# Senioren Zeitschrift April Mai Juni 2 | 2 | 2018



Sicherheit. Würde. Lebensfreude.

## Oasen der Ruhe mitten im städtischen Leben.



















Ein schönes Zuhause in dem Sie individuell wohnen und bestens versorgt den Lebensabend genießen.

## **Sonnenhof** Gruppe

Senioren- und **Pflegeheime** 



#### Sonnenhof **Appartements** Seniorenwohnungen

mit Service

#### Sonnenhof am Park

Seniorenund Pflegeheim

Bremer Straße 2, 60323 Frankfurt am Main Telefon: 069/152030, Telefax: 069/15203622

E-Mail: info@sonnenhof-am-Park.de

www.sonnenhof-gruppe.de

## Inhalt

#### Vermischtes 4-7

#### Grußwort

Daniela Birkenfeld 5

#### Liebe kennt kein Alter

Von der Kunst, gemeinsam alt zu werden 8



#### Das Sozialdezernat informiert

Seniorenbeirat setzt sich erfolgreich ein 21



Höhepunkte der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt 22 Forum Älterwerden in Frankfurt 24 Vier Fragen an Christiane van den Borg, Leiterin der Stabsstelle Inklusion 25

#### **Aktuelles und Berichte**

Evangelische und katholische Kirche eröffnen Zentrum im Europaviertel 26

Reges Leben in der Jüdischen Gemeinde – im Seniorenclub gibt's keine Langeweile 28

Angst – und was man dagegen tun kann 30

Niedrige Rente oder neue Herausforderungen 31

Den Ausstieg planen 33

Was treibt Sie an? Senioren in der Flüchtlingsarbeit 34 Wer sind und was wollen die Studenten der Universität des 3 Lebensalters? 34

#### **Verbraucher und Recht**

Wer hat nach dem Tod Zugriff auf den Computer? 36 Verwahren Sie Ihr Testament sicher! 37

#### **Besondere Orte**

Kostenlos fit mit Kneipp 38



Der Günthersburgpark 40

#### Blick über den Tellerrand

Festung und Opelvillen Rüsselsheim 42

#### Früher und heute

Was ist doch Offenbach für eine Stadt! 44 Daniel Heinrich Mumm von Schwarzenstein, erster Frankfurter Oberbürgermeister 46



Was für eine Brücke! 48

#### **Gesundes Leben**

Multiresistente Erreger 50 "Endlich höre ich wieder Stereo!" 51 Schritt für Schritt auf neuen Wegen 52 Implantate für die Dritten? 53 Essen gegen Vergessen? 55

#### Frankfurt und seine Stadtteile

800 Jahre Sossenheim 56

#### Kultur

Was – wann – wo? 60 Für Sie gelesen 61

Das Städel zeigt "Rubens. Kraft der Verwandlung" 62 Historisches Museum Frankfurt: das neue Stadtmuseum 64 Freiraum der Kunst – Die Studiogalerie der Goethe-Universität Frankfurt 1964-1968 im Museum Giersch 66

#### Leserecke 67

#### Ratgeber

Wichtige Telefonnummern 20 Abocoupon 26 Mittagstisch für Senioren / Essen auf Rädern 68 Tipps und Termine 69 Impressum, Rätsel 74 Wolfgang Kaus zitiert 75

Titel: Es wird Frühling, da kann man schon einmal von einem Herz in den Wolken träumen ... Foto: picture alliance/prisma

#### **Große Frankfurter Frauen**

Dass Geschichte nicht nur von Männern geschrieben wird, ist bekannt – auch wenn sie die Geschichtsbücher dominieren. Frauen haben ebenso vieles bewirkt, großartige Leistungen vollbracht und interessante Lebensläufe aufzuweisen. Frankfurt kann mit vielen interessanten Frauen aufwarten. Es gibt berühmte Frankfurterinnen, die durch ihre Bildung, durch ihre Reisen oder ihre Geschäftsbeziehungen

hervortraten. Andere waren Künstlerinnen, Mäzeninnen, Sozialreformerinnen oder Kämpferinnen für Frauenrechte. Im 77. Band der Reihe "Archiv für Frankfurts Geschichte und Kunst" haben Evelyn Brockhoff und Ursula Kern Texte zusammengetragen, die in biografisch angelegten Aufsätzen das Leben unterschiedlichster Frankfurterinnen darstellen. Nicht nur bekannte Namen wie Maria Sibylla Merian oder Bertha Pappenheim sind dabei, sondern auch weitgehend unbekannte

Frauen, die es verdienen, durch dieses Buch der Vergessenheit zu entgehen. wdl



Frankfurter Frauengeschichte(n), Archiv für Frankfurts Geschichte und Kunst, Hrsg. Evelyn Brockhoff und Ursula Kern, Societäts Verlag, 222 Seiten, 29,80 Euro

#### Senioren treffen sich auf der "BIAzza-NordWest"

Mit der zentralen Anlaufstelle "BIAzza-NordWest" soll die Wohnund Lebensqualität älterer Bewohner der Nordweststadt verbessert werden. Das Modellprojekt in Trägerschaft des Diakonischen Werkes für Frankfurt ist Mitte Januar mit einer Laufzeit von drei Jahren gestar-

BIAZZA-NordWest

tet. Ausgangspunkt waren die Ergebnisse des Forschungsprojekts "Hier will ich wohnen bleiben!" des Instituts Interdisziplinäre Alternswissenschaft (IAW) der Goethe-Universität Frankfurt. In der zentralen Anlaufstelle im Nordwestzentrum können sich ältere Bewohner individuell und wohnortnah zu bestehenden Dienstleistungen und Angeboten beraten lassen. Das Projekt regt zudem mit einem breiten Angebot von Freizeitveranstaltungen zu neuen Aktivitäten an, initiiert den Austausch über Generationen hinweg und schafft Kontakt- und Begegnungsmöglichkeiten. Koordiniert wird das Projekt von Sandra Erb (Foto, im roten Blazer). red

### Frauen.Macht.Politik – 100 Jahre Frauenwahlrecht

Im März hingen 49 Porträts von Frauen, die sich für das Frauenwahlrecht vor 100 Jahren eingesetzt haben im Kaisersaal. Die Senioren Zeitschrift hat die Patenschaft für das Porträt von Louise Otto-Peters übernommen. Während der Aktionswochen Älterwerden – organisiert von der Leitstelle Älterwerden – können sich jetzt Bürgerinnen und Bürger im Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, selbst ein Bild vom Einsatz dieser Frau für Demokratie und Gleichberechtigung machen. per



Im Juni im Rathaus für Senioren zu sehen: Louise Otto-Peters. Vor den Porträts der Frauenrechtlerinnen, die im März im Kaisersaal ausgestellt waren: (v.l.) Celine Wegmann, Pia Flörsheimer, Jutta Perino und Theresa Ernst.

#### Grußwort

## Kulturpass in Frankfurt ein Erfolg

Rund 20.000 Menschen in Frankfurt haben in den vergangenen neun Jahren durch den "Kulturpass" die Möglichkeit gehabt, trotz geringer eigener Mittel Kulturinstitutionen und -veranstaltungen zu besuchen, sagt Götz Wörner, Initiator des Projekts. Kulturpass-Inhaber können an Veranstaltungen von nahezu 200 Kulturinstitutionen teilnehmen. denn dort werden Karten zu ermäßigten Eintrittspreisen (in der Regel zwischen einem und drei Euro) angeboten. Dazu gehören etwa die Städtischen Bühnen, nahezu die gesamte Frankfurter Museumslandschaft, der Hessische Rundfunk mit seiner Bigband und seinem Sinfonieorchester, zahlreiche Literatur-



veranstalter, Musik-Clubs, Kindertheater und viele mehr. Der Pass ist für den Preis von einem Euro (Kinder 50 Cent) bei mehr als 60 Organisationen zu beantragen und soll dazu beitragen, dass nicht nur der Zugang zur Kultur für alle möglich wird, sondern auch Menschen zur Kultur hingeführt werden. Initiiert wurde der Kulturpass 2008 durch den ehemaligen Musikverleger und Musikproduzenten Götz Wörner. Sein Aufruf bezog sich auf das Buch des früheren Frankfurter Kulturdezernenten Hilmar Hoffmann "Kultur für alle". Hilmar Hoffmann ist seit 2017 Ehrenmitglied des Vereins. Die Reproduktion eines Porträts von ihm, das der bekannte Maler Gerhard Richter geschaffen hat, wird in den nächsten Monaten den Kulturpass schmücken (1.000 Exemplare). Außerdem verkauft der Verein einen Kunstdruck dieses Gemäldes mit Erlaubnis des Künstlers in einer limitierten Auflage von 99 Stück in seinem Shop. Mit dem Erlös wird die Arbeit des Vereins finanziert.

Wer einen Kulturpass beantragen kann und wo dazu die für ihn nächstgelegene Antragstelle ist, das erfährt man im Internet unter www.kulturpass.net, oder direkt bei Kultur für ALLE, Braubachstr. 10, 60311 Frankfurt,

Telefon 069/97 76 14 70. *wdl* 

## Türöffnung sollte nicht mehr als 70 Euro kosten

Tür zugefallen und Schlüssel in der Wohnung? Das kann teuer werden. Die Verbraucherzentralen haben im Herbst 2017 mittels einer Umfrage die Preise für eine Türöffnung ermittelt. Danach liegt der Preis in Hessen bei einer tagsüber stattfindenden Öffnung bei durchschnittlich 72 Euro. Erfolgt die Öffnung zur Nachtzeit oder sonn- und feiertags, müssen in etwa 130 Euro bezahlt werden. Damit liegt Hessen im oberen Mittelfeld aller Bundesländer. Die Verbraucherzentralen haben diese vom Bundes-

ministerium der Justiz und für Verbraucherschutz unterstützte Aktion gestartet, weil es immer wieder zu Beschwerden wegen überhöhter Rechnung oder der Abrechnung nicht erbrachter Leistungen kommt. Die Ergebnisse der Umfrage sowie Tipps für den Umgang mit Schlüsseldiensten finden sich unter https://www.verbraucherzentrale-hessen. de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/schluesseldienste-so-viel-darf-einetueroeffnung-kosten-6687 wdl



Liebe Frankfurterinnen und Frankfurter,

der französische Philosoph Blaise Pascal sagte einmal "Liebe hat kein Alter, sie wird ständig neu geboren". Die Liebe über viele Jahre zu erhalten und sie zu stärken, darin liegt eine nicht ganz leichte Aufgabe. Ebenso schwierig kann es sein, sich im Alter auf die Liebe erneut einzulassen. Die Senioren Zeitschrift möchte Sie passend zum Frühlingsbeginn über das Thema "Liebe im Alter" informieren.

Passend dazu berichtet die Senioren Zeitschrift über die Universität des 3. Lebensalters. Haben Sie bereits einmal darüber nachgedacht, sich in Ihren persönlichen Interessensgebieten weiterzubilden, um aktiv und geistig fit zu bleiben?

Frankfurt hat in diesem Jahr für Seniorinnen und Senioren abermals etliches zu bieten, um fit und aktiv zu bleiben. Die Aktionswochen Älterwerden laden zwischen dem 4. und 17. Juni zu 155 Veranstaltungen ein. Ob Vorträge, Lesungen, Filmvorführungen oder Ausstellungen – das bunte Programm wurde mit viel Kreativität konzipiert. Ich freue mich schon, einen Teil von Ihnen bei der Talkrunde zum Auftakt der Aktionswochen am 4. Juni oder beim Highlight, dem Bunten Nachmittag am 15. Juni, begrüßen zu dürfen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen angenehme und sonnige Frühlingstage!

Ihre



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

### Frankfurts Umgebung lädt zum Wandern ein

Frankfurter Wanderfreunde haben es gut. Sie wohnen in einer Stadt, die nicht nur auf Frankfurter Gebiet, sondern rundherum unzählige Wanderziele bietet. Der vorliegende Wanderführer zählt "55 gute Gründe sich auf die Socken zu machen" auf und beschreibt, was es dort ieweils zu sehen gibt. Wer sich auf die Vorschläge einlässt, sollte allerdings ein wenig geübt sein. Denn zum einen sind nur wenige Wanderungen dabei, die unter drei Stunden reine Laufzeit erfordern. Zum anderen geben die Wegbeschreibungen nur einen Überblick und verlangen dem Wanderer schon ein wenig Eigeninitiative ab, wenn er die Pfade finden will – zumal auf den abgedruckten Kartenausschnitten

nicht immer alle im Text genannten Orte auch verzeichnet sind. Eine Anregung, mal etwas über die nähere Umgebung Frankfurts hinauszuschauen und dabei Überraschendes und Neues zu entdecken, ist das Büchlein allemal. wdl



Rund um Frankfurt. 55 gute Gründe sich auf die Socken zu machen, von Astrid Biesemeier, J. Berg Verlag, 191 Seiten, 15 Euro

### **Neues Jahr neue Gestaltung**



Das Café und der Kiosk in der Henry und Emma Budge-Stiftung, Wilhelmshöher Straße 279, wurden neu gestaltet. Davon konnte sich auch die Vorstandsvorsitzende, Prof. Dr. Daniela Birkenfeld (Sozialdezernentin der Stadt Frankfurt), überzeugen. Sie hat die Räume feierlich eröffnet.

### Reha-Ansprechstellen der Deutschen Rentenversicherung Hessen

Im Zuge des Bundesteilhabegesetzes hat die Deutsche Rentenversicherung Hessen hessenweit Ansprechstellen bei ihren Auskunftsund Beratungsstellen eingerichtet. Sie bieten den Versicherten, Arbeit-

gebern und anderen Rehabilitationsträgern barrierefreie Informationen, unter anderem zu den Inhalten, Zielen und Verfahren der Leistungen zur Teilhabe sowie zum Persönlichen Budget.

Beratungsstelle Zeil 53, 60313 Frankfurt, Telefon 069/299 98-800, E-Mail: servicestelle-frankfurt@drvhessen.de sab

### "Brücken bauen" – 12. Deutscher Seniorentag in Dortmund

Unter dem Motto "Brücken bauen" findet vom 28. bis 30. Mai in den Westfalenhallen in Dortmund der 12. Deutsche Seniorentag statt. Neben mehr als 200 Veranstaltungen zu den Themen Engagement und Bildung, Wohnen, Gesundheit und Pflege stellen die Bagso-Mitgliedsverbände gelungene und innovative Projekte aus ihrer Arbeit vor. zum Beispiel zum guten Umgang mit Demenz, zur Unterstützung pflegender Angehöriger oder zum Leben und Wohnen im Quartier. Außerdem gibt es auch wieder eine Seniorenmesse, auf der Produkte und Dienstleistungen für die Zielgruppen 50+ präsentiert werden. Zahlreiche Mitmachangebote bieten die Möglichkeit, Neues auszuprobieren, etwa in den Bereichen Sport und Bewegung. Der Deutsche Seniorentag richtet sich an die Generation 50+ und ihre Angehörigen, an Fachleute und freiwillig Engagierte. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier wird die Großveranstaltung am 28. Mai als Schirmherr eröffnen. Seit 1989 findet der Deutsche Seniorentag alle drei Jahre statt, jedes Mal an einem anderen Ort.

Das Programm des 12. Deutschen Seniorentages steht auf der Internetseite www.deutscher-seniorentag.de und kann auch bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (Bagso), Thomas-Mann-Str. 2–4, 53111 Bonn, Telefon: 0228/249 99 30, E-Mail: dst@bagso. de bestellt werden. wdl



28. - 30. MAI 2018 WESTFALENHALLEN DORTMUND

### Neues Internetportal zu Gewalt in der Pflege

Mit einem neuen Portal zum Thema Gewalt in der Pflege will das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) Pflegebedürftigen wie Pflegekräften dabei helfen, sich vor Gewalt zu schützen beziehungsweise Gewalttätigkeit vorzubeugen. Unter www. pflege-gewalt.de finden beide Zielgruppen Informationen etwa zu Häufigkeit, Erscheinungsformen und Anzeichen von Gewalt. Daneben gibt es wissenschaftlich und pflegefachlich fundierte Texte zum Thema sowie konkrete Tipps zur Gewaltprävention in der Pflege. Für Menschen in Krisensituationen sind auch die Kontaktdaten zu telefonischen Beratungseinrichtungen, die einen inhaltlichen Schwerpunkt auf dem Thema Gewalt in der Pflege haben, aufgeführt. Dort kann anrufen, wer als Opfer von Gewalt Rat sucht – aber auch, wer als Pflegender in einer schwierigen Pflegesituation ist und Sorge hat, selbst die Kontrolle zu verlieren.

"Gewalt in der Pflege ist keine Ausnahme. Sie hat viele Gesichter und fängt nicht erst beim Schlagen an. Wir haben es dabei mit einem immensen Problemfeld zu tun, über das ungern gesprochen wird", erklärt Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender des ZQP. Vieles könnte seiner Ansicht nach verhindert werden, wenn das Wissen und die notwendige Sensibilität für das Thema besser ausgeprägt wären.

Das neue Internetangebot der ZQP, einer gemeinnützigen Stiftung, hat die Webseite auf dem Hintergrund entwickelt, dass bei einer Befragung von Menschen mit Pflegeerfahrung ein Drittel angegeben hat,



069-955 24 911- auch anonym

Mo.-Fr. 9-17 Uhr Mi. bis 19 Uhr Di 15-18 Uhr auch in türkischer Sprache



sich schon unangemessen in der Pflege verhalten zu haben. 40 Prozent berichteten, mit aggressivem Verhalten von Pflegebedürftigen konfrontiert worden zu sein. Von interviewten Pflegekräften äußerten 47 Prozent, dass Pflegeheime durch Gewalt und Aggression vor ganz besondere Herausforderungen gestellt sind.

Mehr Infos unter: www.pflege-gewalt.de

Anzeige



#### **Besuchen Sie eines unserer kommenden Events:**

29. April 2018 · Info-Nachmittag

27. Mai 2018 · Info-Nachmittag

24. Juni 2018 · Tag der offenen Tür

#### **GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo**

Waldschmidtstraße 6 · 60316 Frankfurt

Telefon o69 40585-102 · Sabine Schneider · www.gda.de



2|2018 Senioren Zeitschrift

Die Chance, ein hohes Alter zu erreichen, ist für Paare heute so groß wie nie zuvor. Die Liebe über viele Jahre zu erhalten - darin liegt eine Aufgabe.

