

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](mailto: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



Foto: STU GRA PHO

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.