt. 1. ..., Se4 - d6; 2. Te6 - e5 matt. 1. ..., Se4 - c5; 2. Sd7 - f6 matt. Das Dalton-Thema: Weiß entfesselt im Schlüssel einen schwarzen Stein, der als Verteidigung durch Abzug den weißen Schlüsselstein fesselt, hier in Verbindung mit Matt auf der Fessel-Linie, Linienkombination und Verbauen. Die schwarzen Züge in den Varianten 2–4 sind sogenannte fortgesetzte Verteidigungen.

Sondersprechstunden im Rathaus für Senioren

Termine 3. Quartal (Juli bis September)
ohne Anmeldung

Sprechstunde Hörverlust im Alter – 13 bis 15 Uhr
Horst Buchenauer/Deutscher Schwerhörigenbund
3. Juli, 8. August und 4. September

Sprechstunde Gedächtnisverlust im Alter – 9 bis 11 Uhr
Ruth Müller, Diplom-Psychologin
3., 17. und 31. Juli, 11. und 25. September

Sprechstunde Sehverlust im Alter – 13 bis 15 Uhr
Cintia Spellmeier, Diplom-Sozialpädagogin
3. Juli, 14. August und 8. September

Rathaus für Senioren
Hansaallee 150, 60302 Frankfurt, Haltestelle Dornbusch
Erdgeschoss, Raum 14
telefonische Auskunft zu den Sprechstunden:
Leitstelle Älterwerden, Telefon 069/212-393 43.

Rätselauflösung

Schweden-rätsel S. 74

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

Volkshochschule neu im Nord-West-Zentrum

Die Frankfurter Volkshochschule weitet ihre Angebote im Frankfurter Norden aus. Im Herbst eröffnet sie mit einem Tag der offenen Tür im Nord-West-Zentrum einen neuen VHS-Standort mit 14 neu und modern ausgestatteten Unterrichtsräumen. Zum Start werden dort etwa 150 Kurse und Veranstaltungen aus dem Bereich Gesellschaft, Kultur, Gesundheit und Sprachen angeboten. Darunter auch viele Kurse für Seniorinnen und Senioren.

Weitere Informationen zum Tag der offenen Tür und zu den Kursen sind ab Mitte Juni im VHS Kursprogramm und unter www.vhs.frankfurt.de nachzulesen.

Ein paar Kursbeispiele extra für Seniorinnen und Senioren:

Hatha-Yoga
Do, 10 bis 11.30 Uhr, 26. Okt. bis 14. Dez., 8 x, Kosten 72 €

Progressive Muskelentspannung mit Gedächtnistraining
Do, 11.15 bis 12.15 Uhr, 26. Okt. bis 14. Dez., 8 x, Kosten 37 €

Wirbelsäulengymnastik
Di, 14 bis 15 Uhr, 28. Nov. bis 6. Feb., 8 x, Kosten 38 €

Koordinatives Training - Sturzprophylaxe für Senioren
Di, 15 bis 16 Uhr, 28. Nov. bis 6. Feb., 8 x, Kosten 38 €

Fit, Fun, Line Dance! – Tanz-Fitness für Anfänger/-innen
Mi, 15.30 bis 17 Uhr, 25. Okt. bis- 13. Dez., 8 x, Kosten 54 €

Englisch für Anfänger/-innen
Do, 9.30 bis 11 Uhr, 26. Okt. bis 8. Feb., 13 x, Kosten 91 €

Englisch Auffrischungskurs
Do, 13.15 bis 14.45 Uhr, 9. Nov. bis 1. Feb., 10 x, Kosten 70 €

English Advanced Conversation
Do, 11.15 bis 12.45 Uhr, 26. Okt. bis 8. Feb., 13 x, Kosten 97 €

Fotos (2): Oeser

Neu im Programm der VHS: Tanzfitness für Anfänger. Unser Foto zeigt den beliebten Zumba-Kurs

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Weitere Auskünfte bei Julia Shirtliff
Tel. 069/212-379 63
j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de/aktivimalter *red*

FRANKFURTER VERBAND
für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

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

Talkshow in the Rhönstraße – Questions, Answers, Entertainment.
Let's talk English. We chat about it all including our dearest: ourselves. Join us and enjoy the company of other people. Mondays nights at five.
Montag, 14. August, 17 bis 18.30 Uhr, Kosten 5 €

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim
Alt-Fechenheim 89, 60386 Frankfurt
Telefon 069/97 69 46 92

