2 2007

SENIOREN Zeitschrift

Damit die Puste nicht ausgeht
Tipps zur Gesundheit im Alter

Aktionswoche Älterwerden 11.–21. Juni

Auf der Suche nach den Ahnen

Stadt Frankfurt am Main

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

Denn die **Pflege** macht den **Unterschied**

Wir sind ein erfahrenes Team, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, Menschen in ihrem Lebensabend zu begleiten. Wir wollen Sie bei den oftmals immer schwieriger werdenden Alltäglichkeiten unterstützen und die noch vorhandene Selbstständigkeit fördern.

Bei einer ausführlichen Beratung vor Pflegebeginn erfahren Sie, wie wir uns auf die ganz persönlichen Bedürfnisse des Patienten einstellen können.

Rufen Sie uns an.

Ihr kompetenter Partner für die häusliche Pflege und Betreuung.

Wir sind Vertragspartner der **Krankenkassen, Pflegekassen** und des **Sozialamtes der Stadt Frankfurt am Main**

Leistungsangebot

- qualifizierte Kranken- und Altenpflege
- individuelle Seniorenbetreuung
- Pflegestufenüberprüfung nach SGB XI
- Familienpflege
- Alle Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz
- Leistungen der Krankenhausnachsorge
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Rund um die Uhr Dienste bundesweit
- 24-Stunden-Rufbereitschaft
- Urlaubsvertretung für pflegende Angehörige

Ambulanter Pflegedienst

HUMANITAS®

Inh. Brigitte Büchert

Paul-Ehrlich-Straße 4 - 60596 Frankfurt am Main
Telefon: **069 / 63 20 71** oder **63 20 72**

E-Mail: info@humanitas-krankenpflege.de
Internet: www.humanitas-krankenpflege.de

Liebe Frankfurterinnen und Frankfurter,

in Spanien gibt es ein weises Sprichwort: „Der Mensch, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen." Gerade ältere Menschen wissen die Gesundheit als kostbares Gut zu schätzen. Die vorliegende Senioren Zeitschrift informiert Sie unter anderem darüber, welche Krankheiten im Alter gehäuft auftreten, was man zur Vorbeugung tun kann und wo pflegende Angehörige Unterstützung finden.

Wer mehr zum Thema Gesundheit wissen möchte, wird auch bei den Veranstaltungen der Aktionswoche „Älterwerden in Frankfurt" fündig. Zum sechsten Mal organisiert das Jugend- und Sozialamt im Juni zusammen mit Trägern der Altenhilfe und Initiativen mehr als 100 Veranstaltungen rund ums Thema Älterwerden. Schon heute lade ich Sie herzlich zu der Auftaktveranstaltung am Dienstag, 12. Juni, im Café Anschluss ein. Unter dem Motto „Mit 66 Jahren…" berichten prominente Frankfurterinnen und Frankfurter von ihren Erfahrungen. Einer der Podiumsgäste wird Pfarrer Christof Warnke sein, der im Februar in der konstituierenden Sitzung des Seniorenbeirats zum Vorsitzenden gewählt wurde. Näheres zur Aktionswoche finden Sie auf Seite 32.

Die Lebensqualität hängt im Alter mehr noch als in jüngeren Jahren vom Wohnumfeld ab. Um die nachbarschaftlichen Bezüge zu stärken, hat die Stadt Frankfurt im Jahr 2000 das Programm „Soziale Stadt" aufgelegt, das zur besseren Verdeutlichung der Ausrichtung ab sofort „Frankfurter Programm – Aktive Nachbarschaft" heißt. In den beteiligten Siedlungen bringen Quartiersmanager die Bewohnerinnen und Bewohner miteinander ins Gespräch und unterstützen sie beim Engagement für ihr Quartier.
Die Stadt will nun vier weitere Siedlungen in dieses erfolgreiche Programm aufnehmen: Atzelberg in Seckbach, Rödelheim-West, die Hermann-Brill-Siedlung in Sindlingen und die Siedlung Taunusblick in Zeilsheim. Gleichzeitig sollen in drei früheren Quartieren – Ginnheim, Am Bügel und Fechenheim – einzelne Projekte weiter unterstützt werden. In der Siedlung Am Bügel zum Beispiel wird dies das Seniorenzentrum des Frankfurter Verbands sein. Von der Ausweitung und Weiterentwicklung des Programms werden auch viele ältere Menschen in unserer Stadt profitieren.

Jetzt, da die Tage wieder länger werden, wächst die Unternehmungslust. In der SZ finden Sie wieder viele Veranstaltungstipps und Anregungen. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und einen schönen Frühling!

Ihr

Uwe Becker
Stadtrat – Dezernent für Soziales, Jugend und Sport

Aus dem Inhalt

Das höchste Gut: Gesundheit 4
Nützliche Adressen zur Gesundheit 6
Im Gespräch: Ulrike Kreinhoff 7
Skepsis bei Nahrungsergänzungsmitteln .. 8
Volkskrankheit Diabetes 9
Osteoporose vorbeugen ..... 10 – 11
Wenn die Erinnerung schwindet: Demenz ..... 12 – 13
Der menschliche Geruchssinn ..... 14 – 15
Hilfen für Augen und Ohr 16
Wie der Klimawandel die Gesundheit beeinflusst 17
Geriatrische Behandlung 18
Die Grünen Damen 19
Unterstützung für pflegende Angehörige 20
Neues Fehlerberichtssystem in der Pflege 21
Das Leben bis zuletzt gestalten 22
Fit im Alter mit Bewegung 23
Die Gesundheitsreform ..... 24 – 25
Rente mit 67 ..... 26 – 27
Neue Sozialbezirksvorsteher ..... 28 – 29
Mittagstisch für Senioren 30
Infokarten 50plus 31
Aktionswoche Älterwerden 32
Ratgeber, Tipps und Termine ..... 33 – 37
Wichtige Telefonnummern 35
Beratungs- und Vermittlungsstellen 37
Aus dem Seniorenbeirat ..... 38 – 39
Neue Seniorenheime 40
Initiative „Älter werden in Niederrad" 41
20 Jahre Hobbybörse 42
Rentenberatung für Migranten 44
Heim-Partnerschaft Frankfurt – Izmir 45
Kultur in Frankfurt: Die Oper ..... 46 – 47
Was – Wann – Wo 48
Fest der Liebeslyrik 49
Kirche und Kultur im Haus am Dom 50
25 Jahre Chaplin-Archiv 51
Familienforschung 52
Wo war's – wer war's 53
Wirtschaftswunder in Frankfurt ..... 54 – 55
Senckenberg prägte die Stadt 56
Sagenhaftes Frankfurt 57
Zur Kur in den Taunus ..... 58 – 59
Ausflug in den GrünGürtel ..... 60 – 61
Seniorenportrait: Maria Schuster 62
Leserecke 63
Für Sie gelesen 64
Gedichte 65
Impressum 66

Titelbild: *Damit Körper, Geist und Seele fit bleiben, kann man einiges tun. Rund um Gesundheit im Alter, um typische Krankheiten, Belastungen, aber auch Vorbeugung dreht sich diesmal unser Schwerpunkt.*
Foto: COPD-Kompetenzforum

Und vor allem: …Gesundheit!

Gedanken zum höchsten Gut im Alter

Von Dr. Hans-Joachim Kirschenbauer

Kleine Schritte reichen schon: bewusste Ernährung, Bewegung mit Spaß und regelmäßige ärztliche Kontrollen halten fit. **Foto: AOK Mediendienst**

Geht es Ihnen auch so? Zu jedem Festtag, ob Jahreswechsel oder Geburtstag, immer diese Wünsche zur Gesundheit. Jetzt bin ich Mitte 50, fühle mich top fit. Na ja, es zwickt schon mal in den Gelenken und im Rücken. Früher hat man mir Erfolg, Geld und Spaß gewünscht. Jetzt immer nur noch Gesundheit. Ist das etwa in meinem Alter notwendig? Bin ich schon so alt, dass nur noch diese Wünsche bleiben? Oder sollte ich mich sorgen? Was bleibt denn noch für die nächsten Jahre außer Gesundheit?

Bisher war Gesundheit zum Glück immer da. Ich habe mir darüber keine Gedanken gemacht. Warum auch – es war selbstverständlich. Ich habe mich mal darüber informiert, was so alles in meinem Alter an Krankheiten kommen kann. Wenn man sich mit diesem Thema beschäftigt, kann es einem schon ziemlich angst und bange werden: Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebserkrankungen, Diabetes mellitus (Seite 9), Osteoporose (Seite 10–11) und Bluthochdruck, um nur einige der häufigsten Erkrankungen im Alter zu nennen. Auf der anderen Seite ist es auch beruhigend, wenn man liest, was man alles nicht mehr bekommen kann, weil man schon so alt ist und die Kinderkrankheiten mit ihren Risiken lange zurückliegen.

Ab wann bin ich alt?

Doch zurück zu meinen Gedanken. **Ab wann bin ich eigentlich alt?** Das ist sicher schwer zu sagen, denn der Mensch fühlt sich Dank des medizinischen Fortschritts und der verbesserten Lebensbedingungen immer länger fit und vital. Altern ist ein lebenslanger Prozess von Anpassung und Veränderung. Altern ist keine Krankheit, sondern ein Weg durch besondere Lebensabschnitte. Körper und Geist verändern sich. Wie sich markante Züge (Lachfalten) im Gesicht zeigen, so zeigen sich auch Veränderungen an den inneren Organen (z. B. Herz, Lunge), bei der Verdauung, dem Immunsystem, bei den Sinnesorganen (Brille, Hörgerät), den Zähnen, dem Schlafverhalten, der Kraft und der Ausdauer.

Aber auch die Psyche unterliegt dem lebenslangen Anpassungs- und Veränderungsprozess. Dies hat Auswirkungen auf viele Dinge des Lebens. Deshalb ist lebenslang eine veränderte, angepasste Einstellung in vielen Bereichen des täglichen Lebens notwendig. Ob bei der Arbeit, in der Freizeit, beim Einkaufsbummel, beim Sport, beim Besuch von Freunden, bei der Ernährung oder bei ärztlich verordneten Therapien – jeder Lebensabschnitt erfordert eine individuelle Anpassung des Körpers und der Psyche.

Wenn ich mir das so überlege, dann beginnt die Gesundheit im Alter eigentlich schon in der Jugend. Da hätte ich vorsorgen sollen und vieleicht das eine oder andere besser tun oder lassen sollen. Jetzt ist es zu spät! Das hätte mir früher einfallen sollen. Kann ich denn ab heute etwas verändern? Ja, sicher!

Die Zukunft beginnt ab heute

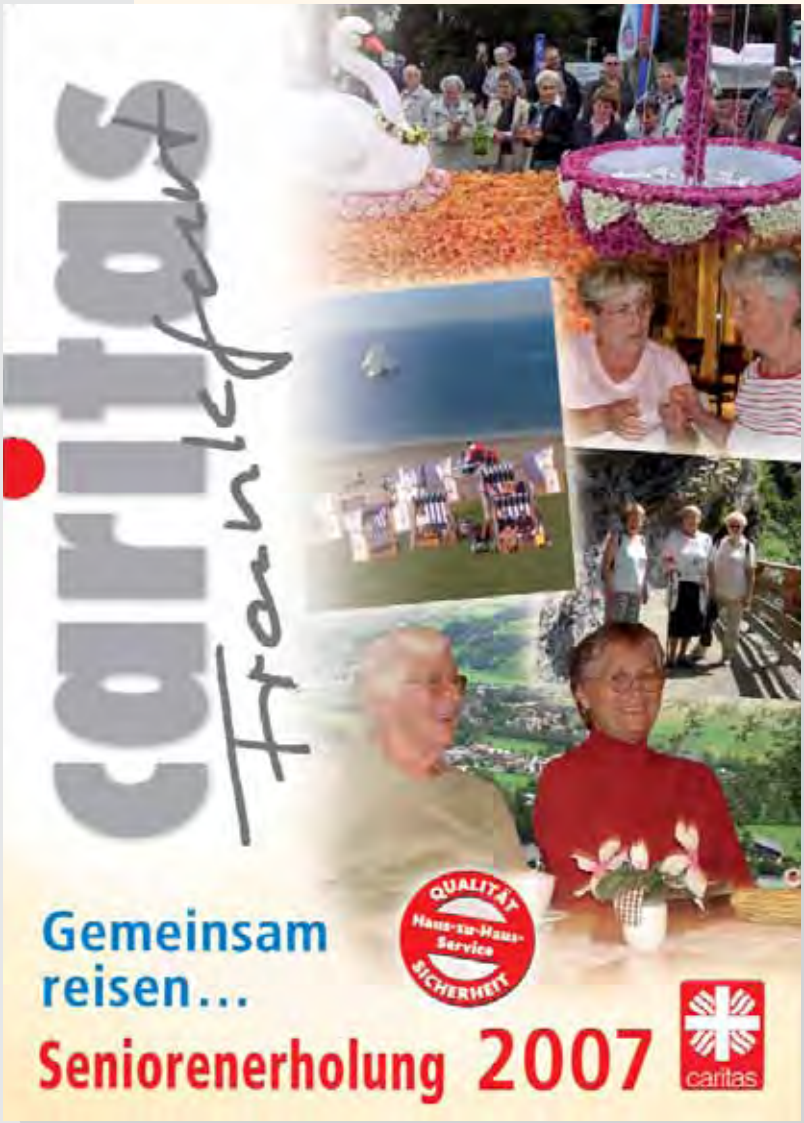
Vielleicht haben die Freunde doch Recht, wenn sie mir Gesundheit wünschen. Ich sollte mich mehr mit mir und dem gesunden Älterwerden beschäftigen. Ich bin doch noch nicht so alt und es ist selten zu spät, sein Leben ein wenig umzukrempeln. Wenn ich ehrlich bin, soviel Zeit muss sein und ist auch immer möglich. Das bin ich mir Wert.
Wie fang' ich das nur an? Ab jetzt nur noch gesundes Essen, nicht mehr so viel und so fett, Wurst- und Fleischmenge reduzieren, Nordic walking drei Mal die Woche, Anmeldung im Sportstudio, aus der Apotheke ein paar Vitamine und Spurenelemente, Aufbaumittel, eine Wellnesskur und Wellness-Wochenenden. Einkäufe nur noch zu Fuß oder mit dem Fahrrad, das Auto bleibt in der Garage, morgens Yoga und abends Autogenes Training und ...halt, das ist ja Stress und den sollte ich auch meiden. Also, wie fang' ich an?

Irgend jemand hat mal gesagt: **„Der erste Schritt ist notwendig, um ein weites Ziel zu erreichen."**
Also, ich beginne mal ganz bescheiden und überlege mir, was mir am leichtesten fällt. Und dann setze ich erst einmal das konsequent um. Wenn mir das in Fleisch und Blut übergegangen und selbstverständlich ist, dann mache ich den nächsten Schritt. Das hört sich doch machbar an und bringt mich nicht unter Druck. Dann erlebe ich auch ein bisschen Erfolg. Der wird mich sicher motivieren, den nächsten Schritt zu gehen.

Wenn ich mir das so überlege, dann sollte ich allen dankbar sein, die mir in den letzten Wochen und Monaten viel Gesundheit gewünscht haben. Es hat mich zumindest nachdenklich gemacht und ein Stück auf dem Weg zum gesunden Älterwerden weiter gebracht. Danke für alle guten Wünsche.

Reisen Sie mit uns...

...es wird ein Erlebnis!



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

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

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

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

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an! Gerne geben wir Ihnen Auskunft oder schicken Ihnen unseren Reisekatalog 2007 zu.

Caritasverband Frankfurt
Seniorenerholung
Humboldtstraße 94
60318 Frankfurt am Main
Telefon 069 / 59 79 20 59

Wer, was und wohin?

Nützliche Adressen zur Gesundheit im Alter (Auswahl)

Alzheimer Gesellschaft Frankfurt am Main e.V.
Heinrich-Hoffmann-Straße 10, 60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069/6301-5196, ruth.mueller@t-online.de

Anlaufbüro Senioren-Gruppen des Caritas Verbandes
Humboldtstr. 94, 60318 Frankfurt am Main
Tel.: 069/9596 63-21/31, www.caritas-frankfurt.de
anlaufbuero-seniorengruppen@caritas-frankfurt.de

Beratung für pflegende Angehörige und Patienten des Diakonischen Werkes
Battonnstraße 26-28, 60311 Frankfurt am Main
Tel.: 069/25 49 21 41

Angebote im Bürgerinstitut e.V.
Oberlindau 20, 60323 Frankfurt am Main
Tel.: 069/97 20 17-0, info@bürgerinstitut-ffm.de

– HILDA –
Hilfe für Demenzkranke und ihre Angehörigen
Ansprechpartnerin: Frau Angelika Petersen
Tel.: 069/97 20 17 24, Mi 14.00 – 17.00 Uhr

Ambulante Hospizgruppe
Ansprechpartnerin: Frau Müller-Herrman
Tel.: 069/97 20 17 24

Diakoniestationen gGmbH
Projekt gerontopsychiatrische Versorgung
Rechneigrabenstraße 10, 60311 Frankfurt am Main
Tel.: 069/9 21 05 68 20

Evangelisches Hospital für palliative Medizin
Rechneigrabenstraße 12, 60311 Frankfurt am Main
Tel.: 069/29 98 79-0, info@palliativ-hospital.de

FrauenGesundheitsZentrum für Frauen und Familie
Neuhofstraße 32H, 60318 Frankfurt am Frankfurt
Tel.: 069/59 17 00, fgzn@w4w.de

Gedächtnissprechstunde
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik
und Psychotherapie – Universitätsklinikum Frankfurt
Heinrich-Hoffmann-Straße 10, 60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069/63 01-59 96

Psychiatrische Institutsambulanz am Krankenhaus Höchst
Sprechstunde Gerontopsychiatrie
Frau Dr. Weigand-Tomiuk
Gotenstraße 6-8, 65929 Frankfurt am Main
Tel.: 069/3106-32 97

Gesundheitszentrum Schwanheim
Alt-Schwanheim 6, 60529 Frankfurt am Main
Tel.: 069/35 60 12, GZ-Schwanheim@freenet.de

Hospiz Sankt Katharina
Seckbacher Landstr. 65 E, 60389 Frankfurt am Main
Tel.: 069/46 03 21 00. info@hospiz-sankt-katharina.de
www.hospiz-sankt-katharina.de

Institutsambulanz der Klinik Hohe Mark
Friedberger Landstraße 52, 60316 Frankfurt am Main
tagesklinik@hohemark.de, www.hohemark.de

Eine freundliche Atmosphäre herrscht im Hospiz St. Katharina.
Foto: Sankt Katharina

Klinik für Onkologie und Hämatologie am Nordwest Krankenhaus
Psychosoziale Beratung, Sport für Menschen mit Krebs
Steinbacher Hohl 2 – 26, 60488 Frankfurt am Main
Tel.: 069/76 01-33 40/33 20

Krankenkassen
Viele Krankenkassen stellen spezielle Angebote
für Seniorinnen und Senioren bereit.

Krebsberatungsstelle der Hessischen Krebsgesellschaft e.V.
Psychosoziale Beratungsstelle
für an Krebs Erkrankte und ihre Angehörigen
Töngesgasse 39, 60311 Frankfurt am Main
Tel.: 069/21 99 08 87, www.krebsberatung-hessen.de
frankfurt@krebsberatung-hessen.de

Psychosoziale Begleitung für psychisch und dementiell erkrankte ältere Menschen Caritasverband Frankfurt e.V.
Humboldtstraße 94, 60318 Frankfurt am Main
Tel.: 069/95 51 78 45

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt und Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung
Jahnstraße 49, 60318 Frankfurt am Main
Tel.: 069/55 94 44, service@selbsthilfe-frankfurt.net

Sportvereine
zahlreiche Sportangebote für ältere Menschen finden
sich unter der Rubrik Sportvereine auf www.frankfurt.de

Stadtgesundheitsamt
Abteilung Psychiatrie, Sachgebiet Geronto-Psychiatrie
Braubachstraße 18-22, 60311 Frankfurt am Main
Tel.: 069/2 12-4 43 89

Unabhängige Patienteninformation
Rohrbachstraße 29, 60389 Frankfurt am Main
Tel.: 069/94 54 89 64, www.upinfo.de

Volkshochschule Frankfurt
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
Tel.: 069/2 12-7 15 01, vhs@frankfurt.de

www. von frankfurt.de hält vielfältige Informationen zur Gesundheit von Seniorinnen und Senioren bereit

„Lieber kleine, dafür mehr Mahlzeiten!"

Ulrike Kreinhoff im Gespräch

Es wird viel diskutiert über eine gesunde Ernährung angesichts der vielen Übergewichtigen. Angefangen bei den Kindern. Doch wie sollten sich Senioren ernähren? Annette Wollenhaupt sprach mit einer, die es wissen muss: mit Ulrike Kreinhoff, Geschäftsführerin der Sektion Hessen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

SZ: Frau Kreinhoff, ist das, was für den jungen Menschen gesund ist, an Ernährung auch für den alten Menschen angebracht?

Kreinhoff: Senioren verbrauchen meist weniger Energie, aber der Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen ist ebenso hoch wie in jüngeren Jahren oder sogar höher. Das heißt, dass die notwendigen Nährstoffe in kleineren Lebensmittelmengen enthalten sein müssen. Hinzu kommt, dass insbesondere bei über 80-Jährigen die Zahl der Krankheiten und Beschwerden deutlich zunimmt. Diese erhöhen vielfach den Nährstoffbedarf.

SZ: Welche Unterschiede bestehen in der Nahrungsverwertung?

Kreinhoff: Die Vorgänge im Magen-Darm-Trakt verändern sich, es werden etwa weniger Verdauungsenzyme gebildet. Dadurch werden Nährstoffe aus der Nahrung nicht „freigelegt". Die Magenschleimhaut produziert einen Faktor, der die Aufnahme des Vitamins B12 ermöglicht. Veränderungen an der Magenschleimhaut können dazu führen, dass dieser so genannte Intrinsic-Faktor nicht ausreichend gebildet wird. Es kommt dann zum Vitamin-B12-Mangel, weil das mit der Nahrung aufgenommene Vitamin B12 nicht in den Blutkreislauf gelangen kann.

SZ: Welche Probleme können noch auftreten?

Kreinhof: Sättigungshormone werden nicht mehr gebildet. Vor allem bei hochbetagten Menschen ist die Magenentleerung während der Mahlzeit

vermindert. Dies hat zur Folge, dass sich der ältere Mensch schon von kleinen Mengen gesättigt fühlt. Der Teller wird oft nur halb leer gegessen. Deshalb sollte man mit zunehmendem Alter lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen, damit auch genügend Nährstoffe aufgenommen werden.

SZ: Welche Nährstoffe fehlen denn am häufigsten im Alter?

Kreinhoff: Eine Unterversorgung an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen kann vorkommen, wenn nicht abwechslungsreich gegessen wird. Kritisch zu beurteilen sind in jedem Fall eine Unterversorgung mit Vitamin D (v. a. Milch, Fisch, Eigelb), mit dem Vitamin B12 (in tierischen Lebensmitteln, Milch und Sauerkraut) sowie dem Folat (besonders in Vollkornbackwaren, Gemüse).

SZ: Ist es sinnvoll, Nahrungsmittelergänzungsstoffe zu sich zu nehmen?

Kreinhoff: Dass Nährstoffergänzungsmittel zu einem langen Leben verhelfen können, konnte bislang nicht belegt werden. Bei kranken oder mangelernährten Senioren hilft der behandelnde Arzt weiter (Red.: siehe auch Seite 8).

SZ: Welche Ernährungsprobleme können im Alter auftreten?

Kreinhoff: Ein im Alter nachlassendes Geruchsempfinden bedeutet, dass Essensdüfte weniger oder gar nicht mehr wahrgenommen werden. Riechen ist aber maßgeblich beteiligt, den Appetit und die Verdauungssäfte anzuregen. Denken Sie nur an den Duft von frisch gebackenem Brot oder Kuchen. Auch lässt im Alter der Geschmackssinn nach. Die Empfindung für „süß" bleibt lange bestehen oder verstärkt sich sogar. Aber „sauer" und „bitter" benötigen stärkere Reize.

SZ: Wie kann man diesen Fakten im Alltag, sprich der Küche, Rechnung tragen?

Kreinhoff: Die Speisen sollten stärker gewürzt werden, aber nicht mit Salz, sondern mit frischen Kräutern und Gewürzen.

SZ: Was aber, wenn jemand einfach nicht zum Essen zu bewegen ist?

Kreinhoff: Die Ursachen für Appetitlosigkeit können vielfältig sein: Einsamkeit, Depression, Trauer, zu wenig Bewegung, Medikamente, Kauschwierigkeiten und vieles mehr. Die Aufgabe muss dann sein, den Appetit durch entsprechende Auswahl der Speisen und Lebensmittel anzuregen. Ein stimmungsvoll gedeckter Tisch weckt auch die Lust am Essen.

Bei andauernder Appetitlosigkeit ist in jedem Fall die Ursache zu suchen und wenn möglich zu beheben. Zahnverlust, Druckstellen von Prothesen oder Entzündungen im Mund lassen Essen zur Mühsal werden und führen über Appetitverlust zur Mangelernährung. Auch die Einnahme von Medikamenten kann Einfluss haben: Sie beeinflusst nicht nur die Ausnutzung der Lebensmittel, Essen und Trinken haben auch umgekehrt Einfluss auf das Ansprechen und die Wirksamkeit von Medikamenten. Deshalb ist der Zeitpunkt der Einnahme zu klären und einzuhalten.

SZ: Vielen Dank für das Gespräch.

Foto: FKK, Christ

Vitamine und Co. aus Dose und Kapsel

Nahrungsergänzungsmittel

Es gibt Zeitschriften, die gespickt sind mit Annoncen, welche auf angeblich wertvolle Nahrungsmittelergänzungen verweisen und zum Kauf derselben animieren. Das funktioniert: Mittlerweile greift jeder fünfte Verbraucher mindestens ein Mal pro Woche zu Vitamin- und Nährstoffpräparaten. Sind die Wundermittel aber wirklich so effektiv, wie ihre Hersteller versprechen?

Nein, lautet die klare Antwort von Gesundheitsexperten. Dass Deutschland etwa, wie manch einer behauptet, ein „Vitaminmangelland" sei, davon könne keine Rede sein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) jedenfalls sagt: „Noch nie war das Angebot an qualitativ guten Lebensmitteln so reichhaltig und ganzjährig verfügbar wie heutzutage. Sich ausreichend abwechslungsreich und vollwertig zu ernähren, ist heute einfacher denn je."

Die Einnahme hochdosierter Nahrungsmittelergänzungen berge im Gegenteil das Risiko unerwünschter Nebenwirkungen. Lediglich für Gruppen mit erhöhtem Bedarf wie Schwangere, Hochleistungssportler, Raucher oder Personen mit starkem Alkoholkonsum sowie Senioren, die sich einseitig oder unzureichend ernähren, kann eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein. Ohne ärztliche Anweisung sollte man allerdings auf keinen Fall zu speziellen Produkten greifen.

Konzentrierte Lückenfüller

Beliebt bei vielen sind auch Obst- und Gemüseextrakte wie Rotweinkapseln, Fruchtfasertabletten, Grapefruitextrakt, Apfelessigdragées oder Carotin-Tabletten. Auch Knoblauchkapseln erfreuen sich großen Zuspruchs. Angeblich füllen sie die Nährstofflücke bei zu geringem Verzehr von Gemüse und Obst. In der Tat essen die Deutschen im Durchschnitt zu wenig Obst und Gemüse, doch laut Bernhard Watzl von der Bundesforschungsanstalt für Ernährung in Karlsruhe wird „nur bei Verzehr der gesamten Frucht wirklich das ganze Spektrum an essenziellen Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen aufgenommen".
Anbieter von solchen Konzentraten gingen mitunter äußerst raffiniert vor. So wiesen sie teils auf viel zu hohe, angeblich notwendige Nährstoffmengen hin, deren Aufnahme über Obst und Gemüse kaum realistisch sei. Dementsprechend greifen Verbraucher dann auf die Konzentrate zurück, mit fraglichem Erfolg.

„Wundermittel" Blaualge

Nahrungsergänzungsmitteln aus AFA-Algen wird eine heilende Wirkung nachgesagt. Anbieter verstoßen laut DGE aber mit der irreführenden Werbung gegen geltendes Recht, „denn diese Wirkungen sind nicht nachgewiesen". Vielmehr seien sogar „potenzielle Risiken wie eine chronische Belastung mit großen Mengen an leberschädigendem Microcystin in Erwägung zu ziehen". Bei den AFA-Algen, auch Blaualgen genannt, handelt es sich um Cyanobakterien, Organismen, von denen „bestimmte Stämme Gifte bilden, die das Nervensystem schädigen können". Außerdem können sie mit anderen Cyanobakterien verunreinigt sein, die leberschädigende Gifte erzeugen. Untersuchungen in den USA haben gezeigt, dass getrocknete AFA-Algen je nach Erntezeitpunkt sogar erhebliche Mengen solcher Microcystine enthalten können. Höchste Vorsicht sei also geboten, wenn Hersteller ins Schwärmen gerieten und etwa davon berichteten, dass die Algen bei Viruserkrankungen wie Herpes, Grippe oder Windpocken helfen würden, ja sogar bei Krebserkrankungen.

Heilsam bei Demenz?

Angeblich zeigten sie zudem heilende Wirkung bei Depressionen, Aufmerksamkeitsstörungen, schlechtem Gedächtnis oder Schlafstörungen. Besondere Sorge bereitet dem Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin sowie dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte jedoch die wiederholt in den Medien verbreitete Aussage, dass AFA Algenprodukte eine „sinnvolle und natürliche Alternative" zu einer ärztlich verordneten medikamentösen Therapie bei bestimmten neurologischen Störungen wie etwa Demenzerkrankungen darstellten.

Bewiesen ist die gesundheitsfördernde Wirkung von solchen Nahrungsergänzungsmitteln kaum. Lediglich eines sei sicher, nämlich „dass der Geldbeutel schmaler wird", meint Ulrike Kreinhoff von der DGE und empfiehlt, sich lieber ausreichend Obst und Gemüse frisch aus der Kleinmarkthalle zu besorgen. *DGE/Annette Wollenhaupt*

Anzeige

Kistner + Scheidler
Bestattungen

Zeit zum Abschiednehmen

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

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

Telefon: 069-153 40 200 Tag und Nacht

Die unerkannte Volkskrankheit

Diabetes mellitus

Die Bezeichnung Diabetes mellitus stellt ein Sammelsurium verschiedener Erkrankungen dar, bei denen es zu einer Störung des Blutzuckerhaushaltes kommt. Lang andauernde Gewebe- und Blutüberzuckerungen können zu schwerwiegenden Gesundheitsstörungen führen. Gefürchtet sind die so genannten Spätkomplikationen des Diabetes, worunter Herzinfarkt und Schlaganfall die häufigsten Todesursachen in den Industriestaaten darstellen. Aber auch Nierenversagen mit Dialysepflichtigkeit, Geschwüre an den Füßen bei Nerven- und Durchblutungsstörungen, die manchmal Amputationen erforderlich machen, und Erblindungen sind typische Diabetesfolgen, die großes persönliches Leid bedeuten.

Die Steuerung der Blutzuckerhöhe unterliegt ganz wesentlich dem Hormon Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Wenn die Produktion dieses Hormons zurück geht oder eingestellt wird, kommt es zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels. Ähnlich verhält es sich, wenn zwar noch reichlich Insulin gebildet wird, die Körperzellen hierfür aber abstumpfen, d. h. resistent werden.

Erkrankungsformen

Die weitaus häufigste Diabetesform ist der Typ 2 Diabetes, der meist bei übergewichtigen Menschen mit Bewegungsmangel und vorwiegend nach dem 40. Lebensjahr auftritt, wobei sich der Erkrankungszeitpunkt durch zunehmende Übergewichtigkeit in der Bevölkerung immer weiter in das frühere Erwachsenenalter verschiebt. Beim Typ 2 Diabetes sprechen die Körperzellen auf das zunächst noch reichlich gebildete Insulin nur schlecht an, sie sind „resistent". Die Erkrankung beginnt schleichend und bleibt oft lange Zeit unentdeckt. Meistens lassen sich frühe Krankheitsstadien alleine durch Anleitung zu gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und Gewichtsreduktion gut behandeln. Später müssen oft Tabletten zusätzlich verordnet werden, um den Blutzucker im Normalbereich zu halten. Nicht selten kommt es nach langem Krankheitsverlauf auch bei Typ 2 Diabetikern zur Notwendigkeit einer Insulinbehandlung. Ganz entscheidend ist die Mitarbeit der Patienten, die auch bezüglich der Folgekrankheiten gut geschult sein müssen, damit sie regelmäßige Kontrollen, z. B. der Augen, aber auch der Füße, in eigener Verantwortung durchführen können.

Fotos (2): FKK, Christ/Hoffmann

Im Unterschied zur so genannten „Altersdiabetes" betrifft der Typ 1 Diabetes überwiegend junge Menschen, nicht selten schon im Kindesalter. Hierbei kommt es durch Immunprozesse zu einem relativ raschen Versiegen der Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse. Betroffene erkranken sehr heftig innerhalb kurzer Zeit und müssen von Beginn an mit Insulininjektionen behandelt werden, da sie sonst akut versterben.
„Gestationsdiabetes" tritt bei etwa 6–8 Prozent aller Schwangeren auf und stellt eine sehr frühe Form des Diabetes mellitus Typ 2 dar.

Ahnungslose Patienten

Diabetes mellitus kommt erschreckend häufig vor. Vor vier Jahren wurde eine Untersuchung im Raum Augsburg durchgeführt, die unter den 55- bis 74-Jährigen einen Anteil von etwa 40 % Diabetikern ergab! Die meisten davon gehörten zur Gruppe der Typ 2 Diabetiker. Etwa die Hälfte der Patienten ahnte nichts von ihrer Stoffwechselstörung, da sie bislang noch nicht diagnostiziert war und auch keine Beschwerden verursachte. Besonders erschreckend ist die Tatsache, dass bei etwa einem Drittel dieser bislang unentdeckten Diabetiker bereits Schäden an der Netzhaut des Auges mit erhöhtem Erblindungsrisiko bestanden und bei 15 % beginnende Nierenschäden nachzuweisen waren.

Gut informierte Diabetiker können meist mit der Krankheit gut umgehen.

Zumindest Risikopatienten (Übergewicht, erhöhter Taillenumfang über 100 cm, erhöhter Blutdruck, zu hohe Blutfettwerte) und Menschen mit familiärer Diabetesbelastung sollten sich regelmäßig einer ärztlichen Untersuchung unterziehen, um so früh wie möglich einen Diabetes mellitus Typ 2 zu erkennen. Die von der gesetzlichen Krankenversicherung angebotenen 2-jährlichen Gesundheitsuntersuchungen mit Kontrolle von Urin und Blutzucker reichen hier nicht aus. Man weiß, dass etwa 40 % bislang unentdeckter Diabetiker nur mit einem „Glucosetoleranztest" aufzuspüren sind, der zwei Stunden dauert und viel präzisere Aussagen ermöglicht.

Alles in allem ist der Diabetes mellitus, insbesondere der im Alter häufige Typ 2, eine Erkrankung, mit der es sich gut leben lässt, sofern sie nur rechtzeitig erkannt und adäquat behandelt wird. Regelmäßige Routineuntersuchungen lassen frühe Krankheitsstadien sicher aufdecken, sodass die gefürchteten Spätschäden meist vermieden werden können.

Dr. med. Wolfgang van de Sand
Stadtgesundheitsamt

Fitness für die Knochen

Um der Osteoporose vorzubeugen, sollte man einige Ratschläge beherzigen.

Spätestens ab dem 40. Lebensjahr nimmt unsere Knochenmasse kontinuierlich ab, was ein ganz normaler Vorgang des Älterwerdens ist. Aus unterschiedlichen Gründen kann es hierbei aber zu krankhaften Störungen kommen, die diesen natürlichen Knochenabbau noch steigern. Die Knochen verlieren dann allmählich an Festigkeit, entkalken und werden porös. Bereits eine geringe Belastung kann so zu Brüchen führen. Besonders gefährdet ist die Wirbelsäule, deren poröse Wirbel sich verformen. Die Folge können starke Rückenschmerzen bis hin zum Entstehen eines Rundrückens sein. Osteoporose (Knochenschwund) gilt als die häufigste Knochenerkrankung. Es wird davon ausgegangen, dass etwa sieben Millionen Menschen in Deutschland daran leiden.

Besonders häufig vom krankhaften Knochenschwund betroffen sind Frauen nach der Menopause durch den sich damit ergebenden Östrogenmangel. Ab etwa dem 70. Lebensjahr kann Altersosteoporose auftreten, die verstärkt bei Männern zu Knochenbrüchen führt. Die so genannte sekundäre Osteoporose tritt als Folge anderer Erkrankungen oder bestimmter Medikamente auf.

Um rechtzeitig einen krankhaften Knochenabbau feststellen zu können, sollten Sie bei starken Knochenschmerzen oder Knochenbrüchen aus nichtigem Anlass immer mit Ihrem Arzt sprechen. Noch immer werden viele Osteoporose-Erkrankungen nicht erkannt und wirksam behandelt, die Menschen leiden daher unnötig schwer an ihren Folgen.

Vorbeugend kann man selbst einiges tun, um den Knochenabbau generell möglichst gering zu halten. Dabei spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Grundlage der Prävention wie auch jeder Osteoporosebehandlung ist eine kalziumreiche Ernährung von täglich 1.200 bis 1.500 mg. Mehr sollte es nicht sein, denn zuviel Kalzium kann z.B. Nieren- oder Gallensteine zur Folge haben. Darüber hinaus sollte man sich mit genügend Vitamin D versorgen, ohne das eine ausreichende Kalziumaufnahme in den Knochen nicht möglich ist. Außerdem raten Experten zu ausgedehnten Aktivitäten im Freien. Nur mit Tageslicht von mindestens einer halben Stunde täglich kann das wichtige Vitamin D ausreichend aufgenommen werden.

So wirbt der Bundesselbsthilfe-Verband für Osteoporose e.V. für vorbeugendes Verhalten.

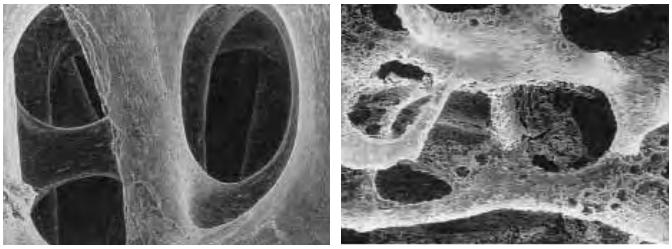
Knochenpower im Essen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt bei Osteoporose folgende Tipps:
Gewöhnen Sie sich an, zu jeder Mahlzeit kalziumreiche Lebensmittel zu essen. Besonders bei der Spätmahlzeit, da hierdurch die nächtlichen Knochenabbauprozesse verringert werden können.
Trinken Sie täglich fettarme Milch (Buttermilch, Kefir, Joghurt, Dickmilch) und essen Sie fettarmen Käse. Milch und Milchprodukte enthalten viel gut verwertbares Kalzium. 100 ml Milch, Joghurt, Kefir etc. enthalten 120 mg Kalzium, eine Scheibe Hartkäse à 30 g etwa 210–270 mg Kalzium. Reichern Sie Kuchen, Gebäck, gebundene Soßen und andere Speisen mit Magermilchpulver an.

Ein Beispiel, um den Tagesbedarf zu decken: Etwa 1.300 mg Kalzium sind in $^1/_4$ Liter Milch, zwei Scheiben Hartkäse, 1 Becher Joghurt, 250 g Brokkoli und $^1/_2$ Liter kalziumhaltigen Mineralwasser enthalten.
Essen Sie bevorzugt kalziumreiches frisches Gemüse wie Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Lauch, Bleich- und Knollensellerie, außerdem Kohlrabi und verwenden Sie das Gemüsewasser doch gleich zur Soßenbereitung. Auch kalziumreiches Obst ist zu empfehlen, z.B. Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren etc.), Apfelsinen, Kiwi, Mandarinen.

Würzen Sie Ihre Speisen mit viel frischen Kräutern. Diese enthalten reichlich Kalzium. Verwenden Sie wenig Kochsalz, da es die Ausscheidung des Kalziums über die Niere erhöht. Besser ist es, auf allzu salzreiche Lebensmittel wie gesalzene Nüsse, Gepökeltes, stark gesalzene Fertiggerichte zu verzichten. Oxalsäurehaltige Lebensmittel wie Rhabarber, Spinat oder schwarzen Tee sollten Sie meiden, ebenso den Verzehr von phosphathaltigen Lebensmitteln wie Fleisch, Fleischerzeugnisse und Schmelzkäse einschränken. Sie behindern die Kalziumaufnahme.