## Von der Kunst,

s war Liebe auf den ersten Blick. Sie ging in die Philoso-✓ phievorlesung an der Würzburger Universität, um ihn wiederzusehen. Er lud sie ein, bei der Studentenbühne mitzuspielen. Ihre Ehe war dramatisch, aber sie hielt ein Leben lang. "Wenn der Opa morgens in die Küche kam, gab er der Oma als Erstes einen Kuss", erinnert sich die Enkelin. Sie schliefen jede Nacht Hand in Hand, auch noch mit über 80 Jahren.

Versöhnliche Gesten

Was stärkt eine Ehe so, dass sie auch nach vielen Jahren noch hält? Und ist die Liebe im Alter anders als in der Jugend? Fragen, auf die Christiane Schrader Antworten weiß. Die Frankfurter Psychoanalytikerin stellt in ihrer Praxis ein Tablett mit grünem Tee ab. Sie arbeitet mit älteren Klienten, gehört zum zweiköpfigen Leitungsteam des Instituts für Alterspsychotherapie und angewandte Gerontologie. Die Psychologin zitiert aus einer Studie: Auch wenn Paare über die Jahre zusammenbleiben, sind viele nicht sonderlich zufrieden. Sie halten aneinander fest, weil sie sich gemeinsam etwas aufgebaut haben oder weil sie nicht alleine sein möchten, manche sehen keine Alternativen oder sie wollen niemanden enttäuschen. Christiane Schrader lächelt: "Auch wenn es heißt, Gegensätze ziehen sich an, klappt eine Beziehung auf lange Sicht besser zwischen Menschen, die genügend Ähnliches verbindet." Als Liebeskiller definiert sie, wenn der eine den anderen nur noch kritisiert, entwertet und verachtet. Die Liebe hat hingegen gute Chancen, wenn das Paar seinen in jeder Partnerschaft unvermeidlichen Ärger ausdrücken kann, aber trotzdem in der Lage ist, in Krisen eine "Positivspirale" anzukurbeln: "Das gelingt, wenn jeder sich bewusst macht, was er an dem anderen hat, was ihm so gut an ihm gefällt und warum sie so gut zueinander passen." Ein Paar kann aus einem Streit auch mit Humor herauskommen, mit einer Aussprache oder versöhnlichen Gesten.

#### Das Goldene Zeitalter des **Alterns**

Sich gut miteinander zu entwickeln ist heute wichtiger denn je: Die Gesellschaft altert und mit ihr auch die Paare. "Vor weniger als 100 Jahren war das noch ganz anders, in der Zeit der Weimarer Republik lag das Durchschnittsalter bei 40 Jahren", sagt Frank Schulz-Nieswandt. Der Kölner Professor für Sozialpolitik ist Vorsitzender des Kuratoriums Deutsche Altershilfe. Er spricht vom "Goldenen Zeitalter des Alterns", in dem sich Europa seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs befindet: "Das Altern war in den Jahrhunderten davor viel grausamer, es gab kaum mal drei Generationen unter einem Dach. Heute versammeln sich erstmals bis zu vier Generationen unter dem Tannenbaum." So alt zu werden wie keine Generation zuvor, bedeutet für Paare heutzutage die Möglichkeit, 30, 40, 50 Jahre zusammen zu sein. Dies stellt sie aber vor neue Aufgaben: "Entwickelt sich die Persönlichkeit über einen so langen Zeitraum, steigt

die Wahrscheinlichkeit, dass das Paar sich entzweit", sagt der Sozialforscher. Für heute geborene Kinder besteht eine 35-prozentige Wahrscheinlichkeit, die Trennung ihrer Eltern zu erleben.

#### Scheidung nach langen gemeinsamen Jahren

Und wann kommt es zum Bruch? Laut Statistischem Bundesamt erfolgte 2016 jede sechste Scheidung nach mehr als 25 gemeinsamen Jahren, 1991 wurde nur jede elfte langjährige Ehe geschieden. Als besondere Entwicklungsherausforderung für Paare nennt Schulz-Nieswandt die Rente: "Paare, die bis dahin durchhielten, nerven sich nach der

## gemeinsam alt zu werden

Verrentung möglicherweise, nicht alle haben die Gesprächskultur, um die neue Situation miteinander auszuhandeln." Konnte ein Paar schon immer gut miteinander sprechen, ist die Wahrscheinlichkeit hingegen hoch, dass dies auch im Alter gelingt.

#### Seitensprünge sind in langen Beziehungen nicht selten

Und was ist mit den Paaren, die im Restaurant sitzen und schweigen? "Es gibt Paare, die nie die großen Redner waren und sich trotzdem ver-

bunden fühlen", sagt Psychologin Schrader. "Manche tauschen sich später zuhause darüber aus, was sie an den anderen Gästen im Restaurant beobachtet haben gemeinsam auszugehen kann auch ein erotisches Moment haben." Auch Seitensprünge sind in langen Beziehungen nicht selten. Ältere Paare geben ihre Beziehung wegen einer Affäre aber weniger häufig auf als jüngere. Entscheidend sei die Frage: "Geht es um Sexualität oder um einen emotionalen Verrat?" Kommt es zur Trennung oder zum Verlust, sind es meist die Männer, die sich schneller wieder binden, weil sie nicht alleine sein und versorgt werden wollen.

#### Spätes Glück

Und wie steht es um neue Bindungen, um die Liebe, die sich auch noch im Pflegeheim entwickeln kann? Manche haben das Glück, andere nicht. Grundsätzlich stellt sich nach einer Trennung, sei es durch die Scheidung oder den Tod des Partners, die Frage: Welche Bindungen gibt es noch? Gute Freunde, Geschwister, Kinder und Enkel gehören dazu. Frauen sind aktiver und besser vernetzt; auch deshalb suchen sie meist nicht so schnell wieder eine neue Beziehung. Sich auf die Suche zu machen lohnt allemal. Aber Schrader betont: "Keinen Liebespartner im Alter zu finden heißt nicht, dass ich alleine bin. Es kann sowieso kein Partner alle Bedürfnisse befriedigen."

#### Die Liebe zu mir selbst

Marie-Luise hat mehrere glückliche Partnerschaften gelebt. Zweimal trennte der Tod sie von ihren Lieben, nun lebt sie mit über 80 Jahren alleine. Der Prozess, das zu akzeptieren und mit sich selbst ins Reine zu kommen, dauerte Monate. Christiane Schrader spricht von der Liebe zu sich selbst: "Kann ich mich nach einem Verlust ehrlich fragen, welche Bedürfnisse ich habe? Weiß ich, wie meine Eltern alt wurden, darf ich als Frau anders altern als meine Mutter? Und kann ich mich akzeptieren, wenn ich krank werde?" Marie-Luise hat Antworten gefunden und ihren Frieden mit sich gemacht. Schrader sagt: "Es geht um die Frage: Kann ich mir etwas geben, finde ich Menschen, die mir etwas geben und kann ich ihnen etwas geben? Die Liebe zu mir selbst ist nicht ganz loszulösen von unseren Beziehungen im Alter."

## Wenn das Kräfteverhältnis nicht mehr ausgeglichen ist

Und wie gehen Paare damit um, wenn einer krank wird? 35 Prozent der über 90-Jährigen haben eine mittelschwere bis schwere Alzheimer-Demenz sagt Sozialforscher Schulz-Nieswandt. Das bedeutet aber auch, dass fast zwei Drittel der über 90-Jährigen vielleicht mit Rollator laufen, aber geistig noch fit sind. Wird jemand pflegebedürftig, erfolgt in fast 70 Prozent der Fälle die Pflege zu Hause. "Für jede Ehe bedeutet es eine Belastung oder auch eine Krise, wenn das Kräfteverhältnis nicht mehr ausgeglichen ist. Dann stellt

2|2018 Senioren Zeitschrift



Christiane Schrader

sich die Frage, wie tief die emotionale Bindung ist", sagt Christiane Schrader. Aber im Alter wächst auch die Lebenserfahrung und die Kompromissfähigkeit. Ein Paar kann sich



Frank Schulz-Nieswandt

an die guten gemeinsamen Zeiten erinnern. Eine "gigantische Herausforderung" nennt Schrader eine demenzielle Erkrankung, "weil man den anderen schrittweise verliert". Es macht den gesunden Partner auf die Dauer auch wütend, dass einem der Demenzkranke ein bestimmtes Leben aufzwingt. Hier ist es wichtig, dies anzuerkennen, den Gesunden zu entlasten und ihm Freiräume zu

eröffnen. Frank Schulz-Nieswandt spricht von neuen Herausforderungen, die sich in der letzten Lebensphase stellen: Die Freunde sterben, die Kinder sind weggezogen, der Ehepartner ist tot. Doch bis zuletzt gilt: "Das Daseinsmotiv ist es, eine Rolle zu spielen im Generationengefüge, Ratschläge zu geben." Das gilt auch für die Liebe.

Susanne Schmidt-Lüer

## Gewalt hört in Paarbeziehungen auch im Alter nicht auf

Seniorinnen sind zu wenig über Hilfe und Beratung informiert

ie Frankfurter Kriminalitätsstatistik des Jahres 2016 verzeichnet 1.043 von häuslicher Gewalt betroffene Frauen. 59 waren älter als 60 Jahre. Von einer hohen Dunkelziffer ist auszugehen. "Wenn fünf bis zehn Seniorinnen pro Jahr zu uns in die Beratung kommen, dann sind es viele", sagt Birgitt Schnitzler vom Verein Frauen helfen Frauen.

Der Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe schreibt auf seiner Webseite, fast jede zehnte Frau im Alter zwischen 60 und 74 Jahren erlebt in der Paarbeziehung mindestens einmal körperliche oder sexuelle Gewalt, bei den über 75-Jährigen sind es 2,6 Prozent. Psychische Gewalt betrifft mit 17,6 Prozent nahezu jede fünfte Frau zwischen 60 und 74 Jahren.

Ältere Frauen sind oft weniger bereit, über Gewalterfahrungen zu sprechen und nehmen Hilfe und Be-

Lesen Sie unseren Hintergrund zu Chancen und Risiken von Onlinedating auf www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de/ Hintergruende ratung kaum in Anspruch. Auch gesellschaftlich wird Gewalt in der Partnerschaft von älteren Menschen nicht wahrgenommen.

Das Forschungsprojekt "Hilfeansätze bei Gewalt in Paarbeziehungen älterer Frauen und Männer" der Hochschule RheinMain Wiesbaden/Rüsselsheim will daher Wege aufzeigen, wie Betroffene besser zu erreichen sind. Das Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt ist Kooperationspartner.

Einen ähnlichen Ansatz verfolgt das bundesweite Aktionsprogramm "Sicher leben im Alter". Im Rahmen des Programms wurden beispielsweise in Hamburg ältere Frauen verstärkt auf das Thema Gewalt in Partnerschaften angesprochen und Fachkräfte wurden dafür sensibilisiert. Der Effekt: Nahezu doppelt so viele ältere Frauen mit häuslicher Gewalterfahrung meldeten sich in den am Projekt beteiligten Einrichtungen als vor der Aktion.

#### Hilfe und Beratung:

Beratungsstelle Frauen helfen Frauen e.V.: Telefon 069/48 98 65 51 barrierefrei, Termine nach Vereinbarung. Online-Beratung unter: www.frauen-helfen-frauen-ffm.de

Autonomes Frauenhaus Frauen helfen Frauen e.V. Schutz und Beratung: Telefon 06101 48311,

E-Mail: info@frauenhaus-ffm.de

www.frauennotruf-frankfurt.de

Beratungsstelle Frauennotruf für Frauen jeden Alters, barrierefrei für Seniorinnen im Ökohaus, Kasseler Straße 1a: Telefon 069/70 94 94 E-Mail: info@frauennotruf-frankfurt.de Frauenhäuser des Frankfurter Vereins: Telefonnummern 069/43 05 47 66 und 069/631 26 14 und 069/41 26 79 täglich 24 Stunden erreichbar E-Mail: beratung@frauenhaus-frankfurt.de www.frauenhaus-frankfurt.de/

Beratungsstelle für Lesben und Trans\*frauen: Telefon: 069/43 00 52 33 E-Mail: beratung@broken-rainbow.de www.gewaltfreileben.org

Bundesweites kostenfreies anonymes Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen, auch für Angehörige und Freunde und in vielen Sprachen: 08000 116 016 täglich 24 Stunden erreichbar

#### Neueröffnung einer innovativen Wohnform für die Generation 65+



Artis Service-Wohnen am Schloss hat in Bad Homburg eröffnet und setzt mit den großzügigen Wohnungen und den hochwertig ausgestatteten Gemeinschaftsräumen Maßstäbe. Immer mehr Menschen wollen im Rentenalter eine ganzheitliche Wohnform, die mehr als nur eine Wohnung bietet. Gefragt ist barrierefreies quicklebendiges Wohnen in zentraler Lage mit umfassenden Service. Artis Service-Wohnen bietet diese zukunftsweisende Lifestyle-Wohnform für die Generation 65 plus, das keine Wünsche im Alter offenlässt.

Großzügige Gemeinschaftsflächen für alle Bewohner wie Artis Service-Center, Foyer, Artis-Bistro, Clubraum und Hofterrasse laden zum Verweilen ein.



Für den Bedarfsfall ist das "DRK Pflege-Center" mit 24-Std.-Notrufsystem im Haus und pflegt ambulant in der Wohnung.

Ein Großteil der Mieter ist bereits in die hochwertig ausgestatteten Wohnungen eingezogen und täglich kommen weitere hinzu. Es sind noch wenige Wohnungen zu vermieten.

Kontaktinfo Tel 06172 – 67 95 65. badhomburg@artis-senioren.com www.artis-senioren.com Youtube: artis-senioren



## **Artis Service-Wohnen Bad Homburg am Schloss**

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



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

Noch wenige Wohnungen zu vermieten!

2 2018 Senioren Zeitschrift 11







ach dem Krieg von den Eltern zur Heirat gedrängt, warf Anneliese eigene Wünsche und Träume über Bord. Sie fügte sich dem Schicksal und bemühte sich, eine gute Gattin, Hausfrau und Mutter zu sein. Mit der Gattin wollte es jedoch nie so richtig klappen. Für den Mann, den sie erst in der Ehe kennenlernte, der sie reglementierte und immer nur mit Weib oder Mama ansprach, verspürte sie keine Liebe. Nach 30 lan-

Die Liebe – was ist das?

Seniorinnen sprechen offen über die Nichterfüllung ihrer Träume

gen Jahren wagte Anneliese den Befreiungsschlag. Sie ließ sich scheiden und begann, was sie heute "mein zweites Leben" nennt. Zuvor nie berufstätig, absolvierte sie mit 50 Jahren eine Ausbildung zur Altenpflegerin. Zuvor nie Zeit für eigene Bedürfnisse, gab sie sich ihrer Leidenschaft für Literatur und Theater hin. Das tut sie nach wie vor mit ungebrochener Begeisterung. Wenn Anneliese in dem Film "Ein Haufen Liebe" von ihrer Selbstfindung erzählt, mag man kaum glauben, dass sie ihren 91. Geburtstag bereits hinter sich hat. Zwar fällt ihr das Gehen zunehmend schwer. "Im Auto, im Wasser und auf der Bühne bin ich aber fit", sagt sie mit einem verschmitzten Lächeln, in dem sich ihre enorme Lebensfreude spiegelt. Die blitzt selbst noch in jenen Szenen durch, in denen sie ihre trostund lieblosen Ehejahre resümiert. Für

Anneliese sind sie längst ein abgeschlossenes Kapitel, ebenso wie die Illusionen über Liebe.

Diesbezüglichen Trugbildern sitzt in Alina Cyraneks Film keine Protagonistin mehr auf. In Sachen Liebe haben sie alle ihre Lektion gelernt. Auf welche Art und Weise, führt die aus Leipzig stammende Regisseurin in ihrem Film vor Augen. Vier Seniorinnen blicken hier auf Entwicklungsprozesse zurück die so unterschiedlich waren wie ihre Lebenswege. So dachte zum Beispiel Ruth, mit ihrer Ehe sei alles völlig in Ordnung, bis ihr Mann sie wegen einer anderen verließ. Praktisch von heute auf morgen im wahrsten Wortsinn enttäuscht, stürzte sie sich in Aktivitäten wie Sport, Theaterspiel und die Arbeit im Garten. Nach eingehender Beschäftigung mit der Liebe hat die 83-Jährige das Thema abgehakt und bilanziert ohne Bitterkeit: "Ich weiß nicht, was das ist." Im Gegensatz zu Ulla, die ebenfalls verlassen wurde, für die sich die Trennung jedoch als Glücksfall entpuppte. Eine Weile später lernte sie den Mann ihres Lebens kennen, mit dem die 71-Jährige nun schon seit mehr als einem Vierteljahrhundert Höhen und Tiefen teilt.

Auf die Idee, die Wege der Frauen mit der Kamera zu dokumentieren, kam Alina Cyranek durch eine befreundete Theaterpädagogin. Sie studiert seit Jahren mit Tübinger Seniorinnen Stücke ein, unter anderem auch eine Geschichte aus der griechischen Mythologie: Philemon und Baucis. Dem bis ins hohe Alter in inniger Liebe verbundenen Paar wurde von den Göttern der Wunsch erfüllt, gleichzeitig zu sterben, damit keiner auch nur eine Sekunde ohne den anderen verbringen muss. Nach dem Tod in Bäume verwandelt, blieben sie auch posthum dicht beieinander. Ein Beziehungsideal, das in krassem Gegensatz zu den Erfahrungen der Darstellerinnen steht und in den Pausen für entsprechenden Gesprächsstoff sorgte.