Deutsches Museum für Kochkunst und Tafelkultur – ein Besuch im Rahmen des Projektes „Zu Gast bei Frau Nachbarin"
Kochkunst und Esskultur sind seit Beginn der Menschheit untrennbar mit sämtlichen Bereichen unseres sozialen Lebens verbunden. Es erwartet Sie eine außergewöhnliche Reise durch die Geschichte unserer Esskultur und der Ausstellung „Die Serviette: Dekoration – Funktion – Kommunikation". Treffpunkt: Haltestelle Schießhüttenstraße
Dienstag, 25. Juli, 10.30 bis 12 Uhr, Kosten 3 € + RMV

Ahoi, Freunde, an Bord …
Ausgehend vom Fischerfest in diesem Monat wird es im Begegnungs- und Servicezentrum maritim. Für den richtigen Rhythmus und die musikalische Seereise haben wir den Shanty Chor Eschersheim eingeladen. Feiern Sie mit!
Freitag, 29. September, 14.30 Uhr, Kosten 3 €

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach
Ben-Gurion-Ring 20, 60437 Frankfurt
Telefon 0 69 / 36 60 38 27

Restaurant im Viertel
Das „Restaurant im Viertel" bietet allen Bewohnern des Quartiers die Möglichkeit zur Begegnung bei einem gemeinsamen Essen. Ehrenamtliche kochen zusammen mit Profi-Köchen ein schmackhaftes Drei-Gänge-Menü.
Donnerstag, 13. Juli, 18 bis 20 Uhr, Kosten 4 €, zzgl. weiterer Verzehrkosten

Rituale des Lebens erkennen – Eine Gesprächsrunde mit Eva Durdik
Eva Durdik kennt sich aus mit Ritualen. Sie spürt mit Ihnen Rituale im Alltag auf. Sie haben die Möglichkeit, mit Karton und Papier daraus eine individuelle Collage zu gestalten.
Dienstag, 22. August, 15 bis 17 Uhr, Kosten 3 € für Kaffee und Kuchen

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen Maintreff
Walter-Kolb-Straße 5–7, 60594 Frankfurt
Telefon 0 69 / 29 98 07 22 95

Tanzcafé mit Live-Musik
Das Tanzbein schwingen zu flotter Live-Musik. Singles und Paare sind herzlich willkommen!
Freitags, 14 bis 17 Uhr, Kosten 3,50 € (zzgl. Verzehrkosten)

Drache – Einhorn – Meerjungfrau
Wie wirklich sind unsere Fabelwesen? Woher kommen sie und welche Mythen wurden um sie gestrickt?
Donnerstag, 27. Juli, 10 bis 11 Uhr, Kosten 2 €

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof
Mörfelder Landstraße 210, 60598 Frankfurt
Telefon 0 69 / 631 40 14

Sommerfest mit Big-T und Sängerin Bea
Für das leibliche Wohl wird ab 12 Uhr gesorgt. Es gibt Steaks, Grillwurst und Fassbier. Die Live-Musik beginnt ab 14 Uhr.
Mittwoch, 12. Juli, 12 Uhr

Planwagenfahrt in den Weinbergen bei Nierstein
Bei Weck, Worscht und Wein fahren wir entlang der Weinbergswege und erleben die herrliche Aussicht auf den Rhein und seine Sehenswürdigkeiten. Lassen Sie sich verzaubern von den idyllischen Weinbergen und dem Duft der Weinreben.
Mittwoch, 19. Juli, 10 bis 20 Uhr, Kosten 38 € alles inkl. Fahrt, Planwagen, Kaffeetrinken, Nachtessen und Weinprobe

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

Mein Alltag wird beschwerlicher, aber ich lasse mich nicht unterkriegen!
Christine Zwanzger-Mosebach, Dipl.-Psychologin, will mit den Teilnehmern darüber sprechen, was uns im Alltag Kraft gibt und wie Frauen und Männer Fähigkeiten entwickeln können, das Leben zu genießen, auch wenn man Belastungen erfährt. Dazu soll auch ein kurzer Blick in die psychologische Forschung helfen.
Dienstag, 5. September, 15 Uhr, Kosten 3 €

Prostatakrebs – Angemessene Früherkennung und Behandlung beim älteren Mann
Vortrag zum Thema: Referent Dr. Arne Behm, niedergelassener Urologe, und Wolfgang Rüth, Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Frankfurt
Freitag, 15. September, 16 Uhr

Anzeige

JULEMA
Agentur für Lebensgestaltung im Alter
Inh. Frank Albohn, Diplom-Pflegewirt (FH)

Stundenweise aufsuchende Betreuung und Verhinderungspflege für Menschen mit Hilfebedarf.