Alkohol hemmt den Knochenaufbau. Trinken Sie nur mäßig koffeinhaltigen Kaffee. Mehr als vier Tassen täglich steigern die Kalziumausscheidung über die Niere.



Links der gesunde Knochen, rechts die geschädigte Struktur bei Osteoporosepatienten. Foto: BfO

Besser ist kalziumreiches Mineralwasser, das im Handel erhältlich ist. Kalziumhaltig ist ein Wasser, das mindestens 150 mg Kalzium pro Liter enthält. Schauen Sie aufs Etikett! Auch mit Kalzium angereicherte Obstsäfte sind zu empfehlen.

Zwei Mal in der Woche fettreicher Seefisch wie Hering, Makrele, Lachs, Heilbutt, Sardine oder Thunfisch sorgt für die Vitamin-D-Zufuhr.

Heilkraft der Bewegung

Ebenso wichtig für den Erhalt starker Knochen ist regelmäßige körperliche Bewegung. Die Knochenmasse kann so erhalten bzw. der Knochenaufbau sogar wieder aktiviert werden. Auch ungünstige Schonhaltungen oder Muskelverspannungen können vermieden werden. Besonders geeignet sind Sportarten wie Wandern, Schwimmen und Tanzen, während Sie Aktivitäten mit Sturzrisiko (Mannschaftsspiele, Kampfsportarten, Tennis etc.) vermeiden sollten.

Schönende, regelmäßige körperliche Bewegung erhält starke Knochen. Foto: Dt. Rheumaliga

Ihr Arzt wird darüber hinaus im Gespräch mit Ihnen entscheiden, ob zusätzlich eine medikamentöse Therapie zur Erhöhung der Knochendichte und bei Bedarf auch zur Schmerzbekämpfung erforderlich ist. *Karin Haekel M.A. Stadtgesundheitsamt*

Interessenvertretung für Betroffene:
Kuratorium für Knochengesundheit e.V., Leipziger Str. 6, 74889 Sinsheim, Service-Telefon: 0 90 01/85 45 25, www.osteoporose.org.
Selbsthilfegruppe Osteoporose e.V. Frankfurt a. Main, Tel. 0 69/43 40 87

Anzeige

Wir sind für Sie da,
wenn Sie auch weiterhin selbstbestimmt in Ihrer häuslichen Umgebung leben möchten.

Ambulante Hilfen für pflegebedürftige und behinderte Menschen jeden Alters

KOMM AMBULANTE DIENSTE E.V.

Sie stehen mit Ihren Bedürfnissen im Mittelpunkt unserer Arbeit.
Zusammen mit Ihnen erarbeiten wir die optimale Pflege und Betreuung.
Sie erhalten eine individuelle, umfassende und kostenlose Beratung.

Wir kommen zu Ihnen bis spät in der Nacht und morgens früh.
Für Sie sind wir Nachtschwärmer
aber trotzdem keine Morgenmuffel!

Verein für Alten- und Behindertenhilfe

Wir verfügen auch über langjährige Erfahrung in der Versorgung demenziell erkrankter Menschen.

Zu unserem Einzugsgebiet zählen alle nordwestlichen Frankfurter Stadtteile.
Wir arbeiten nach Kostenvereinbarungen der Pflegekasse, der Krankenkassen und der Stadt Frankfurt am Main, sowie sonstiger Kostenträger.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern - Ansprechpartnerin Frau Krusemark: **069 / 95 14 75 0**

KOMM Ambulante Dienste e.V. ~ Am Eisernen Schlag 27-29 ~ 60431 Frankfurt-Ginnheim

Wenn die Erinnerung im Dunkel verschwindet

Demenz

Die Angst davor, im Alter womöglich dementiell zu erkranken, sie ist da. Doch es gibt Möglichkeiten, das Risiko zumindest zu verringern.

Erinnerungen prägen das Leben. Ihr Verlust ist einer der schlimmsten, die Welt versinkt.

Eine Demenz, allen voran die Alzheimer-Demenz, stellt die häufigste Ursache für einen zunehmenden Verlust des Erinnerungsvermögens im Alter dar. In Verbindung mit dem Gedächtnisverlust treten auch Störungen der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit und des Sprachverständnisses auf, die eine Kommunikation mit anderen Menschen erschweren. Gesprächsinhalte treten mehr und mehr in den Hintergrund und Beziehungsaspekte nehmen eine größere Bedeutung an. Emotionale Befindlichkeiten und Gefühle von Sicherheit, Vertrauen und Geborgenheit gewinnen an Bedeutung, sind aber gleichzeitig sehr rasch zu beeinflussen und können zu plötzlichen, kaum kalkulierbaren und teilweise unverständlichen Reaktionen führen.

Ursachenforschung

Die grundlegenden Ursachen für dementielle Störungen im Alter sind noch nicht endgültig geklärt. Jedoch gibt es deutliche Hinweise auf eine teils genetisch bedingte Häufung des Krankheitsbildes und auf vorliegende Veränderungen im Hirnstoffwechsel, die wiederum Auswirkungen auf die Durchblutung des Zentralen Nervensystems haben.

Bestimmte Formen dementieller Störungen (vaskuläre Demenz) beruhen auf Veränderungen der Hirngefäße, als Folge von Bluthochdruck und/oder Diabetes mellitus. Diese beiden Grunderkrankungen, die allein oder auch zusammen auftreten, sollten deshalb ärztlich behandelt werden, um die Entstehung der vaskulären Demenz oder deren Fortschreiten zu verhindern.

Da in den zurückliegenden Jahren in der Öffentlichkeit verstärkt über Demenz gesprochen wird, häufen sich natürlich auch die Fragen, ob man sich vor ihr schützen kann. Je höher das erreichte Lebensalter ist, umso größer wird das persönliche Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Trotzdem ist es möglich, die Widerstandsfähigkeit des Gehirns gegen dementielle Veränderungen zu steigern: Regelmäßige und ausgeglichene, sowohl geistige als auch körperliche Betätigung tragen ebenso dazu bei wie z. B. eine ausgewogene und damit gesunde Ernährung.

Den Körper trainieren

Körperliche Aktivitäten wie Joggen oder Schwimmen, Wandern oder Tanzen vermindern nicht nur das Risiko, im Alter an einer Demenz zu erkranken. Auch lassen sich dadurch die Risiken vermindern, an anderen chronischen Störungen wie Übergewicht oder einem Diabetes zu erkranken. Nicht zuletzt werden durch diese wichtigen Aktivitäten die koordinierenden Funktionen und Bewegungsabläufe geschult. Der im Alter häufig vorhandenen Tendenz, vermehrt zu stürzen, kann so wirksam entgegen gewirkt werden.

Ein unmittelbarer Effekt regelmäßiger körperlicher Betätigung und Aktivität ist zudem die natürliche Regulation des Blutdruckes und des Herz-Kreislauf-Systems. Die Verhinderung von Bluthochdruck stellt einen wichtigen und nachgewiesenen Faktor im Rahmen der Demenzprävention dar. Eine ausgewogene Ernährung gehört natürlich in gleicher Weise zu den Maßnahmen, die nachweislich präventiv wirken.

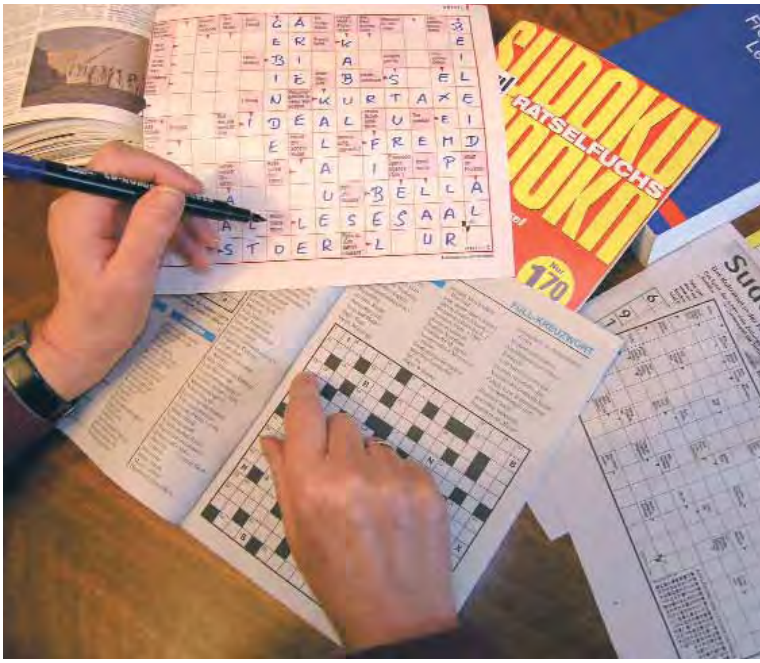
Inwieweit die gezielte Einnahme von Vitamin- oder Kombinationspräparaten den Schutz vor dementiellen Störungen erhöht, wird in Fachkreisen nach wie vor unterschiedlich bewertet. Sehr wahrscheinlich ist die ausgewogene Zufuhr von natürlichen Vitaminen durch Obst und Gemüse die empfehlenswerteste Methode, um grundsätzlich Krankheitsrisiken zu vermindern.

Immer wieder wird, nicht nur in den Boulevard-Medien, über eine positive Wirkung von mäßigem Alkoholkonsum als Prävention im Hinblick auf Demenz berichtet. Nicht nur wegen der zum Teil sich widersprechenden Ergebnisse unterschiedlicher Studien sind hier große Zweifel angebracht. Einer vermeintlich positiven Wirkung des „Nahrungsmittels" stehen die Risiken des Genussgiftes Alkohol gegenüber, die sich an allen Organsystemen, speziell jedoch im Bereich des zentralen und peripheren Nervensystems, bemerkbar machen können.

Was die Vorbeugung einer dementiellen Erkrankung betrifft, ist ein Training des Geistes ebenfalls von großer Bedeutung. Dazu kann die Aneignung neuer Lerninhalte ebenso gehören wie regelmäßige kreative Betätigungen, die das Mentale ansprechen. Beispielsweise das bewusste Führen eines den Alltag reflektierenden Tagebuches. Es konnte nachgewiesen werden, dass Kombinationen aus Gedächtnistraining und körperlichem Training (Koordinationstraining) die Leistungsfähigkeit in verschiedenen kognitiven Funktionsbereichen, auch im Alter, bessern und das weitere Voranschreiten von körperlichen und geistigen Krankheitserscheinungen verlangsamen können.

Soziale Kontakte pflegen

Von großer Bedeutung sind soziale Beziehungen und Kontakte. Ein funktionierendes soziales Netz, d.h. tragfähige Kontakte zu Verwandten, Freunden, Nachbarn und anderen Bekannten üben einen nachweislich schützenden Effekt im Hinblick auf eine potentielle Demenzentwicklung aus. Begegnungen und Kontakte mit anderen Menschen stimulieren intellektuell wie auch emotional und wirken sich positiv auf die Befindlichkeit und das innere Gleichgewicht aus.



Wer seine grauen Zellen regelmäßig trainiert, beugt vor. Foto: FKK, Christ

An dieser Stelle konnten nur einige Hinweise auf präventiv wirksame Maßnahmen hinsichtlich einer dementiellen Erkrankung gegeben werden. In jedem Fall ist es jedoch wichtig, dass man sich bei ersten Zweifeln oder Fragen, die im Zusammenhang mit vermehrter Vergesslichkeit oder Gedächtnisstörungen auftreten, unbedingt an den Hausarzt oder einen Facharzt für Neurologie und Psychiatrie wendet. Je früher eine qualifizierte Diagnostik erfolgen kann, desto schneller, sinnvoller und nachhaltiger kann der betreuende Facharzt entsprechende therapeutische Maßnahmen ergreifen.

Dr. Gerd-Roland Bergner
Stadtgesundheitsamt

Anzeige

Per Standleitung ins Gehirn

Der menschliche Geruchssinn schafft fantastische Erlebnisse, die lange im Gedächtnis haften bleiben.

Die Nase, in der das Riechen eng mit dem Atmen verknüpft ist, wird von ihren Besitzern oft als korrekturbedürftig erachtet. Zu groß, zu klein, zu knubbelig, zu krumm gibt sie Anlass zu Witzeleien und Karikaturen. In den meisten Fällen behindert die Nasenform jedoch die Erfüllung ihrer Aufgaben nicht. Bei Deformationen, die die Atemfunktion erschweren oder psychische Störungen wie etwa starke Minderwertigkeitskomplexe hervorrufen, kann die ärztliche Kunst aber Wunder bewirken.

Die Zilie weiß Bescheid

Das Innere der Nase birgt zwei durch eine Wand aus Knochen und Knorpel voneinander geschiedene Höhlen. In ihrem unteren behaarten Abschnitt wird die Atemluft gefiltert und erwärmt, ehe sie in die tieferen Atmungsorgane gelangt. Der obere Abschnitt der Nasenhöhlen enthält die Riechschleimhaut mit Millionen von Sinneszellen, die mit den Enden der Geruchsnerven verbunden sind. Daneben befinden sich hier Drüsen, deren Sekret einen die Schleimhaut befeuchtenden Film bildet. In die Sekretschicht sind lange haarförmige Auswüchse der Sinneszellen, Zilien genannt, eingebettet. Sie sind wahre Duftstoffspezialisten. Riechstoff-Moleküle, die sich aus der Luft in dem erwähnten Sekretfilm gelöst haben, werden von den Zilien „eingefangen". Die damit verbundenen Reize werden von den Sinneszellen in elektrische Impulse umgewandelt, die dann der Nerv zum Gehirn leitet.

Hier geraten sie in unser Gefühls- und Erinnerungszentrum. Neben dem Tastsinn ist der Geruchssinn der stammesgeschichtlich älteste Sinn. Er unterhält bei uns sozusagen eine Standleitung zu jenem Bereich des Gehirns, dem die Wissenschaft unser Unterbewusstsein, unsere Gefühle und Instinkte zuordnet. Wird ein Geruch mit einem bestimmten Erlebnis, einem Gegenstand oder auch einer Person verknüpft, bleibt diese Verknüpfung im Gehirn lange Zeit gespeichert. Man kann sagen, dass Gerüche eine geheimnisvolle Macht über uns und unsere Gefühle ausüben. Wer von uns Älteren erinnert sich nicht beim Geruch von Bohnerwachs an seine alte Schule oder bei einem speziellen penetranten Parfüm an Tante Olga? Je nachdem, woran uns ein Duft erinnert, empfinden wir dann angenehme oder unangenehme Gefühle.
Das Riechen beeinflusst auch das Schmecken. Wenn es uns so richtig mundet, liegt das zum großen Teil nicht so sehr an unserem Geschmackssinn, sondern an unserer Nase. Geschmacklich können wir nur süß und sauer, salzig und bitter wahrnehmen. Dass dem so ist, merken wir bei Schnupfen und verstopfter Nase.

Fotos (2): FKK, Christ

Die Götter gnädig stimmen

Unsere feine Nase ist in der Lage, rund 10.000 Düfte zu unterscheiden. Dabei setzt sich das, was wir als unverwechselbaren Duft wahrnehmen, oft aus vielen verschiedenen Molekülen zusammen. Der Duft einer Rose besteht aus über 500 chemischen Komponenten. Trotzdem erkennen wir den typischen Rosenduft an wenigen Leitsubstanzen, von denen das Geraniol am wichtigsten ist. Die Wege der Düfte, ihre Verarbeitung im Gehirn und ihre Auswirkung auf uns beschäftigen die Wissenschaft schon geraume Zeit. Ihre Macht wurde nicht erst von neuzeitlichen Hirnforschern entdeckt. Bereits im Altertum versuchten die Menschen, durch das Verbrennen wohlriechender Substanzen ihre Götter gnädig zu stimmen.
In der Medizin haben Düfte schon lange Tradition. Die erste Anwendung wohlriechender und die körperliche und seelische Gesundheit fördernder Pflanzen finden wir im sakralen Bereich. Sie war oft ausschließlich Priestern und Priesterinnen vorbehalten und mit rituellen Handlungen verbunden.

Manche Bräuche haben sich bis heute erhalten. Aufsteigender Weihrauch z. B. symbolisiert den Weg des Gebetes zum Himmel. Dem Weihrauch wird eine Vertiefung und Verlangsamung der Atmung zugeschrieben, was unter anderem Meditationen erleichtern kann. Auch der Geruch der Myrrhe, der Geist und Seele öffnen soll, gehört zu den klassischen Meditationsdüften. Durch neuere messtechnische Untersuchungen ist es mittlerweile möglich festzustellen, welche Teile des Gehirns unter Einwirkung welcher Stoffe aktiv werden und welche Folgen dies hat. Man weiß zum Beispiel, dass eine Stimulation durch Nelkenöl unser Limbisches System, Sitz unserer Gefühle, besonders in Wallung bringt. Lavendelduft stärkt die Nerven, lindert Panikattacken und Depressionen und gilt allgemein als das Schlummerkraut. Rosmarin dagegen belebt und Eukalyptus sorgt rasch für einen klaren Kopf.

Vanille als Stimmungsheber

Man kann, so legt all das nahe, mit Düften also auch Menschen beeinflussen. Denken wir nur an die „Stinkbombe", die die Menschen in die Flucht schlägt, andererseits an den Duft von Vanille, der unsere Stimmung hebt, das Gefühl von Geborgenheit vermittelt und Wohlbefinden weckt. Nicht von ungefähr werden in vielen Kaufhäusern die Räume mit Vanille fein aromatisiert, um unsere Kauflaune zu steigern. Nicht zuletzt spielen auch in der Liebe Düfte eine entscheidende Rolle. Der Körpergeruch ist ähnlich wie der Fingerabdruck für jeden Menschen charakteristisch und unverwechselbar. Schön, wenn man ihn mag. Wenn nicht, dann kann man jemanden sprichwörtlich „nicht riechen".

Die Erkenntnis, dass Düfte unser Wohlbefinden und auch unser Verhalten beeinflussen, hat schon vor mindestens 7.000 Jahren dazu geführt, dass Parfüms (lateinisch per fumum – durch den Rauch) hergestellt wurden. Duftende Essenzen wurden produziert und in Asien, Afrika und im Mittelmeerraum vertrieben. Die Parfümherstellung, wie wir sie heute kennen, konnte erst nach der Erfindung der Destillation durch die Araber und Perser erfolgen. Obwohl man Parfüm schon Ende des 19. Jahrhunderts auch aus synthetischen Duftstoffen herstellen konnte, blieb es jedoch bis Mitte des 20. Jahrhunderts ein Luxusartikel, der nur von Parfümerien produziert werden durfte.

Zum Glück muss im Übrigen heute kein Tier mehr sein Leben lassen, um so kostbare Parfümsubstanzen wie Amber, Zibet oder Moschus zu liefern. Diese können mittlerweile leicht im Labor synthetisch hergestellt werden.

Dr. Margarete Peters

Für jede Stimmung ein Aroma.
Foto: FKK, Hoffmann

Anzeigen

Wohnen mitten im Wald.
Altenwohnanlage der
Luisa Haeuser-Frauenstiftung.
Am Roten Graben 7 - 11

Drei sehr gepflegte Häuser, mitten im Wald gelegen, mit insgesamt 161 Wohnungen in Frankfurt/M:, Nähe Hessen-Center (Bushaltestelle vor dem Haus).

Folgende Wohnungen können wir Ihnen zurzeit anbieten:

1-Zimmer-Wohnungen, 37 m² Grundmiete 265,– €
1½-Zimmer-Wohnungen, 43 – 47 m² Grundmiete 317,– €

Die Wohnungen sind alle mit Hausnotruf ausgestattet, neu renoviert, Bad/Duschwanne, großer Balkon (mit Blick zum Park oder in den Wald), Zentralheizung, elektrischer Türöffner mit Gegensprechanlage, Sat-TV und Telefonanschluss, Lebensmittel- und Getränkeladen, Cafeteria.

Kontaktaufnahme: Herr Jahn
Luisa-Haeuser-Frauenstiftung
Telefon 069/42 69 08 31;
Telefon wird weitergeschaltet

oder Herr Ludwig
Wohnheim GmbH
Telefon 069/40 80 63 65

Sprechstunde: Montag und Donnerstag,
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Ausgezeichnet als „best practice in E-Learning" mit dem eureleA 2006 – Der Europäische E-Learning Award

Innovationsverbund PflegeWissen
Weiterbildung in der Pflege – multimedial und mobil

Schluckstörungen im Alter

Ein multimediales Lernprogramm zu Ursachen, Diagnose und Therapie der Dysphagie

Die Lernprogramm-CD "Schluckstörungen im Alter" bestellen Sie bei der
GOAB mbH / Kaiserstr. 66 / 63065 Offenbach
www.goab.de / T (069) 98 64 88 – 0 / F (069) 86 22 97
Information und Bestellung via Internet:
www.projekt-pflegewissen.de
Preis: 35,00 Euro inklusive MwSt. und Versand.

CD jetzt im Handel!

Hilfen für Auge und Ohr

Im Alter bekommen viele Menschen Probleme mit dem Sehen und Hören. Grund zur Verzweiflung aber besteht nicht, denn Medizin und Technik haben immense Fortschritte gemacht und die Vielfalt möglicher Hilfsmittel ist groß.

Jeder dritte Deutsche über 60 hat Hörprobleme. Oftmals aber scheuen sich die Betroffenen davor, offen über die nicht unerhebliche Beeinträchtigung zu reden. Vor allem Menschen mit gravierender Schwerhörigkeit überspielen sie aus Scham. Dabei entgehen ihnen aber im Gespräch mit anderen zwangsläufig wichtige Informationen. Eine unangenehme, verunsichernde Situation, der viele durch Vermeidung zu entgehen suchen. Das Fatale: Sie ziehen sich zurück und geraten langfristig womöglich in soziale Isolation.

Nur zwei Millionen von insgesamt 16 Millionen Schwerhörigen in Deutschland verwenden ein Hörgerät. Dabei ist die Hörgeräteakustik mittlerweile so weit fortgeschritten, dass es eine Vielzahl moderner Hörgeräte gibt, für jeden Bedarf. Die einen kann man unsichtbar im Gehörgang oder in der Ohrmuschel tragen, andere Modelle werden hinter dem Ohr angebracht. Das Gros der verschriebenen Hörgeräte ist digital gesteuert. Lange gab es beim Telefonieren Probleme, doch mittlerweile sind Telefone mit Knochenleitungsfunktionen im Handel, mit denen Gespräche ohne lästige Hintergrundgeräusche und Rückkopplungen möglich sind.

Vor dem Kauf und der Anpassung durch den Hörgeräteakustiker aber steht der Gang zum Hals-Nasen-Ohren-Arzt. Grundsätzlich sollte man ihn so früh wie möglich aufsuchen. Roland Laszig, Direktor der Universitäts-Hals-Nasen-Ohren-Klinik Freiburg, warnt vor einem Hinauszögern, da „ansonsten die Gefahr besteht, dass man sich an das schlechte Hören gewöhnt". Geräusche, die man nicht mehr wahrnehme, „vergesse" das Gehirn sogar.

Mit Galileo oder Keppler besser sehen

Neben dem Hören macht vielen Älteren das Sehen Probleme. Doch auch hier gibt es Hilfen zur Bewältigung des Alltags. Handlupen beispielsweise, mit oder ohne Beleuchtung. Wem das Halten zuviel Mühe bereitet, der kann auf Standlupen zurückgreifen. Wer nur kurzzeitig einer Vergrößerung bedarf, kann sich Aufstecklupen für die Brille zulegen. Für die Fernvergrößerung bieten sich alternativ zwei Lupensysteme an. Galilei-Systeme vergrößern nur zwei- bis 2,5fach, bieten dafür aber ein relativ großes Blickfeld. Kleiner ist dies im Falle des Einsatzes von Keppler-Systemen, die aber dafür eine etwa vierfache Vergrößerung bieten und sich vor allem für das Fernsehen eignen. Unmittelbar vor das Fernsehgerät können aber auch spezielle TV-Lupen gesetzt werden. Sie vergrößern das Fernsehbild um 50 Prozent. Rüstet man die Weitsichtlupen mit zusätzlichen Lupenaufsätzen aus, kann man sie auch zum Arbeiten am PC oder beim Lesen verwenden.

Außerdem gibt es für Menschen mit einer Sehschärfe von weniger als zehn Prozent elektronische Sehhilfen. Hierzu zählen unter anderem Bildschirmlesegeräte. Eine Kamera nimmt den Text auf, der dann vergrößert auf einem Bildschirm abgebildet wird. Lesesprechgeräte hingegen setzen Texte in gesprochene Sprache um. Sie werden vom Nutzer eingescannt und über das Gerät als gelesener Text wieder „ausgespuckt".
Selbst Senioren, die Computer und Internet gerne und oft nutzen, müssen bei Verlust der Sehkraft nicht auf ihr Hobby verzichten. Der Markt bietet unter anderem Großbildsysteme, die auf einer speziellen Software beruhen. Allerdings sollten sich Nutzer von Profis in die Arbeit mit der Software einweihen lassen. Für erblindete Menschen werden Bildschirminhalte entweder vorgelesen oder in Blindenpunktschrift wiedergegeben. Erforderlich ist hierfür ein so genannter Screenreader, eine Brückensoftware. Auch hier ist eine Schulung sinnvoll. *ann*

Im Fachhandel gibt es zahlreiche Hilfsmittel. Foto: Rüffer

Bei Fragen zu Hörproblemen und Hörhilfen können sich Ratsuchende an die Fördergemeinschaft Gutes Hören wenden. An jedem Mittwoch von 14 bis 16 Uhr beraten Hörakustiker (Telefon 08 00/0 11 21 12) und HNO-Ärzte (Telefon 08 00/0 11 21 13) kostenlos.
Die Deutsche Seniorenliga hat eine Broschüre mit dem Titel „Besser hören, mehr erleben" herausgebracht. Anforderung bei der DSL, Gotenstraße 164, 53175 Bonn.
Speziell zu elektronischen Sehhilfen informiert das Projekt INCOBS Informationspool Computerhilfsmittel für Blinde und Sehbehinderte, unter www.incobs.de oder Telefon 0 40/43 18 75-0.

Fragen zur Finanzierung lassen sich über die jeweilige Krankenkasse klären.

Anzeige

FRANKFURT
Stadtrundfahrten für Frankfurter

Frankfurt verändert sich ständig. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch Ihre Heimatstadt. Kleingruppen von max. fünf Teilnehmern ermöglichen eine individuelle Routengestaltung. Abholung erfolgt bei Ihnen zu Hause.

Ideal auch als Geschenk.

Kostenloser Prospekt unter

Tel. 0 61 07-990 911

Peter Mai Mietwagenbetrieb Kelsterbach

Blütenträume im Winter

Wie der Klimawandel die Gesundheit beeinflusst

Der Winter ist nun endgültig vergangen. Welcher Winter? möchte man fragen, lag doch der Temperaturdurchschnitt um mehr als vier Grad über dem langjährigen Mittel. Als wären die wissenschaftlichen Daten der vor kurzem vorgestellten Weltklimastudie (IPCC) nicht Beleg genug für den Klimawandel, musste die Natur auch gleich den Beweis antreten. Von einem „Winter wie am Mittelmeer" und einem „Herbst, der nur alle 10.000 Jahre" so vorkommt, war in den Medien die Rede.
Die vom Menschen beeinflussten Ursachen des Klimawandels zieht mittlerweile kaum noch jemand in Zweifel. Insbesondere der Ausstoß des klimaschädlichen Gases CO_2 wird für die globale Erwärmung der Erdatmosphäre verantwortlich gemacht. Leider hat die Veränderung des Klimas auch Auswirkungen auf das Wohlbefinden und vor allem die Gesundheit von uns Menschen.

Die laut der Klimastudie – noch vorsichtig – prognostizierte Erwärmung der Erdatmosphäre bis zum Ende des Jahrhunderts um 2,5 bis vier Grad Celsius hat auch für Deutschland Folgen: Vor allem im Voralpenraum und im Norden Deutschlands wird es deutlich wärmer werden, im Oberrheingraben soll sich die Zahl der so genannten Tropennächte mit mehr als 20 Grad verdoppeln, längere Hitzewellen werden zunehmen. Sommer wie der „Jahrhundertsommer" 2003, der in Westeuropa alleine mindestens 20.000 Hitzetote forderte, werden wahrscheinlich bis zur Mitte des Jahrhunderts nicht mehr die Ausnahme, sondern eher die Regel sein.

Belastung für Herz und Kreislauf

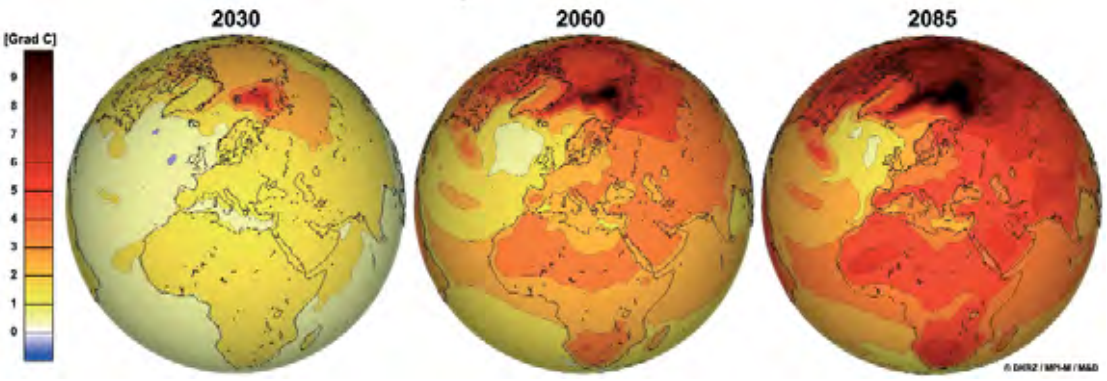
Für die Gesundheit bleibt das nicht folgenlos. Viel früher als sonst blühen nach milden Wintern Hasel oder Erle, länger als üblich fliegen bis in den noch sommerlichen Herbst hinein die Pollen, die Allergikern das Leben schwer machen. Dauerhaft höhere Temperaturen tragen zudem unmittelbar dazu bei, dass Ermüdungszustände häufiger werden. Vor allem die Gefahr von Herzproblemen und im Sommer von Hitzeschlägen nimmt zu. Umso wichtiger wird es, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers gerade im Alter genau im Auge zu behalten und ausreichend zu trinken. So zumindest lässt sich die Gefahr hitzebedingter Herz-Kreislauf-Erkrankungen minimieren. Die Medizin-Meteorologen des Deutschen Wetterdienstes haben mittlerweile mit allen Bundesländern einen Hitzewarndienst vereinbart, um auf besonders gesundheitsschädigende Wetterbedingungen umgehend hinweisen zu können.

Bedeutender jedoch werden die gesundheitlichen Folgen ausfallen, die auf eine Veränderung der Ökosysteme zurückgeführt werden müssen. So werden etwa Infektionskrankheiten zunehmen, die durch Zecken oder Mücken übertragen werden. Hier sind insbesondere die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME) und die Borreliose zu nennen, die durch Zeckenbisse verursacht werden können. Durch die milderen Winter steigen mit hoher Wahrscheinlichkeit die Zeckenpopulationen an und somit auch die von ihnen übertragenen Krankheiten. Diese breiten sich schon jetzt in Regionen aus, in denen sie früher unbekannt waren. Eine Impfung gegen FSME ist deshalb empfehlenswert. Der wirksamste Zeckenschutz ist aber immer noch adäquate Kleidung mit langen Ärmeln und Beinen, wenn man sich im Frühjahr und Sommer in freier Natur aufhält.

Kommen Tropenkrankheiten zurück?

Neben den Zecken gilt das Augenmerk der Mediziner auch zwei Mückenarten: der Sandmücke und der Anopheles-Mücke. Die Sandmücke, die vor einigen Jahren erstmals in Süddeutschland nachgewiesen wurde und bis dahin nur im Mittelmeerraum und den Tropen vorkam, überträgt die Leishmaniose. Diese Krankheit wird auch Orientbeule genannt und ist eine Hautinfektion, die auffallende Geschwüre verursacht und im schlimmsten Fall tödlich verlaufen kann. Selbst die von der Anopheles-Stechmücke übertragene Malaria, die seit dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland als „ausgerottet" galt, könnte durch ein dauerhaft wärmeres Klima in Mitteleuropa wieder Einzug halten. Sollte die Jahresdurchschnittstemperatur in Deutschland beständig über 15 Grad Celsius liegen, würde das die Reifung der in der Anopheles-Mücke enthaltenen Malaria-Erreger begünstigen.

So beunruhigend manche der Vorstellungen sein mögen, Grund zur Panik besteht nicht. Mit Umsicht und Vorsorge werden sich die schlimmsten Gesundheitsbeeinträchtigungen vermeiden lassen. Aber eines ist klar: Den Ursachen des Klimawandels muss unser besonderes Augenmerk gelten. Hier sind wir alle gefordert, unseren Beitrag zur Einsparung klimaschädlicher Treibhausgase zu leisten.



So sehen Experten den Temperaturanstieg voraus (mittlere Variante, Szenario A1B).

Quelle: Dt. Klimarechenzentrum, Böttinger; Max-Planck-Institut für Meteorologie

Vernetzte Spezialisten

Die Vorteile geriatrischer Behandlung

Geriatrie heißt übersetzt „Altersheilkunde". Wenn immer mehr Menschen ein hohes Lebensalter erreichen, gewinnt dieser Zweig der Medizin zunehmend größere Bedeutung.

Was ist das Besondere in der Geriatrie? Viele ältere Menschen haben Angst, ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu verlieren. Sie wollen niemandem zur Last fallen und möglichst lange in der vertrauten Umgebung bleiben. Deshalb geht es in der Geriatrie nicht nur um Erkrankungen, die im Alter häufig sind, sondern ganz wesentlich darum, Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

Erleidet ein jüngerer Mensch eine schwere Erkrankung, beispielsweise eine Lungenentzündung, so kann man davon ausgehen, dass er nach der Akutbehandlung rasch wieder auf die Beine kommt. Einem älteren Menschen fehlen jedoch in vielen Fällen die Reserven und die Kräfte, um auch nach einer erfolgreichen Behandlung den Alltag genauso zu meistern wie vorher. Um beim Beispiel der Lungenentzündung zu bleiben: Es reicht nicht aus, dass Fieber, Husten und Auswurf verschwinden und das Röntgenbild sich normalisiert. Um von Heilung im umfassenden Sinne zu sprechen, muss der ältere Mensch auch wieder genauso fit auf den Beinen sein wie vorher. Sonst kann es passieren, dass er trotz erfolgreicher medizinischer Behandlung seine Selbstständigkeit verliert und möglicherweise gegen seinen Willen in ein Pflegeheim übersiedeln muss. Dies gilt nicht nur für Lungenentzündungen, sondern auch für viele andere schwere Erkrankungen und für Operationen.

Ganzheitliche Behandlung

An dieser Stelle setzt die Geriatrie ein. Hier geht es nicht nur um die Behandlung von Krankheiten, hier geht es ganz wesentlich auch darum, Alltagskompetenz zu verbessern. Deshalb werden in geriatrischen Kliniken wie beispielsweise im Diakonissen-Krankenhaus oder Markus-Krankenhaus ältere Patienten nicht nur von Ärzten und Pflegenden betreut, die sich auf die Behandlung älterer Menschen spezialisiert haben. Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Psychologen, Logopäden sind ebenfalls in die Behandlung der älteren Patienten mit einbezogen. Einen weiteren Stellenwert hat eine Kontinenzberaterin, die sich der Patienten mit Harn- und/oder Stuhlinkontinenz annimmt. Sozialarbeiterinnen beraten in den vielfältigen Fragen, wie es nach Abschluss der Krankenhausbehandlung weitergehen soll.

Auch Krafttraining kann zur geriatrischen Behandlung gehören.
Foto: Diakonie-Kliniken

Durch den Einsatz des so genannten geriatrischen Teams gelingt es in vielen Fällen, auch nach schweren Akuterkrankungen oder nach Operationen die Selbstständigkeit älterer Menschen so weit wieder herzustellen, dass sie in die vertraute Umgebung zurückkehren können.

Besonderheiten im Alter berücksichtigen

Ein weiteres Anliegen der Geriatrie besteht darin, gefährliche Komplikationen verschiedener Akuterkrankungen zu vermeiden wie beispielsweise die Entwicklung eines Druckgeschwürs (Dekubitus), die Verhinderung akuter Verwirrtheitszustände, von Stürzen oder einer Harninkontinenz. Die medikamentöse Therapie im höheren Lebensalter muss zahlreiche Besonderheiten berücksichtigen, die bei einem jüngern Menschen entfallen. Zudem präsentieren sich viele Krankheitsbilder im hohen Lebensalter anders als bei einem jungen Menschen. So kann bei einem akuten Herzinfarkt der typische Brustschmerz fehlen; stattdessen kann eine akute Verwirrtheit auftreten.

Die Medizinisch-Geriatrische Klinik im Diakonissen-Krankenhaus bietet zudem die Möglichkeit einer tagesklinischen Behandlung. Eine Tagesklinik kommt den Wünschen vieler älterer Patienten entgegen: Tagsüber finden die notwendigen Behandlungen und Untersuchungen statt, nachmittags werden die Patienten von der Klinik nach Hause gebracht und am nächsten Morgen von zu Hause abgeholt. In der Tagesklinik werden die Patienten verpflegt, zudem gehört zur Tagesklinik ein Ruheraum für die Patienten.
Mit diesem umfassenden Angebot, das auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet ist, gelingt es der Geriatrie in vielen Fällen, die Selbständigkeit älterer Menschen wiederherzustellen und zu erhalten.

PD Dr. R. Püllen, Chefarzt
Medizisch-Geriatrische Klinik
Diakonissen-Krankenhaus / Markus-Krankenhaus

- Diakonissen-Krankenhaus, Medizinisch-Geriatrische Tagesklinik, Holzhausenstr. 72–92, 60322 Frankfurt, Tel. 0 69/9 59 37-50
- Geriatrische Klinik des St.-Katharinen-Krankenhaus am Hufeland-Haus, Wilhelmshöher Str. 34, 60389 Frankfurt, Tel. 0 69/47 04-400
- Markus-Krankenhaus, Medizinisch-Geriatrische Klinik, Wilhelm-Epstein-Str. 2, 60431 Frankfurt, Tel. 0 69/95 33-0
- Geriatrische Klinik des St. Elisabethen-Krankenhauses, Ginnheimer Str. 3, 60487 Frankfurt, Tel. 0 69/79 39-637
- Städtische Kliniken Höchst, Innere Medizin 4 / Geriatrische Tagesklinik, Gotenstr. 6–8, 65929 Frankfurt, Tel. 0 69/31 06-29 63

Die Damen in Grün

Wärme und Geborgenheit im Krankenhausalltag

Was in den USA mit den Pink Ladies angefangen hatte, erreichte 1969 Deutschland. Brigitte Schröder, die Frau des damaligen CDU-Verteidigungsministers Gerhard Schröder, gründete die erste Grüne Damen-Gruppe in Deutschland.

Die grünen Damen sorgen für menschliche Ansprache. Foto: Ev. Krankenhaus-Hilfe

Im hektischen Krankenhausbetrieb bleibt Krankenschwestern und Krankenpflegern oft nur die Zeit, die nötig ist, um die Patienten medizinisch zu versorgen. Vertrauensvolle Gespräche zu führen oder auch einfach nur mal etwas für den Kranken einzukaufen, erlaubt die Hektik in der Regel nicht. Zum Glück gibt es mittlerweile an vielen großen Krankenhäusern die so genannten Grünen Damen. Ehrenamtliche Helferinnen, die regelmäßig für einige Stunden Patienten auf den Stationen besuchen und sich um sie kümmern. Das Nordwestkrankenhaus, Marienkrankenhaus, Elisabethenkrankenhaus und das Bürgerhospital erfahren durch sie eine wichtige Unterstützung.

Im Markus-Krankenhaus arbeiten rund 45 Grüne Damen. Sie haben unter anderem eine Bibliothek eingerichtet, Basare veranstaltet, mit deren Erlös Aufenthaltsräume und Wartezimmer verschönert wurden. Die 59jährige Gabriele Gärtner ist seit dreieinhalb Jahren Grüne Dame im Bürgerhospital. Die ehemalige Bankkauffrau kam über eine Kollegin dazu. „Ich höre gerne zu, bin gerne für andere da", sagt sie. Jeden Freitag von 9 bis 12 Uhr ist sie im Krankenhaus.
Gabriele Gärtner wird die Grüne Damen-Einsatzleiterin Elisabeth Ruppelt im Juli ablösen. Ihre Vorgängerin ist seit 18 Jahren mit dabei, 15 Jahre koordinierte sie die Einsätze der Grünen Damen. Sie hatte „einen sehr persönlichen Grund", sich den Grünen Damen anzuschließen. Elisabeth Ruppelt erzählt von ihrer Mutter, die seinerzeit pflegebedürftig in Berlin wohnte. Ihre vier Geschwister hatten sich, wie sie sagt, glücklicherweise um die Mutter sorgen können. „Ich aber konnte von hier aus nicht helfen und dachte mir, es wäre gut, wenn ich dafür Menschen hier in meiner Nähe helfen würde". Zu den Grünen Damen ging sie „aus Neigung, aber auch aus Pflichtgefühl", sie habe das weitergeben wollen, was sie selber hatte.