Wiederholt bei den Proben zu Gast ließ die 38-jährige Filmemacherin nicht mehr los, was ihr da zu Ohren kam. Mit bescheidenen Fördermitteln und dem Griff in die eigene Tasche, begann sie die Theaterproduktion mit biografischen Rückblicken zu ihrem ersten abendfüllen-

den Film zu verschränken. Die 89-jährige Esther, deren große Liebe dem Krieg zum Opfer fiel, und die danach nie mehr in einer Partnerschaft lebte, beschreibt als vierte Frau den Umgang mit einem Phänomen, das sie nur aus ihrer Vorstellung kennt. Alina Cyranek ist eine zutiefst berührende Dokumentation gelungen, die weder gefühlsduselige Sentimentalität, noch Voyeurismus oder Larmovanz bedient. Man lernt vielmehr Frauen kennen, die sich durch die Widrigkeiten des Lebens und der Liebe boxten und dabei zu starken Persönlichkeiten geworden sind. Es ist ein Film der geradezu Mut macht, alt zu werden, und der es leider wahrscheinlich nie in die Kinos schaffen wird. Selbstbewusste Seniorinnen, die mit ihrer Lebenslust beweisen. dass Runzeln und Falten nur äußerliche Erscheinungen sind, locken kein Massenpublikum an. Doris Stickler

Der Film ist seit Ende April auf Tour durch über 30 Programmkinos Deutschlands und findet großen Anklang beim Publikum:

"Es ist schon sehr lange her, dass mich ein Film bis ins Mark berührt hat. 'Ein Haufen Liebe' hat es von der ersten Minute an geschafft."

"Es ist ein tiefmenschlicher Film."

"Der Film zeigt keine alten Frauen, sondern ihre Schönheit."

Weitere Informationen über den 91-minütigen Dokumentarfilm "Ein Haufen Liebe" sind unter https://www.facebook.com/einhaufenliebe/zu finden, unter https://www.youtube.com/watch?v=cNVVnlhQOeU ist ein Trailer zu sehen.

Bei Alina Cyranek kann man für 15 Euro eine DVD bestellen: Telefon 0171/346 00 49 oder E-Mail: hello@alinacyranek.com.



Anzeige

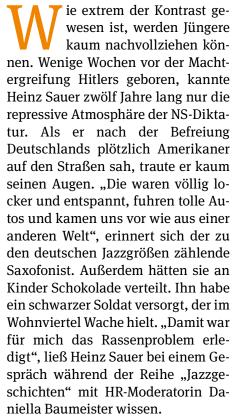


Ihr ambulanter Pflegedienst für Frankfurt. Nachbarschaftlich. Persönlich. Kompetent. www.ambulante-pflege-frankfurt.de



## "Dicht, weise, vital, schön und unberechenbar"

Heinz Sauer ist ein Saxofonvirtuose



Damals ahnte er freilich nicht, wie sehr diese Begegnung seinen Werdegang bestimmen sollte. Neben der Zwanglosigkeit und der Schokolade begeisterte ihn von Anfang an zwar auch die bis dahin als "entartet" gebrandmarkte Musik. Es dauerte aber noch ein paar Jahre, bis ihn



Klaus Söhnel, Vorstandsmitglied der Jazz Initiative Frankfurt, Daniella Baumeister

der Weg von seinem Wohnort Kronberg in den Frankfurter Jazzkeller führte. Für Musiker, Klänge und Instrumente gleichermaßen entflammt, wollte Heinz Sauer fortan nur eins: Saxofon spielen. Für einen jungen Mann, der zu Hause mit einer Orgel, zwei Flügeln und den Werken Johann Sebastian Bachs aufgewachsen war, dessen Großvater einen Chor leitete und komponierte, und der seit dem sechsten Lebensjahr Klavierspielen lernte, bedeutete das nicht allein musikalisch einen Quantensprung.

Das Saxofon sei damals als "unedles Instrument verschrien" gewesen und war auch an der Musikhochschule verpönt. "Ich habe mir das Spielen deshalb autodidaktisch beigebracht und bin zum Üben mit meinem kleinen Fiat immer aufs Feld gefahren", umreißt Heinz Sauer die Widrigkeiten am Beginn seiner Karriere. Da war er 23 Jahre alt, hatte sein Herz längst an den Jazz verloren und erregte mit eigenwilligen Saxofon-Interpretationen bereits merksamkeit. Seinem Studium der Physik und Mathematik kehrte er aber erst den Rücken, als ihn Albert Mangelsdorff 1960 in seine Gruppe holte. Damit waren die Weichen unwiderruflich umgestellt. Die nächsten 15 Jahre wirkte Heinz Sauer in dessen Band sowie im Jazz-Ensemble des Hessischen Rundfunks mit, rief in den 1970er Jahren die Formation Voices ins Leben und spielt nach wie vor mit unterschiedlichen Gruppen und Solisten.

Seit mehr als einem halben Jahrhundert prägt Heinz Sauer den deutschen Jazz maßgeblich mit und wurde mit entsprechend vielen Preisen und Auszeichnungen geehrt. Der inzwischen 85-jährige "Alchemist des Sounds", wie ihn ein Musikjournalist titulierte, stellte bei der von der Jazz-Initiative Frankfurt initiierten Veranstaltung "Jazzgeschichten" sicherheitshalber klar, dass sein heutiges Spiel "weit entfernt von der Plagiatorenphase des Anfangs" sei. Durch die lange Erfahrung in improvisierter Musik gehe er längst nach dem Motto "mal sehen, was mir einfällt" auf die Bühne. "Das kann aber auch danebengehen", räumt er ein.

Vermutlich ist ihm das noch nie passiert, dafür sind Heinz Sauers Ansprüche an sich und seine Kunst viel zu groß. So übt er trotz der erreichten Virtuosität täglich auf seinem Instrument, denn wirklich zufrieden sei er



und Heinz Sauer (von links)

nie. Er kenne nur "glückliche Momente und gute Konzerte" und spiele wegen der ausgezeichneten Akustik gern in Kirchen. Wie etwa in der Gethsemanekirche, die die Jazz-Initiative seit 2015 regelmäßig zum Konzertsaal für renommierte Musikerinnen und Musiker aus dem In- und Ausland umfunktioniert. Dort ist auch die Gesprächsreihe "Jazzgeschichten" verortet, bei der Heinz Sauer am Ende für einige Überraschung sorgte. Wie er Daniella Baumeister verriet, würde er nämlich "im nächsten Leben nicht mehr zum Saxofon greifen". Mittlerweile faszinierten ihn die Streichinstrumente. Saxofon sei eben das Instrument der 50er Jahre gewesen, besonders in Frankfurt, wo die großen Saxofonisten spielten. "Ich war jung und wollte das auch." Die damalige Entscheidung dürfte nicht nur der Jazz-Lexikonautor Martin Kunzler begrüßen. Er hat Heinz Sauer bereits schwarz auf weiß bescheinigt, gleichermaßen "dicht, weise, vital, schön und unberechenbar" Saxofon zu spielen.

Doris Stickler

## Menschen, Musik, Momente

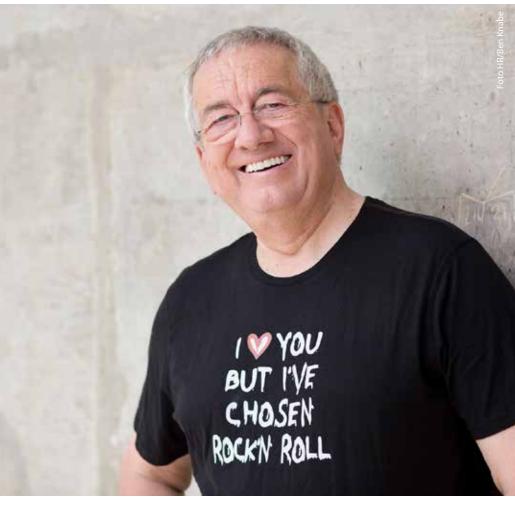
Werner Reinke macht seit fast 50 Jahren Radio

ür nicht wenige Menschen in Hessen sind die drei Stunden von neun bis zwölf am Samstag ein fester Termin: Wenn "Reinke am Samstag" läuft, sitzen sie am Radio und hören HR 1. Der Radiomoderator, 2012 mit dem Deutschen Radiopreis in der Kategorie "Bester Moderator" ausgezeichnet, wird für

seine Musikbegeisterung und sein unerschöpfliches Fachwissen geschätzt.

Dabei war die "Initialzündung" für seine Liebe zum Radio und zu Jazz, Rock und Pop eigentlich der "Entzug", wie er es selbst nennt. Denn bis zu seinem 14. Lebensjahr gab es in der Familie Reinke in Del-

Werner Reinke hat sich für Rock 'n' Roll entschieden.



2 2018 Senioren Zeitschrift



menhorst kein Radio. Ob es am Misstrauen des Vaters gegen dieses Medium lag, das die von ihm abgelehnten Nationalsozialisten zur Indoktrinierung der Bevölkerung missbraucht hatten, lässt sich im Nachhinein nicht mehr feststellen. Tatsache ist jedoch, dass mit dem Jahr 1960 dann doch solch ein Gerät in die Familie kam, das - viele Ältere werden es nachvollziehen können - schon allein mit seinem "magischen Auge" und den exotischen Sendernamen wie "Beromünster" oder "Hilversum" einen Jungen faszinieren konnte. "Die Welt kam zu mir", beschreibt es Werner Reinke, und mit den Sendungen von BBC und Radio Bremen die Musik der Beat Generation: "Die Liebe zu dieser Musik ist mir bis heute geblieben."

Natürlich blieb es nicht beim Röhrenradio in der elterlichen Wohnung. Ein Kofferradio Telefunken Bajazzo TS "in braun-weiß mit Tragebügel" erlaubte dem jungen Werner, nun auch unterwegs Radio zu hören. Dass er dann bei einem Wettbewerb der Berufsjugend ein weiteres Transistorradio gewann, weil er die besten Ausbildungsnachweise geliefert hatte, klingt in der Rückschau fast schon ein bisschen ironisch. Immerhin ging es da noch um seinen "Erstberuf", nämlich Holzimportkaufmann. Dabei war sein eigentlicher Berufswunsch längst klar: Radiomoderator und nichts anderes wollte er werden.

So einfach, wie sich der junge Mann das vorgestellt hatte, war es jedoch nicht. Günther Bollhagen, dessen "Plattenpromenade" bei Radio Bremen damals Kult war, hieß Reinkes Vorbild. So etwas wie er wollte er auch machen. Zwar konnte er auf Erfahrung als Discjockey in einem großen Tanzschuppen in Delmenhorst verweisen. Auf sein Bewerbungsschreiben an Radio Bremen erhielt er aber erst einmal eine "vernichtende" Antwort. Was als Voraussetzungen für die Arbeit beim Radio genannt wurde, hatte wenig zu tun mit dem, was er vorweisen konnte: Studium, Sprachkenntnisse und einiges andere mehr. Schon mit dem Studium konnte es gar nicht klappen, war der junge Werner Reinke doch in der neunten Klasse von der Schule geflogen, weil er zusammen mit anderen einem Lehrer einen nicht ganz anständigen Streich gespielt hatte.

## Für die Livesendungen hart gearbeitet

Doch Hartnäckigkeit macht sich bezahlt. Erste Kontakte zu Bollhagen kamen zustande und Werner Reinke durfte in Livesendungen dabei sein

Arbeitsmaterialien 1973: Reinke mit Schwanenhals-Mikrofon und Plattenspieler



und Radioluft schnuppern. Die später durchlaufene Sprecherziehung "wie ein Schauspieler" schulte die Stimme. Wer Werner Reinke einmal im Radio gehört hat, wird seinen markanten Bariton immer sofort erkennen. Urlaubsvertretungen für Bollhagen, später eigene DJ-Sendungen folgten. Hanns Verres, der legendäre Moderator der Schlagerbörse im Hessischen Rundfunk, hörte ihn und holte ihn nach Frankfurt, sodass er von 1971 an seine Arbeitswoche zwischen Bremen und Frankfurt aufteilte.

#### Lebensleistung anderer bewundert

Aber natürlich bedeutet Sendungen über Musik zu machen, weitaus mehr als Sprechen und Platten präsentieren. Die Liebe zur Musik verband sich mit der Empathie für die Musiker, denen zu begegnen Werner Reinke in vielen Fällen als großes Geschenk erlebte. Neidlose Bewunderung für die Lebensleistung etwa eines Peter Maffay oder Wolfgang Niedecken, die sich aus schwierigen Verhältnissen zu großen Musikern hocharbeiteten, spricht aus vielen kleinen Geschichten, die er erzählen kann. Johnny Cash persönlich begegnen zu dürfen - "ein sehr zurückhaltender stiller Mensch" etwa hinterließ nachhaltig Eindruck. Und manchmal schließt sich ein Kreis: "Als Teenager hatte ich über dem Bett die Hülle einer Single von Paul Anka von , A Steel Guitar and a Glass of Wine' hängen. Und 40 Jahre später sitze ich ihm gegenüber und er erzählt mir, wie er für Frank Sinatra das Lied ,My Way' schrieb."

Es sind auch solche Begegnungen und Erfahrungen, die Werner Reinke sagen lassen: "Das ist eine erfüllende Tätigkeit, ich bin ein privilegierter Mensch, dass ich das alles machen darf." Und so ist verständlich, dass er auch mit 71 Jahren längst nicht ans Aufhören denkt: "So lange drei Beteiligte mitmachen, geht es weiter: die Hörer, der Hessische Rundfunk und ich."

Lieselotte Wendl



Abwechslungreiches Programm: miteinander tanzen ...

## "Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne"

ote und blaue Herzen bestimmen an diesem Abend das Bild im Riedhof in der Mörfelder Landstraße. Und sie bestimmen auch, wer mit wem ins Gespräch kommt. Die Männer erhalten blaue Herzen mit einer Nummer, entsprechend sind die Frauen mit roten Herzen ausgerüstet. Und dann findet sich, was für die nächsten Minuten zusammengehört. Es sind in der Regel die Männer, die sich auf die Suche nach ihrem weiblichen Pendant machen, während die Frauen gespannt schauen, wer da auf sie zusteuert. Die Kennlern-Party 60+ des Frankfurter Verbands ist kein Speed-Dating. 20 Minuten haben die Paare jeweils Zeit, um sich etwas kennenzulernen. Wer sich nicht so lange mit dem Reden aufhalten möchte, der kann auch auf der Tanzfläche zur Live-Musik die Kontaktaufnahme fortsetzen. Rund 20 Männer und Frauen haben sich unter dem Motto "Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne" eingefunden. Unter der professionellen Regie von Andrea Suhr, Leiterin des Begegnungs- und Servicezentrums Sachsenhausen-West, läuft alles reibungslos. Sie hat bereits Erfahrung, denn die Party

60+ findet schon zum zweiten Mal statt, außerdem gibt es im Riedhof jeweils mittwochs von 14 bis 17 Uhr ein Tanzcafé.

Ganz angetan ist beispielsweise eine ehrenamtliche Schöffin, die ihnichts anderes vorgehabt habe. Nun habe sie zwei Männer kennengelernt, die beide sehr sympathisch seien, sagt sie. Claus Mendlewitsch ist zum ersten Mal dabei und findet das Konzept ebenfalls gut. Mit drei Frauen



... oder Gesprächspartner kennenlernen.

ren Namen nicht verraten möchte, von dem Abend. Aus Neugierde sei sie gekommen, da sie auch gerade

Weitere Informationen erteilt Andrea Suhr telefonisch unter der Nummer 069/631 40 14 und per E-Mail: andrea.suhr@frankfurter-verband.eu sei er ins Gespräch gekommen. Sein Fazit: "Ich komme gern wieder." Andrea Suhr freut sich sehr, dass so viele Frauen und vor allem auch Männer der Einladung des Frankfurter Verbands gefolgt sind. Und so soll es auf jeden Fall eine Fortsetzung geben. Birgit Clemens

2 2018 Senioren Zeitschrift



Eine Umarmung tut jedem gut, gleich in welchem Alter.

## Die Krux mit dem Sex

#### Fantasien und Sehnsüchte: Die neuen Alten lassen sich nicht mehr abservieren

ie nennen sich Sexualbegleiterin oder -assistentin, manche Berührerin. Ihre Klientel sind ältere Männer, die einsam, behindert oder dement sind. Sie hören zu, bieten Zärtlichkeit und Massagen, manche auch Geschlechtsverkehr an – für 90 bis 150 Euro pro Stunde. Einige professionelle Männer erfüllen die körperlichen Sehnsüchte von Frauen über 60.

Sex im Alter ist in einer jugendfixierten Gesellschaft meist ein Tabu. Der 80-jährige Vater im Seniorenheim kann doch keine Lust mehr auf Sex haben? Die Mutter im betreuten Wohnen träumt von männlicher Gesellschaft? Der demenzkranke Großvater zeigt im Pflegeheim unkontrolliert seine sexuellen Bedürfnisse?

Bianca hat lange als Hure gearbeitet und sich auf ältere Kunden spezialisiert. Jetzt pausiert sie, weil sie Sozialarbeit studiert. "Meine Jahre als Sexarbeiterin waren ja auch praktische Sozialarbeit", sagt sie und lacht. Sie schaltete Anzeigen in einem Gratisblatt, auf die sich ab und an Betreuer, einmal Angehörige, meistens aber die Kunden selbst meldeten. An ihnen schätzt sie Zuverlässigkeit und

Treue, sie feilschen nicht. Allerdings hält die Fantasie am Telefon der Wirklichkeit oft nicht stand. Meist gehe es um Gespräche, Anfassen, Streicheln: "Alte Menschen möchten berührt werden."

In Heimen fehlen klare Regeln. Wo beginnt die Förderung von Prostitution und Zuhälterei? Die Unsicherheit des Personals ist groß: "Einmal kam der Kontakt über eine Pflegerin in einem konfessionell geführten Heim zustande. Ich war als später Besuch angekündigt. An der Rezeption hieß es, das ginge nicht. Da hätten Sie mal meinen Kunden erleben sollen. Das sei allein seine Entscheidung, er werde sich an die Presse wenden." Die Drohung wirkte. "Das hat mir gefallen. Auch alte Menschen haben das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung. Und die neuen Alten setzen sich durch."