Wir sind von der Pflegekasse seit 2005 anerkannt.

Homburger Landstraße 82 · 60435 Frankfurt am Main
Telefon 069/747 31-552 · Mobil 0179/946 59 19
www.julema.de

Begegnungszentrum Riederwald
Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt
Telefon 0 69 / 42 24 44 oder 0 69 / 26 09 34 40

Tanzcafé im Riederwald
Beliebte Musiker sorgen mit ihren Hits von „Gestern und Heute" für gute Stimmung.
Freitag, 7. Juli, 14.30 bis 17 Uhr, Kosten 3 € + Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
Dörpfeldstraße 6, 60435 Frankfurt
Telefon 0 69 / 29 980 72 68

„Rund um die Schokolade"
Vortrag von Karin Behrens mit Kostproben aus dem Schokoladenbrunnen.
Mittwoch, 23. August, 15.30 bis 17.00 Uhr

Landschaften und andere Motive. Acryl, Aquarell, Öl und Pastell von Wolfgang R. Auer
Vernissage am 28. August um 14 Uhr. Die Ausstellung ist voraussichtlich bis Ende Oktober / Anfang November zu unseren Öffnungszeiten zu besichtigen.
Montag, 28. August, 14 Uhr

101 Frauenorte in Frankfurt
Führung mit der Autorin Sabine Börchers. Treffpunkt: 13.00 Uhr Hdb und 14 Uhr im Eingang vom Dom, Domplatz 1, 60311 Frankfurt
Dienstag, 26. September, 14 Uhr, Kosten 6 €

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Frankenallee 206–210, 60326 Frankfurt
Telefon 0 69 / 7 38 25 45

Sing dich glücklich! Thema: „Reisefieber"
Zusammen mit Herrn Kneisel singen wir gemeinsam beliebte Volkslieder
Donnerstag, 13. Juli, 16 bis 17 Uhr, Verzehrkosten

Sommerfest mit Live-Musik vom Musiker „SAM"
Freuen Sie sich auf frisch gegrillte Würstchen und selbstgemachten Kartoffelsalat. Neben einem Flohmarkt und dem Basar vor dem Haus erwartet Sie in diesem Jahr auch wieder das beliebte Glücksrad mit tollen Preisen zum Gewinnen. Das Fest findet im Garten statt. Jeder ist herzlich willkommen!
Donnerstag, 20. Juli, 14 bis 17 Uhr, Verzehrkosten

Begegnungszentrum Ginnheim
Ginnheimer Landstraße 172–174 (Eingang im Hof), 60431 Frankfurt, Telefon 0 69 / 52 00 98

Busausflug nach Bad Schwalbach mit Besuch des schönen Kurparks – „Kneipp, Wildkräuter und Gesundbrunnen"
Treffpunkt: 9.45 Uhr Bushaltestelle Platenstraße in Ginnheim
Mittwoch, 27. September, 9.45 Uhr, Kosten 19 € Fahrtkosten + 5 € Führung zzgl. Verzehrkosten (Vorkasse).

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Aßlarer Straße 3, 60439 Frankfurt
Telefon 0 69 / 57 71 31

Tanzmomente – Raum der Freiheit für Tanz und Bewegung
Ein Angebot für Menschen mit und ohne Demenz mit der Tanztherapeutin Beate Schmitt (BTD). Wir tanzen frei, in der Gruppe oder in Paaren. Wir lernen oder genießen einfach.
Donnerstag, 31. August, 15 bis 16 Uhr, Kosten 4 €

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Bolongarostraße 137, 65929 Frankfurt
Telefon 0 69 / 97 98 17 97

„Viertelfest" des Bolongarowandteppich-Projektes
Ein Viertel des Bolongarowandteppichs ist bereits bestickt, das wird gefeiert! Ein halbes Jahr wird im BGSZ Höchst weitergestickt!
Mittwoch, 13. September, 18.30 bis 21 Uhr

Café Mouseclick
Bolongarostraße 137, 65929 Frankfurt
Telefon 0 69 / 31 24 18

Tag der offenen Tür – Sicherer werden!
Informationen und Kurzvorträge zum Thema Sicherheit und sicherer im Umgang mit PC oder Smartphone
Dienstag, 26. September, 14 bis 17 Uhr