Aktives Zuhören

Was die anderen Grünen Damen betreffe, seien mal christliche Motive ausschlaggebend, ein anderes Mal die Erfahrung, einen Angehörigen bereits bis zu seinem Tode gepflegt zu haben. „Das wichtigste ist", sagt Elisabeth Ruppel „zuzuhören". Es gehe dabei nicht darum, „zu unterhalten und abzulenken", stattdessen sei ein „aktives Zuhören" gefragt.

Im Bürgerhospital gibt es mehrere Einsatzbereiche für die Grünen Damen. Manche betreuen mittwochs den mobilen Bücherwagen oder arbeiten im Patientencafé, andere begrüßen neue Patienten in der Eingangshalle oder betreuen Patienten während Gottesdiensten oder kulturellen Veranstaltungen am Wochenende. Da immer mal wieder auch Wohnsitzlose im Krankenhaus liegen, wünschen sich die ehrenamtlichen Helferinnen männliche Unterstützung. Denn manchmal sei der Ton in solchen Fällen ein bisschen ruppiger und den Frauen dann doch etwas mulmig zumute, wenn sie für die Erkrankten in deren Unterkünfte gingen, um beispielsweise wichtige persönliche Dinge ins Krankenhaus zu bringen.

Menschen mit einem Helfersyndrom, sprich Menschen, die psychisch selber instabil sind, sollten, so Ruppel, auf ein Engagement im Kreise der Grünen Damen lieber verzichten. Psychische Stabilität sei bei der Arbeit unbedingte Voraussetzung.
Professionelle Begleitung erfahren die Grünen Damen seitens der Evangelischen Krankenhaushilfe, die Fortbildungen zum Umgang mit Kranken und Sterbenden anbietet.

Annette Wollenhaupt

Die Grünen Damen sind in vielen Frankfurter Krankenhäusern aktiv. Eine Übersicht hat die Freiwilligenagentur BüroAktiv, die auch Kontakte vermittelt: Tel. 069/97 20 17 30, bueroaktiv@buergerinstitut-ffm.de

Anzeige

Barbara`s individueller Betreuungs- und Pflegedienst

Ich biete Ihnen an

GRUNDPFLEGE

z.B. baden /duschen, Körperpflege, Sicherstellung der Mahlzeiten, Hilfe beim Essen und Trinken.

HAUSWIRTSCHAFTLICHE PFLEGE

z.B. kochen, die Wohnung sauber machen, waschen , bügeln, Fensterputzen, Einkaufen.

MEDIZINISCHE VERSORGUNG

wird von examinierten Kräften durchgeführt

Altenpflege Ltd. Klaus Bechtel
Antoninusstrasse 93, 60439 Frankfurt
Tel. 069 / 523274, Handy 01639657756 + 01734419482
e-mail: klausbechtel@arcor.de, www.pflegedienst-barbara.de

„Ich pflege, doch was ist mit mir?"

Stress rund um die Uhr macht pflegende Angehörige oft selbst krank. **Foto: TKK**

Den eigenen Vater oder die Ehefrau zuhause zu pflegen, kostet viel Kraft. Alleingelassen werden die Pflegenden allerdings nicht. Soziale Einrichtungen bieten Hilfen an.

„Ich traue mich nicht mehr aus dem Haus", sagt Inge H. aus Frankfurt Sachsenhausen. „Meine Mutter ist schon so oft weggelaufen. Wenn ich sie alleine lasse, habe ich das Gefühl, es passiert wieder etwas." Friseur, Bankgeschäfte, Einkaufen, alles wird zum Problem. Wer seinen kranken Angehörigen nicht mehr gerne alleine lässt, wer seine Freunde kaum noch sieht, wer sich angesichts der geleisteten Pflege nervös und hilflos fühlt, der sollte sich dringend Hilfe suchen. Er ist laut „Stressindikator" des Caritasverbandes nahe dran, sein inneres Gleichgewicht zu verlieren.

Es gibt Unterstützung

Obwohl das Statistische Bundesamt in den letzten Jahren einen Trend hin zur „professionellen Pflege" feststellt, pflegen bundesweit weit über eine Million Menschen ihre Angehörigen zu Hause. In Frankfurt wurde im Jahr 2005 rund die Hälfte der über 14.000 Pflegebedürftigen zu Hause von ihren Angehörigen oder nicht ausgebildeten Kräften versorgt. Hessenweit waren es 2005 sogar etwa drei Viertel der Pflegebedürftigen, die von ihren Angehörigen, überwiegend von den Ehefrauen, Töchtern und Schwiegertöchtern, zu Hause betreut und gepflegt wurden.

Pflegende Angehörige wissen manchmal nicht mehr weiter. Es fehlt die eigene Kraft, den körperlichen aber auch den seelischen Belastungen Stand zu halten. Dazu kommt die zeitliche und finanzielle Belastung, die Isolation, fehlende Anerkennung, oft vom Kranken selbst, aber auch von der Familie und der Gesellschaft. Häufig gestehen sich das die Pflegenden aber zu spät ein. So wird jeder dritte Pflegende selber krank.

Eines steht fest: pflegende Angehörige benötigen intensive Unterstützung und Begleitung. Die Beratung für pflegende Angehörige und Patienten der Evangelischen Diakoniestationen unterstützt gezielt bei der Pflege, unter anderem mit psychosozialer Beratung. Ziel der Gesprächsangebote ist es, körperlicher und psychischer Erschöpfung vorzubeugen. Kompetente Mitarbeiter informieren über konkrete Entlastungsmöglichkeiten. In Gesprächskreisen für pflegende Angehörige treffen sich Menschen in vergleichbaren Situationen. Der Austausch entlastet, gibt Mut und neue Perspektiven. Das Angebot ist kostenfrei; die Finanzierung erfolgt durch das Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt. Elsbeth Streib gibt im Evangelischen Pflegezentrum Auskunft unter Tel. (0 69) 25 49 21 41.

Erschöpfung vorbeugen

Auch der Caritasverband Frankfurt macht Angebote für pflegende Angehörige. Es gibt kostenfreie Gesprächskreise in verschiedenen Stadtteilen, außerdem mehrere Selbsthilfegruppen und eine mit geringen Teilnahmekosten verbundene Schreibwerkstatt. „Dort wird über alles geschrieben, nur nicht über Pflege", sagt Barbara Haamel vom Caritasverband. So werde die eigene Lebensgeschichte wieder sichtbar. Das Schreiben erfülle auch den Zweck, einmal wieder an sich selbst zu denken. Auskunft gibt es bei der Caritas unter Telefon (0 69) 95 52 49 11.

Im Sommer bietet der Caritasverband eine Reise für Angehörige von Demenzkranken an. Vom 13. bis 27. August geht es mit fünf Betreuerinnen nach Bad Wörishofen. Sie kümmern sich um die Kranken, wenn die Angehörigen Schwimmen gehen oder sich ausruhen wollen. Die Reise ist auf zehn „Pflegepaare" beschränkt. Auskunft gibt es unter Tel. (0 69) 59 79 20 59. *Jutta Perino*

Weitere Angebote in Frankfurt:
Beim **Bürgerinstitut** gibt es HILDA, Hilfe für Demenzkranke und ihre Angehörige, Ansprechpartnerin ist Angelika Petersen, Telefon (0 69) 97 20 17 37.
Der **VDK** hat eine Demenz-Betreuung und eine Selbsthilfegruppe für Angehörige, Hannelore Schüssler erteilt Infos unter Telefon: (0 69) 43 50 81.
Der **„Verein Leben mit Demenz"** bietet individuelle Angebote zur Entlastung von pflegenden Angehörigen. Ansprechpartner ist Ulrich Amrhein unter Telefon (0 69) 55 40 68.
Der **Caritasverband** Frankfurt bietet drei bis vier Mal im Jahr in wechselnden Stadtteilen eine Fortbildung in häuslicher Pflege an. Der nächste Kurs findet an zwei Maiwochenenden (11. und 12. Mai sowie 18./19. Mai) statt. Unterricht ist freitags von 16 bis 19 Uhr und samstags von 9 bis 17 Uhr in der Caritas-Zentralstation Höchst. Die Teilnahmegebühr beträgt 70 Euro und wird gegebenenfalls von der Pflegekasse übernommen. Anmeldung unter Telefon (0 69) 2 98 21 07.
Wenn pflegende Angehörige im Alltag Probleme haben, können sie sich an das Beratungstelefon der Caritas wenden (Tel. 95 52 49 11, werktags 9–11 und 14–16 Uhr, montags ganztägig 9–21 Uhr).
Der gemeinnützige Verein **„Auf der Insel"** bietet einen Erfahrungs-Austausch für pflegende Angehörige. Informationen unter Telefon (0 69) 78 80 97 97.

Fehler in der Pflege publik machen

Künftig können Beschäftigte in Pflegeheimen von ihnen selbst entdeckte Fehler im Arbeitsalltag anonym über ein Fehlerberichtssystem veröffentlichen. Profitieren werden die Patienten im Heim.

Auch Schattenseiten hat die Betreuung im Altenheim. Ein Projekt will Abhilfe schaffen.

Bärbel W. staunt. Auf der Patientenkarte von Josef F. steht bei der Rubrik „Frühstück": zwei Brote. „Nie und nimmer isst der 83 Jahre alte Mann zwei Brote zum Frühstück", denkt sie sich. Die junge Frau macht gerade ein vierwöchiges Praktikum im Altenpflegeheim. Am nächsten Morgen „reicht" sie ihm das Frühstück „an", wie es in der Fachsprache heißt. Außer einem Joghurt verzehrt Josef F. nichts. Auch trinkt er viel weniger als bislang eingetragen.

Solche „kleinen" Fehler in der Dokumentation können weit reichende Folgen haben: Medikamentenverabreichung und Flüssigkeitszufuhr etwa sind dann womöglich nicht richtig aufeinander abgestimmt. Nicht so schlimm? Haben die Altenpfleger einfach geschludert? Mit geschönten Eintragungen umgehen Heimleitung und Pflegepersonal schlicht einen erhöhten Betreuungsaufwand, der angesichts von Zeit- und Geldknappheit in den Einrichtungen oft kaum zu leisten wäre.

Im Internet veröffentlichen

Solche Vorkommnisse sind leider keine Ausnahme. Wohl kaum hätte sonst das Bundesministerium für Gesundheit ein Vorhaben des Kuratoriums Deutsche Altershilfe (KDA) unterstützt, das die Qualität in der Betreuung pflegebedürftiger Menschen verbessern soll. Mit dem kürzlich gestarteten Projekt wird ein Fehlerberichts- und Lernsystem in der Pflege aufgebaut. Es soll Pflegekräften die Möglichkeit bieten, Fehler oder vermeintliche Fehler anonym in eine Internetseite des Kuratoriums Deutsche Altershilfe (KDA) zu stellen und dazu fachlich fundierte Kommentare zu erhalten. Die Internetseite wird vom KDA über drei Jahre lang begleitet. „Mit dem Modellprojekt wollen wir die Qualität in der Pflege weiter verbessern. Personen, die bei ihrer täglichen Arbeit in der Altenpflege kritische Ereignisse erleben und verarbeiten müssen, wird so ein Medium zur Verfügung gestellt, über das sie ihre Situation freiwillig darstellen und von nicht Betroffenen diskutieren lassen können," sagt Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt.

Lernen, wie es besser geht

Trotz bereits bestehender Qualitätssicherungsmaßnahmen in der ambulanten und stationären Pflege kommt es in der Praxis immer wieder zu kritischen Ereignissen mit negativen Folgen für die Pflegebedürftigen. Die Mitarbeiter der Altenpflege sollen durch das neue Projekt motiviert werden, die Qualität der Pflege weiter zu verbessern. Es bietet den Vorteil, dass die Betroffenen selber entscheiden können, ob sie das kritische Ereignis öffentlich machen. Dank des anonymen Meldeverfahrens werden potenzielle Hemmschwellen aus Angst vor möglichen Restriktionen durch den Arbeitgeber gesenkt. Grundsätzlich gilt wohl: Viele Fehler, die in der Altenpflege auftreten, sind nicht personen-, sondern systembedingt. Es kann also davon ausgegangen werden, dass die meisten Fehler, die in der Pflege geschehen, nicht nur einzelnen Personen zugeschrieben werden können. Vielmehr spielen auch übergeordnete Ursachen eine Rolle, die in der Organisation einer Einrichtung begründet liegen können. Das heißt, die Handlungen einer einzelnen Person sind vielleicht der Auslöser eines kritischen Ereignisses, nicht aber dessen Ursache, so die KDA. Im Rahmen der Analyse der berichteten Ereignisse können Hinweise auf verursachende Faktoren gegeben sowie Lösungsmöglichkeiten unterbreitet und gelungene Praxis-Beispiele dargestellt werden. Gelernt werden kann auch anhand der im Internet dokumentierten Ereignisse in anderen Pflegeeinrichtungen.

Vorbeugung in Frankfurt

Ein gutes Beispiel, wie Pflegende besser lernen, mit Pflegebedürftigen umzugehen, gibt es in der Weiß-frauen und Deutsch-Ordens Altenpflege GmbH in Frankfurt. Dort leben 40 Bewohnerinen und Bewohner mit einem Durchschnittsalter von über 80 Jahren. „Bei uns wird seit über zwei Jahren in allen Fort- und Weiterbildungsangeboten großen Wert auf die Selbsterfahrung des Pflegepersonals gelegt", sagt die Heim- und Pflegedienstleiterin Anne Neiß. Zum Beispiel werde über Rollenspiele erprobt, wie es ist, in ein Land zu kommen, in dem man nichts versteht und sich nicht verständlich machen kann. So wie es in etwa auch Demenzpatienten ergehen mag, die nur noch über Gefühle erreichbar sind. Nur wer am eigenen Leibe erlebe, wie man sich fühle, wenn man nichts mehr versteht und man nicht mehr verstanden wird, könne langfristig sein Verhalten anderen Menschen gegenüber ändern, erklärt Neiß.

Jutta Perino

Weitere Informationen zum Projekt gibt es im Internet unter: www.kda.de.
Das Fehlerberichts- und Lernsystem ist von Frühjahr 2007 an verfügbar: www.kritische-ereignisse.de.

Sensible Bilder zur Gestaltung der „letzten Lebensphase". Foto: Rüffer

Das Leben bis zuletzt gestalten

Ausstellung informiert über palliative Versorgung

Die Krankheit kam plötzlich. Und sie ist unheilbar. Zumindest eines kann eine gute palliative Versorgung noch für den Patienten tun: Schmerzen und Symptome lindern, sich der Sorgen und Ängste annehmen. Eine Ausstellung im Stadtgesundheitsamt beschäftigt sich noch bis zum 27. April mit der letzten Lebensphase.

Über Tausende von Jahren wurden kranke Menschen vorwiegend lindernd, also palliativ, betreut. In den letzten hundertfünfzig Jahren haben wissenschaftliche Erkenntnisse und technische Entwicklungen in vielen Fällen Heilung ermöglicht und darum Linderung eher in den Hintergrund gedrängt. Trotzdem sterben jeden Tag Menschen an unheilbaren, schweren Krankheiten. Palliative Care (palliative Versorgung) hat eine andere Betrachtungsweise. Vielleicht kann man zwar gegen die Krankheit nichts mehr unternehmen, aber es bestehen noch unzählige Möglichkeiten, etwas für die Betroffenen und ihre Nächsten zu tun. Beschwerliche Symptome, Schmerzen oder Atemnot können dank speziellem Fachwissen gelindert werden. Sorgen, Ängste und psychische Belastungen können angesprochen, ausgedrückt und ernst genommen werden. Wo eine Verbesserung der Lebensqualität gelingt, wird oft Sinnfindung auch im letzten Lebensabschnitt noch möglich. Palliative Care lässt erfahren, dass das Menschen-Mögliche mehr ist als das Technisch-Machbare.

Über diese Möglichkeiten informiert die Ausstellung „Das Leben bis zuletzt gestalten" im Stadtgesundheitsamt in der Braubachstraße. Die Ausstellung, die in Zusammenarbeit mit dem Jugend- und Sozialamt organisiert wurde, veranschaulicht Palliative Care als medizinische Disziplin, aber auch als menschliche Haltung. Der Mensch mit all seinen Facetten und Dimensionen steht im Zentrum. Er soll, wo immer möglich, mitentscheiden, damit das Leben für ihn bis zuletzt tragbar sein kann. Dazu braucht er Informationen, Visionen, Auseinandersetzung und Begleitung. Besucherinnen und Besucher haben die Gelegenheit, sich über palliative Medizin, Pflege und Begleitung zu informieren. Die Ausstellung versucht zu zeigen, wie die letzte Lebensphase aussehen könnte. Sie möchte anregen, sich über Lebensqualität, über Krankheit und Sterben Gedanken zu machen. Sie hofft einen Beitrag zu leisten, damit Sterben seinen Platz im Leben erhält.

Stadtgesundheitsamt, Braubachstraße 18–22, werktags 8–18 Uhr, Eintritt frei. Führungen montags, mittwochs und freitags um 15 Uhr. Dabei sind Vertreterinnen und Vertreter von Organisationen anwesend, die mit Palliative Care beschäftigt sind. Informationen über das Rahmenprogramm: unter www.gesundheitsamt.stadt-frankfurt.de und in der Tagespresse.

Anzeige

Sicherheit zu Hause - und unterwegs

Sicherheit und Komfort in vertrauter Umgebung. Unsere Hausnotruf-Leitstelle ist für Sie da. Seit über 20 Jahren. Für über 7000 Menschen. Rund-um-die-Uhr, 365 Tage im Jahr.

Und wenn es bei Ihnen brennt, helfen wir innerhalb von Sekunden.

Auch unterwegs müssen Sie nicht auf unsere Hilfe verzichten - unsere GPS-Handy's machen's möglich.

Erfahren Sie mehr über unsere Dienste. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: Unsere Service-Hotline ist für Sie da - Rund um die Uhr - natürlich!

069 - 60 919 60

Hausnotruf Deutschland - Ein Geschäftsbereich des Frankfurter Verbandes e.V.

Fit im Alter

Fitness mit Sicherheitsaspekt im Selbstbehauptungskurs für Frauen.

Foto: FKK, Christ

Alt zu sein ist nicht immer schön. Die Haut verliert ihre Spannkraft und hat Falten, die Haare ergrauen, der Gang verliert an Sicherheit, Kräfte lassen nach. Der Begriff „Altersschwäche“ suggeriert, dass der Kraftverlust im Alter unabwendbar ist. Doch was als Alterungsvorgang missverstanden wird, ist oft das Resultat körperlicher Inaktivität. Ein gesundheitsorientiertes Training hilft, die Abwärtsspirale aus Kraftverlust und den daraus resultierenden Beschwerden aufzuhalten.

Senioren an die Hanteln

Ein systematisches Krafttraining funktioniert nicht nur bei jungen Menschen. Dies zeigt eine Studie von Maria A. Fiatarone. Die amerikanische Wissenschaftlerin zählt zu den ersten, die ein Krafttraining mit älteren und sogar mit hochaltrigen gebrechlichen Personen durchführte und damit ein Umdenken auslöste. An der Studie waren 86- bis 96-jährige Altenheimbewohner beteiligt, die acht Wochen an einem Krafttraining teilnahmen. Trainiert wurde ausschließlich die Oberschenkelmuskulatur. Der durchschnittliche Kraftgewinn lag bei 174 Prozent, der gemessene Muskelmassengewinn bei neun Prozent. Die Gehgeschwindigkeit konnte um 48 Prozent gesteigert werden.

Kraft und Muskulatur sind für zahlreiche Funktionen unseres Körpers unabdingbar. Ob zum Atmen, zur Fortbewegung, zum Tragen und Heben, um aufrecht zu stehen oder das Gleichgewicht zu halten. Ein Kraftzugewinn bedeutet letztlich den Erhalt von Gesundheit und von Unabhängigkeit im Alter.
Auf ein präventives oder therapeutisches Krafttraining hat sich zum Beispiel das „Kieser-Training“ spezialisiert. „Zwei Mal in der Woche 30 Minuten Krafttraining. Dazu Wasser trinken. Danach duschen. Nicht mehr und nicht weniger“, bringt der 67-jährige Werner Kieser sein Trainingskonzept auf den Punkt.

Mit dem Körper nein sagen

Auch für Selbstverteidigung gibt es keine Altersbegrenzung: Der Seniorenclub „Treffpunkt Rothschildpark“, Oberlindau 20, beispielsweise bietet einen Selbstbehauptungskurs für Frauen ab 60 an. Er vermittelt einfache Techniken der Selbstverteidigung und Tipps zum Grenzen-Setzen mit Blick, Stimme und Körpersprache.
(Termine und Infos siehe Seite 35)

In Feldenkrais-Stunden erleben ältere Menschen, dass sie Bewegungseinschränkungen nicht einfach hinnehmen müssen. Die Feldenkrais-Methode stellt Alltagsbewegungen wie das Sich-Setzen und Aufstehen oder das Heben von Gegenständen in den Mittelpunkt und regt Kursteilnehmer anhand gezielter Übungen dazu an, Alternativen zu alten, mitunter schmerzhaften Bewegungsmustern zu entwickeln. Schöner Nebeneffekt, auf den Verfechter der Methode verweisen: eine größere mentale Flexibilität und ein gelassener und flexibler Umgang in Alltagsdingen.

Wie ein Fisch im Wasser

Gegen Trägheit hilft auch ein Fitness-Programm, das die Frankfurter Bäder-Betriebe anbieten und das, durch die Tragkraft des Wassers, besonders schonend ist.
Wassergymnastik ist ein für jeden geeignetes Training im Flachwasser. Mit Hilfe von Geräten wird die Bewegungs- und Leistungsfähigkeit verbessert. Bei Aqua-Fitness werden Gymnastikbewegungen im Flachwasser ausgeführt, wodurch die Ausdauer und die Muskulatur gestärkt werden. Durch Aqua-Jogging wird die Ausdauer durch eine laufbetonte Gymnastik im Tiefwasser verbessert. Das Tragen eines Auftriebgurtes hilft, an der Wasseroberfläche zu schweben. Wer sich nicht nass machen möchte, kann sich bei „Trockenübungen“ im Fitness-Center der Titus Thermen auspowern.

Jutta Perino

Kieser Training Frankfurt: Innenstadt, Niddastrasse 76, Tel. (0 69) 23 06 46; Nordend, Eiserne Hand 12, Tel.(0 69) 90 55 87 60; Ostend, Hanauer Landstr. 161–173, Tel. (0 69) 49 08 64 33.
Seniorenclub „Treffpunkt Rothschildpark“, Anmeldung zum Selbstbehauptungskurs unter Tel. (0 69) 97 20 17 40.
Wo in Frankfurt Feldenkrais angeboten wird, erfährt man im Internet unter www.feldenkrais.de.
Informationen zum Wassersportangebot gibt es im Internet: www.bbf-frankfurt.de oder unter der Tel. (0 69) 21 33 00 85.

Anzeige

Den Alltag und das Leben teilen

Wohngemeinschaft für Demenzkranke

Das Diakonische Werk für Frankfurt am Main bietet demenzkranken Menschen im Alter ein neues Zuhause. Eine Wohngemeinschaft kann eine alternative Lebensform zur eigenen Wohnung und zu Altenpflegeheimen sein.
Individuelles Wohnen in einem normalen Wohnumfeld und individuelle Betreuung rund um die Uhr stehen dabei im Vordergrund. Jede Bewohnerin und jeder Bewohner bezieht ein selbst möbliertes Einzelzimmer, in dem wichtige Erinnerungsstücke Platz haben. Dabei sorgen familiäre Strukturen für ein hohes Maß an Lebensqualität und ein vertrautes Umfeld bis ans Lebensende.

Interessierte wenden sich bitte an:
Frau Annette Fitschen
Rechneigrabenstr. 10
60311 Frankfurt am Main
Telefon: (069) 92105-6643
Fax: (069) 92105-7643

Diakonie
Diakonisches Werk für Frankfurt am Main

Chancen, Risiken und Nebenwirkungen

Gesundheitsreform beschlossen

Monatelang konnte man in den Medien das Hin und Her verfolgen, der Durchbruch gelang der großen Koalition aus Union und SPD lange Zeit nicht. Jetzt aber ist sie beschlossene Sache: die große Gesundheitsreform. Geplant als Teil einer umfassenden strukturellen Umgestaltung, die die finanziellen Belastungen der Bürger reduzieren und übersichtlicher gestalten soll, kostet sie erst einmal auch Geld. Die Krankenkassenbeiträge werden voraussichtlich steigen, dafür finanzieren die Kassen aber auch einige zusätzliche Leistungen. Aber was ändert sich sonst? Hier eine Übersicht der wichtigsten Neuerungen.

Versicherung für alle

Alle Änderungen sollen die Qualität der Vorsorge verbessern, die Wirtschaftlichkeit durch mehr Transparenz, Wettbewerb und weniger Bürokratie erhöhen und die Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten der Versicherten ausweiten. Künftig haben alle ein Anrecht auf einen Versicherungsschutz. Wer ihn verloren hat, erhält ein Rückkehrrecht in seine letzte Versicherung. Das gilt sowohl für gesetzliche wie für private Versicherungen. „Zum ersten Mal in der Sozialgeschichte unseres Landes gibt es eine Verpflichtung, eine Krankenversicherung abzuschließen", sagt Ulla Schmidt dazu, Bundesbürger ohne Versicherungsschutz wird es nicht mehr geben.

Menschen, die an schweren oder seltenen Krankheiten leiden und spezialisierte Versorgung benötigen, sollen die bestmögliche Behandlung bekommen. Deshalb werden Krankenhäuser in Zukunft auch mehr für ambulante Versorgung geöffnet werden.

Auf Rehabilitation gibt es jetzt einen Rechtsanspruch. So kann der Umzug ins Pflegeheim meist vermieden werden. **Foto: Lielje Gruppe**

Positives für Ältere

Schwerstkranke und Sterbende sollen möglichst gut versorgt sein und möglichst wenig Schmerzen erleiden müssen. Laut Reform werden so genannte Palliativ Care Teams aus Ärzten und Pflegepersonal eingerichtet, die Schwerstkranke im vertrauten häuslichen Umfeld versorgen (die Finanzierung der stationären hospizlichen Versorgung gehört aber nach wie vor nicht zu den Kassenleistungen). Neu ist auch, dass es in Zukunft einen Rechtsanspruch auf Rehabilitation geben soll, damit auch ältere Menschen nach einem Unfall oder einer Krankheit nicht unbedingt in ein Pflegeheim müssen. Ihnen soll die Chance geboten werden, so lange als nur möglich nach ihren eigenen Vorstellungen zu Hause leben zu können.

Empfohlene Impfungen werden in Zukunft von den Kassen bezahlt.

Menschen, zumeist ältere, die in Wohngemeinschaften oder anderen neuen

Was gilt ab 1. April 2007?
(Auswahl der wichtigsten Maßnahmen)

- Versicherungspflicht in der gesetzlichen Krankenversicherung
- Ausweitung der ambulanten Versorgung durch Krankenhäuser
- Recht auf ambulante Palliativversorgung
- Anspruch auf geriatrische Rehabilitation und andere Reha-Leistungen
- freie Wahl der Rehabilitationseinrichtung
- Verbesserung der Übergänge vom Krankenhaus in die Rehabilitation und Pflege
- Erstattung der häuslichen Krankenpflege in Wohngemeinschaften
- Impfungen sind Pflichtleistungen der Kassen
- Kassen können neue Wahltarife anbieten
- Pflicht zur Einholung einer ärztlichen Zweitmeinung vor Verordnung neuer Medikamente

Anzeige

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

Wohnformen leben, erhalten einen Rechtsanspruch auf häusliche Krankenpflege und werden dadurch den Patienten in Privathaushalten gleichgestellt. Damit fällt ein Hinderungsgrund für viele Ältere, die in gemeinschaftlichen Wohnprojekten leben möchten.

Bewertung nach Kosten

Neue Medikamente und Behandlungsformen werden zukünftig nicht nur nach Nutzen, sondern auch nach Kosten bewertet. Für die Anwendung neuester Behandlungen muss in Zukunft eine zweite ärztliche Meinung eingeholt werden, um das Risiko für den Patienten zu minimieren.
Kosten für Arzneimittel gehören zu den Hauptgründen der Kostensteigerungen bei den Krankenkassen. Das soll durch mehr Wettbewerb aufgefangen werden, Krankenkassen und Apotheker erhalten mehr Möglichkeiten, die Preise direkt mit den Herstellern auszuhandeln.

Mehr Wettbewerb soll es auch unter den Krankenkassen geben. Gut wirtschaftende Kassen können den Versicherungsnehmern einen Teil des Beitrages erlassen, schlecht wirtschaftende die Zuzahlung eines privaten Beitrages von einem Prozent des Bruttoeinkommens ihrer Versicherungsnehmer einfordern. Alternativ können die Kassen ohne Einkommensprüfung einen Pauschalbetrag von maximal acht Euro erheben. Für Schwerstkranke, die an einer besonders kostenintensiven Krankheit leiden (AIDS, Krebs etc.), werden für die Krankenkassen so genannte Morbiditätszuschläge ermittelt, um Krankenkassen wettbewerbsfähig zu halten.

Wer Vorsorge und Selbstverantwortung ernst nimmt, soll in Zukunft von seiner Kasse besser gestellt werden, als der, der für seine Gesundheit keine eigene Verantwortung übernimmt. Das gilt besonders für Menschen mit chronischen Krankheiten. Zum 1. Januar 2008 soll die Regelung der einprozentigen Zuzahlungsgrenze für Chroniker präzisiert werden.

Zentraler Gesundheitsfonds

Eine weitere wichtige Änderung wird der Gesundheitsfonds werden. Es ist geplant, ihn ab dem 1.1.2009 einzuführen. In den Gesundheitsfonds sollen die Versicherten dann ihre Beiträge einzahlen, und vom Fonds aus werden diese dann aufgeschlüsselt nach Geschlecht und bestimmten Krankheitsfaktoren an die Kassen weiter verteilt. Alle Versicherten zahlen einheitliche Beitragssätze, so wie es heute schon bei der Renten-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung üblich ist. Bis zum 31.12.2007 sollen alle Krankenkassen ihre Schulden abgebaut haben, um unter den gleichen Voraussetzungen in die Reformphase eintreten zu können.

Eva Massingue

Foto: FKK, Hoffmann

Zahlreiche Bestandteile der Reform treten erst zu späteren Zeitpunkten in Kraft (geplante Regelungen zur privaten Krankenversicherung z. B. erst 2009). In der SZ werden wir darüber zu gegebener Zeit informieren.
Das Internet bietet einen Überblick über alle Maßnahmen des Reformpakets unter www.die-gesundheitsreform.de

Anzeige

Mitten im Grünen: Leben in den eigenen vier Wänden.

Seniorenresidenz Am Kurpark in Bad König im Odenwald

Seniorenresidenz Am Kurpark in Schlangenbad bei Wiesbaden

AM LEBEN TEILNEHMEN. NATUR GENIESSEN.

Unsere Seniorenresidenzen bieten Ihnen Wohnkomfort für gehobene Ansprüche: Privatsphäre in Ihrer 1-,2- oder 4-Zimmer-Wohnung und das gesellige Miteinander in der Gemeinschaft. Wir erfüllen Ihre Wünsche nach Ausstattung, Service und Sicherheit. Als Mieter genießen Sie alle Annehmlichkeiten moderner Infrastruktur in und rund um unsere Residenzen – mit optimaler Verkehrsanbindung. Umgeben von Natur und immer mitten im Leben.

Machen Sie sich Ihr eigenes Bild. Wir laden Sie ein in unsere komfortablen Hotelappartements zum „Probewohnen“ oder Urlaub machen.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Am Kurpark Bad König • Werkstr. 27 • Tel: 06063-95940 • www.seniorenresidenz-badkoenig.de
Am Kurpark Schlangenbad • Rheingauer Str. 15 • Tel: 06129-50400 • www.seniorenresidenz-schlangenbad.de

Rente mit 67 beschlossen

Jüngere müssen länger arbeiten

Viele, die in diesem Jahr 60 Jahre alt werden oder jünger sind, müssen länger arbeiten. Schrittweise erhöht sich das Renteneintrittsalter zunächst in Monatsschritten. Voll betroffen von der neuen Regelung ist die jüngere Generation ab dem Geburtsjahrgang 1964: Sie erhält in der Regel erst mit 67 die volle Rente. Die wichtigsten Änderungen, die der Bundestag am 8. März beschlossen hat, haben wir zusammengefasst.

Der demografische Wandel stellt weiterhin eine der größten Herausforderungen der gesetzlichen Rentenversicherung dar. Die weiter steigende Lebenserwartung der Bevölkerung hat zur Folge, dass Renten immer länger gezahlt werden. Die durchschnittliche Dauer eines Rentenbezugs hat sich in den letzten vier Jahrzehnten um sieben Jahre auf rund 17 Jahre erhöht. Auf der anderen Seite stehen aufgrund der sinkenden Geburtenzahlen den Älteren in Zukunft immer weniger jüngere Beitragszahler gegenüber. Während im Jahr 2005 auf einen 65-Jährigen noch etwa drei 20- bis 64-Jährige kamen, liegt dieses Verhältnis im Jahr 2030 voraussichtlich bei 1 zu 2.

Vor diesem Hintergrund hat die Bundesregierung die stufenweise Anhebung der Regelaltersrente vom 65. auf das 67. Lebensjahr beschlossen. Die Anhebung der Altersgrenzen soll auf lange Sicht zu einer Entlastung der Beitragszahler führen; gleichzeitig sollen auch die Rentner von tendenziell höheren Rentenanpassungen profitieren. Ziel ist, dass der Beitragssatz bis zum Jahr 2020 20 Prozent und bis zum Jahr 2030 22 Prozent nicht überschreiten soll (z. Zt.: 19,9 Prozent). Das Rentenniveau vor Steuern soll 46 Prozent bis zum Jahr 2020 und 43 Prozent bis zum Jahr 2030 nicht unterschreiten. Angestrebt wird jedoch ein Niveau von 46 Prozent auch über das Jahr 2020 hinaus.

Initiative 50 plus

Da Menschen, die bis zu ihrem 67. Lebensjahr arbeiten sollen, aber auch entsprechende Beschäftigungsmöglichkeiten vorfinden müssen, will man zudem die Beschäftigungssituation älterer Arbeitnehmer verbessern. Gleichzeitig mit der Rente ab 67 wurden daher weitere Maßnahmen der Initiative 50 plus beschlossen. Unter anderem ist der so genannte Kombilohn für ältere Arbeitnehmer vorgesehen. Das heißt: ehemals Arbeitslose über 50, die ein Nettogehalt beziehen, das niedriger ausfällt als jenes vor ihrer Arbeitslosigkeit, sollen zum Teil einen Ausgleich für ihre Einbußen erhalten. Außerdem sollen die Rentenversicherungsbeiträge aus der neuen Beschäftigung für zwei Jahre auf 90 Prozent des vorherigen Niveaus aufgestockt werden. Schließlich erhalten Unternehmen, die bereit sind, ältere Arbeitnehmer einzustellen, einen Eingliederungszuschuss. Bedingung ist ein mindestens einjähriges Beschäftigungsverhältnis.

Wann wird er in Rente gehen können? Wer heute 60 oder jünger ist, muss länger arbeiten. Foto: DRV

Wunsch und Wirklichkeit

Schon die Absicht, die Regelaltersgrenze langfristig und stufenweise anzuheben, führte zu heftigen gesellschaftlichen Diskussionen. Befürchtet wird, dass es durch Arbeitslosigkeit nur begrenzt möglich sein wird, eine Beschäftigung bis zum 67. Lebensjahr auszuüben. Für Versicherte, die aus welchen Gründen auch immer eine vorgezogene Altersrente in Anspruch nehmen müssen, bedeuten die neuen Regelungen dann in den meisten Fällen, dass sie Rentenminderungen in Kauf nehmen müssen. Laut Ruhestandsbarometer, das der Versicherungskonzern Axa in Auftrag gegeben hat, lehnt die Mehrheit der Deutschen eine Rente mit 67 Jahren ab. 73 Prozent der Erwerbstätigen sprachen sich gegen eine Anhebung des Renteneintrittsalters aus. Der ideale Eintritt ins Rentenalter liegt für sie beim 59. Lebensjahr. Sie erwarten, mit 63 in Rente zu gehen, spätestens mit 64 soll dann „Schluss" sein. Doch die staatliche Rente reicht – insbesondere wenn der Ruhestand früher angetreten wird – nicht mehr aus, betont Professor Bernd Raffelhüschen, Direktor des Instituts für Finanzwirtschaft in Freiburg. „Das eine ist der Wunsch, das andere ist Wirklichkeit."

Die neue Regelung im Detail

Die Regelaltersgrenze wird ab 2012 (beginnend mit all denen, die 2007 ihren 60. Geburtstag feiern) bis 2029 stufenweise auf 67 Jahre angehoben, zunächst in Schritten von einem Monat pro Jahrgang und dann ab dem Jahrgang 1959 in Zwei-Monats-Schritten. Für den Jahrgang 1964 gilt dann die neue Regelaltersgrenze von 67 Jahren.

Anhebung der Altersgrenzen ab 2012

Besonderer Vertrauensschutz und damit keine Änderung der Altersgrenzen gegenüber geltendem Recht besteht bei bestimmten Vereinbarungen über Altersteilzeitarbeit, die vor dem Stichtag (1. Januar 2007) abgeschlossen wurden und weiter bestehendem Vertrauensschutz aus früheren Anhebungen.

Geburtsjahrgang	Regelaltersrente	Altersrente für bes. langjährig Versicherte	Altersrente für langjährig Versicherte			Altersrente für schwerbechinderte Menschen		
	abschlagsfrei	abschlagsfrei	abschlagsfrei	vorzeitiger Bezug ab		abschlagsfrei	vorzeitiger Bezug ab	
	Alter Jahr/Monat	Alter Jahr/Monat	Alter Jahr/Monat	Alter Jahr/Monat	Abschlag in %	Alter Jahr/Monat	Alter Jahr/Monat	Abschlag in %
1945	65		65	63	7,2	63	60	10,8
1946	65		65	63	7,2	63	60	10,8
1947	65/1	65	65	63	7,2	63	60	10,8
1948	65/2	65	65	63	7,2	63	60	10,8
1/1949	65/3	65	65/1	63	7,5	63	60	10,8
2/1949	65/3	65	65/2	63	7,8	63	60	10,8
3-12/1949	65/3	65	65/3	63	8,1	63	60	10,8
1950	65/4	65	65/4	63	8,4	63	60	10,8
1951	65/5	65	65/5	63	8,7	63	60	10,8
01/1952	65/6	65	65/6	63	9	63/1	60/1	10,8
02/1952	65/6	65	65/6	63	9	63/2	60/2	10,8
03/1952	65/6	65	65/6	63	9	63/3	60/3	10,8
04/1952	65/6	65	65/6	63	9	63/4	60/4	10,8
05/1952	65/6	65	65/6	63	9	63/5	60/5	10,8
06-12/1952	65/6	65	65/6	63	9	63/6	60/6	10,8
1953	65/7	65	65/7	63	9,3	63/7	60/7	10,8
1954	65/8	65	65/8	63	9,6	63/8	60/8	10,8
1955	65/9	65	65/9	63	9,9	63/9	60/9	10,8
1956	65/10	65	65/10	63	10,2	63/10	60/10	10,8
1957	65/11	65	65/11	63	10,5	63/11	60/11	10,8
1958	66	65	66	63	10,8	64	61	10,8
1959	66/2	65	66/2	63	11,4	64/2	61/2	10,8
1960	66/4	65	66/4	63	12	64/4	61/4	10,8
1961	66/6	65	66/6	63	12,6	64/6	61/6	10,8
1962	66/8	65	66/8	63	13,2	64/8	61/8	10,8
1963	66/10	65	66/10	63	13,8	64/10	61/10	10,8
1964	67	65	67	63	14,4	65	62	10,8

Gegenwärtig gilt das 65. Lebensjahr als Altersgrenze. Nach Erfüllung einer Mindestversicherungszeit von 35 Jahren ist der Bezug einer Rente frühestens mit 63 Jahren und einem Rentenabschlag für die längere Rentenlaufzeit möglich.