Als ein alter Herr beim Pflegepersonal übergriffig wurde, rief die Pflegerin in einer Beratungsstelle an, die den Kontakt zu Bianca herstellte. Die

#### "Sexualität im Alter leben – auch im Altenheim!"

So lautet der Titel einer Fachtagung innerhalb des Forschungsprojekts: "Männer sind anders, Frauen auch? Eine geschlechtssensible Studie zu Sexualität in Einrichtungen der Altenpflege" der University of Frankfurt, Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit in Kooperation mit profamilia Landesverband Hessen. Die Tagung beschäftigt sich mit der Frage wie Sexualität von Bewohnerinnen gelingender in den Alltag einer Altenpflegeeinrichtung eingebunden werden kann. Die Fachtagung findet innerhalb der Aktionswochen Älterwerden am 11. Juni von 9 bis 16.30 Uhr in der University of Applied Sciences, Frankfurt, Gebäude 4, Raum 111/112, statt. Anmeldungen unter E-Mail: fachtag-sexual@fb4.fra-uas.de

50-Jährige spricht von Grauzonen und ist überzeugt, dass Rechtssicherheit einträte, wenn jedes Heim eine Sexarbeiterin einstellen würde.

Lucie (59) hat überwiegend ältere Kunden: "Menschen öffnen sich eher, wenn sich der Lebenserfahrungsschatz deckt." Sie hat sich - von Pro Familia unterstützt - zur Sexualbegleiterin für Männer mit Behinderungen weiterbilden lassen. Auf ihre Inserate im Internet mit ihrem wahren Alter melden sich vorwiegend Senioren. "Mit meinen Stammkunden, die eher gute Bekannte sind, erlebe ich wunderbare Dinge. Einer von ihnen hat sich sogar abgemeldet, als eine Augenoperation anstand, damit ich mir keine Sorgen mache."

#### Kaum Intimsphäre

Ihre offenen Anfragen in Frankfurter Heimen schafften es nicht über die Rezeption hinaus: "Mit der neuen, internetaffinen Seniorengeneration wird sich die Einstellung ändern müssen." Während die Wohnungen in Heimen abschließbar sind, bestehen Pflegestationen oft aus Zweibettzimmern. Lucie: "Es gibt keine Rückzugsmöglichkeit, keine Intimsphäre. Wenn man bedenkt, dass es sogar in Gefängnissen Partnerschaftszimmer gibt ..."

"Alte Menschen sind ein bunter Haufen und unterscheiden sich in ihren Wünschen und Bedürfnissen nicht von jüngeren Leuten", sagt Ute Bychowski, die im Frankfurter Verband den Fachbereich für stationäre und teilstationäre Pflege leitet. "Die jungen Pflegekräfte sind sehr offen, sie kennen die Möglichkeiten. Besser als Angehörige, die von der Situation schnell überfordert sind. Heute sind die Alten selbstbewusster, besonders die Frauen. Da es einen enormen Anstieg an Männern in Einrichtungen gibt, regelt sich der Kontakt meist von allein."

Ute Bychowski fordert, selbstverständlicher mit dem Thema umzuge-



hen: "Wir müssen darüber mit Lust kommunizieren. Die Politik sollte diese Haltung fördern. Denn die Reduzierung auf die Rolle der Hilflosen haben alte Menschen nicht verdient." Angelika Brecht-Levy

Anzeige

### Wenn Hörgeräte nicht mehr helfen: Hörimplantate von MED-EL.



## **MED** SEL

Wenn die Oma ihren Enkel nur noch schlecht versteht, ist das ein erstes Warnsignal. Denn nichts trennt mehr als Schwerhörigkeit. MED-EL Hörimplantate sorgen dafür, dass Hören wieder normal wird. Finden Sie sich nicht einfach mit Ihrer Schwerhörigkeit ab. Wir helfen Ihnen gerne dabei. Und: Bei medizinischer Indikation trägt Ihre gesetzliche Krankenkasse die gesamten Kosten.

Die erste Adresse für Ihren Hörerfolg: das MED-EL Care Center Frankfurt. Hier bekommen Sie individuelle Beratung und umfassenden Service rund um das Thema Hörverlust und Hörlösungen.

Nutzen Sie das persönliche Gespräch für Ihren Hörerfolg!

MED-EL Care Center™ Frankfurt | Gartenstr. 179 | 60596 Frankfurt a. Main Tel. +49 69 27295735 | cc-frankfurt@medel.com Öffnungszeiten: Mo. – Do., 08:30 – 16:30 Uhr

office@medel.de | Tel. 08151 7703955 care.medel.com

Hier gleich Ihr kostenfreies Infopaket bestellen!







## **Wichtige Telefonnummern**

Polizei	110
Feuerwehr	112
Gasgeruch, Wasser Notruf	069/21 38 81 10
Giftnotruf	06131/192 40
Apothekennotruf (Bandansage)	0800/002 28 33
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
EC-Karten-Sperre in Deutschland	116 116
Evangelische Telefonseelsorge	0800/111 01 11
Frankfurt hilft – Engagement für Flüchtlinge	069/680 97-350

Hessisches Amt für Versorgung und Soziales	069/15 67-1
Katholische Telefonseelsorge	0800/111 02 22
Not sehen und helfen	069/212-700 70
Weißer Ring Opfer-Telefon	11 60 06
Zahnärztlicher Notruf (Bandansage)	01805/60 70 11
Fahrgastbegleitservice VGF	069/21 32 31 88
Beförderungsdienst für Schwerbehinderte	069/212-384 28
Zentrale für Krankentransporte	069/800 60 100

#### Sozialrathäuser/Rathaus für Senioren

Behördennummer	Stadtverwaltung	Zentrale und	Vermittlung
Denoracinianinie	Judity Ci Waituria	, Zenthale und	vermittiang

115

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

Sozialrathaus Bockenheim	069/212-743 04
Sozialrathaus Dornbusch	069/212-707 35
Sozialrathaus Gallus	069/212-396 59
Sozialrathaus Höchst	069/212-455 27
Sozialrathaus Nord	069/212-322 74
Sozialrathaus Ost (Standort Bergen-Enkheim)	069/212-412 11
Sozialrathaus Ost (Standort Bornheim)	069/212-30547
Sozialrathaus Sachsenhausen	069/212-338 11
Rathaus für Senioren, Infostelle	069/212-499 11

Betreuungsbehörde	069/212-499 66
Leitstelle Älterwerden	069/212-381 60
Pflegestützpunkt Frankfurt	0800/589 36 59
Seniorentelefon	069/212-370 70
Senioren Zeitschrift	069/212-334 05
Soziale Hilfen für Heimbewohner	069/212-499 33
Tagesfahrten/Theatervorstellungen	069/212-499 44
Wohnen und Leben im Alter	069/212-706 76
Zentrale Heimplatzvermittlung	069/212-499 22

#### Wohlfahrtsverbände/Selbsthilfeverbände

ASB (Servicenummer)	069/314 07 20
AWO Kreisverband	069/298 90 10
Caritas-Verband	069/29 82-0
Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Frankfurt	069/95 52 62-0
Diakonisches Werk für Frankfurt	069/247 51 49-0
Die Johanniter	0180/510 11 99

DRK-Bezirksverband Frankfurt	069/719 19 10
Frankfurter Verband	069/29 98 07-0
Malteser	069/94 21 05-0
Selbsthilfe-Kontaktstelle	069/55 94 44
Sozialverband Deutschland	030/72 62 22-0
VdK-Kreisverband Frankfurt	069/436 52 13

20 Senioren Zeitschrift 2|2018

## Seniorenbeirat setzt sich erfolgreich ein

s wird das Highlight des Jahres 2018: die offizielle Eröff-✓ nung der "Neuen Frankfurter Altstadt" Ende September. Bereits im Mai sollen die Bauzäune demontiert werden. Im Februar hatten zirka 7.500 Bürger schon mal die Gelegenheit, einen Blick auf die rekonstruierten Häuser und Neubauten zu werfen und den wieder eröffneten Krönungsweg entlang zu schlendern. Im Februar war zudem Michael Guntersdorf, Geschäftsführer der Dom Römer GmbH, im Seniorenbeirat zu Gast, um über die barrierefreie Zugänglichkeit des "Dom-Römer-Quartiers" und vor allem der Geschäfte und öffentlichen Einrichtungen zu informieren. "Wir haben versucht, den barrierefreien Zugang zu gewährleisten. Aber wir befinden uns in einem gewachsenen Gebiet mit unterschiedlichen Höhenniveaus. Daher kann das nicht zu 100 Prozent gelingen. Zudem müssen wir uns bei einigen Rekonstruktionen an historischen Gegebenheiten orientieren", erläuterte Guntersdorf. Das Gefälle in Richtung Main, der Römerberg und die riesige Betonplatte über dem Parkhaus Dom-Römer und der U-Bahn verhinderten zudem eine komplett ebenerdige Erschließung der "Neuen Altstadt".

Tatsächlich ist es den Planern und Baufirmen mittlerweile gelungen, dass bis auf zwei Gebäude alle übrigen Läden, Cafés, Restaurants und öffentlichen Einrichtungen für Rollstuhlfahrer zugänglich sein werden. "Zum Teil haben wir gleichwertige Seiteneingänge geschaffen, Stufen entfernt, neue Pflasterbeläge verlegt", erklärte Geschäftsführer Guntersdorf. So wurde beispielsweise beim Zugang zur neuen Bürgerberatung mit der Adresse "Hinter dem Lämmchen 6" der Boden angegli-

chen und ein anderer Pflasterstein verlegt.

Prinzipiell wurde im neuen Dom-Römer-Quartier ein Asphalt-pflaster verlegt, das für Rollstühle, Rollatoren und sogar "Highheels" geeignet sein soll. Ferner seien die Fugen verfüllt und keine Bordsteinkanten angelegt worden, um Stolperfallen zu vermeiden, ergänzte Stadtplaner Guntersdorf abschließend.

## Beteiligung an Stadtpolitik gewährleistet

Seniorenbeiratsvorsitzende Dr. Renate Sterzel legte in der Sitzung den vom Vorstand des Gremiums verfassten "Tätigkeitsbericht 2017" vor. Für den Seniorenbeirat sei 2017 ein "sehr erfolgreiches Jahr" gewesen. Auch wenn sich die Konstituierung im Februar 2017 – fast ein Jahr nach der Kommunalwahl im März 2016 wegen der Nominierung der Mitglieder durch die Ortsbeiräte sehr lange hingezogen habe. So konnte die neue Satzung, in die das Gremium in der vorherigen Legislaturperiode viel Arbeit und Zeit investiert habe, Ende Oktober 2017 in Kraft treten. Seither sind die Sitzungen des Seniorenbeirats öffentlich. Der Seniorenbeirat darf eigenverantwortlich Pressearbeit betreiben, hat Vertreter für die Ausschüsse der Stadtverordnetenversammlung benannt. "Somit ist jetzt eine Beteiligung des Seniorenbeirats bei seniorenpolitischen Themen direkt über die Ausschüsse des Stadtparlaments gewährleistet. Stellungnahmen zu Berichten des Magistrats können direkt in die Arbeit der Ausschüsse einfließen", betont der Seniorenbeirats-Vorstand in seinem Bericht. Zudem plant das Gremium eine eigene Internetpräsenz. Auch möchte der Seniorenbeirat, dass die Tagesordnung für seine Sitzungen künftig im städtischen Informationssystem PARLIS veröffentlicht wird, damit sich interessierte Bürger informieren können.

Daneben berichtete Ludolf Müller (Ortsbeirat 8) über das bundesweit einmalige Pilotprojekt BIAzza Nord/ West für Senioren, das unter der Leitung des Diakonischen Werks im Nordwestzentrum Ende Januar gestartet ist (siehe Seite 4). Denn in der Nordweststadt leben überdurchschnittlich viele Senioren. Herzstück ist ein Seniorencafé, mit dem das Nordwestzentrum für ältere Menschen aus dem Umfeld attraktiver und ein Ort der Begegnung werden soll. Neben der Schaffung einer mit "Leben erfüllten Anlaufstelle" gehört es Müller zufolge zu den Aufgaben von Projektkoordinatorin Sandra Erb, ein Netzwerk zu knüpfen, in dem alle Angebote für Ältere im Einzugsgebiet gebündelt werden. Sie soll auch Kontakte etwa zu Pflegeund Wohneinrichtungen, Vereinen, Kirchengemeinden und Einrichtungen mit speziellen Kursen und Angeboten für Senioren pflegen. Allerdings werde es eine "Herausforderung" sein, die Menschen zu erreichen und anzusprechen, die sich isolierten, einsam seien und ihre Wohnungen kaum verließen, so Ludolf Müller. Gerlinde Rehbein (Ortsbeirat 14), die sich in der Alltagshilfe für Senioren in ihrem Stadtteil Harheim seit 2010 engagiert, gab den Tipp, die Ärzte einzubeziehen. "Auch die Sozialbezirksvorsteher kennen Menschen in ihrem Bereich, die alleine sind", ergänzte Horst Kriehn (Ortsbeirat 5).

Die nächste Sitzung des Seniorenbeirats ist am Mittwoch, 16. Mai. Beginn ist um 9.30 Uhr im Jugendund Sozialamt (Eschersheimer Landstraße 241–49, Raum A 001).

Sonja Thelen

2|2018 Senioren Zeitschrift



Fanden guten Anklang: die signalroten Taschen der Senioren Zeitschrift.

## Höhepunkte der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

as für eine Vielfalt an Angeboten es in Frankfurt für ältere Menschen gibt, belegt erneut eindrucksvoll das Programm der "Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt 2018". Unter dem Motto "Liebe kennt kein Alter" lädt die Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren zwischen 4. und 17. Juni zu 155 Veranstaltungen ein. Auf dem Programm stehen Vorträge, Diskussionsrunden, Workshops, Foren, Gesprächsrunden, Schnupperevents, Lesungen, Erzählcafés, Filmvorführung, Ausstellungen, eine Fachtagung sowie als besonderes Highlight der Bunte Nachmittag am 15. Juni und vieles mehr zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten. "Vor allem das Motto "Liebe kennt kein Alter' stieß bei allen Be-

teiligten auf eine positive Resonanz. Das zeigt sich auch an den 15 unterschiedlich ausgerichteten Veranstaltungen, die passend zum Thema mit viel Kreativität und Sensibilität konzipiert worden sind", freut sich Pia Flörsheimer, Leiterin der Leitstelle Älterwerden sowie Initiatorin und Organisatorin der Aktionswochen.

Über "Liebe kennt kein Alter" werden auch die Teilnehmer der Talkrunde zum Auftakt der Aktionswochen am Montag, 4. Juni, ab 14 Uhr miteinander diskutieren. Moderiert wird die Runde vom TV- und Hörfunk-Journalisten Jascha Habeck. Als Talkgäste geladen sind neben Seniorendezernentin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld, der Frankfurter Krimiautor Peter Zingler und der Urologe und Gynäkologe Dr. Hermann J.

Berberich sowie ein Überraschungsgast. Eine Ausstellung wird einen fotografischen Rückblick auf vergangene Aktionswochen im Rathaus für Senioren werfen.

#### Langlebige Beziehungen bedeuten Arbeit

Die Fachtagung am Dienstag, 12. Juni, an der der Sozialwissenschaftler Prof. Dr. Frank Schulz-Nieswandt einen Vortrag halten wird, beleuchtet das Thema in all seinen Facetten. Es geht um die Herausforderung, die für Paare aber auch für Alleinstehende mit der Liebe, der Beziehung, den Gefühlen im Alter verbunden ist, auch um die Erotik und das Sexualleben. Der Frage, welche Bedeutung die Liebe im Alter bei schwulen Männern hat, geht in einer Diskussionsrunde



Dürfen auf keinem bunten Nachmittag fehlen: muntere Tänzerinnen.

der Journalist Matthias Frings nach, der unter anderem die Vox-Sendung "Liebe Sünde" moderiert hat. Weitere Veranstaltungen zu "Liebe kennt kein Alter" sind beispielsweise ein Dating-Nachmittag, zu dem Pro Familia aufgeschlossene Single-Senioren während der Aktionswochen einlädt, sowie eine Lesung mit der Frankfurter Historikerin, Stadtführerin und Autorin Silke Wustmann, die aus ihrem Buch "Frankfurter Liebespaare" vortragen wird. "Mit unserem Motto wollen wir motivieren und Hoffnung geben", erklärt Pia Flörsheimer: "Langlebige Beziehungen

bedeuten auch Arbeit, wie bei einem Pflänzchen, das gehegt, gepflegt und gegossen werden muss." Als Single müsse man sich im Alter bewusst machen, dass die Möglichkeiten, Liebe zu erfahren und zu erleben, endlich sind und Chancen, sich noch mal zu verlieben, geringer werden. Aber auch der Aspekt, wie sich eine Partnerschaft etwa durch eine demenzielle Erkrankung verändern kann, soll angesprochen werden.

Neben diesem Schwerpunktthema finden ältere Frankfurter, Interessierte und Experten aus der Altenarbeit eine große Auswahl an Veranstaltungen zu verschiedenen Themenbereichen. Bei "Gesundheit und Pflege" reicht die Auswahl von Bewegungskursen über Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe bis zu Prävention, Heilung und Erhalt der körperlichen Fitness. Bei "Kunst und Kultur" gibt es Erzählcafés, Theater, Musikangebote, Malkurse, Yoga oder Tanzkurse in Kooperation mit der Tanzschule Bauer. Auch wird die "Parcours Film-Dokumentation d'Amour" über Tanzballhäuser in Paris gezeigt mit anschließender Diskussion. "Das Tanzen hat sich mittlerweile etabliert und erfreut sich großen Zuspruchs", betont Pia Flörsheimer.

Im Bereich "Leben, Wohnen, Mobilität" stellt sich die neue Stadtteilgruppe "Füreinander, Miteinander im Quartier" auf dem Sachsenhäuser Mühlberg vor. Die Arbeiterwohlfahrt beleuchtet bei einer Gesprächsrunde gemeinschaftliche Wohnformen, während sich Interessierte im Caritas-Lebenshaus St. Leonhard in der Altstadt in einem Erzählcafé über



2|2018 Senioren Zeitschrift

## Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt vom 4. bis 17. Juni 2018

das Leben von Jung und Alt unter einem Dach informieren können. Bei "Politik und Bildung" liegt der Schwerpunkt auf dem Umgang mit digitalen Medien, PC, Tablet, Smartphone und "Sicherheit im Internet".