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Tränkweg 32, 60529 Frankfurt
Telefon 0 69 / 6 66 77 93

Kulturreigen am Samstag: LeNa – „Wo bleibt das Positive?"
Lyrisch-musikalischer Streifzug durch die 20er Jahre mit der Gruppe LeNa. Szenische Lesung und Gesang.
Samstag, 26. August, 17.30 bis 19 Uhr, Spende erbeten

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn
Achtsamkeit heißt alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, bewusst wahrzunehmen, um so z.B. Grenzen zu setzen oder mit Stress besser umgehen zu können. Im Kurzworkshop mit Winfried Kümmel lernen und üben Sie verschiedene Techniken, verbunden mit kurzen Theorie-Inputs zum Thema Achtsamkeit.
Montag, 11. September, 14 bis 17 Uhr, Kosten 18 € für 3 Stunden, 8 € für Bezieher/-innen von Grundsicherung

Anzeige

Bestattungsvorsorge: Wir beraten Sie.
Es ist sehr wichtig, die persönlichsten Dinge selbst zu regeln. Wir informieren Sie über die Möglichkeiten.

PIETÄT GÜNTHER SCHELL GMBH
Mitglied im Bestatterverband Hessen e.V., Fachgeprüfte Bestatter
www.Pietaet-Guenther-Schell.de
info@Pietaet-Guenther-Schell.de
Frankfurt am Main
Tel. 789 43 45

Erd-, Feuer - und Urnen-Seebestattungen
Überführungen im In- und Ausland
Zuverlässige Erledigung aller Formalitäten

Rechtzeitige Informationen über notwendige Maßnahmen helfen, Sie vor späteren Fehlentscheidungen zu bewahren. Vertrauen Sie unserer Facherfahrung, wir führen mit Ihnen ein persönliches und vertrauliches Gespräch in unseren Räumen oder auf Wunsch bei Ihnen zu Hause nach Terminvereinbarung.

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

Erben- und Familienkonflikte gemeinsam fair lösen
Stefan Abel ist Mediator und gibt hilfreiche Tipps, wie sich Konflikte im Erbfall vermeiden lassen
Freitag, 25. August, 15 Uhr, Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus
Burgfriedenstraße 7, 60489 Frankfurt
Telefon 0 69 / 78 00 26

„Literarische und musikalische Sprechstunde; überwiegend heiter"
Humorvolle Anmerkungen zum Wohlfühlen. Mit Texten von Heinz Erhard, Elke Heidenreich, Dr. Eckart v. Hirschhausen und Erich Kästner (auch zum Mitsingen). Mit dem Conférencier und mentalen Rheinländer Hartmut Spannagel.
Sonntag, 30. Juli, 14.30 bis 16 Uhr, Kosten 4 € inkl. 1 Tasse Kaffee/Tee

„Wenn ich mir was wünschen dürfte." (Marlene Dietrich)
Kabarettlieder und -texte von Friedrich Holländer, Kurt Tucholsky, Erich Kästner und anderen. Mit Susanne Glauber (Gesang), Heidi Hahn (Klavierbegleitung) und Petra Stadermann (Lesung).
Sonntag, 10. September, 16 bis 17 Uhr, Kosten 5 € inkl. 1 Glas Sekt/Apfelwein

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst
Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt
Telefon 0 69 / 31 75 83

Handkäs, Ebbelwoi unn Gebabbel
Mit Anekdoten und Geschichten rund um des Frankfurters liebste Dinge. Handkäs und Ebbelwoi dürfen dabei nicht fehlen. Alkoholfreies gibt es natürlich auch. Bei schlechtem Wetter weichen wir ins Haus aus.
Mittwoch, 2. August, 16 Uhr, Kosten 6 € für Speisen und Getränke (bitte mit der Anmeldung entrichten)

Kunstkaffee im Garten mit Karin Kühn und Melly Englebert
Karin Kühn präsentiert ihre farbintensiven Encaustic-Bilder und führt diese alte Kunst auch vor. Melly Englebert zeigt ihre wunderschönen Acrylbilder, die zum Träumen anregen. Kaffee, Tee und Kuchen laden zum Verweilen im malerischen Garten ein. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Haus statt.
Mittwoch, 9. August, 14.30 Uhr, Verzehrkosten

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

Sommerfest mit Live-Musik auf unserer Sonnenterrasse
Akkordeon-Franz sorgt für Stimmung! Genießen Sie zudem unsere große Salatbar, Gegrilltes und eine Tombola mit tollen Preisen!!!
Dienstag, 4. Juli, 15 bis 18 Uhr, Verzehrkosten