Zukünftig wird die Grenze erst mit 67 erreicht. Wer 45 Pflichtbeitragsjahre hat, kann aber nach wie vor mit 65 ohne Abschläge in Rente gehen. Wird nur eine Wartezeit von 35 Jahren erfüllt, ist ein Rentenbezug zwar auch weiterhin frühestens mit 63 möglich. In diesem Fall wird die Rente jedoch künftig vier Jahre früher (vorher zwei Jahre) bezogen und ist mit einem Abschlag von jetzt 14.4 Prozent verbunden. Wer vor der neuen Regelaltersgrenze in Ruhestand geht, muss pro Monat 0,3 Prozent Abschläge in Kauf nehmen.

Andere Rentenarten

Das Rentenzugangsalter wird auch bei den anderen Rentenarten angehoben. Die Altersgrenze für eine Altersrente für schwerbehinderte Menschen wird – sofern sie ohne Abschläge gezahlt werden soll – von heute 63 auf 65 Jahre angehoben. Diese Rente kann vorzeitig mit einem maximalen Abschlag von 10,8 Prozent künftig erst ab 62 (vorher 60) in Anspruch genommen werden.

Für die Jahrgänge vor 1952 gibt es derzeit noch die Möglichkeit der Altersrente für Frauen und der Altersrente wegen Arbeitslosigkeit oder nach Altersteilzeitarbeit. Für diese nach geltendem Recht ohnehin auslaufenden Rentenarten bleibt es unverändert bei der jetzigen Regelung (siehe auch SZ 1 und 2/06).

Bei der Erwerbsminderungsrente wird die Altergrenze für den abschlagsfreien Rentenbeginn, die heute bei 63 liegt, grundsätzlich ebenfalls um zwei Jahre auf das 65. Lebensjahr angehoben. Die Altersgrenze für die Große Witwen- und Witwerrente (siehe SZ 4/05) wird um zwei Jahre auf das 47. Lebensjahr heraufgesetzt.

45 Versicherungsjahre

Für besonders langjährig Versicherte wird eine neue Altersrente eingeführt. Wer 45 Jahre mit Pflichtbeiträgen aus Beschäftigung, selbstständiger Tätigkeit und Pflege sowie Zeiten der Kindererziehung bis zum 10. Lebensjahr des Kindes erreicht, kann künftig mit 65 ohne Abschläge in Rente gehen. Privilegiert werden mit dieser Regelung insbesondere Versicherte mit außerordentlich langjähriger und in vielen Fällen auch belastender Berufstätigkeit mit entsprechend langer Zahlung von Rentenbeiträgen.

Vertrauensschutz

Da der Gesetzgeber vorteilhafte Regelungen, auf die sich der Einzelne bei seiner Lebensplanung eingestellt hat, nicht generell von einem Tag zum anderen nachteilig verändern darf, sind auch bei der Anhebung der Altersgrenzen Vertrauensschutzregelungen vorgesehen. Im Allgemeinen ergeben sich diese schon daraus, dass die Anhebung erst im Jahre 2012 beginnt und in moderaten Schritten erfolgt. Besonderen Vertrauensschutz haben jedoch die Geburtsjahrgänge 1954 und älter, wenn sie bereits vor dem 1.1.2007 verbindlich Altersteilzeit vereinbart haben. Für diese Personen bleibt es bei den bisherigen Altersgrenzen.

Roman Fehr

Fragen zu den neuen Rentenregelungen beantwortet das Versicherungsamt unter Telefon: 212-44077.

Anzeige

IM ALTER ANSCHLUSS FINDEN.

INFOTELEFON FÜR ÄLTERE HOMOSEXUELLE

0 69 / 299 80 76 27

jeden Dienstag von 19 bis 21 Uhr

Start für neue Sozialbezirksvorsteher

Foto: frankfurt picture

Seit Februar sind 67 neue Sozialbezirksvorsteher im Dienst. Die Ehrenbeamten der Stadt kümmern sich um die Sorgen und Nöte der Nachbarn in ihrem Bezirk, helfen bei komplizierten Formularen oder auf dem Weg durch den Behördendschungel. Zu fast 90 Prozent sind es ältere Menschen, die ihre Unterstützung in Anspruch nehmen. Künftig werden die Aufgaben der Sozialbezirksvorsteher jedoch erweitert: Vor allem Familien und Beziehern von Arbeitslosengeld II sollen sie zusätzlich zur Seite stehen.

Unterstützt werden die „Helfer aus der Nachbarschaft", die nun von Sozialdezernent Uwe Becker ernannt wurden, durch 370 Sozialpfleger. Die über 100-jährige Tradition des ehrenamtlichen Dienstes zeige, dass „sich seit Generationen Frankfurterinnen und Frankfurter vorbildlich für das Gemeinwesen einsetzen", sagte Becker. Meist bieten die Sozialbezirksvorsteher regelmäßige Sprechstunden an oder es kann ein persönlicher Termin telefonisch vereinbart werden. In der Adressliste finden Sie die Kontaktmöglichkeiten. Weitere Fragen beantworten auch die Sozialrathäuser oder das Jugend- und Sozialamt unter 2 12-3 81 43.

Stadtteil (Stadtbezirk)	Nachname	Vorname	Telefon
Altstadt (010,040, 050,060)	Franchi	Mariano	23 34 16
Altstadt/Stadtmitte (070, 080)	Bacherl	Margarete	29 34 83
Bahnhofsviertel (090)	Lübke	Helga	01 79 / 6 20 00 09
Bergen-Enkheim (680)	Pfreundschuh	Oskar	0 61 09/37 140
Bockenheim-Kuhwald (163, 341, 342)	Glowacki	Ilse	70 72 446
Bockenheim / Hausen (343, 410)	Pfaff	Stefan	76 68 28
Bockenheim (350)	Kromschröder	Fritz	70 43 79
Bockenheim (361, 362)	Dittmann	Helmut	70 18 17
Bonames (491)	Barth	Paul	47 86 18 84
Bornheim (240)	Kühner	Arnulf	01 60/90 20 74 48
Bornheim (271, 272, 290)	Muche	Elsbeth	44 88 75
Bornheim (281, 282)	Weber	Lieselotte	45 22 54
Dornbusch-Ost (462, 463)	Sedlacek	Dora	52 90 37
Eckenheim (461)	Plahusch	Ursula	54 18 11
Eschersheim (451, 452)	Scholz	Helga	51 48 86
Fechenheim-Nord (510)	Ebisch	Günter	41 55 95
Fechenheim-Süd (520)	Grana	Margot	41 35 79
Frankfurter Berg (492)	Gau	Karl-Heinz	54 69 79
Gallusviertel (152, 153, 154)	Heurich	Renate	73 27 45
Gallusviertel (161, 162, 164, 165)	Müller	Helgo	73 63 90
Ginnheim / Dornbusch (441, 442)	Brand	Hans-Jürgen	53 15 76
Goldstein / Bürostadt (532, 533)	Frank	Helmut	6 66 51 09
Griesheim (541, 542, 551, 552)	Winterer	Margret	38 17 51
Gutleutviertel (151)	Vahsel	Marlen	25 36 38
Harheim (660)	Vogel	Alfred	0 61 01/42 659
Heddernheim-Ost (431)	Reusch	Franz-Georg	58 31 63
Heddernheim-West (432)	Amthor	Hans-Dieter	95 73 30 16
Höchst (570, 580, 591, 592)	Dr. Harsche	Johannes	01 71/7 81 80 88
Kalbach (650)	Hawer	Klaus-Jürgen	50 22 92
Nied (561, 562)	Willems	Karin	39 27 79

Nieder-Erlenbach (640)	Libbach	Barbara	0 61 01/54 19 66
Nieder-Eschbach (670)	Dr. Mildner	Jutta	50 83 04 50
Niederrad (371, 372)	Uhlig	Helga	67 22 48
Niederursel-Ost (481)	Damian	Ingrid	57 52 28
Niederursel-West (482)	Kerssebaum	Ilse	57 00 02 13
Nordend (120)	Hübner	Barbara	59 40 34
Nordend (130)	Werner	Ilka	45 37 75
Nordend (211, 212 213)	Schelbert	Gerhard	55 52 42
Nordend-Ost (221, 222)	Bien-Engelhardt	Edeltraud	4567 58
Nordend-Ost (230)	Müller	Edith	43 03 88
Nordend-West (201, 202, 203)	Pommerening	Ingo	49 81 64
Oberrad (380)	Widdra	Ute	65 23 13
Ostend (140, 261)	Schuster	Gertrud	49 35 26
Ostend (251, 252)	Mees	Hannelore	49 20 73
Praunheim (422, 424, 425)	Jestädt	Christa	76 41 77
Praunheim-Nord (426)	Knörzer	Klaus	58 71 71
Preungesheim / Berkersheim (470, 500)	Marx	Paul	5 48 23 24
Riederwald (262)	Naß	Winfried	41 52 35
Rödelheim (401)	Kruske	Ingrid	78 51 33
Rödelheim (402)	Reuff	Barbara	78 27 22
Sachsenhausen-Nord (300)	Schneider	Karl-Günter	65 91 74
Sachsenhausen (321)	Joras	Hans Günter	60 60 54 65
Sachsenhausen-Nord-West (322)	Essenwanger	Irene	63 11 338
Sachsenhausen-Süd (323, 326)	Stahnke	Heike	61 99 50 50
Sachsenhausen (324)	Girst	Roswitha	61 82 94
Sachsenhausen (331, 332)	Ortlepp	Klaus-Dieter	01 63/5 65 78 88
Schwanheim (531)	Spencer	Susan	35 43 95
Seckbach (390)	Friedrich	Marianne	47 12 73
Sindlingen (601, 602)	Lünzer	Gisela	37 14 53
Sossenheim (631, 632)	Scholz	Eva	34 32 39
Unterliederbach (621, 622, 623)	Alexander	Heinz	30 31 76
Westend (110, 191, 192)	Gabriel-Malaika	Hildegard	72 82 02
Westend / Palmengarten (180)	Kasper	Christa	56 53 54
Westend-Süd (100, 170)	Gärtner	Christiane	74 56 52
Westhausen (423)	Bollbach	Lieselotte	76 28 20
Zeilsheim (604, 611, 612)	Berk	Maria	36 29 40

Anzeige

AGO
Seniorenzentrum AGO Nidderau

Das betreute Wohnen mit 28 Wohnungen bietet Ihnen die Möglichkeit, weiterhin völlig selbständig zu wohnen, und die Sicherheit, Hilfe in unmittlbarer Nähe zu wissen.

- 2 Zimmer Appartements mit Balkon/Terrasse
- Barrierefreies Bad
- Hausnotrufanlage
- TV/Telefonanschluss
- Wöchentliche Reinigung
- Gemeinschaftsraum
- Freizeitangebote

Die stationäre Pflege bietet Ihnen ein privates Umfeld und die Möglichkeit, das Zimmer mit Ihren eigenen Möbeln einzurichten.

- Vollstationär- und Kurzzeitpflegeplätze
- Moderne, altersgerechte Einzelzimmer
- Abwechslungsreiche Freizeitangebote
- Kulturelle Veranstaltungen
- Sehr gute Verkehrsanbindungen
- Friseur im Haus
- Einkaufsmöglichkeiten zu Fuß leicht erreichbar

Am Flüsschen Nidder, umgeben von Auen und Feldern, unweit des historischen Ortsteils von Windecken finden Sie das Seniorenzentrum. Wir stellen die Bedürfnisse alter Menschen nach Geborgenheit, Gesundheit und Würde in den Mittelpunkt unserer Arbeit. In unserem öffentlichen Café laden wir Sie zum Verweilen ein.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Seniorenzentrum AGO Nidderau · Konrad-Adenauer-Allee 9 · 61130 Nidderau Tel. 06187/933-0 · Fax -701 · info@ago-nidderau.de

Seniorenrestaurants

Preis 4,10 Euro
Essen ohne Anmeldung zu den Öffnungszeiten

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

Eckenheim Julie-Roger-Heim
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-216
U 5 Richtung Preungesheim oder Bus Nr. 34 Richtung Bornheim-Mitte, Haltestelle Marbachweg/Sozialzentrum,
Öffnungszeit: 12.00 bis 13.00 Uhr

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

Ostend Nachbarschaftszentrum Ostend
Uhlandstraße 50, Hinterhaus, 60314 Frankfurt am Main
Telefon 069/43 96 45, Fax 0 69/43 69 72
U 6/U 7 Haltestelle Zoo oder S 1 bis S 6/S 8 oder Straßenbahnlinien 11/14 Haltestelle Ostendstraße,
Öffnungszeit: 12.30 bis 14.00 Uhr

Praunheim Pflegeheim Praunheim
Alt-Praunheim 48, 60488 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-744
U 6 bis Endstation Heerstraße und Bus Nr. 60 Richtung Heddernheim, Haltestelle Graebestraße,
Öffnungszeit: 12.00 bis 13.00 Uhr

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

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

Seckbach Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/47 04-3 44, Fax 0 69/4 70 43 15
Bus Nr. 38 Richtung Burgstraße oder Bus Nr. 43 Richtung Bergen Ost, Haltestelle Hufeland-Haus,
Öffnungszeit: 12.00 bis 13.00 Uhr

Haben Sie Fragen zum Mittagstisch?
Telefon: 2 12-3 77 22

Essen auf Rädern

Preis 4,10 Euro zuzüglich
Anlieferungspauschale von 1 Euro

Bestellung direkt beim Anbieter:

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

Deutsches Rotes Kreuz, Bezirksverband Frankfurt e.V.
Stadtgebiet Frankfurt
Florianweg 9, 60388 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/73 16 17, 0 69/73 21 21, 0 69/30 05 99 91,
Fax 0 69/73 47 48

Diakoniestationen gGmbH / Evangelisches Pflegezentrum
Stadtgebiet Frankfurt
Battonnstraße 26-28, 60311 Frankfurt
Telefon 0 69/2 54 92-0, Fax 0 69/25 49 21 98

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Stadtgebiet Frankfurt
Mainkai 43, 60311 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/30 05 99-92, Fax 0 69/30 05 99-96

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

Seit dem 1.1.2007 gehört die Arbeiterwohlfahrt nicht mehr zu den zertifizierten Anbietern. Inhaber der „Grünen Karte" können somit hier keinen Zuschuss mehr erhalten.

Anzeige

Alles unter einem Dach

Wo lässt es sich im Alter am besten leben?...
...in Bad Brückenau inmitten der bayerischen Rhön

Verbinden Sie altersgerechtes Wohnen mit den Angenehmlichkeiten eines familär geführten Hotels!

Unser Angebot

- 1-3 Zimmer Appartements, möbliert oder unmöbliert, Telefon, Kabel-TV, Küchenzeile
- inkl. tägliches, abwechslungsreiches Mittagessen mit Menüwahl (Vollpension auf Wunsch)
- inkl. wöchentliche Reinigung, Wäscheservice, Kurzzeitpflege, Hallenbad und Sauna, hauseigene Veranstaltungen
- Ausflüge, Fahr- und Einkaufsservice
- Ruhige Lage mit parkähnlichen Garten, in unmittelbarer Nähe zum Kurpark mit vielseitigen Kultur- und Gesundheitsangeboten
- ab 850,00 EUR pro Monat inkl. aller Nebenkosten

Sprechen Sie uns an und fordern Sie unseren ausführlichen Prospekt an!

Hotel-Pension Jägerhof
Wernarzerstraße 7-11
97769 Bad Brückenau
Telefon 0 9741-91070

Alles auf einen Blick

Infokarten für Senioren neu aufgelegt

Übersichtlicher geht es nicht mehr: 42 große Karten im DIN A3 bis DIN A4-Format hat das Sozialdezernat in Zusammenarbeit mit dem Stadtvermessungsamt jetzt mit zahlreichen nützlichen Informationen rund ums Alter versehen. Voraussichtlich ab Frühsommer sind die neuen Stadtteilkarten, in denen zum Beispiel die Sozialrathäuser, Beratungs- und Vermittlungsstellen, Begegnungsstätten, Seniorenclubs und -initiativen, aber auch Pflegeheime oder ambulante Pflegedienste verzeichnet sind, erhältlich.

Farbige Symbole helfen, das gewünschte Angebot schnell im Plan zu finden. So sind Beratungsangebote blau, Begegnungsstätten rot, Angebote rund um Wohnen und Pflege grün sowie Initiativen und Einrichtungen aus den Bereichen Bildung, Kultur und Engagement gelb eingezeichnet. Unterschiedliche geometrische Formen der Symbole lassen zudem auf einen Blick Weiteres erkennen: etwa, ob es sich beim verzeichneten Wohnangebot um eine Seniorenwohnanlage oder ein Pflegeheim handelt. In die jeweilige Karte innen eingelegte Seiten listen die zugehörigen Adressen und Telefonnummern auf, eine Legende erklärt Farben und Symbole.
Auch U-Bahn, Bus- oder Straßenbahnlinien sind in den Plänen eingezeichnet – nützlich für eine erste Orientierung, wie die gesuchte Einrichtung erreichbar ist.

Ergänzend zu den Stadtteilkarten hat das Sozialdezernat zudem einen Atlas erarbeitet. Er fasst alle Karten zusammen, bietet darüber hinaus auch informative Texte. Der Atlas wird hauptsächlich an Fachleute ausgegeben, kann aber auch im Stadtvermessungsamt erworben werden. Die kostenlosen Stadtteilkarten halten ab Frühsommer unter anderem das Bürgerforum am Römerberg, das Jugend- und Sozialamt (Eschersheimer Landstraße 241–249) und das Rathaus für Senioren (Hansaallee 150) bereit. In den Sozialrathäusern und BuV-Stellen sind ebenfalls jeweils die Karten zu den dort betreuten Stadtteilen erhältlich.
Auch im Internet werden die Karten künftig eingestellt. Geplant ist, sie etwa alle zwei Jahre zu aktualisieren. Zur Zeit laufen noch die Vorbereitungen dafür, die SZ berichtet, sobald es soweit ist. Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 212-33358.

Anzeige

Fit mit einer täglich heißen Mahlzeit

apetito zuhaus bietet abwechslungsreiches Menüangebot

Täglich eine heiße Mahlzeit steigert das Wohlbefinden. Jeder, der diesen Rat befolgt, merkt auch, dass er fitter ist und es ihm im Großen und Ganzen besser geht. Aber warum ist das so?

Die Köche von „apetito zuhaus" empfehlen täglich ein heißes Mittagessen. (Bild: © apetito)

Die tägliche heiße Mahlzeit ist neben den typischen kalten Brotmahlzeiten wichtig. Denn bestimmte Nährstoffe sind erst durch Erhitzung der Speise für den Körper verwertbar und verträglich, zum Beispiel die Stärke in Kartoffeln. Darüber hinaus schmecken einige Speisen erst durch die richtige Zubereitung und Erwärmung gut und sind leicht zu kauen und appetitanregend.

Mit dem Angebot vom Menübringdienst „apetito zuhaus" können alle, die keine Zeit oder keine Lust haben selber zu kochen, trotzdem täglich ein heißes Mittagessen genießen. Freundliche Menükuriere bringen es an sieben Tagen der Woche – auch an Wochenenden und Feiertagen - direkt ins Haus. Anhand einer wöchentlich wechselnden Speisekarte können die Kunden täglich aus sieben Menüs wählen.

Das Menüangebot reicht von Hausmannskost über Genießermenüs bis hin zu regionalen Spezialitäten, Salaten und Desserts.

Für besondere Ernährungssituationen bietet „apetito zuhaus" auch Menüs mit Informationen für Diabetiker und Schonkost an.

Für nähere Informationen steht die Kundenberatung von „apetito zuhaus" montags bis freitags in der Zeit von 8 bis 18 Uhr unter der Telefon-Nummer **069 - 24 79 50 24** gerne zur Verfügung.

Beim Tanztheater „Circle Games" standen in der letztjährigen Aktionswoche Jugendliche gemeinsam mit Älteren auf der Bühne. Foto: Rüffer

Rund ums Alter drehen sich im Juni wieder die über 100 Veranstaltungen, die das Jugend- und Sozialamt gemeinsam mit zahlreichen Trägern der Altenhilfe, Initiativen und Verbänden auf die Beine gestellt hat. Diesmal startet die Aktionswoche Älterwerden am 11. Juni und möchte erneut für die vielfältigen Themen des Alters sensibilisieren. Dabei soll der Fokus bewusst auf die Kompetenzen und Entwicklungspotenziale, aber auch auf die Defizite des Alterns gerichtet werden.

Talk zum Auftakt

Zur Einstimmung lädt Stadtrat Uwe Becker am Dienstag, 12. Juni, um 16 Uhr (Einlass 15 Uhr) zu einer Talkrunde ins Café Anschluss, Hansaallee 150, ein. Unter dem Motto „Mit 66 Jahren…" unterhält sich der Sozialdezernent mit Prominenten über das Thema „Älterwerden" und Wohnen im Alter. Mit dabei sind Anke Mansky von der Senioren-Selbsthilfe „SenSe e.V.", der für sein köstliches Naschwerk bekannte Karlheinz Gundlach sowie Christof Warnke, Vorsitzender des Seniorenbeirats. Die schon stadtbekannten Silberdisteln greifen mit spritzigen Sketchen das Thema Wohnen auf und es gibt Wiener Cafehausmusik. Vor dem Start der Talkrunde kann man sich bereits ab 13 Uhr über die zahlreichen Kurse der Kreativwerkstatt informieren und sich bei den Mitmachangeboten aktiv beteiligen.

Nicht nur fürs Fachpublikum

In Fachveranstaltungen befassen sich Experten mit den Herausforderungen an die Altenhilfe. So geht es am 13. Juni um „Rehabilitation im Alter". Sie kann in vielen Fällen dazu beitragen, die „Einbahnstraße Krankheit-Krankenhaus-Pflegeheim" zu verlassen, und ein selbständiges Leben ermöglichen, indem sie erhält und fördert, was an Fähigkeiten vorhanden ist.
Am 21. Juni steht zum Abschluss die Auseinandersetzung mit dem Thema „Wohnen im Alter" an. Hier werden sowohl sozialwissenschaftliche Aspekte aufgegriffen als auch das Spektrum der Wohnmöglichkeiten im Alter, z. B. neue Wohnformen oder Betreutes Wohnen, dargestellt.
Renomierte Wissenschaftler wie Prof. Dr. Franck Schulz-Nieswandt, Prof. Dr. Wilfried Saup und Dr. Kristian Hahn werden die Tagungen fachlich begleiten.

Schwerpunkte der Woche

Viele alte Menschen entdecken für sich eine „neue Freiheit". Sie sinnvoll zu nutzen, Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten wahrzunehmen, ist wichtig. Immer noch viel zu wenig werden etwa die Möglichkeiten der Psychotherapie im Alter gesehen, angeboten und genutzt. Eine Veranstaltungreihe wird über die Chancen der Psychotherapie und Psychosomatik im Alter informieren.
Aber auch Themen wie die Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen sollen einen besonderen Raum einnehmen. Ebenso werden Fragen aufgegriffen wie „was trägt die Medizin zum Älter werden in Frankfurt bei?" und „was ist zu tun, wenn sich Unterstützungs- und Hilfebedarfe einstellen?".

Weitere Impuls-, Diskussions- und Fachveranstaltungen informieren über schwierige Lebenslagen im Alter. Elementare Bedürfnisse, die noch zu wenig in der Öffentlichkeit diskutiert werden, wie z. B. das Bedürfnis und Recht auf Selbstbestimmung im Alter, Liebe im Alter, Sexualität und Homosexualität im Alter, thematisieren mehrere Veranstaltungen. Dabei soll dafür sensibilisiert werden, dass Liebe und Sexualität ein Ausdruck von Lebensfreude und Vitalität sind und im Alter kein Tabu sein dürfen. Auch über die Situation und Bedarfe älter werdender Behinderter wird ausführlich informiert. Die Veranstaltungen wollen zeigen, dass selbstbestimmt leben mit Behinderung auch im Alter möglich ist. Zum Thema „Wohnen im Alter" stellen Initiativen ihre Ideen zu den Bereichen Älterwerden im Stadtteil und Wohnformen vor.

Einfach mal probieren

Viele Veranstaltungen bieten die Möglichkeit, Theorie gleich in die Praxis umzusetzen: Es gibt Reise-, Ausflugs-, Bewegungs-, Tanz- und Entspannungsangebote, Gedächtnistraining, Besichtigungen und Begegnungen mit Kunst, Musik und Literatur. Experten beantworten Fragen „rund um den Körper", etwa zur Schwerhörigkeit oder bei Bein- und Venenleiden. In einer umfangreichen Veranstaltungsreihe informieren die Beratungs- und Vermittlungsstellen über ihre Leistungen und Angebote. *Pia Flörsheimer*

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen der Aktionswoche finden Sie im Internet unter www.aelterwerden-in-frankfurt.de.
Programmübersichten und Prospekte gibt es ca. ab 23. Mai bei der Bürgerberatung am Römerberg, im Rathaus für Senioren, in den Beratungs- und Vermittlungsstellen und im Jugend- und Sozialamt, Eschersheimer Landstrasse 241–249.

FRANKFURTER VERBAND
Ihr guter Nachbar im Alter

Neues im Café ANSCHLUSS

Wie gewohnt bietet das Café Anschluss (Hansaallee 150) viele Kurse rund um Computer, Internet, Handy, aber auch weitere interessante Veranstaltungen an. Informationen zum kompletten Programm unter Tel. 069 / 550915, E-Mail: info@cafe-anschluss.de.

Gut informiert altern

Das Café Anschluss (Hansaallee 150) und das Haus der Begegnung (Dörpfeldstr. 6) laden abwechselnd zu Veranstaltungen in der Reihe „Gut informiert älter werden" ein:

Leichter Lernen am Computer
Über Fitness mit der Brain-Gym Gehirngymnastik referiert Heilpraktikerin Annette Lartey am Dienstag, 15. Mai, 10 – 11.30 Uhr im Café Anschluss. Mit gezielten körperlichen Übungen lassen sich Denk-, Wahrnehmungs- und Lernfähigkeiten verbessern. Eintritt 2 €.

Sanfte Heilmethode
Renate Lantermann, Anthropologin und Diplom-Biologin, informiert am Dienstag, 24. April, 10 – 11.30 Uhr, im Haus der Begegnung über die Cranio (Schädel) – Sakral (Kreuzbein) – Therapie, die u. a. bei Kopf-, Nacken-, Rücken- und Kiefergelenksbeschwerden, Migräne, Schwindel und Tinnitus erfolgreich eingesetzt wird. Mit der sanften manuellen Ganzkörpertherapie werden Blockaden und Funktionsstörungen aufgespürt und korrigiert. Eintritt 2 €.

Nordic Walking
Einen Nordic Walking-Kurs für Ältere und Menschen mit Handicaps bietet das Haus der Begegnung an. Zunächst gibt es eine Einführung in die Technik, danach ein Probetraining. Termin: Mi, 20.Juni, 15 Uhr, 2 €. Interessierte können sich für 10 weitere Termine à 60 Minuten anmelden. Die Kursgebühr von 80 Euro wird in der Regel zu 80 % von der Krankenkasse übernommen.

Pfälzer Geschichten

„So war es mal – Pfälzer Geschichten" heißt es bei einer Lesung am Dienstag, 8. Mai, 10 – 11.30 Uhr, mit der Autorin Erika T. Knochel.
Erika Knochel, in den dreißiger Jahren in Offenbach / Pfalz geboren, schloss sich vor einigen Jahren dem „Literatur-Club der Frauen aus aller Welt" an. Ihre Pfälzer Geschichten sind teils biographische Alltags-Geschichten. Die Fotos und Grafiken für das Buch entstanden im Café Anschluss. Eintritt frei.

Oasen unserer Zeit

Trauer als Lebensgefühl: Vortrag und Gesprächsrunde mit Erfahrungsberichten unter Leitung von Hildegard Bradt, Sozialpädagogin.
Trauer als Lebensgefühl wird häufig verdrängt oder verschwiegen. Verluste, Trennungen, Tod und Abschiede gehören aber zu jedem Leben. Trauer ist eine schmerzhafte Erfahrung, ein individueller Prozess.
Sa, 5. Mai, 15 – 16.30 Uhr, Eintritt frei.

Ausflüge und Stadterkundungen

Das Programm „Stadt-Land-Fluss" hält auch für das 2. Quartal 2007 wieder interessante Ausflüge und Stadterkundungen bereit.
Ausflugsziele an Rhein, Neckar, und im Spessart stehen auf dem Programm. So geht es am 19. April zur Stadtführung nach Worms. Erkundungen in Frankfurt führen u. a. ins Heizkraftwerk der Mainova. Einige weitere Ziele sind die Erlöserkirche in Bad Homburg, der Dottenfelder Hof bei Bad Vilbel und Lahnstein mit einer Schifffahrt nach St. Goar.
Der vollständige Veranstaltungkalender liegt in der Bürgerberatung am Römerberg aus oder kann unter Tel. 069/2998 07-620 bzw. E-mail gabriele.mueller-friderichs@frankfurter-verband.de angefordert werden.

Fitness und Urlaub vom Alltag

Die Offenen Seniorendienste Süd bieten zahlreiche Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung und originelle Ausflüge an.
Wissenswertes über Brot oder den vielgeliebten Glücklichmacher Schokolade stehen ebenso auf dem Programm wie Vorträge über Alzheimer und Migräne. Auch ein gemeinsames Kochen mit Olivenöl ist geplant. Da Bewegung wie immer ein wesentlicher Bestandteil ist, stehen den Besuchern leichte Fitnessübungen, Walking oder Tanzen zur Auswahl.
Die Ausflüge gehen im April ins Taubertal zum Deutschen Ritterorden in Tauberbischofsheim und im Mai kommen Heino-Fans beim Besuch von Heino's Cafe´ in Bad Münstereifel auf ihre Kosten. Im Juni wird das Jagdschloss Kranichstein in Darmstadt besichtigt.
Der Veranstaltungs-Fahrplan und das Programmheft sind erhältlich in der Bürgerberatung, Römerberg 32, im Rathaus für Senioren oder bei Petra Hock, Hühnerweg 22, Tel.: 069/ 2998 07-9171.

Veranstaltungen im Sozialzentrum Marbachweg

Haus der Begegnung, Dörpfeldstr. 6, Tel: 2998 0772 68

Qigong

Kraft für Beine und Rücken, Stärkung des Gleichgewichtssinns und ein entspanntes Körpergefühl – all das bewirken Qigong-Übungen. Immer mittwochs von 10.30 – 12 Uhr findet ein Kurs im Haus der Begegnung statt, in den Sommermonaten nach vorheriger Absprache im Sinaipark. Kursgebühr: 55 Euro für 10 Termine à 60 Minuten. Die nächsten Kurse sind geplant vom 18.4. – 20.6. sowie vom 5.9. – 14.11. Bitte anmelden.

Zu Besuch bei Buddha

Am Dienstag, 17. April, bietet das Sozialzentrum Marbachweg einen Besuch bei der Buddhistischen Gemeinde und der Vietnamesischen Pagode Phat Hue in der Hanauer Landstraße an. Treffpunkt ist um 13.30 Uhr das Haus der Begegnung, vor Ort beginnt eine Führung um 14.30 Uhr. Die Teilnahmegebühr beträgt inkl. Kaffeegedeck 5 €. Bitte anmelden.

Surfen und Digitalkameras

Zum kostenlosen Schnuppersurfen lädt das Internetcafé Kontakt im Haus der Begegnung am Donnerstag, 14. Juni (13.30 – 16.30 Uhr), und Freitag 15. Juni (10 – 12 Uhr), ein. Geduldige Tutoren helfen beim Einstieg in das World-WideWeb.
Einen Vortrag über digitale Kameras mit Erklärungen von Grundfunktionen und Fachbegriffen gibt es am Dienstag, 19. Juni, 13 – 14.30 Uhr. Besitzer von Digitalkameras und alle, die sich eine kaufen wollen, erhalten eine nützliche Einführung.

Schlösser, Gärten, Parks

Unter diesem Motto veranstalten die Club- und BegegnungsstättenleiterInnen der Offenen Seniorendienste Höchst von April bis Dezember wieder ein gemischtes Ausflugsprogramm.
Unter anderem gibt es Tagesfahrten und Erkundungen vom Spessart bis zur Besichtigung des Deutschen Filmmuseums (Maria Schell- Ausstellung).
Das ausführliche Programm ist im Bürgerbüro auf dem Römerberg und der Info-Zentrale des Frankfurter Verbandes im Pfadfinderweg erhältlich. Oder es kann bei Herrn Hüfmeier (Tel: 069-29 98 07-434, E-Mail: matthias.huefmeier@frankfurter-verband.de) bestellt werden.

30 Jahre Hofgut Goldstein

Am Freitag, 22. Juni, feiert die Begegnungsstätte Hofgut Goldstein, Tränkweg 32, ab 14.30 Uhr innerhalb des traditionellen „Rosenfestes" ihr 30-jähriges Jubiläum. Neben einem vielfältigen kulturellen Rahmenprogramm hat die Rosenkönigin ihren Besuch angesagt. Wer mitfeiern will, ist willkommen. Das Fest findet innerhalb der Festwoche zum Jubiläum „75 Jahre Goldstein" statt, das vom Vereinsring Goldstein ausgerichtet wird.
Weitere Informationen zum Programm gibt es bei Veronika Block unter Telefon 069/6 66 77 93.

Mehrwertsteuererhöhung

Entgegen unserem Bericht in der letzten SZ kann die Mehrwertsteuererhöhung sich doch auf Konto- und Depotführungskosten auswirken. Banken sind nach Auskunft der Verbraucherzentrale frei in ihrer Gebührengestaltung. So erheben einige z. B. keine Kontoführungsgebühren, andere tun das sehr wohl. Unterschiedlich handhaben die Banken auch die Weiterreichung der Mehrwertsteuererhöhung an ihre Kunden. Manche erheben Bruttopauschalbeträge für Konto- oder Depotführung, die auch nach der Mehrwertsteuererhöhung unverändert bleiben, andere geben die höhere Mehrwertsteuer an ihre Kunden weiter. Wer sich über eine Gebührenerhöhung seiner Bank ärgert, sollte also bei der Konkurrenz nachfragen, vergleichen lohnt sich.

Caritas-Seniorenerholung

Auch in diesem Jahr bietet der Caritasverband Frankfurt wieder Reisen speziell für die ältere Generation. Alle Reisen sind auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten. So werden die Reiseteilnehmer mit ihrem Gepäck von Zuhause abgeholt und wieder zurück gebracht. Während der Reise kümmert sich eine aufmerksame Reiseleiterin um die Gäste.
Das Angebot reicht diesmal von der „Sommerfrische" ganz in der Nähe, zum Beispiel in der Rhön, über Inselurlaub auf Borkum oder Usedom bis zu Kuraufenthalten in Bad Füssing, Meran oder Franzensbad. Besondere Highlights sind eine Nordlandkreuzfahrt von Kiel über Kopenhagen, Oslo, Bergen bis zum Geirangerfjord und eine Rundreise auf den Spuren von Goethe und Schiller nach Weimar, Leipzig und Dresden. Auch für pflegende Angehörige von Demenzkranken gibt es wieder ein spezielles Angebot, diesmal in Bad Wörishofen.

Persönliche Beratung (montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr) und den kompletten Reisekatalog gibt es telefonisch unter 069/59 79 20 59 oder direkt in der Humboldtstraße 94.

Kultur in Begleitung

Die Frankfurter Malteser bieten auch in diesem Jahr den Service „Malteser-Begleiter" für Senioren und Behinderte an. Das aktuelle Programm umfasst fünf Veranstaltungsangebote mit individueller Begleitung der Teilnehmer durch geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter. Außerdem ist ein behindertengerechter Fahrdienst organisiert.
Die nächsten Termine:
11. Mai: Führung im Museum für Angewandte Kunst (Kunst und Handwerk aus Japan) mit Cafébesuch;
4. Juli: Führung und anschließendes Picknick im StadtWaldHaus;
31. August: Geselliger Nachmittag in der Vereinsgaststätte „Ginnheimer Höhe";
5. Januar: St. Petersburger Staatsballett in der Jahrhunderthalle.
Informationen und Anmeldung bei Patricia Bergmann unter Tel. 47 86 58 15.
Näheres weiß auch das Internet unter www.malteser-frankfurt.de

Notruf auch auf türkisch

Um auch türkischstämmige Seniorinnen und Senioren mit geringen Deutschkenntnissen über seinen Hausnotruf-Service zu erreichen, hat das Deutsche Rote Kreuz (DRK) einen zusätzlichen Beratungs- und Telefonservice auf Türkisch eingerichtet.
Angeboten werden drei Hausnotruf-Pakete. Das Basis-Paket kostet 17,90 € monatlich, wird zusätzlich der Wohnungsschlüssel beim DRK hinterlegt, fallen 28,13 € an (Basis-Plus-Paket). Beim Basis-Super-Paket für 33,24 € vereinbart der Senior feste Meldezeiten seinerseits und sobald das DRK keine Meldung registriert, schaut jemand vorbei.
Wer den Hausnotruf erst einmal einen Monat lang testen möchte, sollte sich bis einschließlich 31. Mai melden, denn bis dahin läuft eine Gratisaktion des DRK: Telefon 71 91 91 22.

„Geliehene" Großeltern

Das im Gallus gelegene Familienzentrum Monikahaus unter Trägerschaft des Sozialdienstes katholischer Frauen plant für Sommer die Einrichtung einer Oma- und Opavermittlung. Hintergrund ist, dass immer mehr Kinder ohne unmittelbaren Großelternbezug aufwachsen und umgekehrt viele ältere Menschen ihre in anderen Städten lebenden Enkel vermissen.
Der neue Service soll junge Eltern entlasten, ist aber mehr als ein gewöhnlicher Babysitterdienst. Erwünscht ist vielmehr ein wirklicher Familienkontakt. Eingehende Gespräche zwischen den „Leih-Großeltern" und ihren Enkeln sollen vorab klären, ob die Chemie stimmt. Außerdem werden individuelle Absprachen zur Tätigkeit, zu Stundenumfang und Bezahlung getroffen.
Weitere Informationen erhalten interessierte Seniorinnen und Senioren unter Telefon 9 73 82 30.

Anzeige

I C H Internet Computer Hilfe

Vor Ort Service, individuell, kompetent, schnell und preiswert.

> Telefon 0 69/13 81 94 46 <

www.ich-frankfurt.de

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110
Feuerwehr / Rettungswagen	112
Giftnotruf	0 61 31 / 1 92 40
Ärzte-Notdienst	1 92 92
Zahnärztlicher Notruf	6 60 72 71
Apothekennotruf	0 18 01/55 57 77 93 17
Zentrale für Krankentransporte	42 60 10
Hausnotruf	6 09 19 60
ASB (Servicenr.)	08 00/1 92 12 00
DRK	7 19 19 10
Mainova-Service (Störung: Gasgeruch, Wasser etc.)	01 80/118 88 11
FES (Hausrat-, Sperrmüll- u. Sondermüllabfuhr)	01 80/33722550
Stadtverwaltung Zentrale	212-01
Römertelefon	2 12-4 00 00
Seniorentelefon	2 12-3 70 70
Rathaus für Senioren, Infostelle	2 12-4 99 11
Frankfurt-Pass	2 12-3 65 95
Beförderungsdienst für Schwerbehinderte	2 12-3 43 43
Wohnungsberatung für Körperbehinderte und Senioren	2 12-4 00 94
Betreuungsstelle	2 12-4 99 66
Zentr. Koordinierungsstelle für ambulante und stationäre Hilfen	2 12-3 41 94 2 12-3 39 94
Heimkostenregelung	2 12-4 99 22
Heimaufenthalt	2 12-4 99 33
Essen auf Rädern / Seniorenrestaurants	2 12-3 77 22
Seniorenurlaube	2 12-4 99 44
Tageserholung	2 12-3 45 47
Theatervorstellungen	2 12-3 81 60
Senioren Zeitschrift	2 12-3 34 05
Hessisches Amt für Versorgung und Soziales	15 67-2 58
Behindertenausweis	15 67-2 59
Beratung, Heimaufsicht	15 35-346
Frankfurter Verband	29 98 07-0

Hobbybörse / Café Anschluss	55 09 15
Bürgerinstitut / BüroAktiv	97 20 17-0
AWO Kreisverband	29 89 01-0
Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband	95 52 62-51
Diakonisches Werk	79 47-0
Die Johanniter	9 542 16-0
Malteser	71 03 37 70
Caritas-Verband	29 82-0
Weißer Ring Frankfurt	25 25 00
Notmütterdienst, Familien- u. Seniorenhilfe Frankfurt	77 66 11
Elterntelefon (Erziehungsberatung) d. Kinderschutzbundes	08 00/111 05 50
VdK-Stadtkreisverband	4 36 52 13
SoVD-Stadtkreisverband	31 90 43
Evangelische Seelsorge	08 00/111 01 11
Katholische Seelsorge	08 00/111 02 22
Telekom-Auskunft	11 8 33
Verbrauchertipps	0 18 05/97 20 10
EC-Karten-Sperre	0 18 05/02 10 21

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

Sozialrathaus Gallus	2 12-4 27 08
Sozialrathaus Bockenheim	2 12-3 56 47
Sozialrathaus Bornheim / Obermain	2 12-3 45 49
Sozialrathaus Sachsenhausen / Goldstein	2 12-3 38 11
Sozialrathaus Höchst	2 12-4 66 37
Sozialrathaus Nordweststadt	2 12-3 22 79
Sozialrathaus Bergen-Enkheim	2 12-4 12 17
Sozialrathaus am Bügel	2 12-3 80 65
Sozialrathaus Dornbusch / Eschersheim	2 12-4 02 60

Dem Tag Struktur geben

Das St. Katharinen-Wohnstift in Niederursel hat eine Tagesbetreuung für Frauen mit beginnender Demenz gestartet. Der offene Treff, an dem bis zu acht Frauen aus der Niederurseler Einrichtung teilnehmen, soll ihnen laut Sozialbereichsleiterin Birgit Speicher „wichtige Strukturen im Alltag geben". Der Tagestreff ist montags bis freitags von 10 bis 16 Uhr geöffnet. Möglich sind aber auch Ausweitungen, sogar ins Wochenende hinein. Flexibel wird auf die Bedürfnisse der Frauen eingegangen, daher gibt es keinen festgelegten Tagesablauf. Verschiedenste Freizeitgestaltungen sind möglich, darunter auch die gemeinsame Essenszubereitung. Zwei Fachkräfte, auf deren warmherzige Ausstrahlung Wert gelegt wird, betreuen die Seniorinnen.
Nähere Informationen über Erika Pfreundschuh, Verwaltungsdirektorin des St. Katharinen- und Weißfrauenstiftes, Telefon 15 68 02 51.