#### **Unbedingt vormerken**

Der "Bunte Nachmittag" im Garten des Rathauses für Senioren wird sicher wieder eines der Highlights der Aktionswochen Älterwerden Frankfurt. Am Freitag, 15. Juni, darf ab 13 Uhr "gerockt werden, und zwar ganz im Rhythmus des Rock 'n' Roll und im Stil der 50er", kündigt die Leiterin der Leitstelle an. Auf dem Programm stehen Auftritte der Travestie-Künstlerin Olga Orange sowie der Mundart-Comedian Petra Giesel als Hiltrud Hufnagel und die "Amazing Elvis Show" des Elvis-Imitators Olav Wischulke. Die passende rockige Live-Musik liefert "Blind Foundation". Zudem sind Einrichtungen, Vereine, Organisationen aus der Altenarbeit, das Sozialdezernat und der Seniorenbeirat an dem Nachmittag mit Info- und Beratungsständen Sonja Thelen vertreten.

Das Programm der "Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt" vom 4. bis 17. Juni 2018 steht im Internet unter www.aelterwerden-in-frankfurt.de.

Eine gute Mischung: Unterhaltungsprogramm ...



Fotos(2): Oesei

## Reden Sie mit!

#### "Reden Sie mit uns!"

Ein "Forum Älterwerden" findet am Montag, 28. Mai, im Titusforum im Nordwestzentrum statt. Das Forum beginnt um 17 Uhr mit Sozialdezernentin Daniela Birkenfeld. Informationsmöglichkeiten zu den verschiedensten Themen rund ums Älterwerden an verschiedenen Ständen bestehen bereits eine Stunde früher, also um 16 Uhr. Dort auf dem "Markt der Möglichkeiten" stehen Mitarbeiter der Stadt und viele weitere Initiativen und Organisationen für Fragen und Anregungen rund ums Älterwerden zur Verfügung. Wieder lautet die Aufforderung hierbei "Reden Sie mit uns!"!

Gerd Becker

### **Gemeinsam statt einsam**

n einer Selbsthilfegruppe kommen Frauen und Männer, Junge und Alte zusammen. Sie sind ganz unterschiedlich, aber sie leiden alle unter den gleichen gesundheitlichen, sozialen oder psychischen Schwierigkeiten. In der Gruppe können sie voneinander lernen, ihre Probleme mit anderen Augen zu sehen. Sie können etwas bewegen und so zu ihrer eigenen Gesundheit und ihrem Wohlbefinden beitragen.

#### Wir unterstützen Sie!

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt bietet Beratung, Unterstützung und Information für betroffene Menschen, Angehörige und Selbsthilfegruppen.

Bei Interesse rufen Sie uns gerne an: Montag und Dienstag von 10 bis 14 Uhr und Donnerstag von 15 bis 19 Uhr. Telefon 069/55 94 44.

#### **Herzliche Einladung:**

Am Freitag, 6. Juni, findet von 11 bis 17 Uhr im Saalbau Südbahnhof der 35. Frankfurter Selbsthilfemarkt statt. Hier präsentieren sich Frankfurter Selbsthilfegruppen, außerdem sind Vorträge zu Gesundheitsthemen geplant. Schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen: www.selbsthilfe-frankfurt.net



## Vier Fragen an Christiane van den Borg Leiterin der Stabsstelle Inklusion

Sie leiten seit 2015 die Stabsstelle Inklusion. Welches sind die Aufgaben der Stabsstelle?

Die Stabsstelle Inklusion gehört zum Dezernat für Soziales, Senioren, Jugend und Recht, das Stadträtin Prof. Dr. Birkenfeld unterstellt ist. Wir fördern Inklusion in Frankfurt. Inklusion ist ein Menschenrecht. Wörtlich bedeutet es Einbeziehung und Zugehörigkeit, also das Gegenteil von Ausgrenzung. Inklusion ist gelungen, wenn jeder Mensch überall dabei sein kann, ob im Wohnviertel, in der Kindertagesstätte, in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Meist geht es in unserer Arbeit um die Anliegen von Menschen mit Behinderung. Aber auch andere Gruppen sind gemeint - wir wollen ein Frankfurt, in dem niemand wegen einer besonderen Eigenschaft ausgegrenzt wird.

Wir arbeiten in Projekten mit Selbsthilfeorganisationen, Ämtern, Firmen, Vereinen, Museen und sozialen Einrichtungen zusammen, um für die Menschen in Frankfurt mehr gleichberechtigte Teilhabe zu erreichen.

Die Beauftragte für die Belange der Menschen mit Behinderung führt in der Stabsstelle die Geschäfte für die Frankfurter Behindertenarbeitsgemeinschaft (FBAG), die den Magistrat der Stadt Frankfurt berät.

- Wir beraten Ämter, Verkehrsgesellschaften und Bauherren, wie man barrierefrei baut.
- Wir beraten, wie man barrierefrei kommuniziert (Leichte Sprache, Einfache Sprache, Gebärdensprache, barrierefreie Internetseiten).
- In Einzelfällen werden ratsuchende Menschen mit Behinderung beraten. Was gibt es Neues in Sachen Inklusion in Frankfurt?

Auf unserer neuen Internetseite www.frankfurt-inklusiv.de finden sich Informationen und Nachrichten



Christiane van den Borg

zu Inklusion und zu unserer Arbeit. Eine Besonderheit ist dabei der "Stadtführer für Menschen mit Behinderung". Für mehr als 5.000 Adressen in Frankfurt gibt es dazu auf unserer Internetseite detaillierte Informationen zur Barrierefreiheit.

Die Informationen können auch unterwegs mit dem Smartphone abgerufen werden. So kann sich jeder bei Bedarf jederzeit und überall informieren.

Wo bekommt man den Stadtführer, wenn man nicht im Internet unterwegs ist?

Bei Linda Demuth kann der Stadtführer auch gedruckt angefordert werden: Telefon 069/212-449 80,

E-Mail: linda.demuth@stadt-frankfurt.de

Was ist für die nächste Zeit vonseiten Ihrer Stabsstelle geplant/Perspektiven für die Zukunft?

Bei einem Besuch im gerade neu eröffneten Historischen Museum kann man erleben, wie Barrierefreiheit auf modernste Weise aussehen kann. Die Räume sind barrierefrei, es gibt ein Leitsystem für blinde Menschen, die Vitrinen sind für Rollstuhlfahrer unterfahrbar und vieles mehr. Aktuell werden Multimediaguides (ähnlich wie ein Smartphone) für blinde Menschen, für gehörlose Menschen und in Leichter Sprache optimiert, damit jede Besucherin und jeder Besucher den Museumsbesuch genießen kann.

In Frankfurt gibt es seit Kurzem auch Literatur in Einfacher Sprache. In Zusammenarbeit mit dem Literaturhaus Frankfurt und mehreren zeitgenössischen Autorinnen und Autoren entsteht eine völlig neue Literatur für Menschen, die keine komplizierten Texte in "schwerer Sprache" lesen. Außerdem wird auch eine Veröffentlichung in einem Verlag angestrebt. Das findet großen Anklang. Bei drei Lesungen waren die Säle bis auf den letzten Platz besetzt. Wir setzen das Projekt 2018 mit weiteren Autoren und Lesungen fort.

Inklusion im Job: Im Herbst werden wir mit der Industrie- und Handelskammer (IHK), dem Netzwerk Inklusion und weiteren Kooperationspartnern eine große Veranstaltung anbieten, bei der sich Arbeitgeber mit behinderten Arbeitnehmern treffen. Wer einen Job sucht oder einen anzubieten hat, sollte unbedingt dabei sein. wdl



2|2018 Senioren Zeitschrift

## Pax & People – auf neuen ökumenischen Wegen

Evangelische und katholische Kirche eröffnen Zentrum im Europaviertel

katholische und Januar wurde das Ökumenische Zentrum "Pax & People" an der Pariser ihr Angebot im Erdgeschoss eines Straße 6-8 eröffnet.

10.000 überwiegend junge Menschen nen Begegnungsort für die Bewohner aus vielen Nationen, etwa 30.000 Arbeitsplätze sind in der engeren Umgebung angesiedelt. Das stellt die Kirchen vor besondere Herausforderungen, mit ihrer Botschaft zu den Menschen zu kommen. Schnell war klar. dass das am besten ökumenisch, in enger Zusammenarbeit der evangelischen und katholischen Kirche, ge- den, Kochen oder Austausch haben. schehen kann.

legungen für ein ökumenisches Zent- bringen und uns auf die spezifischen

m Frankfurter Europaviertel gehen rum. Seit knapp zwei Jahren planen evangelische die evangelische Pfarrerin Katja Kirche gemeinsam neue Wege: Im Föhrenbach und der katholische Pastoralreferent Harald Stuntebeck Wohnhauses. Dort wollen sie keine Im Europaviertel wohnen rund neue Gemeinde errichten, sondern eides Viertels und Mitarbeiter der ortsansässigen Unternehmen schaffen. Die beiden Theologen fanden heraus, dass die international geprägten Neu-Frankfurter vielfach keine kirchliche Bindung mitbringen, aber großes Interesse an einem gemeinsamen Treffpunkt, zum Kennenlernen, Re-

"Wir wollen Kirchenferne mit der 2011 begannen deshalb erste Über- christlichen Botschaft in Berührung

Lebenswelten und den Tagesrhythmus vor Ort einlassen", sagen die beiden Theologen.

Im ökumenischen Zentrum gibt es auf 130 Quadratmetern einen offenen Gemeinschaftsraum, eine Küche und einen Lichtraum genannten Andachtsraum, der wie ein hell erleuchteter Kubus in der Mitte des Zentrums angesiedelt ist.

Im Pax & People wird es ein regelmäßiges Programm geben, das sich nach den Wünschen der Menschen richtet. Dazu gehört jeden Morgen von Montag bis Freitag eine Viertelstunde "Espresso und Stille", ein Andachtsimpuls vor Arbeitsbeginn. Einmal wöchentlich soll zusammen gekocht und gegessen werden, mittwochs steht Meditation auf dem Pro-

#### Bestellcoupon + Geschenkcoupon

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

Sie bezahlen nur die Versand- und Bearbeitungskosten für vier Ausgaben im Jahr. Dafür erhalten Sie von uns eine Rechnung, die Sie bitte per Banküberweisung begleichen. Die Bestellung verlängert sich automatisch um ein Jahr, wenn Sie nicht bis spätestens 15. November schriftlich

Auch als Hör-CD im Abo

Kundigen. Wenn Sie mitten im Jahr einsteigen, zahlen Sie für das erste Jahr nur a	Geräte.
<b>Ja,</b> ich bestelle die Senioren Zeitschrift ab der Ausgabe:	
1 (Januar bis März) 2 (April bis Juni) 3 (Juli bis September) 4 (O	ktober bis Dezember)
gedruckt (12 Euro im Jahr) als Hör-CD (12 Euro im Jahr) gedruckt	und als Hör-CD (18 Euro im Jahr)
Rechnungsadresse	Senioren Zeitschrift
Vorname Name	
Straße/Hausnr.	
PLZ/Ort Telefon	
Datum Unterschrift	Venni kein Alter
Lieferadresse (nur ausfüllen, wenn Rechnungs- und Lieferadresse nicht identisch sir	nd)
Vorname Name	Contract of the Contract of th
Straße/Hausnr	
PLZ/Ort Telefon	

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

26



Pax & People haben eröffnet (v.l.): Pastoralreferent Dr. Harald Stuntebeck, Johanna Weckenmann (Mitglied im Pfarrgemeinderat Maria Hilf), Xialoan Shi (ehrenamtlich engagiert), Bezirksreferent Hans Dieter Adam (Katholische Stadtkirche Frankfurt), und Prodekanin Dr. Ursula Schön (Evangelisches Stadtdekanat Frankfurt).

gramm. Dazu gibt es immer freitags kulturelle Themenabende mit Musik, Film, Kunst oder Literatur und jeden Dienstagabend "1viertel/3viertel", eine Viertelstunde ethisch, religiös, politisch motivierter Impuls, ein Viertel Wein (oder Bier) und Gelegenheit zum Austausch. Daneben soll es weiterhin regelmäßig eine "Bibelsuppe" in einem asiatischen Restaurant in der Nähe und einen Stammtisch für Interessierte geben.

Träger von Pax & People sind das Evangelische Stadtdekanat, die katholische Stadtkirche Frankfurt und das Bistum Limburg. Zur Finanzierung tragen außerdem zwei Stiftungen bei. Die Kosten für Innenausbau und Ausstattung lagen bei 270.000 Euro.

wdl



Altenhilfe und Altenpflege bei der AWO FFM Ambulante Pflegedienste | Kurzzeit- oder Tagespflege Tel.: 069 298 901 0 www.awo-frankfurt.de

2|2018 Senioren Zeitschrift



In Gelellschaft kreativ sein, da fällt das Malen leicht.

## Reges Leben in der Jüdischen Gemeinde – im Seniorenclub gibt's keine Langeweile

ir sind ein Treffpunkt, an dem neue Freundschaften entstehen, wo man in Kursen Deutsch lernen und vieles andere ausprobieren kann", so charakterisiert Inna Dvorzhak den Seniorenclub der Jüdischen Gemeinde Frankfurt.

Seit 2001 ist die gebürtige Ukrainerin verantwortlich für den Club, der an jedem Nachmittag ein breites Angebot für ältere Gemeindemitglieder hat. Spiele, wie Schach, Dame oder Backgammon, Tanzen, Malen, Yoga oder eben Deutschkurse stehen auf dem Programm.

#### Wer Gesellschaft sucht, ist hier richtig

Der Seniorenclub kommt gut an. Zwischen zehn und 150 Leuten nehmen die Angebote wahr. "Es kommen viele Stammgäste. Sie bringen Freunde

Wer sich dafür oder für eines der anderen Angebote interessiert, kann sich auf https://jg-ffm.de/de/senioren/seniorenclub informieren.

Seniorenclub, Savignystraße 66, 60325 Frankfurt, Telefon 069/76 80 36-160, Sonntag bis Donnerstag von 14 bis 19 Uhr. und Bekannte mit. Die Altersspanne reicht vom 'Prä-Senior' bis zu Hochaltrigen", berichtet Inna Dvorzhak. "Wir begrüßen auch immer wieder neue Gesichter. Die Menschen kommen, um Kontakte zu knüpfen und nicht zu Hause vor dem Fernseher zu versauern." Besonders beliebt sind die eintägigen Ausflüge, beispielsweise nach Aschaffenburg oder per Schiff auf Main und Rhein. Sie werden gemeinsam mit Dalia Wissgott-Moneta, Leiterin der Sozialabtei-

lung der Jüdischen Gemeinde, organisiert.

#### Malen oder tanzen?

Mittwochs tanzt die Gruppe "Sholom". Sie besteht mittlerweile schon seit zehn Jahren. Der moldawische Choreograf Moisej Jouzefpolski und seine Frau Anna studieren mit den 15 Tänzerinnen und einem Tänzer israelische Tänze ein.

Rozalia Orlean hat sich jedoch für den Malkurs entschieden. Zurzeit ar-



Oder, wie wäre es, eimal wieder zu tanzen?

Senioren Zeitschrift 2|2018

beitet sie mit Aquarellstiften. "Die Teilnehmer können alle Materialien und Techniken ausprobieren, Acrylfarbe, Aquarellfarbe oder Buntstifte", erklärt Ami Blumenthal, der die Gruppe leitet. Der Künstler sieht sich als Inspirator für die neun Frauen, die zu seinem Kurs kommen. "Manche wollen Bilder kopieren,

von den großen Künstlern lernen, andere verfolgen eigene Ideen. Ich stelle mich auf alle ein."

## Frischer Wind durch Zuwanderer aus Osteuropa

Die Gruppe sitzt an mehreren Tischen verteilt. Jede der Frauen malt an ihrem Bild, viele unterhalten sich auf Russisch, manche auf Deutsch. Alle verstehen sich – jede kann ein bisschen Russisch, alle sprechen



Rauchende Köpfe beim Schachspiel.

Deutsch. Die meisten im Seniorenclub stammen aus der ehemaligen Sowjetunion. Ami Blumenthal und Rozalia Orlean nicht. Die aus Polen stammende Seniorin war 1945 eine der ersten Jüdinnen, die sich in Frankfurt niederließ. "Ich habe damals meine Schwester in einem Camp für 'Displaced Persons' in Sindlingen wiedergefunden", erinnert sie sich. Ami Blumenthal kam mit seinen Eltern in den 1950er Jahren aus Israel nach Frankfurt: "Damals wurde ich in der Schule noch als "Saujude" beschimpft. Aber wir leben im Hier und Jetzt. Im Seniorenclub sprechen wir nicht so oft über die Vergangenheit."

Bis 1933 zählte die Jüdische Gemeinde in Frankfurt mehr als 30.000 Mitglieder. Nach der Ermordung vieler Mitglieder-

durch die Nationalsozialisten wuchs die Gemeinde nach dem Zweiten Weltkrieg nur langsam wieder. Erst durch die Zuwanderer aus der ehemaligen Sowjetunion hat die Gemeinde heute etwa 7.000 Mitglieder. "Ich bin froh über die Juden aus der Ukraine und aus Russland", sagt Rozalia Orlean, "sie sind freundlich, wir tauschen uns über unsere Erfahrungen aus und das Gemeindeleben ist lebendiger." Claudia Šabić

Anzeige





## Angst – und was man dagegen tun kann

ibt es die "German Angst"? Sind Deutsche ängstlicher als Angehörige anderer Nationen? Tatsache ist, dass die Ängste der Menschen in Deutschland sich verändern und derzeit an erster Stelle die Angst vor Terrorismus steht. Abgesehen von solchen Ängsten, die nach den jeweiligen Ereignissen hochkommen und sich auf "neue" Gefahren richten, obwohl andere Alltagsgefahren viel größere Bedrohungen darstellten, gibt es auch krankhafte Ängste. Solche Angststörungen beschrieb in der Reihe "Psyche und Gesellschaft", die das Gesundheitsamt seit einigen Jahren veranstaltet, Prof. Dr. Borwin Bandelow. Der Psychiater und Psychotherapeut von der Universität Göttingen nannte in seinem Vortrag im Haus am Dom unter dem Titel "Angst in unruhigen Zeiten" die drei wichtigsten Angststörungen, mit denen Ärzte konfrontiert werden und die behandlungsbedürftig sind: Panikstörungen/Agoraphobie (Platzangst), generalisierte Angststörungen und soziale Phobie. Während Panikstörungen sich etwa in Menschenmengen, auf Plätzen oder in engen Räumen anlassbezogen zeigten, seien generalisierte Angststörungen andauernd vorhanden. Diese richteten sich meist eher auf andere Menschen, um die man Angst habe, während die Panikstörungen die eigene Person beträfen. Die soziale Phobie (Angst, im Mittelpunkt zu stehen und dem nicht gewachsen zu sein) beginne oft schon in der Schule und führe auch zu Alkoholsucht, weil Alkohol entspanne.