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

Ausflug: Dreiflüssefahrt auf Lahn, Rhein und Mosel
Treffpunkte: 9.15 Uhr Am Ebelfeld – Endstation U6, 9.30 Uhr Bushaltestelle GHR/Praunheimer Weg, 9.45 Uhr Kiosk Praunheimer Brücke
Dienstag, 25. Juli, 9.15 Uhr, Kosten 25 € Fahrpreis und Schifffahrt 11 € (mit Frankfurt-Pass) Fahrpreis und Schifffahrt (Vorauskasse) zzgl. Verzehrkosten.

Ausflug: Idar-Oberstein – eine Stadt der Edelsteine
Treffpunkte: 9.15 Uhr Am Ebelfeld – Endstation U6, 9.30 Uhr Bushaltestelle GHR/Praunheimer Weg, 9.45 Uhr, Kiosk Praunheimer Brücke
Mittwoch, 27. September, 9.15 Uhr, Kosten 18 € Fahrpreis (Vorauskasse) zzgl. Verzehrkosten.

Begegnungs- und Servicezentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt
Telefon 0 69 / 5 97 16 84

Ikebana
eine jahrhundertealte japanische Kunstform, Natur zu gestalten. Bitte mitbringen: Pflanzenmaterial sowie Gefäße, Kenzan (Steckigel) und Schere
Dienstag, 29. August, 19 bis 21 Uhr, Kosten 90 € / 18 Stunden

Schneidern
Für Anfänger_innen und Fortgeschrittene und solche, die Altem zu neuem Glanz verhelfen wollen! Bitte mitbringen: Alles, was man zum Nähen braucht, Stoff oder zu verändernde Kleidungsstücke. Nähmaschinen sind vorhanden.
Dienstag, 22. August, 17.30 bis 20 Uhr, Kosten 90 € für 20 Stunden

Malen mit Acrylfarben und Monotypie (Glasdruck)
Kurze Einführung in der Farbenlehre – Farben mischen lernen – Malen mit Pigmenten – Einführung in die Farb- und Bildkomposition
Donnerstag, 24. August, 10.30 bis 13 Uhr,
Kosten 90 € für 20 Stunden

Kaffeeklatsch und Zeitreise mit den Maltesern
Die Malteser laden im Rahmen ihres Ausflugsprogramms für behinderte Menschen und Senioren zu drei Veranstaltungen ein. Am 19. August steht ein Kaffeeklatsch im Restaurant „Feldbergblick" auf dem Programm. Auf eine Zeitreise können sich Interessierte am 16. September bei einer Tour in den Hessenpark begeben. Im Dezember schließlich ist ein Opernbesuch geplant. Das Programm ist speziell auf Menschen abgestimmt, die nicht oder nicht mehr mobil sind oder auch nicht gerne alleine ausgehen wollen. Begleitet werden die Ausflüge von einem Team ehrenamtlicher Malteser. Wer Interesse an einem der Ausflüge hat, kann sich unter Telefon 94 21 050 oder unter www.malteser-frankfurt.de informieren und anmelden. *wdl*

BÜRGERINSTITUT
SOZIALES ENGAGEMENT IN FRANKFURT

Bürgerinstitut, Oberlindau 20, 60323 Frankfurt
Information und Anmeldung unter Telefon 069/97 20 17-40 oder per E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de
Bitte immer anmelden.

Hilda-Mobil unterwegs

Das Hilda-Mobil, die mobile Demenzberatungsstelle des Bürgerinstituts, ergänzt die dauerhafte Beratung, die das Bürgerinstitut an seinem festen Standort in der Oberlindau 20, im Frankfurter Westend anbietet.

Unser Beratungsmobil finden Sie in den folgenden Frankfurter Stadtteilen:
Höchst, Wochenmarkt, Melchiorstraße, am 11. Juli, 8. August und 12. September, von 9 bis 13 Uhr
Praunheim Rewe-Center, Eugen-Hartmann-Straße 7, am 8. Juli, 12. August und 9. September, jeweils von 11 bis 15 Uhr
Nord-West-Zentrum, Wochenmarkt, Walter-Möller-Platz, am 26. Juli, 30. August und 27. September von 10 bis 14 Uhr

Bitte beachten: Witterungsbedingt können Einsätze kurzfristig abgesagt werden.