BÜRGERINSTITUT
SOZIALES ENGAGEMENT IN FRANKFURT

Oberlindau 20, 60323 Frankfurt
Telefon 0 69/97 20 17-20

Treffpunkt Rothschildpark

14.4., 10 – 16.30 und 15.4., 10–13 Uhr
„Maikäfer flieg...", Gesprächskreis über Kindheitserfahrungen im Krieg
Frühe Kriegserfahrungen prägen heute noch das Fühlen vieler Menschen. Gespräche über die Kindheit vor 1945 und in der Nachkriegszeit machen bewusst, was diese Erfahrungen für das heutige Leben bedeuten.
Wochenendseminar und fünf 14-tägige Termine montags, 14.30 – 16.15 Uhr, 45 €, für Mitglieder 37 €. Anmeldung im Clubbüro, 0 69/97 20 17 – 40.

21. und 22.04., 11 – 16 Uhr
Selbstverteidigung – Selbstbehauptung für Frauen ab 60
Neben einfachen Techniken der Selbstverteidigung werden mit Übungen der Selbstbehauptung das Grenzen-Setzen mit Blick, Stimme und Körpersprache vermittelt. Mit Lust und Neugier geht es darum, neue Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren.
Leitung: Chris Kircher. Bitte anmelden, Kursgebühr: 25 €.

Reinschnuppern ins Ehrenamt

Das BüroAktiv organisiert bereits zum 4. Mal den Frankfurter Freiwilligentag. Am 16. Juni können sich Interessierte in über 30 Mit-Mach-Projekten für einen Tag in kleinen Gruppen engagieren und so in ehrenamtliche Tätigkeiten „reinschnuppern". Etwa bei der Begleitung einer Spazierfahrt mit Rollstuhlfahrern, bei der Unterstützung eines Sommerfestes in einer Kindertagesstätte oder beim internationalen Kochen mit Migrantinnen und vielem mehr. Information und Anmeldung im BüroAktiv, Tel. 0 69/97 20 17 30/31, Internet: www.freiwilligentag-ffm.de

Messe fit ab 60

Zum fünften Mal findet am 21. und 22. April die Messe „fit ab 60" in der Höchster Jahrhunderthalle statt. Rund um das Motto „Älterwerden mit Lebensfreude – alles für Körper, Geist und Seele" präsentieren am Samstag, 13–18 Uhr, sowie am Sonntag, 10–18 Uhr, zahlreiche Aussteller ihr Angebot. Von Lebenshilfen bis Seniorenreisen, Fit- und Wellness bis Wohnungsberatung ist für jedes Interesse etwas dabei. Der Eintritt ist frei.
Auch die Senioren Zeitschrift ist mit einem Stand vertreten und informiert über wichtige Themen. Mitarbeiter des Jugend- und Sozialamts beraten zu Leistungen und Angeboten für Ältere. So gibt es Infomaterial über die Seniorenreisen, Tagesausflüge, Theatervorstellungen oder den Mittagstisch. Die Betreuungsstelle bietet Wissenswertes über Betreuungsverfügungen und Vorsorgevollmachten. Wer sich in aktuellen Rentenfragen kundig machen will, findet kompetente Ansprechpartner vom Versicherungsamt. Wie man seine Wohnung altersgerecht anpassen kann und finanzielle Unterstützung dafür erhält, erfährt man bei der Wohnungsberatung, die ebenfalls präsent ist. Direkt benachbart hat übrigens das Wohnungsamt der Stadt seinen Stand, das mit weiteren nützlichen Informationen aufwartet. Und schließlich ist auch der Seniorenbeirat mit dabei und steht als Ansprechpartner zur Verfügung.
Broschüren zu allen Themen liegen zum kostenlosen Mitnehmen bereit.

Selbsthilfe 50 plus

Trennung nach jahrzehntelanger Ehe, das „tiefe Loch" nach dem Abschied vom Beruf, die Wechseljahre oder ein anderer Schicksalsschlag: Viele Krisen können im höheren Alter vorkommen, doch es gibt Hilfe. Der Sozialverband VdK hat eine Selbsthilfegruppe für Menschen ab 50 in schwierigen Lebenssituationen gegründet. Treffpunkt ist an jedem zweiten und vierten Montag von 18.30 bis 20 Uhr die VdK-Begegnungsstätte, Ostparkstraße 37 (1. Stock). Geplant ist, die Gruppe je nach Zusammensetzung und vertretenen Problematiken zu einem späteren Zeitpunkt zu splitten. Ein erster Kontakt ist über Telefon 71 40 02 32 möglich.

Selbsthilfe-Markt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung

Selbsthilfegruppen können von Krankheiten oder anderen schwerwiegenden Problemen betroffenen Menschen große Erleichterung verschaffen. Der Markt der Frankfurter Selbsthilfegruppen mit seinen rund hundert Ständen bietet am 11. Mai wieder von 11 bis 18 Uhr im Römer und auf dem Römerberg jede Menge Information.
Ein Schwerpunkt ist diesmal die Organspende: Ärzte der Uniklinik und das Stadtgesundheitsamt informieren in einem Infomobil auf dem Römerberg über das Thema.
Das vollständige Programm mit Infos zum Markt gibt es bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, Tel. 55 94 44, E-Mail: service@selbsthilfe-frankfurt.net. Weitere Informationen auch zum Infomobil Organspende erhalten Sie im Stadtgesundheitsamt, Tel. 0 69/212-3 66 03 oder -4 52 05.

Neues Entree im Sozialrathaus

Mehr Service und ein einladendes neues Entree bietet das Sozialrathaus Nordweststadt mit seiner frisch umgestalteten Eingangszone im Nidaforum 9. Dort befindet sich seit Anfang April die zentrale erste Anlaufstelle des Hauses mit einem ansprechenden Wartebereich, bequemen Sitzplätzen und der Informationsstelle, die nützliche Broschüren und natürlich auch die SZ bereit hält.
Auch den Frankfurt Pass erhalten Bürgerinnen und Bürger aus den Stadtteilen Heddernheim, Niederursel, Praunheim, Hausen und Ginnheim im Nidaforum 9. Daneben sind im selben Gebäude noch der Sozialdienst des Jugendamtes, die Unterhaltsvorschusskasse sowie der Wirtschaftsdienst Jugend und Familie untergebracht. In der Dependance Tituscorso 7 sind die wirtschaftliche Sozialhilfe, der Sozialdienst für ältere und behinderte Bürgerinnen und Bürger und die Abteilung Beistandschaft verblieben.

„Alles super im Supermarkt?

Die Verbraucherzentralen haben eine Umfrage zu Bedürfnissen von Senioren beim Einkauf gestartet. Hintergrund: Für ältere Menschen kann der Einkauf im Supermarkt zum Ärgernis werden. Es gibt oft keine Sitzmöglichkeit zum Ausruhen, die Gänge sind zu schmal, die Schrift auf den Verpackungen ist zu klein oder es fehlen Abstellmöglichkeiten für den Gehwagen. Die Umfrage „Supermarkt – alles super?" in Kooperation mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) soll dazu beitragen, das zu ändern und das Einkaufen in Deutschland barrierefreier zu gestalten. Den Fragebogen können Interessierte in allen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen oder im Internet unter www.bagso-vf.de ausfüllen. Abgabestichtag ist der 30. Juni.

Sommersemester der U3L startet

Ab dem 16. April bietet die Universität des dritten Lebensalters wieder ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm. Die wöchentliche Ringvorlesung widmet sich dem Thema „Europa als Idee und Wirklichkeit" und beginnt am 18.4. (mittwochs von 14–16 Uhr, H II). Für die Vortragsreihe der Stiftungsgastdozentur „Stabilität und Veränderung psychologischer Aspekte des höheren Erwachsenenalters" wurde Dr. Stefanie Becker, Institut für Gerontologie der Uni Heidelberg, gewonnen (jeweils 14–16 Uhr im HI, am 11.6., 18.6., 25.6., 02.7. und 09.7.). Die Vorträge sind öffentlich und kostenfrei.
Weitere Informationen über das Semesterprogramm: www.u3l.uni-frankfurt.de; Anmeldung für das Sommersemester bis 16.4. im Turm, Raum 330, Robert Mayer-Straße 5, 60325 Frankfurt, Tel. 0 69/798-2 30 84, Fax 069/798-2 89 75, E-Mail: u3l@em.uni-frankfurt.de *HN*

Freizeit für Frauen 55+

„Wohlfühlen und Kraft schöpfen" können Frauen ab 55 bei einer Sommerfreizeit des Evangelischen Frauenbegegnungszentrums (EVA) vom 13. bis 19. August im Kurort Bad Salzhausen mit seinen vier Heilquellen. Direkt am Wald, nur fünf Gehminuten entfernt vom Kurmittelhaus und Solebad, liegt das Katharina-Staritz-Haus.
Die Teilnahme kostet einschließlich Verpflegung und Unterbringung im Einzelzimmer mit Dusche und WC 380 €. Die Anreise erfolgt individuell, wird aber vom EVA organisiert.
Infos und Anmeldung unter Telefon 0 69/ 92 07 08-0.

Beratungs- und Vermittlungsstellen für ambulante und stationäre Hilfen (BuV)

Die BuV-Stellen arbeiten stadtteilbezogen und sind flächendeckend in Frankfurt verteilt. Sie bieten Informationen, Beratung und Vermittlung folgender Leistungen:

- Ambulante Hilfen (Pflegedienste, hauswirtschaftliche Dienste, Essen auf Rädern, Hausnotruf und weitere Hilfen in der häuslichen Umgebung)
- Tages- und Kurzzeitpflege
- Pflegeheimplätze

▶ **BuV Bockenheim und Nordweststadt,** Rödelheim, Westend, Kuhwald, Carl-Schurz-Siedlung, Postsiedlung, Praunheim, Heddernheim, Römerstadt, Hausen, Westhausen, Niederursel: Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V., Friesengasse 7, 60487 Frankfurt,Tel. 77 60 18, Fax 70 79 20 83

▶ **BuV Bornheim,** Östliches Nordend: Caritas Verband, Humboldtstraße 94, 60318 Frankfurt, Tel. 95 96 63-30 und 95 96 63-31, Fax 95 96 63 50

▶ **BuV Sachsenhausen,** Oberrad: Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V., Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt, Tel. 62 80 66, Fax 61 99 01 84

▶ **BuV Obermain,** Ostend, Altstadt, Innenstadt, Südliches Nordend, Westliches Nordend: Arbeiterwohlfahrt, Henschelstr. 11, 60314 Frankfurt, Tel. 59 99 15, 59 99 31, Fax 59 59 67

▶ **BuV Eschersheim und Am Bügel,** Preungesheim, Dornbusch, Ginnheim, Eckenheim, Berkersheim, Frankfurter Berg, Nieder-Eschbach, Harheim, Nieder-Erlenbach, Bonames, Kalbach: Johanniter Unfall-Hilfe e.V., Karl-von Drais-Str. 20, 60435 Frankfurt, Tel. 95 42 16 42, 95 42 16 43, Fax 95 42 16 22

▶ **BuV Gallus,** Griesheim, Gutleutviertel, Bahnhofsviertel: Arbeiterwohlfahrt, Gutleutstraße 329, 60327 Frankfurt, Tel. 2 71 06-173 / 174, Fax 27 10 61 72

▶ **BuV Höchst,** Unterliederbach, Zeilsheim, Sindlingen, Sossenheim, Nied: Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V., Kurmainzer Straße 91, 65936 Frankfurt, Tel. 30 30 04/30 30 05, Fax 30 09 15 58

▶ **BuV Bergen-Enkheim,** Fechenheim, Riederwald, Seckbach: Evang. Verein für Innere Mission, Wilhelmshöher Str. 34, 60389 Frankfurt, Tel. 47 04-281, 47 04-229, 47 04-344, Fax 4 70 42 62

▶ **BuV Goldstein,** Schwanheim und Niederrad: Evangelischer Regionalverband, Blauenstraße 3, 60528 Frankfurt, Tel. 6 78 70 03, Fax 6 78 70 28

▶ **Zentrale Koordinierungsstelle,** Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Tel. 212-3 39 94, 212-3 41 94 und 212-3 44 64, Fax 212-307 41 und 95 52 91 76

Anzeige

Aus dem Seniorenbeirat

Am 7. Februar fand die konstituierende Sitzung des neuen Seniorenbeirats statt. Meist neue Vertreterinnen und Vertreter hatten die 16 Ortsbeiräte nach der letzten Kommunalwahl als Mitglieder des neuen Seniorenbeirats benannt, die vom Magistrat im Dezember 2006 berufen wurden. Doch es gab auch personelle Konstanz: Einige der Seniorenbeiräte starteten mit der konstituierenden Sitzung des Gremiums bereits in ihre zweite oder gar dritte Legislaturperiode. In seinen einleitenden Worten wies der Dezernent für Soziales, Jugend und Sport, Uwe Becker, noch einmal auf die Wichtigkeit des Seniorenbeirates als Nahtstelle zwischen den Interessen der älteren Frankfurterinnen und Frankfurter und dem Magistrat hin. „Mischen Sie sich ein, engagieren Sie sich!", so sein Wunsch, den er den Beiratsmitgliedern und ihrem zu wählenden Vorstand mit auf dem Weg gab.

Die Wahl des Vorstands – erster Vorsitzender, stellvertretender Vorsitzender und Schriftführer – fand anschließend in geheimen Wahlgängen statt. Mit 16 Ja-Stimmen wurde einstimmig Christof Warnke (CDU), Vertreter des Ortsbeirates 10 und seit 1. Februar ehrenamtlicher Stadtrat, zum ersten Vorsitzenden gewählt. Warnke wies darauf hin, dass ein enger Kontakt mit älteren Menschen schon immer wichtiger Bestandteil seines Berufslebens gewesen sei. Der heute 67-Jährige arbeitete als evangelischer Gemeindepfarrer in Bad Homburg und 12 Jahre lang in der Nikolaikirche auf dem Römerberg sowie 15 Jahre lang als Leiter des Frankfurter Diakonissenhauses. Zu seinen Kenntnissen als Theologe und im Krankenhausbereich kommen auch politische Erfahrungen: Seit 1972 ist Warnke Mitglied der CDU und seit 2003 Vorsitzender der Senioren-Union. Als wichtig für seine Arbeit schätzt er die Förderung der Mobilität für Ältere ein, vor allem Verbesserungen für Fußgänger. Zu enge und zugeparkte Bürgersteige sind ihm ein Ärgernis. Einen weiteren Schwerpunkt sieht Warnke in der Ausweitung geriatrischer Einrichtungen. Bisher gebe es zwar bereits drei solcher Einrichtungen in Frankfurt, keine jedoch im Süden der Stadt, kritisierte er.

Stellvertretende Vorsitzende wurde bei einer Gegenstimme Edith Schön-Aswendt (SPD), Seniorenbeirätin aus dem Ortsbeirat 4. Sie ist eine „alte Häsin", bereits das dritte Mal in den Seniorenbeirat gewählt. Schön-Aswendt will sich verstärkt um einen höheren Bekanntheitsgrad des Seniorenbeirats

Ortsbeirat **zugehörige Stadtteile / -bezirke**	**Seniorenbeirat/-beirätin** ***Stellvertreter/in***	**PLZ / Straße**	**Telefon**
1: Bahnhof, Gallus, Gutleut, Innenstadt	Oswald Zöttlein *Franz Heurich*	60326 Wickererstraße 19 *60326 Frankenallee 241*	7 30 68 55 *73 21 06*
2: Bockenheim, Kuhwald, Westend	Anton Winter *Katharina Friesecke-Kreis*	60487 Georg-Speyer-Str. 79 *60322 Böhmerstraße 41*	70 16 20 *55 77 77*
3: Nordend	Pieter Zandee *Lisel Michel*	60318 Weberstraße 83 *60322 Lersnerstraße 34*	5 97 19 32 *55 35 14*
4: Bornheim, Ostend	Edith Schön-Aswendt *Elisabeth Kreuer*	60385 Kettelerallee 63 *60316 Leibnitzstraße 26*	46 99 86 18 *44 52 89*
5: Niederrad, Oberrad, Sachsenhausen	Marlis Gutmann *Marion Himpel*	60598 Walldorfer Straße 9 *60596 Unter den Kastanien 9*	63 95 04 *63 95 30*
6: Goldstein, Griesheim, Höchst, Nied, Schwanheim, Sindlingen, Sossenheim, Unterliederbach, Zeilsheim	Hermann Beck *Heinz Buchholz*	65929 Hunsrückstraße 40 *65934 Alzeyer Straße 28*	31 98 00 *38 69 68*
7: Hausen, Industriehof, Praunheim, Rödelheim, Westhausen	Ursula Kelety *Jolanda Ross*	60489 Alt Rödelheim 32 *60488 Große Nelkenstr. 50*	7 89 22 52 *78 72 81*
8: Heddernheim, Niederursel, Nordweststadt	Josef Ullrich *Volker Zimmer*	60439 Gerh.-Hauptm. Ring 94b *60439 In der Römerstadt 152*	57 53 48 *58 26 07*
9: Dornbusch, Eschersheim, Ginnheim	Günther Sehnert *Herbert Woiwode*	60433 Ulrichstraße 5 *60320 Fritz-Tarnow-Straße 5*	52 02 10 *56 56 05*
10: Berkersheim, Bonames, Eckenheim, Frankfurter Berg, Preungesheim	Christof Warnke *Karin Weimer*	60435 Gundelandstraße 3 *60435 Homburger Ldstr. 141*	5 97 62 36 *54 62 09*
11: Fechenheim, Riederwald, Seckbach	Erna Brehl *Margot Grana*	60386 Meersburgerstraße 11 *60386 Baumertstraße 58*	42 38 02 *41 35 79*
12: Kalbach, Riedberg	Walter Cornel *Beate Noske*	60437 Riedbergstraße 55 *60437 Kalbacher Hauptstr. 47*	58 55 43 *50 62 10*
13: Nieder-Erlenbach	Anita Fritz *Norbert Emde*	60437 Zur Charlottenburg 23 H *60437 Alte Fahrt 15*	061 01 / 30 71 39 *0 61 01/4 81 95*
14: Harheim	Gabriele v. Altrock *Herbert Staude*	60437 Hochfeldstraße 15 *60437 Haintalstraße 21*	0 61 01/4 16 01 *0 61 01/4 21 57*
15: Nieder-Eschbach	Michael Riedel *Gerda Haase*	60437 Albert Schweitzer Str. 82 *60437 Dahlienstraße 6*	5 07 51 24 *5 07 23 02*
16: Bergen-Enkheim	Rudolf Herren *Gisela Kreß*	60388 Leuchte 88 *60388 Leuchte 63*	0 61 09/3 19 90 *0 61 09/3 65 24*

Die neuen Seniorenbeiräte mit Sozialdezernent Uwe Becker. **Foto: Rüffer**

kümmern: „In der Öffentlichkeit werden wir immer noch zu wenig wahrgenommen, eine Aufwertung wäre dringend erforderlich." Als weiteren Schwerpunkt ihrer Arbeit im Seniorenbeirat will sie sich besonders mit der Zukunft der Altenwohnanlagen in Frankfurt befassen. Auch Edith Schön-Aswendt ist neben ihrem Engagement im Seniorenbeirat ehrenamtlich aktiv. Sie ist stellvertretende Vorsitzende des VdK-Kreisverbandes in Frankfurt und Vorsitzende des VdK Bornheim.

Als neuer Schriftführer des Seniorenbeirats wurde Josef Ullrich (SPD) gewählt, der sich mit neun zu fünf Stimmen gegen Günther Sehnert bei zwei Enthaltungen durchsetzte. Ullrich gehört zum Ortsbeirat 8 (Heddernheim, Niederursel, Nordweststadt). Der immer noch aktive Sportler und leidenschaftliche Skifahrer sieht seinen Schwerpunkt in der Vereinsarbeit. „Die Sozialfunktion vieler Vereine gerade für Ältere wird noch häufig unterschätzt." Auch er ist noch vielfältig aktiv, als Übungsleiter im Vereinssport und als Sozialpfleger. 26 Jahre lang war er Vorstandsmitglied des Turnvereins Eschersheim.

Mit ihren Rechten und Pflichten befassten sich die neuen Seniorenbeiräte nach der Wahl der Funktionsträger. Bemängelt wurde insbesondere, dass das Antrags- und Rederecht für die Seniorenbeiräte als Interessensvertreter der älteren Bürger in den einzelnen Frankfurter Ortsbeiräten überaus unterschiedlich gehandhabt werde. Auch in den Ausschüssen der Stadtverordnetenversammlung, an denen die Seniorenbeiräte als Gast teilnehmen, gebe es zwar mittlerweile für alle Interessierten durch die Bürgerrunde die Möglichkeit, sich mit Redebeiträgen einzubringen. Darüber hinaus erachteten die Seniorenbeiräte jedoch ein weitergehendes Antragsrecht als sinnvoll, um die Interessen der Älteren effektiver einbringen zu können. Stadtrat Becker versprach, sich für das Anliegen des Gremiums einzusetzen.

An den Ausschüssen der Stadtverordnetenversammlung werden auch künftig Vertreterinnen und Vertreter des Seniorenbeirats teilnehmen. Pieter Zandee und Herrmann Beck sind für Bildung und Integration, Anita Fritz und Gabriele von Altrock für Kultur und Freizeit sowie Josef Ullrich und Oswald Zöttlein für Planung, Bau und Wohnungswesen zuständig. Den Haupt- und Finanzausschuss besetzt Ursula Kelety; Erna Brehl den Ausschuss für Recht, Verwaltung und Sicherheit. Edith Schön-Aswendt und Günther Sehnert schließlich kümmern sich um Soziales und Gesundheit; Umwelt und Sport besetzen Rudolf Herren, Walter Cornel und Josef Ullrich.
In den Fahrgastbeirat der Nahverkehrsgesellschaft Traffiq werden sich Michael Riedel und Hermann Beck einbringen, in die Landesseniorenvertretung Hessen Christof Warnke, Erna Brehl und Josef Ullrich.

Auch in diesem Jahr wollen sich die Seniorenbeiräte an der Messe „fit ab 60" beteiligen, die am 21. und 22. April in der Höchster Jahrhunderthalle stattfindet. Am Messestand der Senioren Zeitschrift werden an beiden Tagen Vertreter des Seniorenbeirats anwesend sein, um sich und ihr Gremium vorzustellen.
Mit der Terminplanung für das kommende Jahr schließlich endete die konstituierende Sitzung des neuen Seniorenbeirats: die nächsten Beiratssitzungen finden am 9. Mai, 29. August und 5. Dezember statt. *Eva Massingue*

Anzeige

caritas Frankfurt

Pflege ist Vertrauenssache

Pflege zu Hause
Wir sind in Ihrer Nähe
mit unseren
Caritas-Zentralstationen
für ambulante Pflege
Telefon: (0 69) 29 82-107

in allen Stadtteilen vertreten
alle Kassen/Sozialämter

Altenzentrum Santa Teresa
Pflege, so individuell wie Sie
vollstationäre Dauerpflege
Kurzzeitpflege
Seniorenwohnanlage

Frankfurt-Hausen
Große Nelkenstraße 12-16
Telefon: (0 69) 24 78 60-0

Rufen Sie uns an – gemeinsam entwickeln wir Lösungen!

www.caritas-frankfurt.de
caritas

Nobel oder mitten im prallen Leben

Gleich mehrere neue Seniorenhäuser bieten ein Zuhause samt Betreuung

Es ist soweit. Das **Pfarrer Münzenberger Haus**, in der Nusszeil 48 in Eschersheim, ist bezugsfertig. Das Altenpflegeheim entstand als Dependance des Franziska Schervier Altenpflegeheims in der Innenstadt. Es verfügt über 51 Einzelzimmer mit eigenem Bad, die auf fünf Etagen verteilt sind.
Neben gemischt belegten Pflegebereichen wird es eine Gruppe demenziell erkrankter Bewohner geben. Betreut wird sie nach dem psychobiografischen Pflegemodell von Professor Erwin Böhm. Zwei Geschosse werden mit einer Wohnküche von „anno dazumal" samt Blümchentapete ausgestattet.

Pflegedienstleiterin Roswitha Koch sagt: „Mit unserem Ansatz in der quartiersbezogenen Pflege werden wir die Isolation der Heimbewohner aufbrechen und Schwellenängste vor dem Schritt ins Altenpflegeheim nehmen." Dies geschieht unter anderem durch einen offenen Senioren-Mittagstisch. Außerdem hat der Seniorenclub des Frankfurter Verbandes im Pfarrer Münzenberger Haus ein neues Domizil für seine wöchentlichen Veranstaltungen gefunden.

Geborgenheit für Demente

Ende Mai wird mit **Aja's Gartenhaus** auf dem Gelände des Hauses Aja Textor-Goethe ein neues Alten- und Pflegeheim für demenzkranke Menschen eröffnet werden. In vier Wohngruppen sollen jeweils acht demenzkranke Menschen zusammenleben. Außerdem werden neun Rentner in einer Wohngemeinschaft in den oberen Stockwerken des Hauses wohnen. Sie wollen ihren Nachbarn zusammen mit den Pflegern zur Seite stehen, mit ihnen spazieren gehen oder Gottesdienste besuchen. Uwe Scharf, Leiter des Wohn- und Pflegeheims, betont: „Hier soll Lebensqualität im Vordergrund stehen, nicht einfach nur Absicherung."

Residenz vom Feinsten

Auf dem Gelände des ehemaligen Mühlberg-Krankenhauses in Sachsenhausen soll 2008 die „**Schloss-Residence Mühlberg**" entstehen. Der Abriss der alten Gebäude hat begonnen, Interessenten können sich bereits jetzt um eine der noblen Wohnungen bemühen. Die im historisierenden Stil gehaltene Wohnanlage mit 105 Zwei- bis Vier-Zimmerwohnungen soll Ende nächsten Jahres Menschen ab 60 Jahren als Alterswohnsitz dienen.

260.000 bis 500.000 Euro muss ein Interessent für eine der Wohnungen investieren. Sie verfügen über Massivholzparkett, Fußbodenheizung und barrierefreie Duschen. Außerdem gehören elektrische Rollläden und eine Notrufanlage zur Ausstattung. Im Haus wird es zudem ein Restaurant, einen Clubraum sowie Schwimmbad, Sauna, Fitnessraum und Atelier geben. Pflege- und Serviceleistungen können individuell gebucht werden. Betreutes

Stadträtin Dr. Ursula Fechter informierte sich im Ortsbeirat 5 über die Pläne für die Schloss-Residenz. Foto: Rüffer

Wohnen ist bis ins Jahr 2028 durch die Diakonie Bethanien gesichert. Den Bewohnern werden neben dem täglichen Einkauf, neben Hausmeisterleistungen und Reinigungsdiensten auch Vorträge, Lesungen und Kreativkurse angeboten. Sollte eine Versorgung in der eigenen Wohnung nicht mehr möglich sein, können die Bewohner ins benachbarte Oberin-Martha-Keller-Haus (Diakonie) umziehen.

Mitten im Leben

Im Oktober soll das **Haus Saalburg** (Saalburgallee 9) in Bornheim unter Trägerschaft der Frankfurter Diakonie-Kliniken eröffnet werden. Kürzlich war das Richtfest für den Neubau des Hauses mit vollstationärem Bereich und betreuter Seniorenanlage. Unter einem Dach sollen sowohl Senioren ab 65 Jahren als auch nicht schulpflichtige Kinder in einer Kindertagesstätte betreut werden. Auf zwei Etagen entstehen moderne Pflegezimmer mit eigenem Bad sowie auf weiteren Etagen 53 seniorengerechte Wohnungen für „Betreutes Wohnen". Die Kindertagesstätte der Evangelischen Kirchengemeinde Frankfurt Bornheim sowie der Kirchenladen werden im Erdgeschoss untergebracht. Darüber hinaus soll ein Restaurant und Café an der Saalburgallee auch Passanten zum Verweilen einladen.

Jutta Perino

Wer sich für einen Pflegeplatz im Pfarrer Münzenberger Haus interessiert, kann sich beim Hausleiter Bernd Trost erkundigen, Telefon (0 69) 29 89 72 16.
Mehr Informationen zu Aja´s Gartenhaus gibt es im Haus Aja Textor-Goethe unter Telefon (0 69) 53 09 31 95.
Informationen zur „Schloss-Residence Mühlberg" erteilen die Mitarbeiter im Vertriebsbüro unter Telefon (069) 96 24 44-0. www.schlossresidence.de
Ansprechpartner für Interessenten am Haus Saalburg ist Michael Jancik im Diakonissen-Krankenhaus, Telefon (0 69) 9 59 37 53 22.

Rührig in Niederrad

In Frankfurt-Niederrad befinden sich drei Altenpflegeheime, die auch deshalb so gut in den Stadtteil eingebunden sind, weil es eine sehr aktive Gruppe von Ehrenamtlichen gibt, deren Initiative den Namen „Älter werden in Niederrad" trägt.

Die aus der Sozialkonferenz Niederrad hervor gegangene Gruppe gründete sich im Jahr 2000. Ein Blick auf die Internetseiten der Initiative, an der sich mittlerweile zahlreiche Einrichtungen im Stadtteil beteiligen, macht deutlich, wie facettenreich das Angebot ist. Mit ihm richten sich die Ehrenamtlichen im Übrigen ganz bewusst nicht nur an Senioren im Stadtteil. Zahlreiche Veranstaltungen wie Live-Konzerte in der Johanna-Kirchner-Stiftung oder das „Vorlesen und Diskutieren über Weltliteratur", ein Angebot im Alloheim, sind an alle interessierte Stadtteilbewohner gerichtet, soll doch gerade die Begegnung zwischen den Generationen möglich sein. Zudem bringt die Initiative seit 2001 ein Handbuch für die Niederräder heraus, das über soziale Angebote ausführlich informiert.

Keine Ghettos beim Wohnen im Alter

Die Ehrenamtlichen der Initiative setzen sich zudem dafür ein, dass Wohnen im Alter nicht in eine Ghetto-Situation führt und dass soziale Bedürfnisse der älteren Menschen erkannt werden. Sie haben unter anderem Besuchsdienste ins Leben gerufen. Auf Anfrage von Betroffenen und Angehörigen gehen die Ehrenamtlichen auch zu Bewohnern der drei ortsansässigen Altenpflegeheime, zu denen neben dem AWO-Haus auch die Seniorenresidenz Mainpark und das kleine Altenheim St. Josef gehören.
Ferner setzt sich die Initiative dafür ein, dass Wohnungen für Ältere im Stadtteil Niederrad so entwickelt werden, dass sie den Bedürfnissen bei einsetzenden körperlichen und psychischen Einbußen im Alter entsprechen. Je mehr die Kräfte nachlassen, desto mehr soll es möglich sein, die Wohnung Schritt für Schritt so umzurüsten, dass ein selbstständiges und selbst bestimmtes Leben weiter möglich bleibt.

Wenn jedoch ein Aufenthalt in den eigenen vier Wänden nicht mehr ausreicht, kann das Altenpflegeheim eine Alternative sein. Dass die Heime für die Bürger Niederrads gut aufgestellt sind, dafür sorgt mit langem Atem der Initiative-Motor Ingrid Iwanowsky. Sie setzte sich seit 1990 in der katholischen Kirchengemeinde als Vorsitzende des Sozialausschusses und als Mitglied des Gemeinde- und Verwaltungsrates dafür ein, dass das Niederräder Altenpflegeheim St. Josef erhalten blieb.

Eine alte Kaffeemühle

Die Dernbacher Schwestern zogen sich damals als Träger zurück. Ingrid Iwanowsky rettete die Einrichtung durch Mobilisierung der Kirchengemeinde, des Stadtteils und der Stadt Frankfurt. Als 2005 das Betreuungskonzept von St. Josef umgestellt wurde, gemäß des psychobiografischen Modells nach Erwin Böhm, sammelten Mitglieder des „Fördervereins St. Josef", dessen Vorsitz Iwanowsky inne hat, für das Haus Geld zum Erwerb alter Küchengebrauchsgegenstände. Mit den alt vertrauten Utensilien – wie etwa einer handbetriebenen Kaffeemühle – können demenzkranke Menschen trotz aller sonstigen Einbußen weiter umgehen, weil sie über das noch funktionierende Langzeitgedächtnis wissen, wie es geht. Daraus wiederum schöpfen sie Selbstvertrauen und Anerkennung. Ein Credo Ingrid Iwanowskys lautet: „Die Rechte von Pflegeheimbewohnern müssen um der Würde willen gewahrt werden." So habe der Heimbewohner ein Hausrecht in seinem Zimmer, er bezahle ja auch dafür. Nur wenn sich die Bürger eines Stadtteils in den Heimen einsetzen, so Iwanowsky, und dort einen festen Platz für von ihnen geleistetes Engagement und Betreuung erhalten, sei die Würde der Bewohner und des Personals auf Dauer zu wahren. Das allerdings setze voraus, dass man die Ehrenamtlichen seitens der Institutionen als Partner ernst nehme und auch entsprechend behandle. *Beate Glinski-Krause*

Freitags engagiert sich Ingrid Iwanowsky meist ehrenamtlich im Altenheim St. Josef. Foto: Rüffer

Weitere Informationen zur Initiative „Älter werden in Niederrad" erhalten Interessierte unter der Telefonnummer 672077, Anregungen werden gerne von Ingrid Iwanowsky, Telefon 67 53 19, entgegengenommen. www.aelterwerden-in-niederrad.de.

Anzeige

mainopolis.

Seniorengerechte Hausverwaltung

Abrechnung Miete / Nebenkosten?
Handwerkerkontrolle / Aufträge?
Zu viele Gesetze?

Wir helfen Ihnen bei der Verwaltung Ihrer Immobilien.

mainopolis vermögensverwaltung GmbH
Tel.: 069 / 970607-413 oder Fax: 069 / 970607-499
email: info@mainopolis.com

Ein runder Geburtstag

Die Hobbybörse im Frankfurter Verband feierte ihr 20jähriges Bestehen

Sie teilen die Begeisterung fürs Reisen, lesen für ihr Leben gerne, haben etwas für Kleingärten übrig oder möchten ganz einfach in regelmäßigen Abständen interessante Gespräche miteinander führen: Menschen mit gleichen Hobbys und Interessen finden seit 20 Jahren über die Hobbybörse des Frankfurter Verbandes zueinander. Ein Grund zum Feiern. Der Geburtstag wurde von einigen Gruppen zum Anlass genommen, sich vorzustellen. Die Gelegenheit nutzte beispielsweise der „Literaturzirkel". Er zählt zu den ältesten Angeboten der Hobbybörse. Kurz nach der Gründung haben sich die Literaturfreunde zusammengefunden, heute wird er von einer über 90 Jahre alten Dame geleitet.

Die Chemie muss stimmen

Da Frankfurt eine Weltstadt ist und man sich in der Hobbybörse gerne auf die Internationalität der Menschen einstellt, gibt es auch eine englische Konversationsgruppe. Aber auch eine „Leih-Omi" bietet ihre Dienste in der Hobbybörse an, wobei deren „Einsatzplanung" oft schwierig ist. Denn dabei muss vor allem „die Chemie zwischen der älteren und der jüngeren Generation stimmen", wie Marianne Kahm vom Frankfurter Verband betont.

Auch Sozialdezernent Uwe Becker und der Geschäftsführer des Frankfurter Verbands, Frèdèric Lauscher, waren zum Jubiläum gekommen. Foto: Ernst

Der Frankfurter Verband hatte im Februar 1986 die Infozentrale für ältere Bürger ins Leben gerufen. Daraus hat sich ein Jahr später die Hobbybörse entwickelt. Das Ziel der Börse ist nach wie vor, die Wünsche und Interessen älterer Menschen mit ihren jeweiligen Hobbys zu sammeln, neue Kontakte zu fördern, Freizeitgruppen anzuregen und Hobbypartner zusammenzubringen, die ohne diese Einrichtung nie voneinander erfahren hätten. Der Informationsaustausch ist einfach: Wer einen Hobbypartner sucht, gibt eine Chiffreanzeige in der Zeitschrift „Hobbybörse" auf. Das kann man im Café Anschluss unkompliziert und unbürokratisch machen. Lediglich Name und Anschrift müssen hinterlegt werden. Wer in der Zeitschrift ein Angebot findet, das ihn interessiert, ruft an, bekommt die Telefonnummer und nimmt dann selbstständig Kontakt auf. Die Zeitschrift „Hobbybörse" hat verschiedene Sparten: Reisen, Sprachen, Spiele, Tanz, Kultur und Verschiedenes. Sie erscheint vier Mal im Jahr mit einer Auflage von 4.000 Exemplaren und liegt unter anderem in der Bürgerberatung am Römerberg, in Büchereien und den Saalbau-Bürgerhäusern aus.

Vera Hajokova leitet ehrenamtlich an jedem ersten und dritten Mittwoch im Monat im Café Anschluss eine „Hobbyrunde". Der Treff mit Beginn um 15 Uhr dient dem Informationsaustausch und wird in der Regel von zirka 30 Personen besucht. Jeden zweiten Mittwoch im Monat gibt es außerdem den Hobbystammtisch um 17 Uhr im „Historix", beim Historischen Museum. Zu allen Veranstaltungen sind neue Besucher willkommen. „In den 20 Jahren des Bestehens unserer Hobbybörse haben sich die Bedürfnisse der Interessenten kaum verändert", sagt Marianne Kahm. „Das heißt, wir waren schon damals mit der Hobbybörse am Puls der Zeit." *Jutta Perino*

Mehr Informationen zur Hobbybörse gibt es im Café Anschluss, Hansaallee 150, unter der Telefonnummer 0 69/55 09 15.

Anzeige

Helfen ist unsere Aufgabe!

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Ein beruhigendes Gefühl gut versorgt zu sein beim ASB!

Hausnotruf

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

Menü-Service

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

Wir beraten Sie gerne!

Arbeiter-Samariter-Bund
Region Frankfurt/Main-Taunus

Telefon 069 / 94 99 70

50.000 Engagierte in Frankfurt

Stadt organisierte Dankeschönveranstaltung für Ehrenamtliche

Ein bisschen später als gewohnt, nämlich erst im Januar, gab es in diesem Jahr das „dicke Dankeschön" der Stadt für die zahlreichen ehrenamtlich Engagierten, die sich für das Wohl ihrer Mitmenschen in den verschiedensten Bereichen einsetzen. „Von Jahr zu Jahr wird die Einladungsliste länger", freute sich Oberbürgermeisterin Petra Roth in ihrer Ansprache und sah das als einen Beleg dafür, „dass Bürgerengagement kein Auslaufmodell ist".

Auf dem Empfang wurde erstmals das neu eingeführte Ehrenamtszertifikat der Stadt (siehe SZ 1/07) an Hülya Karademir verliehen. Seit September 2004 engagiert sie sich bei den Offenen Seniorendiensten des Frankfurter Verbands, organisiert Literaturcafés, Feste und Ausflüge für Senioren. Ihr „hohes Verantwortungsbewusstsein" und das Verständnis für die besonderen Bedürfnisse der älteren Generation hob OB Roth hervor und wünschte Hülya Karademir, dass der Nachweis ihrer im Ehrenamt erworbenen Qualifikationen auch beruflich weiterhelfen möge.