Nach den Worten Bandelows gibt es nur zwei wirksame Therapien, nämlich die Verhaltenstherapie, die den Menschen auch mit den angstauslösenden Situationen konfrontiere, und die medikamentöse Therapie etwa mit Antidepressiva. Die Reaktionen auf angstauslösende Situationen verortete Bandelow in zwei unterschiedlichen Hirnbereichen. Zum einen seien im primitiven System die Urängste verankert und könnten etwa Fluchtreflexe oder Kampfbereitschaft auslösen. Daneben gebe es das intelligente System im Gehirn, das abwägen könne, ob Ängste wirklich berechtigt seien. In jedem Fall sollten Menschen mit Angststörungen fachärztliche Hilfe aufsuchen, um ihre Lebensqualität wiederzugewinnen.

Senioren Zeitschrift 2 2018

## Niedrige Rente oder neue Herausforderungen

Immer mehr Menschen sind im Alter erwerbstätig

n der Generation 65 plus steigt die Zahl der Erwerbstätigen kräftig an. Die Gründe sind unterschiedlich. Manche müssen arbeiten, weil die Rente nicht reicht, andere suchen noch eine neue Herausforderung. Viele bewegen sich zwischen diesen beiden Positionen.

Ein zweijähriger Sohn und eine volle Stelle, das ließ sich für den alleinerziehenden Vater Werner Fischer\* nicht miteinander vereinbaren. So kündigte der heute 66-Jährige die Festanstellung in einer Erziehungsberatungsstelle und sorgte viele Jahre durch Taxifahren für den Lebensunterhalt. "So war ich flexibler und konnte mich gemeinsam mit einer Tagesmutter um meinen Sohn kümmern." Das Ergebnis: ein gutes Verhältnis zum Sohn und eine niedrige Rente. Deshalb fährt Fischer bis heute Taxi, denn die rund 500 Euro Rente reichen nicht mal für Miete und den Lebensunterhalt. Bereut hat er die damalige Entscheidung trotzdem nicht: "Bei der Kindererziehung bekommst du sehr viel zurück", so sein Fazit.

Werner Fischer arbeitet vor allem, weil er die finanzielle Aufstockung zum Leben braucht. Für andere ältere Menschen steht im Vordergrund, dass sie nicht nur ins Theater oder ins Fitnessstudio gehen möchten, sondern noch eine Herausforderung nach dem offiziellen Ende des Berufslebens suchen.

Generell gilt, so hat es das Statistische Bundesamt ermittelt: Jede neunte Person zwischen 65 und 74 Jahren in Deutschland ging 2016 einer Erwerbstätigkeit nach, das entspricht elf Prozent. Auf Basis von Ergebnissen des Mikrozensus waren das 942.000 der 8,3 Millionen Personen in diesem Alter. Vor zehn Jahren war der Anteil gerade einmal halb so hoch (fünf Prozent). Dabei ist zu beachten, dass seit 2012 die Grenze für die Regelarbeitsrente schrittweise auf 67 Jahre angehoben wird. Unterschiedlich hoch waren die Anteile bei Frauen und Männern: 15 Prozent der Männer zwischen 65 und 74 Jahren und acht Prozent der Frauen der gleichen Altersgruppe waren 2016 erwerbstätig. 2006 hatten diese Werte noch bei sieben beziehungsweise vier Prozent gelegen.

Für 37 Prozent der älteren Erwerbstätigen war die ausgeübte Tätigkeit die vorwiegende Quelle des Lebensunterhalts. Damit gab es 2016 in Deutschland rund 346.000 Personen, die im Rentenalter überwiegend vom

eigenen Arbeitseinkommen lebten. Für die Mehrheit der untersuchten Altersgruppe war dieses Einkommen ein Zuverdienst: Sie lebten in erster Linie von ihrer Rente (58 Prozent). Dann gibt es noch eine kleinere Gruppe (drei Prozent), die überwiegend entweder von den Einkünften ihrer Angehörigen oder von sonstigen Einkünften wie etwa Einkommen aus Vermietung oder Verpachtung lebt.

Der Trend, dass immer mehr Menschen im Alter arbeiten, dürfte sich in der Zukunft noch fortsetzen. Wenn die Babyboomer in den Ruhestand gehen, wird dies die Arbeitslandschaft komplett verändern, so das Frankfurter Zukunftsinstitut. Diese Erkenntnis führe langsam zu einem Umdenken in den Beschäftigungsstrategien der Unternehmen, die die Potenziale älterer Arbeitnehmer, aber auch gut ausgebildeter Einwanderer oder von Frauen mit Kindern bislang nicht annähernd ausgeschöpft hätten. "Immer mehr Menschen im Rentenalter wollen nicht in den Ruhestand, sondern schöpfen neue Kraft und Sinn aus ihrer Tätigkeit", so die Trendforscher.

Die Notwendigkeit, für den eigenen Lebensunterhalt sorgen zu müssen und der Wunsch nach Selbstver-

Anzeige

### Totalprothesen für ein angenehmes Leben

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

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

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



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

Zahnarztpraxis Helga Dönges Gutzkowstraße 44 60594 Frankfurt am Main Tel: 069/623249 · Fax: 069/612161

2 2018 Senioren Zeitschrift

wirklichung auf der anderen Seite die Beweggründe liegen oft zwischen diesen Extremen. So geht es zum Beispiel Christa Seidel. Die Psychotherapeutin arbeitete früher als Kindergärtnerin, später verdiente sie viele Jahre über Honorarverträge ihren Lebensunterhalt, sodass nur geringe Rentenansprüche entstanden sind. Gleichzeitig hat sie noch eine teure Ausbildung finanziert. Sie muss also unter finanziellen Gesichtspunkten durchaus noch arbeiten, hält es jedoch auch für ein Privileg, dass sie als Therapeutin weitermachen darf. "Ich arbeite gern", so das Fazit der 68-Jährigen. Mehrere Jahre möchte sie ihre Patienten auf jeden Fall noch betreuen.

Flexible Arbeitsverhältnisse, unterbrochene Erwerbsbiografien und geringes Einkommen, das sind Faktoren, die Altersarmut befördern. Darauf sei das deutsche Rentensystem nicht ausreichend vorbereitet, so eine Untersuchung zur Altersarmut, die auf Grundlage repräsentativer Haushaltsdaten die Alterseinkommen aus gesetzlicher, privater und betrieblicher Altersvorsorge von 2015 bis 2036 prognostiziert. Die Berechnungen haben die Wirtschaftsforschungsinstitute DIW Berlin und ZEW im Auftrag der Bertelsmann Stiftung angestellt. "Bis 2036 wird das Risiko für Altersarmut weiter steigen", so ein Ergebnis. Am stärksten davon betroffen seien alleinstehende Frauen, Menschen ohne Berufsausbildung und Langzeitarbeitslose.

Die Analyse bis zum Jahr 2036 liefert auch Erkenntnisse über den Verlauf der Altersarmut der geburtenstarken Jahrgänge, der sogenannten Babyboomer, die ab 2022 in Rente gehen werden. Laut Studienautoren wird das Risiko der Altersarmut bis 2036 auf 20 Prozent steigen (2015: 16 Prozent). Damit wäre künftig jeder

#### Steuern

Durch die Rentenerhöhung vom Juli 2017 werden rund 120.000 Rentner steuerpflichtig. Mehr Infos unter www.deutsche-rentenversicherung.de



Die Broschüre "Länger arbeiten" ist erhältlich beim Publikumsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, Telefon 030/182 72 27 21, E-Mail: publikation@bundesregierung.de

fünfte deutsche Neurentner (ab 67 Jahren) von Altersarmut bedroht.

Eine Vielzahl unterschiedlicher Stationen weist der Lebenslauf von Anna Oetjen\* aus, deren 70. Geburtstag schon eine Weile zurückliegt. "Meine Rente ist so niedrig, da ich immer in Projekten gearbeitet und wenig verdient habe", lautet die Bilanz eines abwechslungsreichen Arbeitslebens, das noch nicht abgeschlossen ist. Seit August 2009 bezieht sie bereits Rente, aber sie sah keinen Grund, mit dem 65. Geburtstag aus dem Berufsleben auszuscheiden. In unterschiedlichsten Büros und Branchen hat die geborene Bremerin gearbeitet, zwischendurch sogar mehr als ein Jahr lang durch Putzen ihre Rente aufgebessert. Diese körperlich anstrengende Tätigkeit tauschte sie mittlerweile gegen einen Bürojob, seit 2013 arbeitet sie drei halbe Tage pro Woche in einer Rechtsanwaltskanzlei. "Das ist eine Notwendigkeit, weil die Miete bereits 80 Prozent meiner Rente schluckt", so Anna Oetjen. Noch fünf Jahre möchte sie weitermachen und betont: "Ich arbeite auch gern." Gedächtnis und Aufmerksamkeit würden geschult, PC-Kenntnisse erweitert.

Die 73-Jährige hat schon als Kind gearbeitet, erst im heimischen Garten, später in einem Großhandel für Gardinenzubehör. "Das Geld musste ich immer zu Hause abliefern", erinnert sie sich. Auf dem zweiten Bildungsweg erzielte sie einen Abschluss als Sozialarbeiterin, später schloss sich noch ein Studium der Ethnologie an. "Ich würde aber nichts anders machen, wenn ich noch einmal die Wahl hätte. In den 70er Jahren zu studieren, war einfach toll."

Auch Karin Breunung hat sich mit dem 65. Geburtstag nicht komplett aus dem Arbeitsleben verabschiedet. Sie ist - trotz Rente - noch an der Grundschule tätig, an der sie früher angestellt war. Dabei stehen die finanziellen Aspekte nicht im Vordergrund. Sie arbeitet gern mit Kindern, springt auch mal ein, wenn ein Engpass auftritt, und hält so den Kontakt zur Schule. Außerdem betreut sie einen Tanzkreis und engagiert sich seit mehr als 20 Jahren ehrenamtlich in einer kirchlichen Einrichtung. Von Langeweile im Rentenalter kann hier nicht die Rede sein.

Eine neue Herausforderung suchte Hubert Rahn\* nach Abschluss des regulären Arbeitslebens. Der Sozialpädagoge baute eine Jugend-Kultur-Werkstatt auf und war mehr als 20 Jahre mit künstlerischen Projekten befasst. Was er damals eher von außen wahrgenommen hat, betrachtet der 66-Jährige seit fünf Jahren von innen. Rahn arbeitet im Rahmen der Aktion "Verlässliche Schule" einen Tag pro Woche als Vertretungslehrer an einer Gesamtschule. "Es fehlt immer jemand", so die Erfahrung. Da geht es dann mal um Ethik, mal um Mathematik, mal um Erstklässler und mal um 15- bis 16-Jährige. Er hat den Anspruch, auch die Fächer zu unterrichten, die auf dem Stundenplan stehen. Ihm reicht es nicht, die Schülerinnen und Schüler nur zu beaufsichtigen: "Es macht mir Spaß, mit schwierigen Jugendlichen zu arbeiten." Allerdings merkt er auch, dass mittlerweile die Geduld schneller zu Ende ist. Ein Signal, hier langsam den Rückzug anzutreten: "Es hätte mir jedoch etwas gefehlt, wenn ich das nicht gemacht hätte." Aber die Werkstatt im Keller und das Haus in Italien sind durchaus eine Option für die Zukunft, wenn der wöchentliche Schulbesuch einmal wegfallen sollte. Birgit Clemens

\*Namen von der Redaktion geändert

## **Den Ausstieg planen**

#### Neustart mit 60 in einen weiteren Lebensabschnitt

an sollte den Ausstieg planen und bereit sein, die Planung über den Haufen zu werfen." Diesen Rat gibt Henning von Vieregge jenen mit auf den Weg, die absehbar aus dem Arbeitsleben ausscheiden werden. Er selbst vollzog diesen Schritt bereits 2009 und rückwirkend macht betrachtet durchaus Fehler aus: "Ich habe mit großer Intensität bis zum letzten Tag gearbeitet, wenig nachgedacht und vorbereitet. Ich versuchte es mit der Vogel-Strauß-Methode."

Erst als der Schlüssel fürs Büro nicht mehr an seinem Schlüsselbund hing, machte er sich Gedanken wie es weitergehen sollte. Dabei wollte von Vieregge, der viele Jahre Hauptgeschäftsführer im Gesamtverband Kommunikationsagenturen GWA war, nicht an seine ursprüngliche Tätigkeit anknüpfen, sondern ein neues Feld eröffnen. Ihn beschäftigt beständig die Frage: "Was mache ich mit meinem Alter, was macht das Alter mit mir?" In vielen Gesprächen mit "Generationsgenossen" ist er dem Thema nachgegangen und lernte, "dass ich mit meiner Ratlosigkeit nicht allein stand". Diese Erfahrung, kombiniert mit dem Wunsch, ein Buch zu schreiben, ergab Ideen für



Henning von Vieregge

weitere Aktivitäten. Inzwischen sind zwei Bücher auf dem Markt, das dritte ist in Arbeit. Die Liste der Aktivitäten ist lang und vielfältig. Der 71-Jährige ist Lehrbeauftragter an der Universität Mainz, Seniorpartner der Innovationsagentur Neue Ufer in Wiesbaden. Er arbeitet als Journalist, engagiert sich in der Kirche sowie in einer Bürgerinitiative in Mainz. Für das Sommersemester hat er einen Lehrauftrag an der U3L in Frankfurt.

Von Vieregge plädiert dafür, den Ruhestand zu planen, denn schließlich dauere dieser heute länger als

früher, zudem gebe es immer mehr Möglichkeiten, "das letzte Drittel des Lebens aktiv und glücklich zu gestalten". Wer sie nutze, werde seinen Einstieg in das Rentenalter nicht als Abschluss des aktiven Lebens wahrnehmen, sondern als einen Neustart in einen weiteren, erfüllenden Lebensabschnitt.

Er selbst hat sich ein anderes Tätigkeitsfeld als im Berufsleben gesucht und auch gefunden. "Falls irgendwo im Leben etwas unerledigt geblieben ist, kann man sich das vornehmen", lautet ein Rat, und er berichtet von dem Chefarzt, der sich nach der Pensionierung mit ganzer Energie in die Malerei gestürzt hat, weil das schon immer ein Traum war. Nicht so viel Verständnis hat er dagegen für die besserverdienenden Rentner, die ihre Zeit auf dem Golfplatz verbringen, das sieht er eher als "Selbstverlangweilung".

Birgit Clemens



Henning von Vieregge: Neustart mit 60 – Anstiftung zum dynamischen Ruhestand, Neue Ufer GmbH, 110 Seiten, 9,80 Euro. www.vonvieregge.de

Anzeige



## Wohnen und Pflege am Frankfurter Stadtwald

Seniorenwohnanlage Oberrad mit angegliederter Pflegeeinrichtung



St. Katharinen- und Weißfrauen Altenhilfe GmbH Frankfurt am Main

Tel.: 069-156802-0

Tel.: 069-96 52 23-0

## Was treibt sie an?

#### Senioren sind besonders häufig in der Flüchtlingsarbeit engagiert

🔰 ie erteilen Sprachunterricht, stehen bei Behördengängen und der Wohnungssuche zur Seite, organisieren Freizeitaktivitäten und gemeinsame Kochaktionen. Seit Herbst 2015 engagieren sich unzählige Bürger ehrenamtlich für Geflüchtete - mehrheitlich Senioren. Einer Studie zufolge existieren hierzulande inzwischen "rund 15.000 Projekte, in denen kreative Antworten auf die vielfältigen Herausforderungen der Zuwanderung gefunden werden". Dieses Ausmaß an Hilfsbereitschaft hat Erhard Brunn tief beeindruckt und seine Neugierde geweckt. Der Historiker wollte wissen, was Menschen zu ihrem tatkräftigen Einsatz bewegt und fragte nach, was sie motivierte, was sie erleben und wie sie das Engagement verändert hat. Die Gespräche hielt er in dem Buch "Über alle Grenzen hinweg. Flucht und Hilfe" fest. Wie der 62-Jährige in der Einleitung schreibt, sei dieser Einblick in "gelebte Nächstenliebe" auch seiner eigenen Geschichte geschuldet. "Jemand wie ich, der als Kleinkind deutsche Flüchtlingsunterkünfte von innen kennenlernte, entwickelt ein besonderes Interesse für Menschen, die durch Konflikte entwurzelt werden."

Wenngleich von den befragten Ehrenamtlichen "niemand eine direkte Kausalität zwischen 1945 und 2015" hergestellt habe, hätten doch viele eine durch familiäre Fluchthintergründe bedingte "emotionale Sensibilität für die Geflüchteten der Gegenwart" bezeugt. Jene Dame zum Beispiel, die nach dem Krieg mit ihren Eltern in einem Dorf gelandet war und sich noch gut erinnert: "Flüchtling war das schlimmste Schimpfwort, das man jemandem hinterherschreien konnte." Der pensionierte Pfarrer Johannes Herrmann, der noch 1944 in Königsberg geboren wurde, verweist in dem Buch auf einen weiteren Aspekt. Sei-

nes Erachtens kommt beim Engagement in der Flüchtlingsarbeit auch dern, die in der Regel über bessere die auf der Kriegsgeneration lastende Sprachkenntnisse verfügten. Schuld zum Tragen. "Ich denke, dass viele Menschen ihre Flüchtlingshilfe zen hinweg" Stimmen gesammelt als eine Art von Wiedergutmachung dieses bis heute spürbaren unendlichen Leids empfinden."