Das Beratungsteam des Bürgerinstituts steht vor und im Hilda-Mobil für alle Fragen rund um das Thema Demenz für alle Interessenten offen. Ebenso informiert das Team über weitere Themen des Älterwerdens, wie zum Beispiel Vorsorgeberatung, Wohnraumanpassung für Senioren, Besuchsdienste, Hilfen im Alltag, intergenerative Wohnpartnerschaften, den Hospizbereich, die Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagements und weitere Hilda-Angebote.
Telefon 069/ 97 20 17-37, E-Mail: albrecht@buergerinstitut.de oder www.buergerinstitut.de.

Demenzbotschafter

Die Demenzbotschafter sind eine ehrenamtliche Gruppe ehemaliger und gegenwärtig betroffener Angehöriger, die eng mit den Fachkräften des Arbeitsbereiches Hilda kooperieren. Als Angehörige haben sie Erfahrung mit einem Menschen mit Demenz und bieten telefonische Beratung an unter Telefon 0151-14 82 91 81

Trauercafé

Veränderungen sind nicht immer erwünscht bzw. gewollt, aber manchmal unumgänglich. So mussten wir leider das Trauercafé aus internen Gründen bis auf Weiteres schließen, was wir außerordentlich bedauern. Selbstverständlich werden weiterhin Beratungen in Form von Einzelgesprächen von Frau Rehor angeboten. Sprechen Sie sie für weitere Informationen hierzu an. Auf Wunsch kann Ihnen auch gerne eine Liste zu Trauerangeboten in Frankfurt zur Verfügung gestellt werden. Anette Rehor, Koordinatorin
Telefon 069/97 20 17-35, E-Mail: rehor@buergerinstitut.de

Veranstaltungen Treffpunkt Rothschildpark

Ein „Barinor" singt
Dirk Schauß mit schönen bekannten und weniger bekannten Melodien aus Oper, Operette und Musical. Dirk Schauß tritt erstmals als Barinor auf. Was das ist? Ein Sänger mit zwei Stimmlagen ...
Sonntag, 3. September, 14 Uhr, 6 Euro,
um Anmeldung wird gebeten.

Frankfurter Geschichte(n)

Altstadtführung für Senioren mit Anekdoten und Geschichten mit Verena Röse.
Treffpunkt: vor dem Eingang zur Nikolaikirche
Donnerstag, 7. September, 10 bis 11 Uhr, 5 Euro für Mitglieder, 8 Euro für Gäste. Bitte anmelden.

Wasserhäusje-Safari

mit Frankfurter Abend, geführt vom absoluten Wasserhäuschen-Experten Hubert Gloss.
Donnerstag, 14. September, 14.30 Uhr, 5 Euro für Mitglieder, 8 Euro für Gäste. Bitte anmelden.

Kunst unter der Lupe

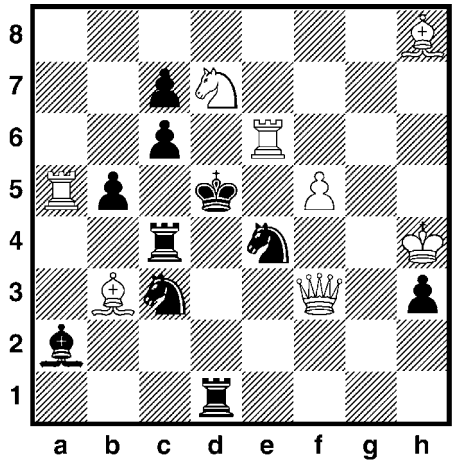
Vernissage mit dem Künstler Freddy Henß
Donnerstag, 28. September, 18 Uhr, kostenfrei

Anzeige

Denksport

Techniker-kontor	altröm. Totenklage	nicht der Mode unterworfen			weibl. Kosename	Nachtvögel	Abk.: United States	norwegischer Dichter † 1906		Geschwätz, Klatsch		Abk.: Regierung	Eierkuchen (Mz.)
Estland in der Landessprache		lateinisch: inwendig, innen						dt. Bildhauer (1831–1911)		best. Artikel (3. Fall)			
					Gottes Gunst		Quittungen						
Abzugsgraben		engl. Schauspieler † (Stewart)		chemisches Element						innerer Körperteil		Gesellschaftskundler	
							Silberlöwen		Schlaufe				
				Wohlbefinden		Vaterlandsfreund							
Teil eines Gedichts	Teilstrecke ein. Radrennens		Stutzer, Gecks (franz.)						span. Anrede: Frau		Abk.: zum Teil		
						Gartenblume		Wickelgewänder der Inderinnen					
Mähgeräte			luftförmige Stoffe		erquicken						erster Mensch		österr.: Meerrettich
Teil d. Mittelmeers								Vorgebirge, Landspitze		arktischer Meeresvogel			
Stadt an der Moldau					Zeichen für Mangan		südamerik. Riesengeier						
Lauferei		Übungskurs an Hochschulen								engl./frz.: Alter			
							Tropenbäume						

Schach



F. Karge
(Schwalbe 1940)

Matt in zwei Zügen.