Ein buntes Unterhaltungsprogramm hatte die Stadt für die Ehrenamtlichen auf die Beine gestellt. Foto: Rüffer

Anzeige

Unser Haus könnte auch Ihr Heim sein! Betreutes Wohnen für Senioren

Wohnanlage Praunheimer Weg 169, Frankfurt am Main – Nordweststadt

Diese schöne Wohnanlage, Erstbezug 1974 und öffentlich gefördert, umfasst insgesamt 126 Wohnungen für Senioren. Die 1-Zimmer-Wohnungen haben eine Größe von ca. 32,26 m².
Unsere Wohnungen sind ausgestattet mit Einbauküche, Einbauschränken, Bad/WC, und Balkon. Sie haben isolierverglaste Fenster, Gegensprechanlage, Fernheizung, TV-SAT-Anschluss und jeweils einen separaten Keller. Das Haus hat zwei Aufzüge. Zusätzlich gibt es zentrale Wasch- und Trockenräume. Im Erdgeschoss befindet sich das Büro unseres Seniorenbetreuungsdienstes sowie eine Cafeteria. Ein Gästeappartement steht für Ihre Besucher zur Verfügung. Je nach Lage haben Sie einen traumhaften Blick zum nahegelegenen Taunus. Ist Ihnen zum Bummeln zumute, können Sie in wenigen Gehminuten das Nordwestzentrum mit Geschäften jeglicher Art erreichen. Dort befindet sich auch die Haltestelle der U-Bahn-Linien 1, 2 und 3 in Richtung Stadtmitte. Die Buslinie 72 in Richtung Rödelheim befindet sich direkt vor dem Haus.

Hierzu ein Beispiel:

1-Zimmer-Wohnung: 32,26 m²

Grundmiete:	EUR	175,55
Nebenkosten:	EUR	82,17
Seniorenbetreuung:	EUR	16,40
Gesamtmiete:	**EUR**	**274,12**
Kaution:	3 Grundmieten	

Na, sind Sie neugierig geworden? Dann schauen Sie sich doch unser Haus ruhig einmal genauer an. **Die Betreuerin der Seniorenwohnanlage, Frau Emrich, ist Montags bis Freitags von 08.00 – 12.00 Uhr unter der Tel.-Nr.: 0 69/58 10 64 erreichbar. Vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin!**
Wenn Sie dann einer Anmietung interessiert sind, wenden Sie sich an **Fr. Herrmann, Tel.-Nr.: 0 69/39 00 64 12, WOHNHEIM GmbH, Waldschulstr. 20, 65933 Frankfurt-Griesheim** und lassen Sie sich einen Gesprächstermin geben.

Unsere Wohnungen sind Sozialwohnungen. Sie sind somit auch für den kleinen Geldbeutel erschwinglich und erlauben Ihnen, sich weitere Wünsche zu erfüllen. Wir nehmen Ihnen gerne den Weg zum Wohnungsamt ab und füllen die erforderlichen Unterlagen mit Ihnen gemeinsam aus. Das Anmieten einer Sozialwohnung mit einem höherem Einkommen ist durch die Fehlbelegungsabgabe möglich.

Fragen zur Rente in vielen Sprachen

Eine neue Sprechstunde im Versicherungsamt bietet all denjenigen Unterstützung, die zu den komplizierten Zusammenhängen der Rente Fragen haben, eine Beratung oder Hilfe bei der Antragstellung in ihrer Muttersprache wünschen. In der Pilotphase ist vorerst donnerstags von 15 bis 17 Uhr Vlade Lujic ehrenamtlich vor Ort und informiert in serbokroatischen Sprachen. Ab Frühsommer ist die Ausweitung des Projekts geplant: Unter anderem auf Spanisch, Arabisch, Türkisch, Italienisch, Eritreisch und Griechisch gibt es dann die Hilfe.

Die Zahl älterer Migranten in Frankfurt wächst: Rund 7.600 Menschen zwischen 60 und 65 und 10.264 55-60-Jährige ohne deutsche Staatsangehörigkeit lebten 2006 in der Mainmetropole. Viele sind als Arbeitsmigranten nach Deutschland gekommen und wollen jetzt hier ihren Lebensabend verbringen, zahlreiche gehen aus gesundheitlichen Gründen früher in die Rente. Wie Marija P., die 1972 mit ihrem Mann Stepan aus Dubrovnik nach Frankfurt kam. Stepan hatte einen guten Arbeitsplatz, sorgte für die Familie und zahlte auch hohe Beiträge in die deutsche Rentenversicherung ein. Doch den Ruhestand nach vielen Arbeitsjahren konnten beide nur kurz genießen: Stepan wachte eines

Foto: Rüffer

Morgens einfach nicht mehr auf. Marija stand alleine da. Sie hatte schon einmal gehört von einer Witwenrente. Aber die „Papiere" hatte stets ihr Mann erledigt – das alles war ihr fremd. Ihr Deutsch reichte gerade so für den Alltag. Sie packte alle Unterlagen, die sie finden konnte, und machte sich auf den Weg zur Behörde.

Die Geschichte ist kein Einzelfall, sondern Alltag in Stellen, die mit Angelegenheiten der Rentenversicherung befasst sind. Um Migranten Hilfestellung in Rentenfragen anbieten zu können, hat das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) bereits 2002 das Projekt „Interkulturelle Rentenberatung" ins Leben gerufen. Ziel war vor allem die Förderung von Eigeninitiative: ehrenamtliche Muttersprachler sollten in Rentenfragen geschult werden, um später als Multiplikatoren ihren Landsleuten Hilfe anbieten zu können. Die Deutsche Rentenversicherung Hessen (DRV) führt seit Herbst 2002 bis heute im AmkA solche Schulungen durch. Die Teilnehmer sprechen Arabisch, Berberisch, Bosnisch, Englisch, Eritreisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kroatisch, Mazedonisch, Serbisch, Slowenisch, Spanisch, Türkisch. Seit 2005 sind noch weitere Nationalitäten hinzugekommen: die polnische, slowakische, tschechische und chinesische.
Durch die Vernetzung der ehrenamtlichen, muttersprachlichen Multiplikatoren mit den bestehenden Beratungs- und Informationsangeboten der DRV und des Versicherungsamtes wird ein steter Informationsaustausch sichergestellt. Die für die Rentenanträge von älteren Migranten zuständigen Berater der beiden Behörden stehen den muttersprachlichen Helfern bei Rentenfragen als Kontaktpersonen zur Verfügung. Umgekehrt können die Behörden bei Verständigungsschwierigkeiten mit den nicht deutschen Rentenantragstellern die muttersprachlichen Helfer kontaktieren bzw. die Antragsteller auf sie verweisen. Das Angebot wird zwischenzeitlich gut genutzt und stellt auch eine Zeitersparnis bei der Antragsbearbeitung dar.

Mit der festen Sprechstunde im Versicherungsamt ist nun ein weiterer Schritt getan. Sobald das Projekt auf zusätzliche Sprachen ausgedehnt wird, berichten wir erneut in der SZ.

Sprechstunde im Versicherungsamt (serbokroatische Sprachen, Anmeldung nicht erforderlich): donnerstags 15–17 Uhr, Sandgasse 6, Tel.: 069/212-44077.
Zusätzlichen Kontakt zu ehrenamtlichen Helfern in verschiedenen Sprachen: DRV Hessen, Städelstr. 28, 60596 Frankfurt, Tel.: 069/6052-1900

Anzeige

Der Ton macht die Musik.

Behindertengerecht ausgestattete Fahrzeuge sind das Eine. Kompetente Fahrer mit einem Tick mehr Freundlichkeit, Wärme und Herzlichkeit das Andere. Damit Sie nicht nur sicher ankommen, sondern sich auch gut dabei fühlen - rund um die Uhr und auch am Wochenende.

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

Das interkulturell ausgerichtete Victor-Gollancz-Haus hat einen Kooperationsvertrag mit dem Güven Gesundheitszentrum „Zweiter Frühling" in Izmir geschlossen. Eine Delegation aus der Ägäis-Küstenmetropole war bereits bei den Frankfurtern zu Gast. Im Bild begrüßt Sozialdezernent Uwe Becker den Generaldirektor Dr. Sefik Güven und zwei weitere türkische Delegierte. Ute Bychowski, Leiterin des Victor-Gollancz-Hauses, und Frèdèric Lauscher, Geschäftsführer des Frankfurter Verbandes, freuen sich über das rege Interesse an der Arbeit des Interkulturellen Altenhilfezentrums. Foto: Rüffer

Offenheit – von Beginn an

Wie der türkische Partner die Zusammenarbeit erlebt

Die Geschichte der Pflege und Betreuung älterer und bedürftiger Menschen in der Türkei geht bis in die osmanische Zeit zurück. Eine der ersten Einrichtungen für bedürftige alte Menschen wurde 1883 von der italienischen Gemeinde für in Istanbul lebende christliche Europäer unter dem Namen „Artigiana" gegründet. Zwölf Jahre später wurde ebenfalls in Istanbul die Einrichtung „Darülaceze" (Heim für Arme und Bedürftige) für alle Volksgruppen und Religionen eröffnet. Beim Bau des Heimes wurde die ethnische und religiöse Realität des damaligen Istanbuls berücksichtigt. Deshalb wurden eine Moschee, eine Kirche und eine Synagoge auf dem Gelände des Heims errichtet. Die Heimbewohner sollten ihre religiösen Geflogenheiten praktizieren und pflegen können. Das Haus war auch offen für Waisenkinder, Jugendliche und Behinderte.

Nach Republikgründung wurden weitere Einrichtungen dieser Art in wenigen Großstädten gebaut und in Betrieb genommen. Das soziale Fürsorgesystem wurde allerdings dann bis in die 1980er Jahre zunächst nicht weiterentwickelt. Dies änderte sich mit dem gesellschaftlichen Wandel und seinen Auswirkungen auf die Familienstrukturen. In den Großstädten gab es immer weniger Großfamilien, was den Bedarf an Altenhilfeeinrichtungen insbesondere in den 1980er und 1990er Jahren sichtbar erhöhte. In den letzten 20 Jahren wurden neue Einrichtungen und Zentren von den kommunalen Trägern, von Stiftungen und privaten Unternehmern, realisiert. Teils mit allem modernen Komfort, teils mit bedarfsgerechter einfacher Ausstattung.

Ab dem Jahr 2000 vergrößerte sich das Engagement noch. Überall wurden Einrichtungen wie Altenwohnanlagen, Ferien- und Gesundheitscenter oder auch Pflegeeinrichtungen gebaut. Auf der Suche nach Modellen, Ideen, fachlichem Austausch und Know-how versuchen insbesondere private Einrichtungen, Kontakte und Partnerschaften im Ausland zu knüpfen. Eine dieser Einrichtungen ist das Güven Gesundheitszentrum „Zweiter Frühling" in Izmir, welches eine Partnerschaft mit dem Victor-Gollancz-Haus des Frankfurter Verbandes eingegangen ist.

Paradiesische Landschaft

Das Gesundheitszentrum „Zweiter Frühling" wurde 1999 eröffnet und liegt ca. 35 km von der Stadt Izmir entfernt, in einer kleinen Ortschaft am Meer mit vielen nahe gelegenen historischen Sehenswürdigkeiten und inmitten tiefgrüner Mandarinenplantagen mit Sicht auf zwei Buchten. In einem Bereich der Einrichtung werden hauptsächlich pflegebedürftige Menschen aufgenommen. Ein anderer Teil des Gebäudes wurde als Hotel für Familien mit pflegebedürftigen und behinderten Angehörigen gestaltet. Sie können in einem Umfeld Urlaub machen, in dem ihre Angehörigen zugleich versorgt und gepflegt werden.

In der kleinen Ortschaft Sigacik, in der sich das Güven Gesundheitszentrum befindet, leben und arbeiten Menschen aus vielen Ländern. Darunter Deutsche, Niederländer, Israeli, Österreicher. Wir versuchen unserer kleinen multikulturellen Gesellschaft gerecht zu werden. Seit Eröffnung der Einrichtung arbeitet bei uns auch eine deutsche Pflegekraft. Der Wunsch nach Austausch und Qualität in der Pflegearbeit hat uns dazu bewegt, nach Partnerschaften in Deutschland zu suchen. 2005 wurde dieser Wunsch wahr. Wir haben als Güven Gesundheitszentrum mit dem Interkulturellen Altenhilfezentrum Victor-Gollancz-Haus in Frankfurt eine Kooperationsvereinbarung unterschrieben.

Die Vereinbarung sieht Mitarbeiter-Austauschprogramme in Form von gemeinsamen Fortbildungen, Hospitationen und Praktika vor. Weiterhin sind gemeinsame kulturelle Aktivitäten und Fachtage geplant. In beiden Einrichtungen weisen Schilder im Eingangsbereich auf die Partnerschaft hin. Wir hoffen, dass wir durch die Partnerschaft und Zusammenarbeit mit dem Victor-Gollancz-Haus und dem Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V. die Qualität unserer Arbeit erhöhen und voneinander lernen können.

Dr. Sefik Güven,
Generaldirektor des Güven Gesundheitszentrum Zweiter Frühling
Izmir (Türkei)

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

Ihr

Prof. Dr. Felix Semmelroth
Kulturdezernent

Ein Haus mit Tradition

Die Oper Frankfurt

In der deutschen Theaterlandschaft nimmt die Oper Frankfurt seit jeher einen besonderen Platz ein. Ihre Geschichte ist mit zahlreichen großen Namen verbunden: Richard Wagner und Richard Strauss leiteten hier Aufführungen ihrer Werke, Paul Hindemith arbeitete als Konzertmeister im Orchester, Clemens Krauss bescherte in den zwanziger Jahren dem Haus eine glanzvolle Zeit. Dirigenten-Persönlichkeiten wie Sir Georg Solti und Christoph von Dohnányi prägten seit den fünfziger Jahren die Geschicke der Oper Frankfurt. Außerdem machte sich Frankfurt als Uraufführungsort einen Namen: Wichtige Werke Franz Schrekers wurden hier zum ersten Mal gespielt, aber auch Arnold Schönbergs „Von heute auf morgen" oder Carl Orffs „Carmina burana".

Die Ursprünge der Oper Frankfurt gehen auf das Jahr 1782 zurück, als das erste feste Theatergebäude in der Stadt seinen Spielbetrieb aufnahm. Fast 100 Jahre später wurde in Gegenwart des deutschen Kaisers ein neues, opulentes Opernhaus eröffnet, das 1944 den Bomben zum Opfer fiel. 1963 fand die Oper nach unterschiedlichen Übergangslösungen ihr heutiges Domizil zusammen mit dem Schauspiel am ehemaligen Theaterplatz in der so genannten Theater-Doppelanlage. Das frühere Operngebäude, die Alte Oper, fungiert hingegen seit 1981 als Konzerthaus.

Wahrhafter Augenblick

Seit dem 1. September 2002 heißt der Intendant der Oper Frankfurt Bernd Loebe. Mittlerweile leitet der 1952 geborene Frankfurter das Haus bereits in der fünften Spielzeit und hat es zusammen mit Generalmusikdirektor Paolo Carignani zu einer der renommiertesten Musikbühnen des deutschsprachigen Raums gemacht. Zahlreiche Ehrungen und Auszeichnungen belegen dies, darunter z. B. – nach nur einer Saison – die Kür zum „Opernhaus des Jahres" 2003, vorgenommen von 50 internationalen Kritikern des Fachmagazins Opernwelt.

Dabei vergisst Loebe nicht, dass dieser Erfolg nur gemeinsam mit seinen Mitarbeitern errungen werden konnte: „Wenn die vielen Räder ineinander greifen, kann die Oper bis heute Magisches entfachen: den wahrhaften Augenblick, der uns Kraft gibt für den Alltag."

2003 wurde die Oper „Opernhaus des Jahres".
Fotos: Oper Frankfurt (Horn, Aumüller, Rui)

Tipps für Opernfreunde

Wer gerne öfter die Oper besuchen würde, aber den Nachhauseweg nach der Vorstellung bei hereinbrechender Dunkelheit scheut, für den sind die mindestens fünf Nachmittagsvorstellungen jeder Saison das Richtige. Karten sind bei den üblichen Vorverkaufsstellen, online unter www.oper-frankfurt.de oder per Ticket-Hotline 0 69-1 34 04 00 erhältlich. Die Nachmittagsvorstellungen gibt es übrigens auch im Abonnement. Beratung hierzu gibt es unter der Telefonnummer 0 69/21 23 73 33.

Oder möchten Sie wissen, wie es hinter den Kulissen eines Opernhauses aussieht? Dann nehmen Sie doch an einer Führung teil. Die Termine finden Sie im überall erhältlichen Zweimonats-Spielplan. Treffpunkt ist jeweils die Opernpforte, die Teilnahme kostet 6 € pro Person. Die Tickets sind nur im Vorverkauf erhältlich; es gibt keine Abendkasse und keine Ermäßigung, zudem ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Für Gruppen ab 15 Personen können Führungen bei Bruni Marx unter der Telefonnummer 0 69/21 27 14 68 angefragt werden.

Vitale Händelaufführung

Eine der Erfolgsproduktionen der Intendanz von Bernd Loebe ist die 1734 entstandene Barockoper Ariodante von Georg Friedrich Händel (1685–1759). Die Inszenierung von Theateraltmeister Achim Freyer aus der Spielzeit 2003/04 war im letzten Jahr auch im Ausland erfolgreich: Anlässlich eines Gastspiels am Gran Teatro del Liceu in Barcelona riss sie auch das spanische Publikum zu Beifallsstürmen hin. Doch nicht nur die Zuschauer waren begeistert: „Einen vitaleren und packenderen Händel hat man kaum gesehen" und „Ein musikdramatisch hochklassiger Händel-Abend" – so urteilte die Presse nach der Frankfurter Premiere im Frühjahr 2004. Nun wird die Produktion – eine romantische Rittergeschichte um Liebe und Hass, Intrigen und Treue – am 25. Mai 2007 an der Oper Frankfurt zum zweiten Mal wieder aufgenommen.

Anlässlich der insgesamt vier Vorstellungen dieses Werkes, das in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln gegeben wird, steht Studienleiter Felice Venanzoni am Dirigentenpult, der sich in der Vergangenheit bereits als vorzüglicher Interpret barocker Musik einen Namen gemacht hat. Begleitet vom Frankfurter Museumsorchester präsentiert sich eine Besetzung aus internationalen jungen Gastsängern und Ensemblemitgliedern, angeführt von der georgischen Mezzosopranistin Nino Surguladze in der Titelpartie des Ariodante, einer so genannten „Hosenrolle".

Sehen und Erleben

Für die Nachmittagsvorstellung von Händels Ariodante am Sonntag, 3. Juni 2007, um 15.30 Uhr in der Oper Frankfurt verlosen wir 5 x 2 Karten. Schreiben Sie dazu den Namen der georgischen Mezzosopranistin, die in dieser Produktion die Titelpartie übernimmt, auf eine Postkarte und senden sie an: Oper Frankfurt, z. Hd. Holger Engelhardt, Untermainanlage 11, 60311 Frankfurt. Oder haben Sie Lust auf den Blick hinter die Kulissen und wollen an einer Führung teilnehmen? Kostenlos ermöglichen wir das am 24.5. ab 18.30 Uhr für fünf Gewinner, die sich per Postkarte unter dem Stichwort „Führung" ebenfalls bei der Oper Frankfurt melden.
Die Gewinner werden benachrichtigt. Bitte vergessen Sie deshalb nicht, Ihren Absender und Ihre Telefonnummer anzugeben. Einsendeschluss für beide Aktionen ist der 2. Mai 2007.

Anzeige

Senioren-Wohnanlage und Pflegeheim

In meinem neuen Zuhause - einem modernen und hervorragend ausgestatteten Pflegeheim mit 1-und 2-Bett-Zimmern bekomme ich eine qualifizierte Pflege, eine kompetente und liebevolle Betreuung.

Die Stiftung hat sich einer fördernden Pflege und Betreuung verpflichtet, welche sich aus dem Respekt vor dem jeweils individuell bewältigten Lebensweg speist. In der Wohnanlage können Sie als MieterIn, mit einem hohen Maß an individueller Gestaltung des Alltags jederzeit Zugriff auf pflegerische, hauswirtschaftliche und betreuende Hilfe nehmen.

Nehmen Sie die BUDGE-STIFTUNG in ihrer Kompetenz für Pflege und Betreuung in Anspruch.

Hier fühle ich mich geborgen.

Henry und Emma BUDGE-STIFTUNG
Wilhelmshöher Strasse 279 - 60389 Frankfurt am Main - Telefon 0 69 / 4 78 71-0 - Fax 0 69 / 47 71 64
www.BUDGE-STIFTUNG.de - e-mail:info@BUDGE-STIFTUNG.de

HENRY UND EMMA BUDGE STIFTUNG

DIE BUDGE-STIFTUNG WURDE 1920 GEGRÜNDET. DAS EINMALIGE STIFTUNGSKONZEPT BESTIMMT, JÜDISCHE UND CHRISTLICHE BEWOHNER IN EINEM HAUS ZU BETREUEN.

MITGLIED IM PARITÄTISCHEN WOHLFAHRTS-VERBAND HESSEN

Was – wann – wo?

Endlich, der Frühling ist da. Wurde ja auch Zeit. Jetzt macht es wieder richtig Spaß, durch Frankfurts Parks und entlang des Mains spazieren zu gehen. Wer sich zu Letzterem entschließt, kann dies gleich noch mit einem Museumsbesuch verbinden.

„Hexenlust und Sündenfall" lautet der Titel einer Schau im **Städel Museum**. Sie kreist um „Die seltsamen Phantasien des Hans Baldung Grien". Jener Künstler war ein Zeitgenosse und Schüler Albrecht Dürers. Fasziniert vom weiblichen Körper schuf Hans Baldung, genannt Grien, viele Drucke und Zeichnungen, in denen er Hexen und ihre Rituale abbildete. Das Städel Museum zeigt bis 13. Mai sämtliche Hexendarstellungen, inklusive des einzigen Gemäldes mit dem Titel „Zwei Hexen".

Das **Liebieghaus** setzt seine beliebte Konzertreihe „Alte Musik im Liebieghaus" in Kooperation mit der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst fort. Zum Eröffnungskonzert, 14. Mai, spielt das Blockflötenconsort der Hochschule Werke von Gussago, Lawes, Locke und Heinrich VII. Im Mittelpunkt des zweiten Konzertes am 18. Juni stehen Werke von Bach und Bearbeitungen Bachscher Stücke von Vivaldi, Händel und Böhm. Beginn ist jeweils um 17 Uhr, Karten gibt es am Freitag davor bis 12 Uhr unter der Telefonnummer 1 54 00 73 34 und zum Konzert an der Kasse. Im Eintritt von zehn Euro (ermäßigt sechs) ist der Besuch des Liebieghauses inbegriffen.

Natürlich lohnt sich auch ein Abstecher auf die andere Mainseite. Dem Clavichord widmet sich eine Tagung im **Goethe-Haus** vom 20. bis 22. April. Das Programm umfasst Konzerte mit dem sehr alten besaiteten Tasteninstrument, das mit seinen leisen Tönen gerne in der Hausmusik Verwendung fand, sowie Vorträge und Vorführungen. Am 20. April, 20 Uhr, lädt das Goethe-Haus zu einem Clavichord-Konzert mit Werken von Telemann und Graupner ein. Der Eintritt zu allen Vorträgen und Vorführungen ist frei, Karten für die Konzerte kosten 12 Euro.

Um die Liebesbeziehung von Goethe und Marianne von Willemer kreist ein „Literarischer Spaziergang zwischen Gerbermühle und Willemer-Häuschen", zu dem das Freie **Deutsche Hochstift** in Kooperation mit dem **Umweltamt** für den 6. Mai einlädt. Treffpunkt ist um 15 Uhr die Gerbermühle. Neben Rezitationen unter anderem aus dem „West-Östlichen Divan" gibt es kulinarische Kostproben typischer Speisen der damaligen Zeit.

Freunde der Neuen Frankfurter Schule können sich auf ein ganz besonderes Frühjahrsbonbon freuen, gereicht vom **Caricatura-Museum für Komische Kunst** im Historischen Museum. Bis 10. Juni zeigt eine Schau F. W. Bernsteins „Hesseköpp". Bernstein porträtierte liebevoll bekannte Hessen von Georg Christoph Lichtenberg und Goethe über Jürgen Habermas und Adorno bis Barbara Klemm und Josef Ackermann.

SCHIRN KUNSTHALLE FRANKFURT

Der so genannten Op Art widmet sich eine gleichnamige Schau in der **Schirn Kunsthalle** bis zum 20. Mai. Sie bietet jede Menge verblüffende Kunstwerke, die die Täuschungsmöglichkeiten des menschlichen Auges ausloten. So kann der Besucher unter anderem in Farbe versinken, beim Blick in einen Spiegel ins Unendliche stürzen oder poetische Lichtspiele verfolgen. Einzelne Werke sollen gar auf das Bewusstsein Einfluss nehmen. Also eine spannende Sache.

Auf zu den schillernden Glas- und Metallfassaden moderner Hochhäuser: Das große **Wolkenkratzer-Festival** steigt am 12. und 13. Mai zum vierten Mal. Mit viel Musik, Straßenaktionen, Feuerwerk, Kranfahrten entlang der Hochhausfassaden, Heißluftballons und einer Seilbahn, die zur Spitze eines der insgesamt 15 Frankfurter Hochhäuser führen wird. Wer die Hochhausplattformen besuchen möchte, sollte sich unbedingt eine Gratiskarte reservieren lassen. Möglich ist dies am 17. April ab 9 Uhr, leider nur im Internet unter www.wolkenkratzer-festival.de.

PalmenGarten
Pflanzen. Leben. Kultur.

Zum Schluss noch etwas für eher bodenständige Romantiker: Zur Rosen-Ausstellung lädt der **Palmengarten** vom 7. bis 10. Juni ein. Krönender Abschluss ist das Lichterfest am Samstag, 9. Juni, bei dem alle Besucher zur Dämmerung hin aufgefordert sind, die Wiesen des Palmengartens mit unzähligen Teelichtern zu beleben. Krönung ist ein Feuerwerk.

Und zum guten alten Tanzcafé samt Livemusik lädt Jutta W. Thomasius an drei Donnerstagnachmittagen (19. April, 24. Mai und 14. Juni) jeweils ab 16 Uhr ein. Schauplatz ist das **Saalbau Bürgerhaus Bornheim**, Arnsburger Straße 24. Karten gibt es für vier Euro im Vorverkauf und für fünf Euro an der Tageskasse der Saalbau Bornheim. Kartentelefon 1 53 08-3 20.

Annette Wollenhaupt

Liebe, lyrisch

Um das Liebesgedicht in Vergangenheit und Gegenwart dreht sich alles beim Frankfurter „Fest der Liebeslyrik“ vom 31. Mai bis 2. Juni.

Auch Ulrike Draesner liest beim Festival aus ihren Werken. Foto: Muheim

Schmetterlinge im Bauch. Nicht einschlafen können vor Verliebtsein. Der erste Kuss. Liebe macht das Leben schön. Sie macht glücklich, manchmal aber lässt sie einen auch verdammt leiden, wenn sie unerfüllt bleibt oder ein jähes Ende findet. Literaten hat sie immer schon inspiriert, vor allem in der Lyrik.

Gehörte die Kunst, ein gutes Liebesgedicht zu schreiben, vom mittelalterlichen Minnegesang bis zu Ingeborg Bachmann zur dichterischen Pflicht, so scheint sie auf den ersten Blick bei jüngeren Lyrikern auf wenig Gegenliebe zu stoßen. Doch der Eindruck täuscht. Auch im Gedicht der Postmoderne wird geliebt und gelitten, geküsst und gequält. Geändert haben sich allerdings Formen und Metaphern, in denen diese menschlichste aller Emotionen in Lyrik gegossen wird.

Mit dem „Fest der Liebeslyrik“ gibt die Stadt Frankfurt einen Überblick über die Liebesdichtung in Vergangenheit und Gegenwart. Am Donnerstag, 31. Mai, wird es eine Tour d´Horizon durch die Geschichte der Liebeslyrik geben, und am Freitag, 1. Juni, präsentieren Studentinnen und Studenten der Goethe-Universität im Sinkkasten, Brönnerstraße 5–9, um 21 Uhr eine theatrale Aufführung mit Liebeslyrik-Elementen. Am Samstag, 2. Juni, lesen in der Evangelischen Stadtakademie, Römerberg 9, von 18 bis 24 Uhr 16 Autorinnen und Autoren aus ihren Gedichten und diskutieren über die Liebe in der Dichtung.

Karten gibt es jeweils an den Abendkassen. Für nähere Informationen steht das Amt für Wissenschaft und Kunst (Tel.: 2 12-3 69 88) zur Verfügung.

Sonja Vandenrath

Anzeige

Kirche und Kultur vereint

Das Haus am Dom

Nicht nur Vorträge und Kunst, sondern auch interessante Architektur bietet das Haus am Dom. Fotos: Rüffer

Seit Anfang dieses Jahres der Limburger Bischof Franz Kamphaus in einer seiner letzten Amtshandlungen das neue Kultur- und Begegnungszentrum des Bistums im ehemaligen Hauptzollamt eröffnete, konnte es sich bereits zu einer attraktiven Stätte entwickeln. „Wir sind selbst überrascht über das große Echo beim Publikum", sagt der Direktor des Hauses, Prof. Joachim Valentin, der in diesem Haus „in konzentrierter Form" einen neuen diakonischen „Dienst auf den Feldern Kultur, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft" anbieten will.
Schon am Eröffnungstag hatten sich um die 3.000 Menschen in den Räumen des vom Architekten Jochem Jourdan entworfenen Gebäudes gedrängt. Mit seinem markanten Giebel, dem steilen „zum Himmel offenen" Dach, seiner imposanten Verglasung und den hellen Sälen bildet es einen Akzent nahe dem gotischen Kaiserdom und dürfte ebenso in der Debatte um die geplante Neugestaltung der Altstadt Maßstäbe setzen.

Volles Programm

Da sich Kirche und Kultur schon seit vielen Jahrhunderten gut miteinander vertragen, gehen sie auch im neuen Haus am Dom eine harmonische Beziehung ein. So sind hier nicht nur verschiedene Einrichtungen der katholischen Kirche untergebracht, sondern das benachbarte Museum für Moderne Kunst hat im ersten Stock eine eigene Ausstellungsfläche bekommen und plant für Juni hier eine erste Veranstaltung, deren Titel zurzeit noch nicht genannt wird. Das Erdgeschoss wird vom Dommuseum „bespielt", das bis zum 27. Mai die Ausstellung „Der heilige Leib und die Leiber der Heiligen" zeigt, in der es um Reliquien und ihre Bedeutung geht und um die Frage, ob sie nicht Relikte aus magischer Vorgeschichte der Religion sind.

Gemeinsame Veranstaltungen gibt es ebenfalls mit dem Deutschen Filmmuseum in Form besonderer Filmreihen, mit dem Städel, dem Ikonenmuseum und weiteren Kulturinstitutionen. Das „Akademische Zentrum Rhabanus Maurus" bietet eine Fülle von Themen im Rahmen von Studientagen, Vortragsreihen mit internationalen Gästen, Filmreihen und Performances an. Das Halbjahresthema 1/2007 lautet „Fleisch und Seele – Inkarnation".
Jeweils donnerstags von 19.30 bis 21.30 Uhr behandelt die „Soirée am Dom" Fragen zu Politik, Kultur und Religionen. Stets mit einem Gast, der in jüngerer Zeit durch ein anregendes Projekt von sich reden gemacht hat und sich einer Gesprächsrunde stellt.

„Wer Ohren hat..."

Ein besonderes Event, dessen Wirkung nach innen wie außen zielt, kündigt Direktor Valentin für den Zeitraum vom 24. Mai bis 6. Juni an. „Ich bin ganz Ohr" lautet der Titel einer Audioinstallation im Haus am Dom, die Psalmtexte und Lyrik nach außen zum Domplatz hörbar werden lässt, sobald sich drinnen etwas bewegt. Ein umfassendes Begleitprogramm zum Gesamtthema „Hören" in Theologie, Rezitationen und Lesungen mit und ohne Gebärdensprache beschäftigt sich mit seinen unterschiedlichen Aspekten.

Für ältere Menschen interessant sein dürfte unter anderem ein Vortrag am 24. Mai (19.30–22 Uhr) unter dem Motto „Leben – Im Sterben", den der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin, P. Josef Schuster SJ, Professor für Moraltheologie an der Phil.-Theol. Hochschule St. Georgen hält.

Und wer einmal ins Haus schauen möchte, ganz ohne Vortrags- oder Ausstellungsbesuch, der findet im Erdgeschoss das Restaurant „Cucina delle Grazie" mit bodenständiger italienischer Küche. Gestärkt durch einen Cappuccino oder Rotwein hat man dann vielleicht Lust, ein paar Schritte zu machen, um sich wieder einmal den nahe gelegenen Kaiserdom anzusehen. *Lore Kämper*

Haus am Dom, Domplatz 3. Zu erreichen mit den U-Bahnen U4 und U5 und den Straßenbahnen 11 und 12. Informationen zum gesamten Programm und zur Teilnahme an einzelnen Veranstaltungen unter Tel. 0 69/8 00 87 18-400 oder im Internet: www.hausamdom-frankfurt.de

Anzeige

EINFÜHLSAM · PROFESSIONELL · INDIVIDUELL

Pietät am Dornbusch

- Bestattungen aller Art -

Wir sind für Sie da – Tag und Nacht

0 69-77 03 57 57

Im Trauerfall sollten Sie uns anrufen!

Bestattungs-Vorsorge · Sterbegeldversicherung

Eschersheimer Landstraße 322 · 60320 Frankfurt am Main

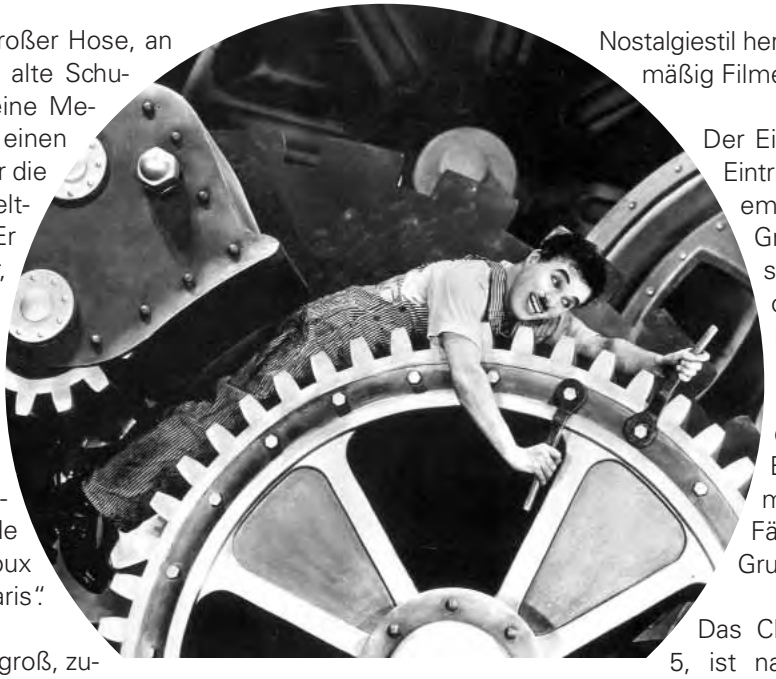
Narzissenstraße 22 · 60437 Frankfurt/M. – Nieder-Eschbach

Bertolt-Brecht-Straße 9 · 61118 Bad Vilbel

Ein kritisch-liberaler Tramp

Das Chaplin-Archiv widmet sich seit 25 Jahren dem preisgekrönten Mimen

Als Tramp in viel zu großer Hose, an den Füßen ein Paar alte Schuhe, auf dem Kopf eine Melone und über den Lippen einen kleinen Schnauzer rührte er die Menschen und wurde weltberühmt: Charlie Chaplin. Er war der erste große Star, der einen Vertrag über eine siebenstellige Summe abschließen konnte. Seine größten Erfolge feierte Chaplin mit „The Kid" und der Hitler-Persiflage „Der große Diktator", mehrfach preisgekrönt wurde sein Film „Monsieur Verdoux - Der Frauenmörder von Paris".



Chaplin in „Moderne Zeiten"
Foto: Dt. Filminstitut Frankfurt

Chaplins Fangemeinde ist groß, zumindest in jener Generation, die ihn und seine Filme noch auf der Kinoleinwand erleben durften. Ein besonders leidenschaftlicher Chaplin-Freund ist Wilhelm Staudinger. Vor 25 Jahren eröffnete der heute 65-Jährige sein privates Chaplin-Archiv in der Klarastraße. Verteilt auf zwei Etagen und 60 Quadratmeter zeichnen zahlreiche Dokumente, darunter viele Fotos, das Leben von Charlie Chaplin nach, von dem viele womöglich nicht wissen, dass er auch Autor, Komponist und Choreograph war.
Auch jene Phasen im Leben von Charlie Chaplin, über die sich einst Schatten legten, dokumentiert die Schau. So verweigerten ihm die USA 1952 nach einer Tournee die Wiedereinreise, man sah in ihm, der in seinem Leben drei Frauen unter 18 Jahren ehelichte, eine Gefahr für die öffentliche Moral. Außerdem erklärte man den kritisch-liberalen Chaplin in der Mc Carthy Ära wie so viele andere zum Kommunisten und Staatsfeind. Chaplin zog die Konsequenz und siedelte in die Schweiz über.
Die Hasstiraden einzelner Politiker konnten ihm aber nicht wirklich schaden. Auf dem ganzen Globus erfreut Chaplin sich bis heute großer Beliebtheit. Zahlreiche Filmplakate und 550 Literaturtitel unter anderem aus China, Israel, Russland und Japan stellen dies im Chaplin-Archiv unter Beweis. Selbst im fernen Thailand gebe es, so Staudinger, Chaplins größte Erfolge auf DVD zu kaufen.

Neben den seriösen zeitgeschichtlichen Dokumenten zu Leben und Werk von Chaplin bietet das Archiv aber auch jede Menge unterhaltsamen Chaplin-Nippes. Von der Seife über den Anspitzer bis zur Chaplinvase oder -Spardose.
Herzstück der Dauerausstellung aber ist zweifelsfrei das Kopien aller 80 Chaplin-Filme umfassende Filmarchiv, aus dem sich, wie Staudinger erzählt, durchaus auch mal Chaplins Töchter Geraldine und Josephine für Demonstrationszwecke etwas ausliehen. Im kleinen hauseigenen Kino, das gerade mal 20 Plätze umfasst und das Staudinger im Nostalgiestil hergerichtet hat, laufen regelmäßig Filme des Meisterregisseurs.

Der Eintritt ins Kino ist wie der Eintritt ins Archiv gratis. Gerne empfängt Staudinger auch Gruppen, wer beispielsweise seinen 70. Geburtstag oder die Goldene Hochzeit mit Familie und Freunden auf besonders originelle Weise feiern möchte, kann dies im Chaplin-Archiv tun. Ein netter Chaplin-Nachmittag kostet in solchen Fällen für die komplette Gruppe 30 Euro.

Das Chaplin-Archiv, Klarastraße 5, ist nach telefonischer Vereinbarung geöffnet. Telefon 95 29 44 77; www.chaplin-archiv.de

Annette Wollenhaupt

Anzeige

Wir arbeiten nur mit qualifizierten und examinierten Fachkräften, dabei sind alle Krankenkassen und Sozialämter unsere Vertragspartner.

seit 1996 in Frankfurt

Ambulante Krankenpflege
FELOR

Unser Pflegeangebot beinhaltet:
- BEHANDLUNGSPFLEGE
- GRUNDPFLEGE
- HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG
- 24-STUNDEN PFLEGE
- ORGANISATION
- ANDERE PERSÖNLICHE ANLIEGEN

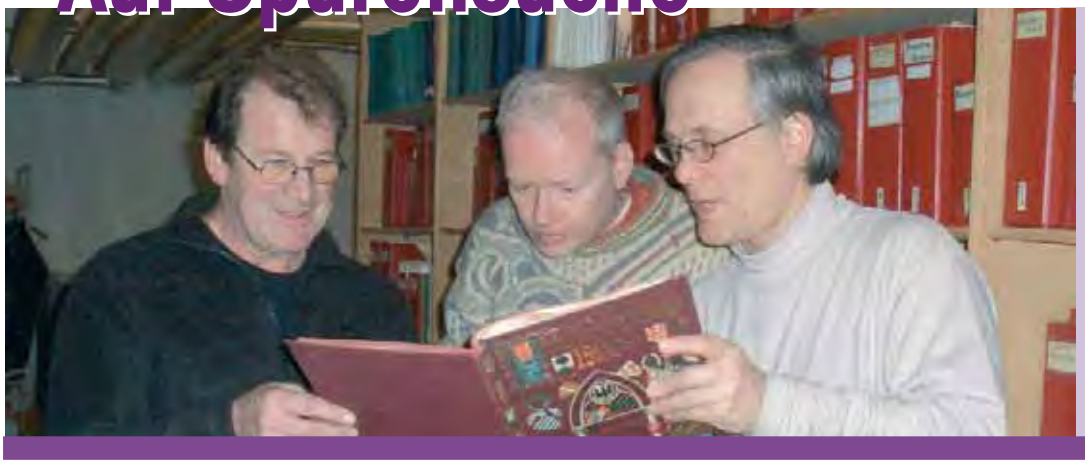
Mein Name ist Hans-Jürgen Schmidbauer, seit langem bin ich als qualifizierte Pflegefachkraft mit vier Diplomen für die Krankenpflege Felor tätig.