Brunn denn auch auf die hohe Beteiligung von Mitgliedern der Stolpersteininitiative in der Flüchtlingsarbeit hin. Außerdem rückt er einen nur wenig beachteten Aspekt in den Blick: Es engagierten sich viele Menschen, die selbst vor Jahren in "Das Buch soll Mut machen und An-Deutschland Zuflucht fanden. Dar- stoß zum Erfahrungsaustausch geunter der im Irak geborene Kurde ben." Yousif Toma, der seit 1960 in Frankfurt lebt und längst einen deutschen Pass besitzt. In seinem Beitrag bringt der 75-jährige Wirtschaftsingenieur auch Schieflagen in der Flüchtlingsarbeit zur Sprache. Unter anderem kritisiert er, dass man Ankommende stets mit dem Islam identifiziert, obwohl viele die Religion eher locker nehmen oder oft übersehen wird, dass die hiesigen Freiheiten nament-

lich Vätern schlaflose Nächte bereiten. Sie hätten Angst, dass die Familie zerfällt, weil Frauen in Deutschland mehr Rechte besitzen und sie fühlten sich abhängig von ihren Kin-

Da Erhard Brunn "über alle Grenhat, bieten die knapp 250 Seiten ein überaus facettenreiches Bild. Zumal neben den Ehrenamtlichen auch In der Publikation weist Erhard Hauptamtliche der kirchlichen und kommunalen Flüchtlingsarbeit, leitende Kirchenvertreter und Politiker das Thema "Flucht und Hilfe" aus ihrer jeweiligen Perspektive beleuchten. Ein Anliegen war dem Autor bei seiner Arbeit besonders wichtig: Doris Stickler



Erhard Brunn (Hrsg.) "Über alle Grenzen hinweg. Flucht und Hilfe." Berichte und Meinungen aus dem In- und Ausland, 244 S., 14,95 Euro, Dehm-Verlag, Limburg, 2017.

## Wer sind und was wollen die Studenten der Universität des 3. Lebensalters?

ie 21 Seiten des Berichts "Erste Ergebnisse der Studierendenbefragung an der U3L" sind voller Tabellen und Grafiken. Die Bildungseinrichtung an der Frankfurter Goethe Universität ist ein Erfolg, doch wie sieht es konkret aus? Verfasserin Dr. Elisabeth Wagner ist Soziologin. Sie leitet aus den Umfrageergebnissen ein ziemlich umfassendes Bild der U3L-Studentenschaft an der Goethe Universität ab, das beim Vergleich mit früheren

Umfragen Kontinuitäten erkennen lässt. Im Erhebungszeitraum, Wintersemester 2016/17, waren 3.604 U<sub>3</sub>L-Studenten eingeschrieben. 41 Prozent von ihnen füllten den Fragebogen aus: eine exzellente Rücklaufquote.

Fragenbündel 1 stellte die "Wer"-Frage. Mehr Frauen (59,6 Prozent) als Männer studierten an der U3L, ein Umstand, den die Autorin auf Anfrage zuzuspitzen bereit ist: "Am meisten profitieren von der U3L ältere



Die meisten Studenten an der U3L besuchen Vorlesungen, um sich in ihren persönlichen Interessensgebieten weiterzubilden und geistig fit zu bleiben.

Frauen mit niedrigerem Bildungsabschluss." Größte Altersgruppe unter den Studenten: die 67- bis 77-Jährigen. 88 Prozent sind zur Zeit der Befragung im Ruhestand. 85 Prozent sagen, es gehe ihnen finanziell sehr gut oder gut genug, um sich ab und zu eine Reise oder ein Extra zu leisten. 57 Prozent haben Hochschulabschluss. Die restlichen gut 40 Prozent (Schulabschlüsse, Meistertitel, Lehre) beweisen: Die U3L ist offen für alle, und die Bevölkerung nimmt sie an.

Die Idee zum späten Studium kam den meisten durch Flüsterpropaganda: von Teilnehmern, im privaten Umkreis. Entscheidend für Kurswahl ist dann das hochgelobte Vorlesungsverzeichnis. Für viele ist die U3L kein Studium, das man schnell durchzieht, vielmehr zeigt sich ein später Hang zum "ewigen Studenten", wobei jeder Vierte aber nur im Herbst und Winter studiert. U<sub>3</sub>L-Teilnehmer studieren in der Regel halt für sich, nicht für den Beruf, denn der liegt hinter ihnen. Gelassenheit prägt auch das sonstige Verhalten. Ein Großteil hört nur Vorlesungen und verzichtet aufs Diskutieren oder Referate. Der Favorit: ein Termin pro Woche. Auf Vor- und Nachbereitung legt gut die Hälfte aber trotzdem Wert.

#### Internet-Lernen weniger beliebt

Eine Hemmschwelle stellt die Internet-Lernplattform "Olat" dar. Nur 55 Prozent hatten 2016/17 Zugang: je älter, umso weniger. Manche haben einfach kein Internet oder finden die Sache zu kompliziert – Frauen mehr als Männer. Quer durch alle Gruppen ist "Olat" vielen die Zeit nicht wert. Der Luxus, Nein zu sagen?

Den Lebensberuf wählt man ja gern pragmatisch, beim Studium im Alter geht's strikt nach Vorliebe. Sinnsuche, Weltverständnis, das Wahre, Schöne, Gute spielen eine Hauptrolle. Die Zahlen zeigen das. Am häufigsten belegen U3L'er Angebote in Geschichte, Kunstgeschichte und Philosophie. Oft wäre das Interesse im Einzelnen noch größer, als die Belegung anzeigt, nur schwächeln einige Fachbereiche mit U3L-Angeboten. Neurowissenschaften und Astronomie, Quantenphysik und Raumfahrt faszinieren viele "Alte" dessen ungeachtet sehr. Wagner stimmt der Aussage zu, dass die Neugier auf Astronomie und Kosmologie vermutlich als Indiz persönlicher Sinnsuche zu werten sei.

Zu 90 Prozent wird studiert, um sich geistig fit zu halten, Allgemeinbildung zu tanken, speziellen Bildungsinteressen zu frönen und neue

Ansichten kennenzulernen. Auch sinnerfüllte Zeit und mehr Verständnis für die Gegenwart sind wichtig. U<sub>3</sub>L: ein Studium zum Selbstzweck. Um berufliche Weiterbildung oder Gesellschaftspolitik geht es kaum, und das spricht für Selbstbewusstsein. Besser als manch junger Hüpfer weiß die U3L-Studentin, was sie will und was nicht. Die Einschreibung dient kaum je als Schritt, mehr Kontakt zu jungen Menschen zu bekommen oder als Ehrenamtler noch besser zu werden. Übrigens sind knapp zwei von drei U3L-Studenten verheiratet und/oder leben mit jemandem zusammen, Einsamkeit spielt anscheinend also keine große Rolle. Immerhin steht der Kontakt mit Gleichgesinnten hoch im Kurs, wenn auch nicht an erster Stelle.

Zu guter Letzt: U3L funktioniert. Außer mit den Räumlichkeiten sind die Studierenden hochzufrieden. Kompetenz der Dozenten? Super. Anmeldung, Programmheft, Beratung, Website (www.uni-frankfurt. de/42584075/home oder Telefon 069/798-288 61.), Veranstaltungen? Kein Fehl, kein Tadel. Da die Grundstruktur bleibt, steht dem Wintersemester 2018/19 nichts entgegen.

Marcus Hladek

2|2018 Senioren Zeitschrift

## Wer hat nach dem Tod Zugriff auf den Computer?

Umgang mit dem digitalen Erbe sollte man frühzeitig regeln

er kein Mobiltelefon benutzt und auch keinen Computer, Laptop oder Tablet, muss sich um seinen digitalen Nachlass keine Gedanken machen. Ohne diese Geräte bewegt man sich alleine in der sogenannten analogen Welt. Ein digitaler Nachlass entsteht nicht. Doch sobald eines dieser Geräte genutzt wird, steht die Frage an, was mit den Daten passieren soll, die auf und mit den Geräten produziert werden.

Daten sind all jene Informationen, die elektronisch erzeugt und gespeichert werden. Dies können Dinge sein, die von hohem Wert sind, sei es emotional oder auch finanziell. Fotos der Enkelinnen und Enkel etwa, die auf der Festplatte gespeichert sind. Oder Verträge und Familiendokumente, die auf einem Internetspeicherplatz sicher aufbewahrt werden. Der digitale Nachlass, das sind also Dinge wie

- SMS und E-Mails
- Fotos und Nachrichtenaustausch auf WhatsApp und anderen Messenger-Diensten
- Fotos und Dokumente auf Computerfestplatten und in Internetspeichern
- selbst erstellte Webseiten und Blogs
- die Konten auf sozialen Medien wie Facebook, Instagram und Twitter
- (Guthaben-)konten bei Bezahldiensten wie Paypal
- Bankkonten, die (nur) über das Internet benutzt werden
- kostenpflichtige Abos über Apps, zum Beispiel Zeitungen, Musik oder Bücher
- Bordcomputer des Autos.

Vom analogen Nachlass, also dem Erbe, das auf die eine oder andere Weise angefasst werden kann, unterscheidet sich der digitale Nachlass dadurch, dass hier die Rechtslage in manchen Fällen noch nicht abschließend geklärt ist beziehungsweise sich von der Rechtslage unterscheidet, die für das analoge Gegenstück gilt. Klar ist die Lage bei finanziellen Verpflichtungen wie Abonnements: Hier müssen die Erben zahlen. Meistens können sie, wie in der analogen Welt auch, Sonderkündigungsrechte bei Vorlage der Sterbeurkunde in Anspruch nehmen. Auch finanzielle Guthaben stehen den Erben zu – sofern sie etwas davon wissen.

Anders ist es bei der Kommunikation. Liegen Briefe anfassbar auf Papier vor, gehören sie automatisch zum Nachlass. Die Erben können sie lesen und darüber verfügen. E-Mails dagegen, die für viele heute nur eine andere Form von Briefen sind, unterliegen dem Fernmeldekommunikationsgesetz. Ist die Kontoinhaberin oder der Kontoinhaber verstorben und wurde der Internet-Provider darüber informiert, darf er nach jetziger

Es gibt Dienstleister, die sich auf Fragen rund um den digitalen Nachlass spezialisiert haben. Sie bieten unter anderem an:

- für den Erblasser: Beratung zum digitalen Nachlass allgemein, zur digitalen Vorsorgevollmacht und zur Ergänzung des Testaments in Bezug auf digitale Daten; Leitfäden und Checklisten
- für die Erben: Geräteanalytik, um eine Übersicht der vorhandenen Daten zu bekommen; Regelung des digitalen Nachlasses, wie das Schließen von Konten oder das Einfordern von Guthaben

Dienstleister rechnen teils mit Pauschalen ab, teils nach Aufwand. Sie sind zu finden bei einer Internet-Suche mit den Stichworten "Digitales Erbe" oder "Digitaler Nachlass". Webadressen sind beispielsweise: digitaleserbe.net (089/56821070), digitale-existenz.com (089/21031593) oder digitaler-nachlass.com (030-4127164). res

Rechtslage den Erben keinen Zugang zu den E-Mails gewähren – die Erben können nur das Löschen von Konten erreichen. Gleiches gilt für soziale Medien wie Facebook, Messenger-Dienste wie WhatsApp, bei denen Nachrichten und Fotos per Smartphone an eine Gruppe von Menschen verschickt werden können, oder Internetspeicher wie Google Drive oder ICloud. Die Rechtsprechung kann sich hier durchaus noch ändern. denn es herrschen unterschiedliche Rechtsmeinungen. Doch wer sicher sein will, dass mit den eigenen Daten genau das passiert, was gewünscht ist, muss sich aktiv um seinen digitalen Nachlass kümmern.

Die entscheidende Frage ist dabei, ob die Erben Zugang zu den Daten haben sollen. Wenn kein Zugang gewünscht wird, sollte dies ausdrücklich im Testament ausgeschlossen werden. Sonst gehören Mobilfunkgerät und Computer den Erben, die darüber verfügen können. So können sie etwa über Spezialfirmen die Festplatte eines Computers auslesen lassen und erhalten damit Benutzerdaten, Passwörter sowie Fotos, Dokumente oder die Liste (Chronik) der besuchten Webseiten.

In der Regel ist jedoch gewünscht, dass Erben Zugang zu einem Teil oder auch allen Daten haben. In diesem Fall sollten Benutzernamen und Passwörter zu Geräten, Speichern und Konten so hinterlegt werden, dass die Erben sie nach dem Tod finden, zusammen mit dem Testament beispielsweise, oder im Schließfach. Diese Liste muss allerdings immer aktuell gehalten werden. Einfacher kann es deshalb sein, ein Programm zu nutzen, das selbst Passwörter vergibt. Der Zugang zu einem solchen Programm erfolgt über ein Masterpasswort, das dann hinterlegt wird.

Sehr sinnvoll kann es zudem sein, eine Digitale Vorsorgevollmacht auszustellen, am besten jemanden aus der Familie oder einen vertrauenswürdigen Freund, mit dem man in engem Kontakt steht. Der so bestimmte digitale Nachlassverwalter

erhält alle Informationen zu Konten, Benutzernamen und Passwörtern oder das Masterpasswort sowie eine handschriftliche Vollmacht "über den Tod hinaus", mit Datum und Unterschrift. Mit dieser Vollmacht kann er oder sie tätig werden, bevor die Erben Zugriff auf die Geräte haben. Der digitale Nachlassverwalter regelt den digitalen Nachlass nach dem Tod des Erblassers dann so, wie es vorher, am besten schriftlich, vereinbart wurde. Um Unklarheiten und Missverständnisse zu vermeiden, sollten die Erben Bescheid wissen, dass es einen solchen digitalen Nachlassverwalter gibt.

Dagmar Rees

Deutsches Forum für Erbrecht rät:

# Verwahren Sie Ihr Testament sicher!

Das beste Testament nutzt nichts, wenn es nicht gefunden wird. Insbesondere für Alleinstehende kann das ein Problem sein.

as Deutsche Forum für Erbrecht erhält immer wieder Anfragen, wie und wo man das Testament verwahren soll. Dr. Anton Steiner, Fachanwalt für Erbrecht in München und Präsident des Deutschen Forums für Erbrecht, berichtet: "Aus meiner eigenen anwaltlichen Praxis kenne ich Fälle, in denen bei hochvermögenden Erblassern ein Testament erst nach Jahren und durch Zufall in ihren persönlichen Papieren gefunden wurde."

Ein Beispiel aus der Praxis

Eine kinderlose Witwe ist Eigentümerin eines Mietshauses in München. Kurz vor ihrem Tod schreibt sie

ein Testament, in dem sie alles der Katholischen Kirche hinterlässt. Das Testament legt sie gut sichtbar auf ihren Schreibtisch. Durch dieses Testament ist ihr einziger gesetzlicher Erbe, der Sohn ihres verstorbenen Bruders, also ihr Neffe, komplett enterbt. Aber wer findet dieses Testament häufig als Erster nach dem Erbfall? Nicht selten ist es derjenige, der gesetzlicher Erbe geworden wäre, hier also der Neffe. Wird er seine rechtliche Verpflichtung erfüllen, oder vernichtet er das Testament, wohlwissend, dass dies zwar strafbar ist, ihm aber nie nachgewiesen werden kann?

Und wie wäre es, wenn die Witwe

Bestimmt nicht der beste Ort um sein Geld oder sein Testament aufzubewahren – "versteckt" in Lebensmitteln.



"Das Leben geht weiter…" sagen die anderen. Und was fühlen Sie?

Trauerberatung · Psychoonkologie Beratung pflegender Angehöriger

Dipl. Psych.

Monika Müller-Herrmann
Schillerstraße 10
60313 Frankfurt
Tel. 0176 47 33 86 95
monika.mueller-herrmann@gmx.de
www.praxis-mueller-herrmann.de

unseres Beispielfalles das Testament in einen Banksafe gelegt hätte? Wenn niemand von dem Testament im Banksafe weiß, würde das Nachlassgericht dem Neffen einen Erbschein als gesetzlicher Erbe erteilen und dieser würde dann – ganz allein – Zutritt zum Safe erhalten.

# Testament beim Nachlassgericht verwahren

Am besten wird das Testament in die amtliche Verwahrung des Nachlassgerichts gegeben. Dies ist eine Abteilung des örtlichen Amtsgerichts. Man kann es dort im Hinterlegungsbüro abgeben und erhält einen Hinterlegungsschein als Quittung. Wichtig: Ausweis und Kopie der Geburtsurkunde sollten Sie mitbringen. Der Vorgang kostet einmalig 75 Euro Gerichtsgebühren und zudem 15 Euro für die Registrierung in einem Zentralregister.

Dr. Anton Steiner versichert: "Durch die Hinterlegung beim Nachlassgericht ist sichergestellt, dass das Testament nach dem Erbfall gefunden wird. Und selbstverständlich kann man das Testament trotz amtlicher Verwahrung jederzeit aufheben oder ändern." Weitere Informationen finden Sie auf www.erbrechtsforum.de.

Šabić/Deutsches Forum für Erbrecht

2 2018 Senioren Zeitschrift

# **Kostenlos fit mit Kneipp**

Im Riedbad dient eine Kneipp-Anlage der Vorbeugung und Gesundheitsstärkung

älteempfindlich, kalte Füße und niedriger Blutdruck oder Bluthochdruck? Morgens besonders träge oder abends oft schwere, müde oder geschwollene Beine und häufig erkältet? Oder Einschlafoder Durchschlafschwierigkeiten? All das muss man weder hinnehmen noch mit Tabletten bekämpfen. Es sei denn, der Blutdruck wäre sehr hoch.

Gegen die unterschiedlichen Befindlichkeitsstörungen jedenfalls stellt die Traditionelle Europäische Medizin ein einfaches Mittel zur Verfügung: Kneippsche Güsse. Der Vorteil: Die Warm-Kalt-Güsse kann man im heimischen Badezimmer vornehmen, sie kosten so gut wie nichts, und der Körper reagiert auf sie mit heilungsfördernden Gegenreaktionen.