Kontrollstellung:

Weiß: Kh4, Df3, Ta5, e6, Lb3, h8, Sd7, Bf5 (8)

Schwarz: Kd5, Tc4, d1, La2, Sc3, e4, Bb5, c6, c7, h3 (10)

Die Lösungen finden Sie auf den Seiten 68 und 69.

Anschrift und Impressum

Herausgeber
Dezernat für Soziales, Senioren, Jugend und Recht der Stadt Frankfurt am Main – Der Magistrat

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: 069/212-334 05, Fax: 069/212-307 41,
E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de, Internet: www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de

Abonnement | Leseranfragen und Vertrieb
Petra Reichl, Telefon: 069/212-492 89, E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de

Gesamtherstellung | Gestaltung | Anzeigenverkauf
Opak Werbeagentur GmbH, Münchener Straße 45, 60329 Frankfurt, Telefon: 069/923 18 00, Fax: 069/92 31 80 33
www.opakwerbeagentur.de, E-Mail: info@opakwerbeagentur.de
Anzeigenschluss für die Ausgabe 4/2017 ist der 18. August 2017. Bitte wenden Sie sich für die neuen Buchungen in der 4. Ausgabe 2017 an: OPAK Werbeagentur, Telefon: 069/923 18 00.

Druck
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Kurhessenstr. 4–6, 64546 Mörfelden-Walldorf, Telefon: 06105 / 983-50 00, www.wvd-online.de, E-Mail: info@wvd-online.de (Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier)

Hörbuchversion der Senioren Zeitschrift: Für blinde und sehbehinderte Menschen ist die SZ kostenfrei als Hör-CD erhältlich. Weitere Informationen und Bezug: Deutsche Blindenstudienanstalt e.V. (blista), Am Schlag 2–12, 35037 Marburg, Telefon: 06421/606-0, Fax: 06421/60 64 76, E-Mail: info@blista.de; außerdem kann die Senioren Zeitschrift als Daisy-Buch im Internet heruntergeladen werden unter: http://www.blista.de/seniorenzeitschrift-frankfurt.

Die Senioren Zeitschrift erscheint viermal im Jahr und liegt kostenfrei 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. Die Gewinner werden benachrichtigt.

Foto: STU GRA PHO

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Wir gehen schon dem Sommer entgegen, die Natur hat sich doch durchgesetzt, und es macht auch Freude, wenn man draußen sein kann, sich bewegen kann, auch wenn's manchmal schwerfällt und das Jahr seine Mitte schon überschritten hat.

Ich war ein paar Mal unterwegs, allein mit der Bahn, was in meinem Alter nicht immer ganz einfach ist. Aber ich habe den Mobilitätsservice der Deutschen Bahn entdeckt, der einem vieles abnimmt, von der Reiseplanung bis dahin, dass Sie zwar zum Bahnhof müssen, dort aber an einer bestimmten Stelle abgeholt werden. Ihr Koffer, falls Sie ihn nicht vorher schon aufgegeben haben, wird Ihnen abgenommen, und Sie werden an Ihren Sitzplatz gebracht, das Reisegepäck verstaut – und dann können Sie beruhigt Ihrem Ziel entgegenfahren. Am Zielort angekommen, wartet man schon auf Sie, nimmt Ihr Gepäck, trägt es, wie ich beim letzten Mal in München, auf einen kleinen fahrbaren Wagen, einen sogenannten Trolley, und Sie werden in Begleitung entweder zum Taxi gefahren oder zu der Person, die Sie abholt. Das ist so angenehm. Und es funktioniert wirklich. Ich bin entspannt am Zielort angekommen.