Ich begleite Sie gerne in allen Angelegenheiten Ihres alltäglichen Lebens. Dabei plane und organisiere ich nach Ihren individuellen Wünschen. Ich biete Ihnen meine Begleitung zum Arzt oder in die Klinik, in die Oper oder das Theater an. Auch bei einer Reise oder einem Ein-kaufsbummel stehe ich Ihnen zur Seite.

35 EUR beträgt hierbei mein Stundenlohn. Von 12.00 bis 16.00 Uhr bin ich unter Tel. 01 60 / 658 98 99 direkt zu erreichen.

Unter **0 69 / 52 34 48** sind wir rund um die Uhr erreichbar oder besuchen Sie uns im Internet
www.krankenpflege-felor.de

Auf Spurensuche



In 300.000 Namenskarteikarten kann recherchieren, wer im Bolongaropalast ins Institut für Genealogie kommt. Es gibt natürlich Unterstützung vom Verein.

Im Februar öffnete das Institut für Genealogie auf Initiative seines neu gegründeten Fördervereins die Pforten des Archivs im Bolongaropalast Höchst für die Öffentlichkeit. Jeder ist willkommen, seinen Ahnen nachzuspüren und die eigene Familiengeschichte zu entdecken.

Dabei tritt viel Rührendes, Spannendes oder Überraschendes zu Tage, denn hinter den Bergen von Akten, von Karteikarten und verstaubten Büchern stehen Menschen, Familien und ihre Schicksale. So forschte Ulla Engel vom Förderverein des Instituts beispielsweise nach ihrem im Zweiten Weltkrieg verschollenen Großvater, dessen ungewisses Schicksal die Familie nie losgelassen hatte. Ihn fand sie leider nicht, aber stattdessen die Schwester ihrer Mutter, die diese fünfzig Jahre nicht gesehen hatte. Neugierig geworden, setzte Ulla Engel ihre Spurensuche fort. Durch die Jahrhunderte verfolgte sie die Geschichte ihrer Familie und ist mittlerweile bis ins 12. Jahrhundert gekommen. Ein Glücksfall, meint sie, denn meist gibt es durch die Verwüstungen im Dreißigjährigen Krieg eine unüberwindbare Lücke. In ihrer Familie gab es für sie überraschend viele Personen des öffentlichen Lebens: Bürgermeister, Schöffen und sogar eine Pfarrersdynastie, sodass die Suche sich vergleichsweise einfach gestaltete.

Berührende Schicksale

Viele Schicksale ihrer Vorfahren haben sie sehr berührt, so beispielsweise im 18. Jahrhundert jenes des Pfarrers Lauckhard im oberhessischen Hirzenhain, den man wohl mit einer Intrige aus seinem Amt verdrängen wollte. Er bürgte für die Schulden seines Schwiegersohnes. 1729 nahm man den Pfarrer wegen der Schulden ein dreiviertel Jahr in Haft. Böse Zungen behaupteten gegenüber seiner Frau, die gerade entbunden hatte, dass man sie ebenfalls im „Dreckkarren" fortbringen werde. Sie wurde schwermütig und nahm sich 1729 das Leben. Drei Wochen später kam der Witwer frei. Trauernd musste er erleben, dass sein jüngstes Kind an den Kindsblattern starb. Fünf Jahre später verstarb er selbst.

Institut für Genealogie
Zentralstelle für Personen- und Familiengeschichte,
Bolongaropalast, Bolongarostraße 103,
65292 Frankfurt/Main (Höchst), Tel. 0 69/30 09 78 12,
E-Mail: info@genealogische-zentralstelle.de;
Internet: www.genealogische-zentralstelle.de
Öffnungszeiten: donnerstags, 16–19 Uhr, Mitgliedsbeitrag 30 € /Jahr, inkl. Genealogisches Jahrbuch.

Ein Stück Identität

Ahnenforschung liegt im Trend. Viele (Hobby-)Genealogen möchten mehr über ihre Familiengeschichte und damit über sich selbst erfahren. Wo haben die Ahnen gelebt? Welche Berufe übten sie aus? Gab es adelige Vorfahren? Viele Anfragen kommen aus den USA, weiß Andreas Heuberger vom Institut für Genealogie. Denn das Institut hilft nicht nur unmittelbar vor Ort, in lokalen oder regionalen Zusammenhängen. Es kann auch bei Anfragen aus allen Herren Länder helfen, wenn beispielsweise ein in Deutschland lebender Hobby-Genealoge Verwandte sucht, die ausgewandert sind, oder im Ausland lebende Menschen ihre Wurzeln im deutschsprachigen Raum aufspüren wollen.

Das Archiv wird von Ehrenamtlichen betreut, die den Suchenden gerne helfen. Sie geben eine kurze Einführung und stehen für konkrete Fragen zur Verfügung. Im Keller des Bolongaropalastes lagern wahre Schätze für Genealogen und regionalgeschichtlich Interessierte: Etwa 300.000 Namenskarteikarten, 12.000 Bücher und 9.000 Akten stehen zur Verfügung, darunter Hof-, Geschlechts- und Adelsbücher, örtliche Sippenbücher, veröffentlichte Kirchenbücher und Nachlässe. Auch Enzyklopädien und Biographien sind vorhanden. Das Archiv ist Sammelstelle für Zeitschriften von Familienverbänden, und es gibt das Genealogische Jahrbuch heraus.
Acht genealogisch Interessierte, die sich von der Ahnenforschung im Internet her kannten, haben den neuen Förderverein gegründet, der Träger des Instituts für Genealogie und des gleichnamigen Deutschen Zentralarchivs ist. Der Verein sucht noch Mitglieder und Ehrenamtliche, die ihn bei seiner Arbeit unterstützen.

Claudia Šabić

Wo war's – wer war's

Manchmal finden sich in den Beständen des Instituts für Stadtgeschichte besonders spannende und auffällige Motive, die dennoch nicht genau zugeordnet werden können. Auch dieses Bild mit einer sehr charakteristischen Innenansicht trägt keinerlei Hinweise und konnte bisher nicht identifiziert werden. Vielleicht können die Leserinnen und Leser der SZ wieder zur Aufklärung beitragen. Wo war's?

Anzeige

Das Alter leben

St. Katharinen- und Weißfrauenstift
Stiftung des öffentlichen Rechts

schenken

Frankfurter Frauen mit geringem Einkommen ein angenehmes Leben im Alter zu ermöglichen ist Stiftungszweck des St. Katharinen- und Weißfrauenstifts. Das erfordert weit mehr als finanzielle Unterstützung durch Stiftsrenten. Denn Lebensqualität wird maßgeblich geprägt durch soziale Kontakte. Hierfür bieten wir eine Vielzahl an gemeinschaftsfördernden Angeboten.

Zum Beispiel den Besuchsdienst. Freiwillige Helferinnen und Helfer geben emotionalen Rückhalt und persönliche Zuwendung. Regelmäßig besuchen sie Stiftsfrauen in Pflegeheimen, hören zu, lesen vor, erzählen, spielen, erledigen kleine Besorgungen. Sie leisten psychosoziale Betreuung und stehen als Ansprechpartner zur Verfügung. Zeit schenken lautet die Devise.

Würde und Wertschätzung sind Schlüsselbegriffe für die Arbeit der engagierten Frauen und Männer, die durch Schulungen umfassend auf ihre Aufgabe vorbereitet werden. Schließlich wirken sie mit ihrem Einsatz der Vereinsamung gezielt entgegen.

Interessieren Sie sich für die Arbeit unseres Besuchsdienstes?

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter
Telefon **069 - 15 68 02 - 22** oder
im Internet: **www.stkathweis.de**

Historiker feierte historisches Datum

Hans-Otto Schembs zum 65.

Sein Thema ist Frankfurt. Die Stadt mit ihrer langen Geschichte, mit Goethe und Stoltze, mit ihren Kaisern, Königen und verdienstvollen Bürgern, mit ihren Stiftungen, Parks und Gärten. „Schlag nach bei Schembs!" könnte man allen empfehlen, die sich schreibend oder studierend mit Frankfurt beschäftigen wollen.
Hans-Otto Schembs ist ein Stadthistoriker in des Wortes wahrer Bedeutung. Seine schriftstellerischen Erzeugnisse aus vielen Jahren spiegeln Jahrhunderte städtischer Entwicklung mit allen Höhen und Tiefen, stets sorgfältig in Archiven recherchiert und von profundem Wissen getragen. Den Lesern der Senioren Zeitschrift ist er seit langem bekannt durch seine interessanten Artikel, in denen er durchaus auch eine dezidierte Meinung vertritt. Über zwanzig Bücher hat er geschrieben und mehr als tausend Beiträge für die verschiedensten Publikationen verfasst. Bodenständig kann man ihn wohl nennen. Noch immer wohnt er im selben Haus im Holzhausenviertel, in dem er 1942 zur Welt kam, umgeben von schönen alten Möbeln und unzähligen Büchern. Als Geschäftsführer der „Freunde Frankfurts" organisiert er Vorträge und Ausstellungen und weiß besonders bei seinen Mundart-Lesungen das Publikum zu fesseln.
Im Februar konnte der Historiker Hans-Otto Schembs ein eigenes „historisches Datum" feiern: seinen 65. Geburtstag, wozu wir ihm herzlich gratulieren.

Lore Kämper

Nierentisch und Nitribitt

Neue Dynamik in den 1950ern

Angesichts der Zerstörungen und menschlichen Verluste durch den Zweiten Weltkrieg war nach 1945 in Deutschland die Ausgangslage katastrophal. Dennoch wurden die 1950er Jahre eine Zeit dynamischen wirtschaftlichen Aufschwungs: es war die Zeit des Wirtschaftswunders. Sie war nicht denkbar ohne die Währungsreform, ohne Wirtschaftshilfe des Marshall-Plans und ohne jene Leitidee der Sozialen Marktwirtschaft, die Wirtschaftsminister Ludwig Erhard entwickelte. Auch Frankfurt erlebte mit Hilfe der städtischen Wirtschaftsförderung und durch die Kraft alteingesessener wie auch vieler neuer Frankfurter einen kaum für möglich gehaltenen Aufschwung. Und das, obwohl man sich mit dem Jahr 1949 endgültig vom Traum, eine Existenz als Bundeshauptstadt führen zu können, verabschieden musste.

Verkehrsumtost präsentierte sich die Hauptwache früher. Foto: ISG

Vollbeschäftigung

Frankfurt erreichte in den fünfziger Jahren mit über 680.000 Einwohnern annähernd den höchsten Stand seiner Bevölkerung. 500.000 Menschen fanden in der Stadt Arbeit, darunter 130.000 Pendler. Mitte der 1950er Jahre betrug die Arbeitslosenquote 1,7 Prozent, was quasi Vollbeschäftigung bedeutete, und die ersten Gastarbeiter kamen aus dem Süden. In Frankfurt stieg wie in keiner anderen deutschen Stadt der Kraftfahrzeugbestand auf über 100.000 Wagen. 1954 wurden die ersten Parkometer aufgestellt, 1956 das erste Parkhaus (an der Hauptwache) eröffnet und das Frankfurter Kreuz dem Verkehr übergeben. 1958 bestimmte die BRD den Flughafen Frankfurt zu ihrem ersten Düsenverkehrsflughafen. Frankfurt wurde wieder Messestadt, Stadt der Banken und der Bücher. Pausenlos floss der Verkehr rund um die Hauptwache, die mit ihren großen Terrassen ein beliebter Treffpunkt wurde.

Volle Auslagen präsentieren die Geschäfte wieder. Foto: FKK, Hoffmann

In der Altstadt, wo die alten Gassen verschwanden und die Berliner Straße eine breite Verkehrsschneise bildete, und im Bereich um Hauptwache und Zeil, geprägt von Kaufhausbauten und dem Fernmeldehochhaus, veränderte der stürmische Wiederaufbau das Gesicht der Stadt. Neue Siedlungen wurden am Rande der Stadt gebaut, die ein Wohnen fern der Hektik des Arbeitslebens in der Innenstadt ermöglichen sollten. In der Dornbuschsiedlung entstand 1959 als erstes Bürgergemeinschaftshaus Deutschlands das Haus Dornbusch.

Familie Hesselbach

Inzwischen wird das Design der Aufbaujahre nicht mehr als kitschige Entgleisung angesehen, sondern für bewahrenswert erachtet: die Nierentische etwa, die Tütenlampen, Mosaiktische, Cocktail-Sessel, Möbel in dunkler Hochglanzlackierung, die Vorliebe für „Kunst-Stoffe", Plastik genannt, für abstrakte Picasso-Muster auf Stoffen und Tapeten. Das gilt für den Stil der Reklame nicht weniger als für Filme der Zeit, für die geräumige Filmpaläste entstanden, ehe das Fernsehen seinen Einzug in die Wohnzimmer hielt (1954 nahm der Hessische Rundfunk sein erstes Fernsehstudio in Betrieb). Noch lauschten wir im Radio der Familie Hesselbach oder dem Frankfurter Wecker.

Zu den 1950er-Jahren in Frankfurt gehörte ebenso der Mord an der Edelprostituierten Rosemarie Nitribitt wie der Gewinn der Deutschen Fußballmeisterschaft durch die Eintracht Frankfurt, fünf Jahre, nachdem Deutschland Fußballweltmeister geworden war. Schritt für Schritt erlangte die Stadt ihr gewohntes Leben wieder. Mit Sechstagerennen und Fastnachtssitzungen, mit Dippemess' und Wäldchestag, der Wiedereröffnung des Goethehauses und des Kaisersaals. Auch das Theater blühte: 1951 wurde die Oper im ehemaligen Schauspielhaus eröffnet, die legendäre Ära Buckwitz / Solti begann. Aber auch die Privattheater von Fritz Rémond, Helmut Kollek oder Rudolf Rolfs reüssierten, ebenso die Landesbühne Rhein-Main. Manche Frankfurter sahen Mitte der 1950er Jahre ein Übergewicht der Wirtschaft. Um kulturelle Bestrebungen zu fördern und Mäzenatentum wieder zu beleben, gründeten sie 1957 daher das Kuratorium Kulturelles Frankfurt.

Hans-Otto Schembs

Erinnerungen von Aenne Zimmermann an die 1950er

Für Aenne Zimmermann, Jahrgang 1925, aus der Metzgerfamilie Schlehner, mit Metzgermeister Heiner Zimmermann verheiratet, begann das Wirtschaftswunder mit der Währungsreform. Ihr Mann hatte für alle Familienmitglieder das neue Geld eingesammelt, zusammen 280 DM. Er fuhr damit nach Petterweil, kaufte 1.000 Stück Kopfsalat, die dann in der Metzgerei für eine Mark das Stück verkauft wurden. „Eine wundersame Geldvermehrung", erinnert sich Aenne Zimmermann. „Es konnte im Schlachthof auch wieder Fleisch gekauft werden, das auf einmal zu haben war. So konnte markenfreie Wurst hergestellt werden, und es sprach sich im Nordend herum, dass es bei Schlehner-Zimmermann jeden Tag gute und frische Ware gab."

In der Rotlintstraße wurde es allmählich für die Metzgersfamilien in einem Geschäft zu eng. Die Zimmermanns stießen schließlich auf „Zeppelin Weiss" in der Freßgass'. Stephan Weiss vom Bodensee hatte 1909 seine Spezialität, eine feine Delikatessleberwurst, nach Graf Zeppelin benannt, der sein Regimentskommandeur gewesen war. Metzgerei und Wohnung befanden sich in einem erhalten gebliebenen, ganz schmalen Haus der Freßgass'. „Es war schon eigenartig. Als Heiner und ich das erste Mal das Häuschen betraten, wusste ich sofort: Das ist es! Wir hatten noch nicht viele Worte gewechselt in dieser sehr schlicht eingerichteten Wohnstube im ersten Stock. Aber da stand ein Klavier und es dauerte auch nicht lange, da saß ich mit Herrn Weiss an dem Instrument und wir spielten zusammen vierhändig. Heiner sah sich derweil die Geschäftsbücher an. Seine Worte waren: Nicht ich habe das Geschäft bekommen, nein, du hast es mit deinem Klavierspielen bekommen."

Auf dem „Lohr" (Lohrberg) erwarben die Zimmermanns ein Grundstück, wo sich die vier Kinder austoben konnten. Maurermeister Maul baute ein schönes Gartenhaus. Dem Haushalt stand Dora Henseling vor, die 50 Jahre dem Haus Schlehner-Zimmermann diente. Sie kochte jeden Tag für alle Gesellen und Verkäuferinnen und die Familie. „Das waren so an die 25 Mäuler, die Dora jeden Tag zu stopfen hatte."

Zimmermanns hatten im Geschäft oft mit Prominenz zu tun. Einmal meldete sich jemand telefonisch im Auftrag von Bundeskanzler Erhard, der gerade in Frankfurt war, um den Marshall-Brunnen einzuweihen, und bestellte drei spezielle Sorten Wurst. „Ich dachte zunächst an einen schlechten Scherz, den sich meine Freunde mit mir machen wollten. Aber nach einiger Zeit stand eine schwarze Limousine mit Hoheitsstander vor unserem Haus mit dem dazugehörigen Chauffeur, der wirklich die Bestellung abholen wollte."
Aenne Zimmermann erfuhr dann, Kanzler Erhard wisse von seinem Vorgänger Adenauer, dass dieser die Zimmermann´schen Würste über die Mitropa auf seinen Fahrten nach Cadenabbia bezogen hatte.

Hans-Otto Schembs

Modenschauen präsentierten den Chic der 1950er.
Foto: FKK, Christ

Anzeige

RADWANDERREISEN FÜR SENIOREN ZUSAMMEN UNTERWEGS

Schweizer Anbieter organisiert begleitete, gemütliche Radfahrten durch interessante Landschaften in der **Schweiz**, in **Italien** und in **Frankreich**, ab Mai 2007. Geniessen Sie herrliche Touren in kleinen Gruppen. Gönnen Sie sich etwas besonderes! Bestellen Sie jetzt unverbindlich und gratis den Katalog und reservieren Sie rechtzeitig:

RENORAMA AG, Postfach, CH-8604 Volketswil • Tel: 0041 44 826 05 55
Fax: 0041 44 826 05 45 • info@renorama.ch • www.renorama.ch

Zum Wohle von Medizin und Forschung

Vor 300 Jahren kam der Stifter Johann Christian Senckenberg zur Welt

Foto: Dr. Senckenbergische Stiftung

„Da es eines Christen Schuldigkeit ist, nicht allein das Gute mit dem Guten, was leicht zu tun ist, sondern auch das Böse mit dem Guten zu vergelten: so habe ich, zufolge dieser heilsamen Vorschrift, allezeit die Gedanken gehegt, für alle Wohltaten, welche ich zeit meines Lebens bis in mein jetziges anfangendes Alter in meiner Vaterstadt genossen habe, nach meinem geringen Vermögen mich dankbar zu erzeigen." Mit diesen Worten beginnt Johann Christian Senckenbergs Willenserklärung vom 18. August 1763, mit der er eine Stiftung begründete, die als Dr. Senckenbergische Stiftung bis heute segensreich wirkt, und die Wurzeln weiterer Institutionen bildete, die Senckenbergs Namen in alle Welt tragen.

Am 28. Februar 1707 wurde Johann Christian Senckenberg im Haus „Zu den drei Hasen" Ecke Hasengasse / Töngesgasse als zweiter Sohn des Frankfurter Stadtarztes Johann Hartmann Senckenberg geboren. Ein Studium scheiterte zunächst am fehlenden Geld, da der ältere Bruder schon studierte und der Wiederaufbau des 1719 beim „Christenbrand" zerstörten Hauses die Familie belastete. Nach privater Einführung in die Medizin und inoffiziellem Praktizieren studierte er schließlich doch noch und ließ sich in Frankfurt ins Ärzteregister eintragen.

Den Armen helfen

Senckenbergs Erkenntnis, dass Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten für Ärzte begrenzt waren und Frankfurter Bürgern kein Krankenhaus offen stand, ließen seit 1746 in ihm den Gedanken einer Stiftung reifen. Mit ihr wollte er der „Wissenschaft einen Tempel bauen". Gestützt auf sein ererbtes und erarbeitetes Vermögen bestimmte er 1763, die Zinsen aus einem Kapital von 95.000 Gulden zu zwei Dritteln der Förderung der Heilkunde zukommen zu lassen und den Rest zur Unterstützung armer Kranker, bedürftiger Arztwitwen und -waisen sowie alter Ärzte zu verwenden.

Anfang 1766 erwarb Johann Christian Senckenberg ein großes Grundstück „An der Schlimmen Mauer" beim Eschenheimer Turm, wo Stifts- und Wohnhaus mit Bibliothek und Sammlungsraum, eine Anatomie, ein botanischer Garten und ein Bürger-Spital nebst Pfründnerhaus entstanden.

Ein dramatisches Ende

Am 15. November 1772, einem Sonntag, inspizierte Senckenberg das im Bau befindliche Spitalsgebäude. Er stieg allein auf das Gerüst des eben vollendeten Türmchens. Senckenberg stürzte ab, brach sich die Halswirbelsäule und starb wenige Stunden darauf. Er wurde als erster in seiner Anatomie seziert.

Senckenbergs Schöpfungen bildeten Anfang des 20. Jahrhunderts einen wesentlichen Teil der 1912/14 gegründeten Frankfurter Universität: die Anatomie als pathologisches Institut, der Botanische Garten und die Senckenbergische Bibliothek (heute Universitätsbibliothek Johann Christian Senckenberg). Senckenberg ist zudem Namensgeber der 1817 gegründeten Senckenbergischen Naturforschenden Gesellschaft mit ihren Forschungsinstituten und dem Naturmuseum Senckenberg, dessen Neubau an der Victoria-Allee (Senckenberganlage) im Jahre 1907 eingeweiht wurde und das somit 2007 sein 100jähriges Jubiläum feiert. Damals entstand auch ein neues Bürgerhospital an der Nibelungenallee, wo Senckenberg eine neue letzte Ruhestätte fand. An den ursprünglichen Standort der Senckenbergischen Stiftungen erinnert heute nur noch die Stiftstraße.

Zahlreiche Veranstaltungen, Vorträge und Führungen gedenken Senckenbergs 300. Geburtstag in diesem Jahr. Einige liegen schon hinter uns, so die Geburtstagsfeier im Kaisersaal, andere folgen noch wie die Ausstellung von Senckenbergs privater Gemäldegalerie und Bibliothek im Holzhausenschlösschen. *Hans-Otto Schembs*

Näheres über Senckenbergs Leben und Wirken erfährt man aus der im Societäts-Verlag erschienenen Biographie von Thomas Bauer mit dem Titel „Johann Christian Senckenberg. Eine Frankfurter Biographie".
Sie ist im Buchhandel für 14,80 Euro erhältlich; ISBN 3797310323.
Die Veranstaltungen im Senckenbergjahr sind im Internet aufrufbar: www.senckenbergjahr.de

Rätselauflösung

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

Schach: 1. ... Dh4:! 2. gh4: Sf3+ 3. Kf1 Sh2:+ 4. Kg1 (4. Ke2? Lf3+ 5. Ke3 Lh6 matt!) 5. ... Sf3+ mit Dauerschach.

Sudoku:

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

Lustiges Silbenrätsel: 1 Fantast, 2 Goldgehalt, 3 Ortswechsel, 4 Attribut, 5 Jammerlappen, 6 Kartoffel, 7 Logenbruder, 8 Blitzfeldzug, 9 Lustrum, 10 Bergkamm, 11 Imkerei, 12 Schlagzeile = Zimmerflucht.

Sagenhaftes Frankfurt

Des Domes Dachkrone

Warum wohl dem Frankfurter Dom so lange die Turmspitze fehlte, er stattdessen nur ein rundes Dachgewölbe hatte? Mangelte es etwa am nötigen Geld? Eine Sage kennt den „wahren" Grund.

Einst saßen der Dombaumeister und der Brückenbaumeister am Stammtisch beisammen. Ein jeder prahlte und gab vor, dass er sein Bauwerk ganz gewiss am ehesten werde beendet haben. Gezecht und dabei gewettet haben die beiden, so sagt die Sage, bis spät in die Nacht hinein.

Als die beiden trinkfreudigen, miteinander wetteifernden Herren am nächsten Morgen ihren Rausch ausgeschlafen hatten, zogen sie alsdann zu ihren Arbeitsstätten. Es sah nicht schlecht aus für den Dombaumeister, schneller als gedacht reckte der Dom sein Mauerwerk in die Höhe. Baustein fügte sich auf Baustein und es war nur eine Frage von kurzer Zeit, bis das Werk vollendet sein würde. Zum gleichen Zeitpunkt spannte die „Alte Brücke" hingegen nur einige wenige Bogen über den Main. Die Tücken des Wassers zu besiegen, erwies sich eben doch als eine viel größere Herausforderung als turmhoch in den blauen Himmel zu bauen.

Schon bald rückte die festliche Einweihung des Domes heran, während der Brückenbaumeister eindeutig im Hintertreffen lag. Nur eine List konnte ihn noch retten. Der Brückenbaumeister engagierte den Teufel höchstpersönlich. Gegen gutes Geld ließ dieser dann über Nacht die Alte Brücke wundersam und in Gänze erstehen. Als der siegesgewisse Dombaumeister am Morgen höhnisch vom Turm auf die Brücke herab schaute, erschrak er und traute seinen Augen nicht. Kühn und vollendet überspannte die Brücke den Fluss, während seinem eigenem Bauwerk, dem Dom, noch die Turmspitze aufgesetzt werden musste. Er hatte die Wette verloren. Voller Enttäuschung und Zorn stürzte er sich vom Turm und blieb zerschmettert am Fuße des Gotteshauses liegen.

Zeichnung: FKK, Hoffmann

Weil sich weder Architekt noch Baumeister fanden, die das stattliche Bauwerk zu seiner Vollendung hätten bringen können, mussten sich die Frankfurter Bürger mit der Notversion, sprich einem runden Dachgewölbe, wie wir es von zahlreichen alten Zeichnungen her kennen, abfinden. Erst nach dem großen Dombrand von 1867 gelang es beim Wiederaufbau, dem Dom die heutige Dachspitze aufzusetzen.

Herbert Hoffmann

Anzeige

Kur-Trips rund um Frankfurt

„Zur Kur" fährt man, wenn Seele und Organismus wieder „auf die Beine" kommen sollen. Das muss nicht unbedingt nach einer ernsthaften Erkrankung sein. Die SZ möchte einen anderen Vorschlag machen: gönnen Sie sich ein paar Stunden, einen Tag oder ein Wochenende, an dem Sie viel für sich und Ihre Gesundheit unternehmen, ganz in der Nähe Ihres Zuhauses.

Was die Gesundheit angeht, kann man in Hessen einiges tun, denn die Region hat 33 Kurorte, von denen viele attraktive in unmittelbarer Nähe von Frankfurt liegen. Die Heilbäder Bad Homburg, Bad Soden am Taunus und Bad Vilbel bieten sich für erholsame Ausflüge an.

Wenn alle Brünnlein fließen…

Das beliebte Volkslied hätte in Bad Vilbel entstanden sein können, denn das Heilbad ist wegen der Vielzahl seiner Heilquellen berühmt. Das Wasser hat das kleine Städtchen im Süden der Wetterau geprägt. Der Name Vilbel kommt von „Felawila": Ort mit Weiden, also Ort am Fluss. Bereits 1552 wurde der Bad Vilbeler „Sauwern Born" zum ersten Mal erwähnt. „Sauwer", also sauer, bedeutet nichts anderes als mineralisch. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts nahmen die Brunnenbetriebe sprunghaft zu, ein schwunghafter Mineralwasserhandel wurde betrieben. Die erste Heilquelle wurde 1900 am Marktplatz entdeckt: 14 Meter schoss der Sprudel in die Höhe, 532 Liter Wasser in der Minute. Das war der Startpunkt für einen regen Badebetrieb. 1928 wurde zwar ein Bohrverbot verhängt, das die Vilbeler aber nicht besonders beeindruckte. „Schwarzbohrungen" waren an der Tagesordnung. Die Elfen-Quelle beispielsweise wurde durch den Fußboden im Wohnzimmer gefunden.

Seit 1948 darf Vilbel sich Bad Vilbel nennen. Seine Quellen stammen aus tiefen, mit wertvollen Mineralien angereicherten Bodenschichten und helfen bei Magen-, Darm- und Stoffwechselerkrankungen. Als Bad lindern sie Herz- und Kreislaufbeschwerden. Eine Kostprobe gibt ein Brunnen im Kurpark, dort sprudelt eine Heilquelle kostenlos für Besucher. Nicht nur der Kurpark bietet sich für erholsame Spaziergänge an, auch auf dem Brunnenwanderweg in der Kernstadt kann man entspannen und die hübschen Brunnen entdecken.
Bad Vilbel ist aber auch für seine gesunde Luft bekannt: Fallwinde vom Taunus sorgen beinahe täglich für einen kompletten Luftaustausch. Auf ausgedehnten Spaziergängen durch die Niddaauen oder den Stadtwald lässt sich Frische tanken. Für die Aktiveren gibt es einen Fitnessparcours.

Erholung unterm Altkönig

Bad Soden liegt am Südhang des Taunus in einem Tal, das nur nach Südosten hin geöffnet und damit geschützt ist gegen Nord- und Ostwinde. Nördlich ragt der 798 Meter hohe Altkönig empor, und im Nordwesten erhebt sich ein Höhenzug des Taunus. Diese günstige Lage wirkt sich auf das Klima aus, und deshalb beginnt der Frühling in Bad Soden etwas früher als in den umliegenden Regionen. Im Bad

Das Day-Spa in Bad Homburg

Sodener Stadtgebiet gibt es 33 Mineral- und Thermalquellen, elf davon sind frei zugänglich und zehn als Heilquellen anerkannt. Sie lindern verschiedene Beschwerden, so Erkrankungen der Atem- und Harnwege, des Verdauungs- und Bewegungsapparates sowie Eisenmangel. Bad Soden hat vier Kurparks, in denen die verschiedenen Quellen sprudeln. Bei einem Spaziergang unter alten und exotischen Bäumen kann man sich an ihnen laben. Eine Besonderheit sind die „Echten Sodener Mineral-Pastillen", die seit 1856 aus dem Salz der Heilquellen hergestellt werden.

Die Sodenia-Therme, Bad Sodens Thermalsolebad mit 32 Grad Wassertemperatur, zieht Besucher aus dem gesamten Rhein-Main-Gebiet an. Sie wird aus den Brunnen „Alter Sprudel" und „Neuer Sprudel" gespeist. Ein Bad in der warmen Mineralsole hilft bei Rücken- und Gelenkschmerzen, denn das Wasser hat eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung. Im großzügigen Schwimmbecken gibt es Massagedüsen und Bodensprudler, die als Wassermassage wirken und so den Stoffwechsel anregen. Saunen, Solarien und Wellness-Einrichtungen runden das Angebot ab. Die Becken und sanitären Einrichtungen sind behindertengerecht ausgestattet.

Schwefelige Quellen hat Bad Soden.
Foto: FKK, Hoffmann

Kuren und Jeuen

Ein weiteres attraktives Ziel ist Bad Homburg, das als einer der schönsten Kur- und Badeorte Deutschlands gilt und für seine glanzvolle Tradition bekannt ist. Spielende Kinder hatten 1809 eine Mineralquelle entdeckt, die der Landgraf fassen ließ, „zum wohltätigen Gebrauch der leidenden Menschheit". Der geplante Badebetrieb entwickelte sich zunächst jedoch schleppend. Der Arzt Dr. Eduard C. Trapp entdeckte 1834 die Quelle, die später als „Elisabethenbrunnen" bezeichnet wurde. Es stellte sich heraus, dass sie bereits 1660 als „Niederbrunnen" und „Unterster Salzbrunnen" erwähnt wurde. Trapp setzte sich unermüdlich für den Kurbetrieb ein. Er holte wissenschaftliche Gutachten ein, und so bescheinigte Justus Liebig Trapps Wasser höchste Qualität. Dennoch setzte der Erfolg erst ein, als man Kuren und „Jeuen" verbinden konnte. 1841 platzte der Knoten: im Brunnensälchen rollte zum ersten Mal die Roulettekugel, und gleichzeitig feierte man die Grundsteinlegung des Kurhauses – Startschuss für das goldene Zeitalter Bad Homburgs. Der Erfolg war eng mit den Spielbankpächtern, den Brüdern Blanc, verknüpft (die SZ berichtete, 2/2004). Bad Homburg wurde zum mondänen Reiseziel und Treffpunkt der europäischen Aristokratie. Kein Wunder, denn das Kurhaus hatte einen herrschaftlichen, schlossähnlichen Charakter. Schöpfer des Kurparks war kein geringerer als Peter Joseph Lenné, der die berühmten Parkanlagen von Sanssouci, Charlottenhof oder Babelsberg entwarf.

Der Kurpark bietet heute eine Vielzahl von Kur- und Freizeiteinrichtungen. Die zwölf Trink- und Badequellen und der „Homburger Heilton" genießen nach wie vor einen weltweiten Ruf, genauso wie die exklusiven Kureinrichtungen. Einen Teil des Luxus kann man sich im Kur Royal gönnen: Im Kaiser-Wilhelm-Bad im Kurpark bietet das Day-Spa stunden- und tageweise Gesundheitsprogramme an. In den prachtvollen Gebäuden kann man sich für traditionelle Anwendungen oder neu entwickelte Heilmethoden entscheiden, deren Wirkung sich durch Düfte und in warmen Farben gestaltete Räume angenehm entfalten kann. Die Atmosphäre ist ruhig, nicht zuletzt, weil der Einlass auf 75 Gäste begrenzt ist. Zu empfehlen ist aber auch ein Besuch im Vital-Center im Kurpark oder in der Taunus Therme.

Claudia Šabić

Fotos (2): Gerd Kittel, Kur- und Kongress-GmbH Bad Homburg v. d. Höhe

Weitere Informationen auf www.kur-royal.de • www.sodenia.com
www.baederkalender.de • www.hessischer-heilbaederverband.de

Anzeige

Beratung in der vertrauten Umgebung

Dinka Jurin
Rechtsanwältin

Tätigkeitsschwerpunkte:
Familien- und Erbrecht
Gesetzliche Betreuung

Setzen Sie sich mit mir in Verbindung, damit wir gemeinsam die optimale Lösung für Ihre Fragen und Anliegen erarbeiten können.

Zeil 44
60313 Frankfurt am Main
Telefon 069 - 20 97 89 90
Telefax 069 - 20 97 89 92
kanzlei-jurin@t-online.de

	Bad Homburg	***Bad Vilbel***	***Bad Soden***
Prädikat	Heilbad	Heilquellenkurbetrieb	Heilbad
Indikationen	Herz, Kreislauf, Rheumatische Erkrankungen, Bewegungsapparat, Magen, Darm, Leber, Galle, Stoffwechsel, Nerven, psychosomatische Leiden, Haut	Herz, Kreislauf, Rheumatische Erkrankungen	Rheumatische Erkrankungen, Bewegungsapparat, Atemwege, Haut, Nieren, harnabführende Wege, Verdauungssystem, Erkrankungen der Psyche
Gesundheits-angebot	Heilquellen, Heilton, Kohlensäure-Bäder, Aromatherapie, Krebs-Nachbehandlung, Unfall-Nachbehandlung, Dialyse, Diabetes, Fitnesswoche, Rückenprogramme, Arthrose, Qi-Gong, Tai-Chi, Naturheilverfahren, Pauschalangebote „Kur-Royal", „Schlank&Fit", „Vital-Kur", „Fit zur OP", „Tagen und Kuren"	Trinkkuren, Heilquelle, Moorbehandlungen, Fango, Kohlensäure-Bäder, Kneipp-Therapie	Heilquellen, Kohlensäure-Bäder, Unfall-Nachbehandlung, Rückenprogramm, Qi-Gong, Tai-Chi, Naturheilverfahren, Sole-Photo-Therapie, Psychotherapie
RMV ab Ffm/HBF	S5	S6	S3
Informationen	Tourist-Info und Service der Kur- und Kongress GmbH, Tel. 06172/178110	Kur- u. Bäderverwaltung Tel. 06101/602247	Kurverwaltung Tel. 06196/6707010

Oasen im GrünGürtel

Foto: FKK, Hoffmann

Teil 4: Die grüne Lunge der Stadt

Vor etwas mehr als 15 Jahren, im November 1991, beschlossen die Frankfurter Stadtverordneten die Grünflächen rund um die Stadt zum GrünGürtel zusammenzufassen und unter dauerhaften Schutz zu stellen. Der 75 km lange GrünGürtel zeichnet sich durch eine einmalige Vielfalt an Landschaftsformen, an Pflanzen und Tieren aus. Etwa ein Drittel der Stadtfläche umfasst er: den bereits seit 1372 der Stadt gehörenden Stadtwald, andere Wälder, die Parks der Bürger des 18. und 19. Jahrhunderts und die Volksparks, Dünen- und Riedlandschaften, Wiesen und Felder. Zudem liegt er als Einheit im Herzen des Regionalparks Rhein-Main. Ständig wird der GrünGürtel vervollkommnet und ergänzt. Kürzlich wurde ein Verbindungsstück zwischen Frankfurter Berg und Berkersheim beim Edwards Sportfeld der GrünGürtelsatzung unterstellt.
Außer dem 62 km langen, mit dem Zeichen gelber Punkt mit blauem und grünem Halbkreis markierten Rundwanderweg gibt es eine Fülle von Wegen für Spaziergänger, Wanderer, Radfahrer und Reiter. Dazu kommen 70 „Erlebnisorte" und sehenswerte Stätten. Drei davon wollen wir gemeinsam in dieser Ausgabe der SZ aufsuchen.

Von der Quelle an den Tower

„Frankfurt könnte, wenn auch in bescheidenem Umfange, auch Badestadt sein", schrieb eine Zeitung 1921. Ein Kurhaus, flanierende Kurgäste, Trink- und Wandelhallen sind schwer vorstellbar – aber keineswegs abwegig angesichts der Heilquellen in Frankfurt früher und heute. Man denke an den Grindbrunnen im Nizza, wo tatsächlich einmal ein Kurbetrieb stattfand, oder an Quellen im Stadtwald. In und am Rande der Eisenbahnersiedlung in Nied gibt es sogar zwei solcher Quellen: den Faulbrunnen und den Selzerbrunnen. Nach ihnen benannte Straßen geleiten uns dorthin: Faulbrunnenweg / Brunnenpfad, Am Selzerbrunnen / Vorm Wald. Das Mineralwasser des Selzerbrunnens, der in Stein gefasst inmitten einer Wiese liegt, kommt aus tertiärer Schicht in einer Tiefe von 38 Meter. Neben Schwefel enthält es verschiedene Salze, zum Beispiel Natriumbikarbonat. Nach dem Genuss des Wassers sollte sich ein Gang durch den Nieder Wald, einem 70 ha großen Auenwald, oder entlang der Nidda mit ihren Altarmen als Waldweiher anschließen.

Foto: Archiv SZ, Schmidt

Die Wiedergewinnung der alten Niddaauenlandschaft stand im Vordergrund bei der Umgestaltung des „Maurice Rose Airfield" bei Bonames, des von der US-Armee in den 1950er Jahren angelegten und bis 1992 intensiv genutzten Militärflugplatzes. Die Stadt erwarb das gesamte Gelände. Weite Teile der versiegelten Flächen wurden aufgebrochen, um die natürliche Besiedlung mit Pflanzen und Tieren zu ermöglichen. Die Werkstatt Frankfurt übernahm die Gebäude. Der ehemalige Tower wurde zum Towercafé, eine „Aeronautenwerkstatt" (Lernstation) wurde eingerichtet. In anderen Gebäudeteilen befindet sich das Feuerwehrmuseum. Überquert man den Niddaaltarm und die Homburger Landstraße, erreicht man die Oase des Nordparks Bonames zwischen Altarm und der in den 1920er Jahren kanalisierten Nidda. Die Ufer des Altarms wurden abgeflacht, um der natürlichen Entwicklung mehr Raum zu geben.