Das wollte ich denen sagen, die vielleicht allein sind, nicht mehr den Mut haben, unterwegs zu sein, obwohl sie es gerne möchten. Dieses Angebot der Bahn gilt nicht nur für gehbehinderte Menschen, auch Sehbehinderte werden betreut. Man muss gar nicht viel tun. Es gibt eine Telefonnummer (0180 651 25 12, oder per Fax 0180 51 59 93 57 oder per E-Mail: msz@deutschebahn.com).

Diese Gelegenheit sollte man nutzen so lange man noch die Kraft dazu hat, und dieser Service der Bundesbahn ist kostenlos. Das ist mein Vorschlag dieses Mal.

Und wenn man noch mutiger ist: Die Lufthansa hat einen ähnlichen Service.

Einen schönen Sommer wünsche ich Ihnen, und was mir meine Ärzte immer wieder sagen: Gehen Sie an die frische Luft. Bewegen Sie sich, auch wenn's schwerfällt. Hinterher geht es Ihnen besser.

Ihr Wolfgang Kaus

Ludwig Schmidt (93 Jahre) aus Fulda hat uns ein Gedicht zur Veröffentlichung geschickt. Vielen in diesem Alter wird manches vertraut sein. Wenn man hört, dass es anderen ähnlich geht, geht's einem gleich besser.

MIT ÜBER 80 JAHREN

Mit über achtzig
tritt manches still zurück.
Mit über achtzig Jahren
bleibt aber immer noch ein Stückchen Glück.

Mit über achtzig Jahren
ist man oft müde wie ein Hund.
Mit über achtzig Jahren
ist man eben gerade so'n bisschen nur gesund.

Mit über achtzig Jahren
hat man sein Zipperlein.
Mit über achtzig Jahren
ist's mal der Rücken, mal das Bein.

Mit über achtzig Jahren
gibt es häufig üble Tage.
Mit über achtzig Jahren
wird man sich selbst und anderen zur Plage.

Mit über achtzig Jahren
ist's mit dem Gedächtnis nicht weit her.
Mit über achtzig Jahren
drei Dinge schon zu merken, fällt schon schwer.

Mit über achtzig Jahren
ist man im großen Wandern.
Mit über achtzig Jahren
wundert man sich über die so modernen andern.

Mit über achtzig Jahren
macht einem das Morgen Sorgen.
Mit über achtzig Jahren
sieht man aber noch Schönes im Jetzt verborgen.

Mit über achtzig Jahren
werden die Erinnerungen tief und tiefer.
Mit über achtzig Jahren
wird aber die Gegenwart immer primitiver.

Mit über achtzig Jahren
gibt man sich noch nicht auf.
Mit über achtzig Jahren
macht man noch manchen drauf.

Mit über achtzig Jahren
streich ich ihr ab und an die feinen Haare.
Mit über achtzig Jahren
schmusen wir uns zurück in die vielen schönen Jahre.

Mit über achtzig Jahren
hat man den rechten Biss.
Mit über achtzig Jahren
weiß man, dass alles genauso is wies is.

Mit über achtzig Jahren
da steht noch manches an.
Mit über achtzig Jahren,
da hat man Freude dran.

Mit über achtzig Jahren
brauchst du jemand, der zu dir steht.
Mit über achtzig Jahren
bist du dankbar jedem, der mit dir geht.

Mit über achtzig Jahren
gibt's ständig was zu tun.
Mit über achtzig Jahren
da will man aber ruhn, einfach nur ruhn.

Mit über achtzig Jahren
weiß man natürlich nicht wie's weitergeht,
weiß man aber,
dass alles in Gottes Händen steht.

Reisen Sie mit uns...

Es wird ein Erlebnis!

Unsere **Seniorenreisen** führen Sie zu den bekanntesten und schönsten Ferienorten in Deutschland...

Wir reisen ebenfalls nach Österreich, Südtirol, Franzensbad und Spanien.

Während der 10 bis 14 tägigen Erholungsreisen bieten wir Bewegung, Gesundheit, Entspannung, Ausflüge, Freude und Abwechslung.

Bei uns finden Sie auch Reisen für pflegende Angehörige Demenzerkrankter, sowie Reisen für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer.

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

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

Qualität und Sicherheit ~ Haus zu Haus Service

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an! Gerne geben wir Ihnen Auskunft oder schicken Ihnen unseren **Reisekatalog 2017** zu.

Caritasverband Frankfurt e.V.
Seniorenreisen
Buchgasse 3
60311 Frankfurt am Main

Kontakt:
Tel. 069.29 82 89 01
Tel. 069.29 82 89 02
www.caritas-seniorenreisen.de

caritas frankfurt