Erinnerungen an Gernhardt

Seit etwa einem Jahr wird die neue Niddabrücke zwischen dem ehemaligen Flugplatz und dem linken Ufer von der Bronzeskulptur des GrünGürteltiers bewacht. Gerade zur Zeit, als das Umweltamt ihn aus Anlass des zehnjährigen Bestehens des GrünGürtels um einen Beitrag bat, begegnete dem im vergangenen Jahr verstorbenen Karikaturisten, Dichter, Satiriker und Vertreter der Neuen Frankfurter Schule, Robert Gernhardt, das GrünGürteltier, eine eigenwillige Mischung aus Schwein, Molch und Star. Das war im April 2002 an der Wörthspitze, der Mündung der Nidda in den Main. Die Gernhardt-Eschen dort, die eine Stele mit der Zeichnung des GrünGürteltiers umrahmen, erinnern daran.

Die Stadtteile Seckbach und Bergen-Enkheim und die Projektgruppe GrünGürtel des Umweltamts haben vor einiger Zeit die zahlreichen Quellen dort und die Überbleibsel ihrer Nutzung aufgezeigt und durch einen

Idyllisches Ausflugsziel: Der Born der Schelmenburg in Bergen-Enkheim.

Das Umweltamt hat mehrere **Karten** zum GrünGürtel herausgegeben. Einen Überblick gibt „Die GrünGürtel Freizeitkarte", auch „Der Rundwanderweg" mit Wanderpass.
Zudem gibt es Karten zu Detailbereichen (Übersicht im Internet unter www.frankfurt.de, Auskunft auch am Umwelttelefon unter 212-39100). Gegen eine Spende sind die Karten im Bürgerforum, Römerberg 32, erhältlich.
Von Frühling bis Herbst locken **Spaziergänge** zu Entdeckungen. Sie führen zu völlig neuen Orten im GrünGürtel oder zeigen Unbekanntes im Vertrauten. Auskunft und das Programmheft gibt es beim Umwelttelefon unter 212-39100. Das Programmheft liegt ab April auch im Bürgerforum aus.

Wie gut kennen Sie Frankfurt?

Im Stadtwald nahe des Jacobiweihers (im Volksmund Vierwaldstättersee) befindet sich ein Brunnen, der, schon am Geruch erkennbar, ein besonderes Wasser spendet. Wie heißt er?
Wer die Antwort kennt, schickt sie bis zum 3. Mai an die SZ (Adresse: siehe letzte Seite). Auch diesmal verlosen wir wieder schöne Preise. Für 15 Gewinner geht es am Sonntag, 3. Juni, ab 15 Uhr unter dem Motto „Die Frankfurter Grüne Soße – Sieben Kräuter müssen's sein!" in einem Spaziergang durch die – natürlich zum GrünGürtel gehörenden – Oberräder Kräuterfelder. Eine kleine Kräuterkunde bietet dabei Wissenswertes und Spannendes. Zusätzlich gibt es zehn Bücher von Ruth Fühner (Hg.) „Hinter Frankfurt das Meer. Literarische Entdeckungen im GrünGürtel", erschienen im Societätsverlag.
Viel Glück!

Auflösung aus der letzten Ausgabe

„HOLBEIN-STEG und der aus EISEN
sollen aller Welt beweisen,
dass von Hibb- nach Dribbdebach
sich zu treffen, hält uns wach.
Denn der Blick von diesen Brücken
wird die Sehenden entzücken!
Frankfurt, seine Silhouette,
die verzaubern uns – ich wette.
Neue Welt und alte Mauern
Sollen Zukunft überdauern.
Diese Stadt hat Freund wie Feind
über Brücken oft vereint!"

So schreibt Herbert Hoffmann uns die Lösung in bewährter Versform.

Gewonnen hatten: Ilse und August Brom, Ernst Brustmann, Helmut Emmerich, Renate Hillingshäuser, Ursula Kiesow, Elke Ott, Margot Pfeffer, Ursula Pfeiffer, Joachim K. Welte und Linda Ziltz.

Wanderweg miteinander verbunden: den Quellenwanderweg vom Alteborn in Seckbach zum Schelmenborn in Bergen. Die Schichtquellen am Lohrberg und Berger Hang gehören zu den besonderen Kleinodien der Natur im Frankfurter GrünGürtel. Die Quellen, Brunnen und Borne dienten früher teilweise als Mühlenantrieb oder als Trinkwasser. GrünGürtel-Stelen und Hinweistafeln informieren über die Besonderheiten dieses 6 km langen Wegs. *Hans-Otto Schembs*

Anzeigen

Reiseziele

★★★ ZUR MÜHLE
Hotel - Restaurant
97769 Bad Brückenau
Ernst-Putz-Str. 17
Tel.09741-91610
Erholungswoche in Bad Brückenau
7 Tage im DZ mit Balkon, Frühstück, Begrüßungstrunk, Abendessen (3- Gang-Menü), Kurtaxe und Bustransfer Frankfurt Hbf,-Brückenau-Frankfurt Hbf.
48,- € pro Person und Tag im DZ
Fordern Sie Hausprospekt und Info an!
www.hotel-zur-muehle.com

Ausflugsfahrten jeden Dienstag

Mehrtagesfahrten siehe Programm
Ihre Ein- und Aussteigestellen sind:
Opel-Rondell-Rödelheim-Praunheim-Heddernheim-Nordweststadt-Erschersheim-Eckenheim-Nordend-Konstablerwache-Südbahnhof.
Fordern Sie unser Fahrtenprogramm an!
RM-BUSREISEN
Kaiserstraße 39, 60329 Frankfurt/M.
Telefon 069/233777, Fax 069/239285

Gesundheits-Urlaub 2007
NEU: Krankenkassen-Zuschuss möglich
2- oder 3-Wochen-Kuren inklusive
Busanreise ab Frankfurt-Hauptbahnhof
15. 5. - 5. 6. 17.7. - 31.7.
5. 6. - 26. 6. 31.7. - 14.8.
26. 6. - 17. 7. 14.8. - 28.8.
in die böhmischen Traditions-Badeorte
Franzensbad • Marienbad • Karlsbad
Je nach Termin und gewähltem Kurhotel
Pauschalpreis z. Bsp. für 14 Tage
im Doppelzimmer schon ab 821 € p. Person
Einzelzimmer mit Zuschlag möglich
Im Paket-Preis enthalten:
★ 3- und 4-Sterne-Kurhotels mit Lift, alle Zimmer mit Bad/WC
★ Vollpension inklusive Menüwahl
★ Arztuntersuchungen (ggf. mit Laborbefunden)
★ 3 - 4 Kur-Anwendungen pro Werktag
★ Ausflugs- und Unterhaltungsprogramm in allen Kurhotels
★ Bus-Anreise ab/bis Frankfurt-Hauptbahnhof (bei PKW-Anreise Pauschalpreis minus 115 €)
Reisedienst Schmidt + Arndt GmbH
Tel. 069 - 39 55 65 Mo. - Fr. 9 - 15 Uhr

Schon zum zweiten Mal (und jetzt endgültig) von Stadtrat Uwe Becker in den Ruhestand verabschiedet: Maria Schuster **Foto: FKK, Christ**

Die „Seele des Silberblatts"

Maria Schuster

Das hätte sich Maria Schuster früher wohl auch nicht träumen lassen, dass sie selbst einmal ein „Porträt" in der Senioren Zeitschrift sein würde. Aber: Die Jahre enteilen, und eines Tages steht man selbst am Platz derer, die wir hier immer vorstellen. Vielleicht ist man als langjährige Kollegin ja etwas befangen, wenn es nun darum geht, der einstigen „Seele des Silberblatts" endgültig Abschied nehmend sozusagen einen Kranz zu flechten. Aber es darf wohl auch einmal etwas persönlicher werden.

Maria Schusters Leben begann 1936 in Donauwörth und war zunächst, wie für alle in dieser Generation, von Krieg, Bombenangriffen und Not bestimmt. „Wir tauschten unsere Puppen gegen Brot", weiß sie noch heute. Nach einer Lehre als Buchhändlerin hat sie sehr jung, schon mit 19, geheiratet und folgte ihrem Mann für sechs Jahre in die Schweiz. In Zürich kam es dann zu ersten Tätigkeiten im Bereich Hauszeitschriften, Werbung und Marketing, bis 1963 die Rückkehr nach Deutschland anstand. Und weil Frankfurt so schön erreichbar für Freunde und Verwandte in der Mitte liegt, entschied sich die kleine Familie, die sich im selben Jahr um Sohn Marcel vergrößerte, für die Stadt am Main als Wohnort.

Hier hatten 1974 die unvergessene Volksschauspielerin Liesel Christ, der damalige Sozialdezernent Martin Berg und der inzwischen verstorbene seinerzeitige Leiter des Presseamtes, Joachim Peter, die Idee, für ältere Menschen in Frankfurt eine eigene Publikation zu schaffen, in der sie Informationen, Unterhaltung und ein bisschen Lebenshilfe finden sollten. Marias Mann, Paul Schuster, entwarf das Layout – von Anbeginn mit silberner Optik „wie das Haar alter Menschen". Und als die damalige Redakteurin 1978 in den Mutterschaftsurlaub ging, fragte man bei Maria an.

Die SZ weckte Interesse, galt bald als Vorbild für ähnliche Zeitschriften. Viel Arbeit gab's. Organisation, Themenplanung, Verhandlungen mit Druckereien und Fotografen, die Vorbereitung der Sitzungen und nicht zuletzt die Verwaltung des Etats – alles lief in ihren Händen zusammen. Stolz denkt sie daran, wie sie nach und nach den Mitarbeiterstamm erweiterte und vergisst nicht zu erwähnen, dass sie „die faulen Journalisten" ständig energisch an den Abgabetermin ihrer Manuskripte erinnern musste. „Alles in allem war es fast immer eine wunderbare Zusammenarbeit", schwärmt sie rückblickend. Sage und schreibe zehn Frankfurter Sozialdezernenten hat sie während ihrer fast 30jährigen Tätigkeit kommen und gehen sehen. Zu den schönen Erlebnissen zählt sie, wenn die Senioren Zeitschrift mit ihrer Rubrik „Klassentreffen" dabei helfen konnte, dass sich alte Freunde und Bekannte wieder fanden, die sich seit langem aus den Augen verloren hatten. Wie hoch der Informationswert der SZ geschätzt wird, durfte Maria Schuster einmal erfahren, als sie sich in einem Café mit einer Bekannten über das Große Frankfurter Stadtgeläut unterhielt und rätselte, wie viele Glocken wohl dazu gehören. „Hier liegt die Senioren Zeitschrift", mischte sich eine Dame vom Nebentisch ein, „da steht das alles drin".

Irgendwann sind wir uns dann begegnet, und auf die Frage „möchten Sie nicht auch mal für uns schreiben?" sagte ich „warum nicht?". Und so entstand eine sehr nette und kollegiale Beziehung. Wenn wir uns trafen zur Schlussredaktion, dann waren das immer lange und heiße Nächte, um alles (in Vor-Computerzeiten) „per Hand" passend zu machen, zu kürzen, zu aktualisieren und korrigieren, umzuschreiben. Irgendwann gingen wir über zum freundschaftlichen „Du". Ja, zugegeben: nach unseren arbeitsreichen Zusammenkünften haben wir uns nicht selten eine Flasche Wein gegönnt und über alles Mögliche geredet. Fleißig waren wir natürlich trotzdem, wovon nicht zuletzt das zum 25-Jahre-Jubiläum der SZ erschienene Büchlein mit gesammelten Porträts Frankfurter Senioren zeugt.

Vor fünf Jahren hat sich Maria bereits „offiziell" vom „Blättche" verabschiedet und die Redaktion damals an Tanja Sadowski übergeben. So ganz mochte sie sich dann aber doch nicht trennen und blieb noch für eine Weile nebenher im organisatorischen Bereich tätig, betreute die Einführung des Abonnements, besorgte Preise für das Preisrätsel und half so manchem Leser der SZ bei seiner Anfrage.

Nun aber, mit 70, ist wirklich Schluss. „Alles hat ein Ende" schrieb sie auf die Einladung zu einem letzten Umtrunk. Wie es weiter geht? Da sind nicht nur die Enkelkinder in Wien und die Reisen, da sind auch all die guten Vorsätze, die man am Beginn eines neuen Lebensabschnitts fasst: Computerkurs, Gymnastik, Museumsbesuche… Auf jeden Fall werden wir uns weiterhin zum Schwimmen treffen. Und eines ist klar, Maria: „Immer schön die Senioren Zeitschrift lesen", empfiehlt Deine Kollegin und Freundin

Lore Kämper

Probleme für Hörgeschädigte

Wer hörgeschädigt ist, hat es nicht leicht, an wichtige Informationen zu kommen. Darauf weist SZ-Leserin Käthe Matig, die von diesem Problem betroffen ist, hin: „Beim Lesen fällt auf, es gibt viele Angebote für ältere Bürger. (…) Viele, die meisten Angebote, haben eine Telefonnummer. Warum aber keine Faxnummer, dann könnte ich mal nachfragen? Ebenso die Seite mit den wichtigen Telefonnummern. Dort ist nicht eine Faxnummer dabei, nicht einmal bei Polizei und Feuerwehr. Auch bei den Angeboten für Pflege. Ich kann mir also keinen Pflegedienst bestellen. (…)"

Der Redaktion der SZ ist das Problem bewusst. Nach Möglichkeit bemühen wir uns, alternativ auch Faxnummern oder E-mail-Adressen als Rückfragemöglichkeit zu den Texten zu veröffentlichen. Dazu sind wir aber auf Mitarbeit all derer angewiesen, die uns per Pressemeldung Veranstaltungen oder Termine durchgeben. Wir bitten daher alle Veranstalter, auch schriftliche Kontaktmöglichkeiten anzugeben!

„Goldene" Konfirmanden gesucht

Für den 3. Juni möchte die Maria Magdalena Gemeinde in Sachsenhausen alle Goldenen Konfirmanden in die Lukaskirche einladen. Den Gottesdienst feiern sowohl die in der Lukaskirche als auch die in der Osterkirche konfirmierten Jubilare. Um alle Goldenen, Diamantenen oder gar Eisernen Konfirmanden gezielt einladen zu können, freut sich das Gemeindebüro, wenn Jubilare sich melden: Telefon: 963161-0.

Wer war mit im Landheim?

Vor allem Frankfurter Kinder haben in den 1930er Jahren so machen Sommer im Landheim Weiperfelden verbracht, nachdem dieses von einem Frankfurter Pfarrer gekauft worden war. Unter anderem fanden die Freizeiten der Matthäusgemeinde unter Leitung von Lotte Eckert dort statt. Anlässlich der 800-Jahr-Feier der Gemeinde Weiperfelden ist für diesen Sommer ein großes Fest geplant, zu dem auch ehemalige Zeitzeugen bzw. Besucherinnen und Besucher des Landheims gesucht werden.

Alle, die mit dabei waren, sind gebeten, sich bei Ilse Losskarn, geb. Hostombe, zu melden: Brühlstraße 22, 60439 Frankfurt, Tel. 069/57 27 72. Ganz speziell werden Hannrose Kirchner (Café Kirchner) und Käthe Luley (Metzgerei Luley) gesucht.

Klassentreffen

Eigentlich ist das „runde" Klassentreffen schon vorbei: Bereits 2003 hatten sich alle bis dahin gefundenen Klassenkameradinnen und -kameraden der Klasse O4 der städtischen Handelsschule zum fast 50jährigen Jubiläum ihrer Schulentlassung versammelt. Aber weitere Wiedersehen sind ja nicht ausgeschlossen. Und so sucht Frank-Peter Stein nach wie vor nach drei ehemaligen Mitschülerinnen, die bisher nicht ermittelt werden konnten. Im Foto markiert sind die Gesuchten: Siegrid Beich, Isgard Linke und Anneliese Hohmann (von links nach rechts). Wer etwas über ihren Verbleib weiß, meldet sich bitte bei Herrn Stein unter Telefon: 069/94 50 88 68.

Anzeige

Für sie gelesen

Späte Liebe

Es ist ein Wiedersehen nach 30 Jahren. Charlotte, die als Fotografin Karriere gemacht hat, und der ehemalige Verlagsleiter Johannes begegnen sich zufällig am Hauptbahnhof von Hannover wieder. Beide sind um die siebzig, Charlotte lebt nach dem Tod ihres Mannes alleine, Johannes wurde von seiner jungen Freundin verlassen. Johannes nähert sich zaghaft seiner einstigen großen Liebe, schreibt ihr von Hamburg aus nach München. Sie erwidert seine neu erwachte tiefe Zuneigung. Doch eines Tages taucht jene viel Jüngere wieder auf, die Johannes eigentlich den Laufpass gegeben hat.

„Am Ende ein Anfang" hat die Münchener Autorin Barbara Bronnen, Tochter des Schriftstellers Arnold Bronnen und Jahrgang 1938, ihren neuen Roman genannt. Er ist im Arche-Verlag erschienen und kostet 18 Euro; ISBN 3-7160-2359-0.

Alte Häuserschönheiten

In ein anderes, längst vergangenes Frankfurt entführt Markus Kutschers reich bebilderter Band „Rund um den Römer. Ein Spaziergang durch die historische Altstadt". Ein paar Kinder schauen auf dem Löwenplätzchen sitzend neugierig in die Kamera, zwei Herren halten einen Plausch am Krautmarkt mit seinem Schöpfenbrunnen, eine Kutsche fährt durch die Bendergasse an der Langen Schirn vorbei in Richtung Saalhof. Milde Abendsonne legt sich über die Szene.

Kutschers Bildband gibt eindrucksvoll die Entwicklung der Frankfurter Altstadt wieder, welche einst zum bedeutendsten europäischen Messequartier des Mittelalters avancierte, später, nach dem Wegzug der Messe in die Neustadt, einen rapiden Abstieg durchlebte, ja sogar zu einem Stadtviertel mit besonders hoher Armutsrate wurde.

Rund um den Römer ist im Wartberg Verlag erschienen und kostet 12,90 Euro; ISBN 3-8313-1685-6.

Auf in den Taunus

Er misst 4.000 Quadratkilometer, durch ihn fließen Rhein, Lahn, Untermain und das Wetzlarer Becken. Außerdem verfügt er über drei besuchenswerte Naturparks. Die Rede ist vom Taunus. Viel zu schön ist er, um ihn nur mit dem Auto zu passieren, am intensivsten ist sicherlich eine Erkundung zu Fuß. Mit dem Wanderführer „Der Ausflug in den Taunus" gehen selbst Wanderanfänger auf Nummer sicher. Die Autorin Elvira Klein macht sich mit auf den Weg, schildert in flüssigem Plauderton die Strecke, verweilt an interessanten Orten und gibt zu ihnen Auskunft. Ihrer Wanderungsbeschreibung stellt sie jeweils eine kleine Wanderskizze und Öffnungszeiten wichtiger Einrichtungen wie Heimatmuseen voran. Geachtet wurde darauf, dass die Ausgangsorte der Wanderungen mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind.

„Der Ausflug in den Taunus", erschienen im Societäts Verlag, ISBN 3-7973-0951-1, ist für 12,80 Euro im Buchhandel erhältlich.

Älter werden

Es sind mal sehr nachdenkliche Überlegungen, dann wieder solche, denen eine leichtfüßige Ironie eigen ist, die die Literaturwissenschaftlerin Silvia Bovenschen, Jahrgang 1946, in ihrem neuen Buch „Älter werden" anschlägt. Sie reflektieren das eigene Leben und Älterwerden, geben aber zugleich auch auf sehr persönliche, fast schon poetische Art Auskunft über das gesellschafliche Leben vergangener Jahrzehnte.

Älter werden, erschienen bei S. Fischer, ist für 17,90 Euro im Buchhandel erhältlich; ISBN 978-3-10-003512-7.

In Frankfort dehaam

Frankforder Gebabbel, hessische Mundartgedichte, Sinniges und Unsinniges, Humorvolles wie Nachdenkliches findet sich in Hans Wolfgang Wolffs kurzweiligem Mundart-Bändchen „In Frankfort dehaam" wieder. Wolff, der 1926 in Frankfurt zur Welt kam, widmet sich unter anderem den „Frankforder Schangsongs", dem Phänomen „Bildungslicke" und den „Gloobedroddern". Ergänzt werden seine Texte durch kleine humoristische Zeichnungen aus der Feder von Ludwig Nardelli.

„In Frankfurt dehaam", im Verlag M. Naumann erschienen, ist für 12 Euro im Buchhandel erhältlich (ISBN 3-936622-80-9).

Annette Wollenhaupt

SENIOREN *Zeitschrift* **im ABO**

Ja, ich abonniere die Senioren Zeitschrift zum Unkostenbeitrag von 12,00 EURO im Jahr

Die SZ kommt dann bequem zu Ihnen nach Hause. Das Abonnement umfasst 4 Ausgaben im Jahr inkl. Versand. Sie bezahlen nach Erhalt Ihrer Rechnung per Banküberweisung. Das Abonnement verlängert sich automatisch um 1 Jahr, wenn Sie nicht bis spätestens 15. November schriftlich kündigen. Wenn Sie mitten im Jahr einsteigen, zahlen Sie für das erste Jahr nur anteilig.

Abonnement ab:
(Bitte ankreuzen)

Ausgabe 3/07 ☐
Ausgabe 4/07 ☐
Ausgabe 1/08 ☐
Ausgabe 2/08 ☐

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnr. _____

PLZ / Ort _____ Telefon _____

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Ausgefüllten Coupon per Fax an 069/212-30741 oder per Post an: Redaktion SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt

Anzeige

Liebe SZ-Leserinnen und Leser,

ich habe mich sehr gefreut über die vielen positiven Reaktionen auf die fünf Gebote, die uns Herr Schmalz aus Niedereschbach zur Verfügung gestellt hat. Wenn man solche Hinweise in sein Leben einwirken lässt, hat jeder bestimmt eine ganze Menge neuer Lebensqualität. Es gibt zwar in der Bibel zehn Gebote, aber für uns reichen erst mal die fünf.
Der Winter hat sich ja diesmal eigentlich von keiner Seite gezeigt, es war immer etwas wärmer als notwendig, nie so richtig kalt, also nix Halbes und nix Ganzes. Ein paar richtig kalte Tage hätten allen gutgetan, aber wie die Natur so eben spielt, mit unserer Schuld oder ohne unsere Schuld, ist eigentlich egal. Verschont worden sind wir auch – zumindest bis jetzt – vor extremen Situationen, wobei mir so über die vielen Jahre auffällt, dass wir in Frankfurt nie so ganz hart rangenommen werden. Alles geht etwas friedlicher ab. Ob über uns in Frankfurt ein besonderer Segen liegt, der uns vor manchem schützt? Glauben wir einfach daran und genießen das Leben in einer liberalen, weltoffenen Stadt mit allen Diskrepanzen und Liebeswürdigkeiten. Was sagt der Frankfurter: „Mir lewe gern hier." Und wenn wir dies sehen im Bewusstsein des Wahlspruches: MITEINANDER IST BESSER ALS GEGENEINANDER, kann uns doch gar nicht so viel passieren.

Ihr Wolfgang Kaus

Die Frankfurter Möv
von Erich Fries

Käm ich noch aamal uff die Welt,
dann däht ich lieber fliesche,
statt erschendwo uff uns'rer Erd
als Wermche rumzukriesche.

Dann schwebt' ich übber uns'rer Stadt,
ihr Häuser, Plätz un Höf,
net als e Amsel, net als Daub,
am liebste als e Möw!

Ich wollt net übber Helgoland,
net übber'm Nordpol kreise,
mei Flugrevier, des läg am Maa,
un des müßt' FRANKFORT heiße!

Die Maainsel, de Römerberg,
die Nizzasonneuhr,
des Städel un Sankt Leonhard
wär'n dann mei täglich Tour.

Vom Gutleuthof bis Oberrad,
vom Stadtwald bis zur Zeil,
da flög ich dauernd hin un her,
nie hätt ich Langeweil'.

Ich glitt, im weiße Fedderkleid,
mit Lidstrich um die Aache,
von Hibbdebach nach Dribbdebach
ach!– Wär'n des scheene Daache!

Ich blieb des ganze Jahr hindorsch,
fer mich gäb's kaan Kalenner,
mein Stammplatz hieß „Eiserne Steg"
mit all seine Gelänner.

Im Frühnebel schon flattert' ich
zur Domtormspitz enuff
un blieb, bis bei de Geederuh
die Morjesonn' ging uff!

Dann strich ich über Berjersleut,
die an die Arbeit eilte
un ganz bestimmt ihr Frühstücksbrot
zur Hälft an mich verteilte.

De Briggegickel wär mein Freund,
den däht ich oft besuche
un Sonndaachs schmisse Kerchgänger
nach mir mit Krimmelkuche.

Im Winter wär Christkindchesmarkt,
im Sommer 's Fest der Brunne,
es wär schon immer ebbes los
in meiner Stadt da unne!

Ich käm mer vor wie's Oberhaupt.
wär stolz – abber aach kritisch –
hätt' alles in mei'm Blickfeld drin
un unner meine Fittich!

Am Daach könnt ich
– aus meiner Sicht -
die Kerl all überwache,
die schon seit Jahr'n gewisselos
de Maa so dreckig mache.

En Denkzettel bekäme die.
(Ich träf se sicher alle!)
Im Storzflug ging ich uff se los
un dann – ließ ich was falle!!

Hätt ich emal mein Schnabbel voll,
von dem Verkehrsgewühl,
dann sucht' ich mir en stille Platz
dicht bei de Gerbermühl.

Un wär ich alt un flüschellahm,
könnt' in de Luft net bleibe,
setzt ich mich uff en Wellekamm
un ließ mich abwärts treibe.

Stromuff nähm mich en Schlepper mit,
ich wär ja vogelfrei
un trieb uff die Art noch recht oft
an meiner Stadt vorbei.

Un käm dereinst Gevadder Tod
(aach Möwe sterbe – leider –)
lebt ich fer Euch im Senckenberg
im Glasvitrinche weiter.

Vielleicht hing da e Schildche draa:
„Des Tierche war net scheu,
blieb FRANKFORT, seiner Vadderstadt,
fer alle Zeite treu."

Anzeige

Geschäftsstelle:
Tel.: (069) 25 49 20
Fax: (069) 25 49 21 98
info@epzffm.de
www.diakoniestationen.de

Diakoniestationen gGmbH
im
Evangelischen Pflegezentrum Frankfurt
Battonnstraße 26-28, 60311 Frankfurt am Main

Evangelische Hauskrankenpflege
Tel.: (069) 25 49 21 21
- Qualifizierte Pflege
- fachgerechte Ausführung ärztlicher Verordnungen, z. B. Injektionen, Verbandswechsel, Verabreichen von Medikamenten
- Beratung und Anleitung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Beratungsgespräche nach dem Pflegeversicherungsgesetz

Diakonischer Betreuungsdienst
Tel: (069) 25 49 21 31
- Hilfen im Alltag etc.

und gefördert durch die Stadt Frankfurt:
Beratung für pflegende Angehörige und Patienten
Tel.: (069) 25 49 21 41
Projekt *Chronische Wunden*
Tel.: (0171) 99 59 564
Projekt *Dementielle und psychische Erkrankungen*
Tel.: (069) 25 49 21 13

Lustiges Silbenräsel

Aus den Silben: at - berg - blitz - bru - but - der - fan - fel - feld - ge - gen - gold - halt - im - jam - kamm - kar - ke - lap - le - lo - lust - mer - orts - pen - rei - rum - schlag - sel - tast - tof - tri - wech - zei - zug **sind 12 Wörter mit folgenden doppelsinnigen Bedeutungen zu bilden.**

1 _____
Zweig eines unreifen Burschen

2 _____
Monatsverdienst in Form von Edelmetall

3 _____
Austausch einer Stelle

4 _____
Abgabe eines abgekürzten Bibelteils

5 _____
wehleidige N-Skandinavier

6 _____
Felsnischenblödian

7 _____
Verwandter von Theatersitzplätzen

8 _____
Gewitterkrieg

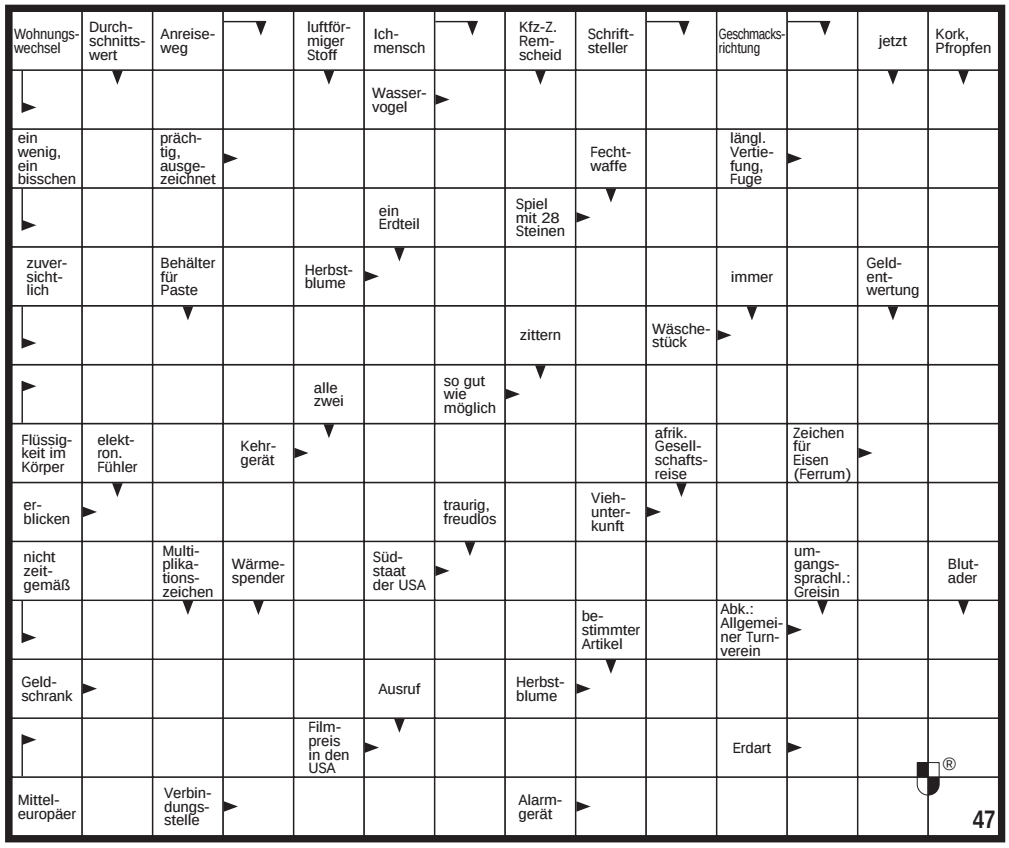
9 _____
besonders anregender Zuckerrohrschnaps

10 _____
Toilettengegenstand für einen Höhenzug

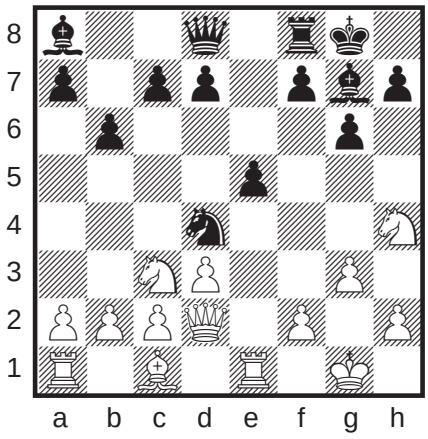
11 _____
Tierprodukt eines Bienenzüchters

12 _____
Hiebreihe

Die siebten Buchstaben – von unten nach oben gelesen – ergeben das Davonlaufen von Räumen.



Schachaufgabe Nr. 49



Kontrollstellung:
Weiß: Dd2, Ta1, Te1, Lc1, Sc3, Sh4, Ba2, b2, c2, d3, f2, g3, h2 (14)

Schwarz: Kg8, Dd8, Tf8, La8, Lg7, Sd4, Ba7, b6, c7, d7, e5, f7, g6, h7 (14)

Wie erzwang Schwarz hier trotz des großen Materialvorteils seines Gegners ein Remis?

Sudoku

Viel Vergnügen bei diesem japanischen Rätselspaß.

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

Das Diagramm ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3x3-Feld nur einmal vorkommen.

Die Lösungen finden Sie diesmal auf Seite 56

Anschrift und Impressum

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

Anschrift/Redaktion: Tanja Sadowski (viSdP), Senioren Zeitschrift, Dezernat für Soziales, Jugend und Sport, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main, Telefon: 0 69/2 12-3 34 05, Fax: 0 69/2 12-3 0741, E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de, Internet: www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de

Abonnement, Leseranfragen und Vertrieb: Petra Lösch, Telefon: 069/2 12-49289 (vormittags), E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de

Hörbuchversion der Senioren Zeitschrift: Für blinde und sehbehinderte Menschen ist die SZ kostenfrei als Hör-CD erhältlich. Weitere Informationen und Bezug: Evangelische Blindenarbeit im Diakonischen Werk für Frankfurt, Haus am Weißen Stein, Eschersheimer Landstraße 565–567, Telefon: 0 69/53 02-244, Fax: 0 69/53 02-266, E-Mail: eb@integrationshilfen.de

Anzeigenleitung/Gesamtherstellung/Gestaltung: Kreativwerkstatt, Agentur und Verlag, Oeder Weg 9, 60318 Frankfurt/Main, Telefon: 0 69/42 08 27 85, Fax: 0 69/42 08 27 86, ISDN: 0 69/42 08 27 96, Mobil: 0172/6 82 80 20, E-Mail: agentur@kreativwerkstatt-frankfurt.de

Anzeigenschluss für die Ausgabe 3/2007 ist der 25. Mai 2007.

Druck: alpha print medien AG, Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt, Telefon: 0 61 51/86 01-0, Fax: 0 61 51/86 01-100, www.alpha-print-medien.de

Die Senioren Zeitschrift erscheint viermal im Jahr und liegt kostenlos aus oder kann bei der Redaktion gegen einen Unkostenbetrag von 12 €/Jahr im Abonnement bestellt werden. 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 Preisausschreibungen, Verlosungen etc. ist der Rechtsweg ausgeschlossen.

REISE KÖNIG
SCHÖNEN URLAUB

Deutscher Senioren Ring e.V. empfohlen!

Reisen für Junggebliebene

Wir bieten Ihnen Urlaub von Anfang an.

inklusive Transfer-Service ab/bis Haustür • Halbpension im Hotel • Reise im Nichtraucher-Komfortbus • Busplatzreservierung schon bei Buchung • Rundum-Betreuung durch unsere erfahrenen Reiseleiter • ausgesuchte Hotels in guter Lage • großes Einzelzimmer-Kontingent (teilweise auch Termine ohne EZ-Zuschlag) • großes Rahmen- und Ausflugsprogramm vor Ort • Kofferservice • Reiserücktrittskostenversicherung inklusive

Urlaub für uns 2007

Jetzt kostenlos die neuen Kataloge anfordern!

Erlebnisreisen

Nordseebad Noordwijk – Lust auf Mee(h)r!

Noordwijk – Amsterdam – Delft – Den Haag – Scheveningen

Unsere niederländischen Nachbarn haben weit mehr als Windmühlen, Grachten, Tulpen, Käse und Holzschuhe zu bieten. Natürlich werden bei dieser Reise das Flair und der typische Charakter Hollands trotzdem nicht vergessen! Sie können sicher sein, dass sich Ihr Besuch in Holland garantiert lohnen wird.

Termine: 17.05. – 21.05., 05.06. – 09.06.07
Flechter ***Badhotel in Noordwijk

ab € 528,-
5 Tage HP/pro Person im DZ

Singlereise – „Königlich am Elm“

ohne EZ-Zuschlag

Königslutter – Naturpark Elm – Schöppenstedt – Wernigerode

Was spricht dagegen, den Alltag mal wieder ruhen zu lassen und mit Gleichgesinnten in die Ferne zu schweifen? Wir wollen die Singles unter Ihnen zusammenführen. Auf dieser Reise werden ganz bestimmt neue Freundschaften geknüpft. Der Naturpark Elm mit seiner einmaligen Landschaft lädt zum Verweilen ein!

Termine: 16.06. – 20.06., 21.08. – 25.08.07
Avalon ***Hotel Königshof in Königslutter

ab € 449,-
5 Tage HP/pro Person im DZ/EZ

Klänge alter Meister in der Frauenkirche zu Dresden

Dresden – Sächsische Schweiz – Erzgebirge

Stets beliebt und immer wieder neu zu erleben – das Elbflorenz Dresden. Seine reizvolle Umgebung hat so viel zu bieten. Dresden hat das Talent, jeden Besucher für seine Sehenswürdigkeiten zu begeistern. Schließlich ist Dresden zu jeder Jahrezeit beliebt. Ein Konzert in der ehrwürdigen Frauenkirche rundet diese Reise ab …

Termin: 05.07. – 09.07.07
Kim ***Hotel im Park in Dresden

ab € 498,-
5 Tage HP/pro Person im DZ

Alles inklusive-Reisen

„Alles inklusive“ im „Tal der Burgen“

ohne EZ-Zuschlag

Altenburg – Leipzig – Naumburg – Bad Kösen – Grimma

Sehr unterschiedlich sind die sächsischen Regionen – jeder Landstrich bietet seine eigene Geschichte! Ob Frühstück, Lunchpaket oder Mittagessen, Kaffee und Kuchen am Nachmittag, Abendessen, ausgewählte Getränke oder die Ausflüge – diese Reise lässt fast keine Wünsche offen!

Termine: 05.04. – 10.04., 14.05. – 19.05., 19.06. – 24.06., 07.08. – 12.08., 11.09. – 16.09.07
***Hotel Altenburger Hof in Altenburg

ab € 528,-
6 Tage AI/pro Person im DZ/EZ

„Alles inklusive“ im Land der Backsteinromantik

ohne EZ-Zuschlag

Güstrow – Hansestadt Rostock – Müritz-Seen-Park – Schwerin

Mehr als tausend kleine und große Seen werden Sie vollkommen begeistern. Lassen Sie sich vom Charme der kleinen Ackerbürgerstädte einfangen! Bei dieser Reise ist so gut wie alles inklusive: Genießen Sie die Mecklenburger Rundum-Verpflegung und ausgewählte Getränke.

Termine: 10.04. – 15.04., 29.05. – 03.06., 31.07. – 05.08., 08.10. – 13.10.07
****Hotel „Stadt Güstrow“ in Güstrow

ab € 509,-
6 Tage AI/pro Person im DZ/EZ

Foto: pixelquelle.de

Foto: pixelquelle.de

Flugreise

Sardinien & Korsika

Olbia – Costa Smeralda – Bonifacio – Ajaccio

Entdecken Sie mit uns Sardinien und Korsika – großartige und unvergleichlich schöne Inseln im Mittelmeer. Zwei Inseln – zwei Staaten. Sardinien gehört zu Italien und Korsika ist ein Teil Frankreichs. Schöne weiße Sandstrände, bizarre Granitbuchten, imposante Berge, Felder, Weinanbaugebiete und unzählige Schönheiten erwarten Sie.
Kommen Sie staunen …

ab € 1.549,-
11 Tage HP/pro Person im DZ

Termin: 08.05. – 18.05.07
***Hotel Campo dell´Oro in Ajaccio und
***Hotel Tre Botti in Baia Sardinia

Flusskreuzfahrt

Donaukreuzfahrt

Passau – Melk – Budapest – Bratislava – Wien – Linz

Eine Donau-Flusskreuzfahrt ist eine Reise durch mehr als 3.000 Jahre Geschichte verschiedener Länder und Kulturen. Eine ausgewogene Mischung aus Geschichte, Kultur, Natur und Lebensart haben wir für Sie vorbereitet. Bei diesem Klassiker unter den Kreuzfahrten ist das Ausflugsprogramm bereits im Reisepreis enthalten. Genießen Sie den perfekten REISE KÖNIG-Service bei Ihrer Reise!

ab € 869,-
7 Tage HP/pro Person im DZ

Termin: 25.06. – 01.07.07
An Bord der „MS Rousse“

Jetzt Kataloge anfordern!

Buchung und Beratung in über 800 Reisebüros im Rhein-Main-Gebiet z. B.:
REISE KÖNIG Frankfurt/Sachsenhausen, Schweizer Str. 18, Tel.: 069-94 41 96 60
Reisewelt Mainz, Große Langgasse 4, Tel.: 06131-21 41 440 oder im Reisebüro Ihres Vertrauens!
Informationen und Kataloge erhalten Sie kostenlos unter Telefon: **0800-55 66 700**
Besuchen Sie uns im Internet: **www.reise-koenig.de**

busse und bahnen für alle

traffiQ
Frankfurt am Main

>> **Leitfaden** für **barrierefreies Reisen** in Frankfurt
>> **Liniennetzplan** für barrierefreies Reisen
>> **Haltestellenverzeichnis** im Internet unter **www.traffiQ.de**
>> *traffiQ*-Hotline **01805 069 960** (0,12 Euro/Min.)
>> **Verkehrsinsel** an der Hauptwache