Allerdings wirken die Güsse nicht sofort wie auf Knopfdruck und erfordern ein klein wenig Aktivität. Überdies muss der Körper bei Beginn warm sein, gegebenenfalls durch Bewegung und Warmwasser aufgewärmt werden. Bei regelmäßiger Anwendung steht der segensreichen Wirkung dieser "eierlegenden Wollmilchsau" der Naturmedizin aber dann nichts mehr im Wege. "Es gibt nur ein paar Kontraindikationen für allgemeine Kneipp-Anwendungen", sagt Dr. Lutz Ehnert, Facharzt für Innere Medizin und Vorsitzender des

So ist's richtig: Im Storchengang durch das Kneipp-Becken laufen.



#### **Kneipp im Badezimmer**

Die warme Jahreszeit ist der ideale Startpunkt für Einsteiger: Wer sich nicht fit fühlt, kann zunächst seine Kältetoleranz langsam mit Wechsel-Fußbädern oder -Armbädern erhöhen. Immer mit rechts, also herzfern, beginnen. Ansonsten sind Kneippsche Güsse bestens ins morgendliche Reinigungsritual integrierbar:

Nach der normalen Warmdusche den Duschkopf mit Kaltwasser an der rechten Fußaußenkante langsam nach oben bis ans Knie oder das Ende des Oberschenkels führen, und dann an der Innenseite des rechten Beins wieder nach unten. Dasselbe wiederholen mit Warmwasser, das dritte Mal dann wieder mit Kaltwasser. Dann sind die Arme dran. Zum Schluss ein paar erfrischende Spritzer kalten Wassers ins Gesicht, und der Tag kann beginnen.

Kneipp-Vereins Bad Nauheim, Friedberg und Bad Salzhausen. "Das sind akute fieberhafte Erkrankungen und Bronchitis sowie konsumierende Er-

krankungen wie eine Krebserkrankung." In der Kneipptherapie erfahrene Ärzte könnten aber auch da weiterhelfen.

Warm-Kalt-Güsse trainieren die Anpassungsfähigkeit der Gefäße und aktivieren das Immunsystem. Im Volksmund "Abhärten" genannt. Für Anwendungen nach dieser sogenannten Hydrotherapie gibt es in Frankfurt, das mit dem Gründungsdatum 1894 einen der ältesten Kneipp-Vereine beherbergt, auch eine eigene Einrichtung: Seit zwei Jahren betreiben die Bäderbetriebe in Kooperation mit dem Kneipp-Verein im Riedbad am Fritz-Schubert-Ring in Bergen-Enkheim eine Kneipp-Anlage.

Zwischen 8 und 20 Uhr kann man sich auf dem frei zugänglichen Außengelände im Kneippbecken stolzierend im 18 Grad kalten Wasser fit machen oder halten – ohne Eintritt zahlen zu müssen. Hier hinter dem Schwimmbad wird auch deutlich, dass die Gesundheitslehre des Wörishofener Wasserpfarrers Sebastian Kneipp aus dem 19. Jahrhundert



Kneippkur – Illustration in einem 1894 erschienenen Buch

# Computer & Internet Beratung / Schulung / Service /

für Seniorinnen & Senioren

– vor Ort bei Ihnen zuhause –
in Frankfurt/M. und Umgebung

Markus Schüller Computer Beratung www.Senior-Computer-Lab.de info@senior-computer-lab.de

069 - 73 60 06

mehr ist als wadenhohes, kreislaufstabilisierendes Wassertreten im Storchengang. Neben dem Tretbecken sichern ein Armbecken und das Übungsgelände für das wissenschaftlich geprüfte Bewegungsprogramm "Fünf Esslinger" die ganzheitliche Aktivierung.

Tafeln erklären die Übungen, die nicht nur Balance und Beweglichkeit schulen, sondern auch Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer. Ein in Wirkungsgruppen angelegtes Kräuterbeet mit heimischen Heilkräutern erinnert an die Potenz der Kräuter, die Gesundheit zu unterstützen.

Übrigens: Kneipps fünf Säulen der Gesundheitslehre Bewegung, Ernährung, Wasser, Kräuter und Balance sind seit 2015 immaterielles Unesco-Weltkulturerbe.

Karin Willen

Beim Antreten im vergangenen Jahr kam sogar "Pfarrer Kneipp" persönlich.



# obf-frankfurt

#### Antreten im Riedbad am 10. April

Wie man's richtig macht zeigt in geselliger Runde das Antreten am 10. April in der Kneipp-Anlage. Dort kann man auch Mitglieder des Kneipp-Vereins kennenlernen, die unter anderem donnerstags Walking mit anschließenden Kneipp-Anwendungen organisieren.

Mit Kneipp durchs Jahr. Am 21. April startet das Programm rund um die Kneipp-Anlage: Darunter sind Veranstaltungen wie

- Besser schlafen
- Stress und hoher Blutdruck
- Kräuterspaziergänge mit der Hüttenberger Kräuterfrau Barbara Skarupke
- Gedächtnistraining
- · Schöne Beine, starke Venen, warme Füße

Programm, Anmeldung und Informationen im Kneipp-Verein: www.kneippverein-ffm.de E-Mail: kneipp-verein.frankfurt@email.de, Telefonnummer 069/55 61 52



Die Planer des Günthersburgparks hätten sich wohl nie träumen lassen, dass der Park einst von den Frankfurter Bürgern so gern genutzt wird.

# Der Günthersburgpark

Einst Refugium vor der Stadt, heute trubeliger Stadtteilpark

er Günthersburgpark zählt zu den beliebtesten städtischen Grünanlagen. Führungen, wie sie im Rahmen von GartenRhein-Main, einem Projekt der KulturRegion, angeboten werden, erzählen seine faszinierende Geschichte. Der Günthersburgpark geht wie auch der Holzhausen- und der Goldsteinpark auf befestigte Landgüter zurück, die Mitte des 19. Jahrhunderts noch mehr als eine halbe Stunde Fußweg von der Stadt entfernt lagen. Sie

dienten zunächst der Lebensmittelversorgung ihrer Besitzer und Bewohner.

Die Burg, ein schmales hohes Wohngebäude mit Turm, umgeben von einem breiten Wassergraben, bestand bis etwa 1855, zuletzt nur noch als Ruine. Im 17. Jahrhundert war nördlich davon ein großes zweigeschossiges Herrenhaus angrenzend an einen Ökonomiehof errichtet worden. Nach 1790 ging das Landgut in den Besitz von Johann Jakob Günther

über, der mehrere Frankfurter Gasthöfe besaß und mit Futter und Kriegsmaterial spekulierte. Nach ihm hieß das Anwesen seither Günthersburg. Es ging bis 1837 durch zahlreiche Hände und wurde dann von Carl Mayer Freiherr von Rothschild (1788–1855) erworben. Dazu gehörten der Ökonomiehof mit Vieh und der "Kleine Burggarten" jenseits der heutigen Comeniusstraße.

# Englische Landschaftsparks zum Vorbild

Gleich nach dem Erwerb ließ von Rothschild durch den Gartenkünstler Sebastian Rinz (1782–1861) einen zehn Hektar großen Englischen Landschaftspark anlegen. Von dem Park kennen wir nur den 1839 angefertigten Plan eines Geometers, der ganz deutlich die Ausrichtung auf das barocke Herrenhaus zeigt, sowie den Weiher mit Resten der Bornburg. Der "Kleine Burggarten" diente als Gärtnerei.



#### GartenRheinMain – ein Projekt der KulturRegion FrankfurtRheinMain

Im Rahmen des Jahresprogramms von GartenRheinMain mit dem diesjährigen Fokus "Europa im Garten" finden von April bis Dezember 2018 zahlreiche Veranstaltungen in Parks und Gärten der Rhein-Main-Region statt. Das handliche Programm bündelt über 600 Veranstaltungen.

Es ist Ende März erschienen und kostenlos erhältlich in der Geschäftsstelle der KulturRegion, den Rathäusern, Tourist-Infos sowie unter www.krfrm.de zum Herunterladen.

Von dieser ersten Parkanlage kann man heute nur noch wenige Spuren entdecken, denn 1844/45 ließ Carl Mayer durch den Frankfurter Architekten Friedrich Rumpf (1795-1867) eine klassizistische, schlossartige Villa ungefähr im Zentrum des Parks errichten. Vermutlich wurden nun auch die Reste der Bornburg im Weiher beseitigt und es blieb nur eine romantische Insel zurück. Bei der Planung waren sein Sohn Mayer Carl (1820–1886) und dessen aus dem englischen Zweig der Rothschilds stammende Frau Louise (1820–1894) einbezogen. Sie sollten 1855 Eigentümer der Günthersburg werden.

Im Zuge des Schlossbaus wurde auch der Park modifiziert. Das Wegesystem wurde den neuen Gegebenheiten angepasst. Vom neuen Haupteingang mit Pförtnerhäuschen am der alten Ökonomie errichtet (siehe dazu auch Artikel von Hans-Otto Schembs, SZ 3/2017, Seiten 48/49). Deren Gebäude wurden ebenso wie das barocke Herrenhaus abgerissen und am selben Platz ein großes rechteckiges Blumenschmuckbeet angelegt.

#### Stadt benötigte öffentliche Grünflächen

Nach dem Tod Carl Mayer von Rothschilds 1887 stand die Günthersburg mit Park, Gärtnerei und umliegenden Grundstücken, insgesamt 130 Hektar, zum Verkauf. Die Stadt erwarb 1889 zunächst den Louisenhof, erst 1891 die Günthersburg. Zu diesem Zeitpunkt benötigte die Stadt wegen der inzwischen dichten Bebauung der Bornheimer Heide dort dringend öffentliche Grünflächen.



Dem prachtvollen Eingangstor sieht man noch an, dass sich einst ein prächtiger Landsitz dahinter verborgen hat.

Ende der heutigen Günthersburgallee führte nun die Kutschzufahrt im Bogen durch den Park.

Noch vor 1855 entstand die Orangerie am Nordufer des Weihers. Gegenüber, an der heutigen Comeniusstraße, gab es einen ausgedehnten Küchen-, Treib- und Blumengarten mit vielen Gewächshäusern, darunter Kamelien-, Palmen- und Ananashäuser.

1864 bis 1866 wurde der Louisenhof als modernes Mustergut anstelle

Aufgrund testamentarischer Verfügungen wurde das Günthersburgpalais durch die Erben Carl Mayers abgerissen und der Frankfurter Stadtgärtner Andreas Weber (1832–1901), ein Enkel von Sebastian Rinz, modifizierte den Park. Anstelle des Palais und des großen Blumenschmuckbeets schuf er weite Spielwiesen, lichtete den zu dicht gewordenen Baumbestand aus und legte zusätzliche Wege an. Vor der Orangerie, die nun als Unterstandshalle ge-



nutzt wurde, entstand ein mit Platanen überstandener Platz als "Jugendspielplatz". Der benachbarte Weiher wurde trockengelegt.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die Spielnutzung des Parks stetig ausgeweitet, beispielsweise mit einem Wasserspielplatz, einer Rollschuhbahn und jeweils zeitgemäßen Spielgeräten. Das prachtvolle Eingangstor, der historische Gitterzaun und das Orangeriegebäude lassen den einstigen Landsitz erahnen. In dem beliebten Spiel- und Erholungspark sind aber auch noch weitere Spuren der Vergangenheit sowie ein reichhaltiger Baumbestand zu entdecken.

Barbara Vogt

(Projektleiterin GartenRheinMain)

#### Sehen und erleben

In diesem Jahr lädt Barbara Vogt, Projektleiterin von GartenRheinMain,
die Leserinnen und Leser der Senioren
Zeitschrift zu einer kostenfreien Führung
durch den Günthersburgpark ein.
Termin ist der 24. Mai um 10.30 Uhr.
Treffpunkt ist am großen schmiedeeisernen
Eingangstor des Parks Hartman-Ibach-Straße, Ecke Rohrbachstraße. Die Führung
dauert ca. 1,5 Stunden. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung
unter Telefon 069/2577-1710 oder -1700
(Sekretariat) und grm@krfrm.de erforderlich.

Opel-Nähmaschinen, Militäranlagen und internationale Kunst

Festung und Opelvillen Rüsselsheim

ass in Rüsselsheim Autos gebaut werden, weiß jeder. Dass die Stadt aber auch geschichtlich und kulturell vieles zu bieten hat, dringt nur verhalten nach draußen. Dabei hat Rüsselsheim eine der bedeutendsten Festungsanlagen der Region. Das im Hauptgebäude der Festung eingerichtete Museum zur Stadtund Industriegeschichte ist für seine moderne und vielseitige Präsentation sogar mit einem Preis des Europarats ausgezeichnet worden. Und direkt nebenan befindet sich in den restaurierten Opelvillen ein Kunstzentrum, das mit kreativen Ausstellungen und Veranstaltungen lockt. Beide Häuser sind auf jeden Fall lohnende Ausflugsziele.

Die historische Festung liegt zentral in der Opelstadt direkt oberhalb der Mainwiesen. Ein Rundgang durch den äußeren Graben und über die vierflügeligen Wallanlagen lässt erahnen, wie das Leben hier in früheren Zeiten aussah. Die Anlage geht auf ein befestigtes Gebäude der Grafen von Katzenelnbogen aus dem Jahr 1399 zurück, das die Landgrafen von Hessen im 15. Jahrhundert zur Festung ausbauten. Nach einer wechselvollen Geschichte sprengten schließlich im Pfälzischen Erbfolgekrieg 1689 französische Truppen die Bastion, womit ihre militärische Nutzung beendet war. Die Ruinen wurden der Öffentlichkeit erst wieder zugänglich gemacht, nachdem die Stadt Rüsselsheim das Areal 1954 gekauft hatte. Heute haben in der restaurierten Festung außer dem



In den Opelvillen finden interessante Kunstausstellungen statt.

Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim auch das Stadtarchiv und der Heimatverein ihr Domizil.

Das Museum birgt kleine und große Schätze. Für Technikfans sind historische Fließbandanlagen, eine Dampfmaschine sowie frühe Nähmaschinen, Fahrräder und Motorräder der Marke Opel zu bestaunen. Diese Exponate lohnen allein schon einen Besuch. Regionalgeschichtlich Interessierte sollten sich aber auch die Präsentation der Stadtgeschichte nicht entgehen lassen. Stadt- und Opel-Firmengeschichte, Technik- und Sozialgeschichte werden in diesem Museum auf eine informative und unterhaltsame Weise dargestellt. So erfährt man etwa anhand von Lebensgeschichten, wie sich örtliche Handwerker mit dem tiefgreifenden Wandel der Industrialisierung arrangierten, wie neu zugezogene Industriearbeiter lebten und wie sich die Familie Opel zu einer Fabrikantendynastie entwickelte, aber auch wie man einen

Im Stadt- und Industriemuseum



Auto-Oldtimer startet und wie eine Wohnung in den 1950er Jahren ausgestattet war. Mit dem Projekt "Stadt – Museum inklusive – beteiligen, nicht behindern" richtet sich das Museum mit interessanten Angeboten speziell an Menschen mit kognitiver Einschränkung.

In direkter Nachbarschaft zur Festung stehen in einer schönen Parkanlage an den Mainwiesen die Opelvillen - ein Gebäudeensemble aus zwei Häusern, die durch einen modernen Zwischenbau verbunden sind. Das ältere der beiden Gebäude, die 1916 erbaute Villa Wenske, ging 1920 in den Besitz der Familie Opel über. Fritz von Opel ließ 1931/32 eine zweite Villa – das sogenannte Herrenhaus - danebensetzen. Seit 1955 sind die Gebäude in städtischem Besitz. Nach wechselvollen Zwischennutzungen ließ die Gemeinde sie Ende der 1990er Jahre auf Betreiben regionaler Kunstschaffender umbauen, erweitern und für die Allgemeinheit zu einem Ort der Kunst ausgestalten. Mit dem 2002 errichteten verbindenden Neubau in anspruchsvoller Glasarchitektur ist eine Art "dritte Villa" entstanden. In der Villa Wenske befinden sich heute ein Trauzimmer des Standesamts und ein Restaurant. Im Herrenhaus und dem Neubau zeigt die "Kunst- und Kulturstiftung Opelvillen Rüsselsheim" in Wechselausstellungen internationale Kunst der Gegenwart und der klassischen Moderne. Der Stil ist unkonventionell und experimentierfreudig.

Ein gesonderter Ausstellungsraum, die "Schleuse", ist für Nachwuchstalente reserviert, im Wintergarten ein Lesecafé eingerichtet. Die Kunst- und Kulturstiftung bietet eine breite Palette an Führungen durch ihre Ausstellungen an, die sich unter anderem auch an Familien, Ältere und an Menschen mit Demenz richten. Mittwochs findet für ältere Besucher um 14.30 Uhr der "Kunstkaffee" statt, donnerstags um 19 Uhr der "Kunstabend". Im Anschluss an eine Führung laden die Veranstalter bei diesen Aktionen zu einem gemütlichen Beisammensein mit Gesprächen, Kaffee und Kuchen bzw. einem Glas Wein ein. Einmal im Monat organisiert die Stiftung einen Familiensonntag für (Groß-)Eltern und Kinder im Kita- und Grundschulalter.

Und wer sich nach Kunst und Geschichte die Füße vertreten will: Der benachbarte, sehr gepflegte Rüsselsheimer Verna-Park/Stadtpark mit seinen spätromantischen baulichen Einsprengseln und auch die Mainwiesen bieten dazu ausreichend Gelegenheit. Dr. Heidi Fogel

#### Öffnungszeiten des Museums:

Di. bis Fr. von 9–13 und 14–17 Uhr, Sa. und So. von 10–17 Uhr. Eintritt für Erwachsene 3,50 €, Familien 8 Euro, jeden ersten Samstag im Monat: Eintritt frei

#### Öffnungszeiten Opelvillen:

Mi. 10–18 Uhr, Do. 10–21, Fr. bis So. 10–18 Uhr, Eintritt zur Ausstellung 8 € für Erwachsene. Öffentliche Führungen ohne Anmeldung, Sonn- und feiertags um 15 Uhr, 2 Euro zzgl. Eintrittspreis. Voranmeldung zu kostenpflichtigen Führungen und Events unter 06142/83 59 07 oder info@opelvillen.de



Das Hotel bietet günstige Pauschal- und Individualreisen mit allem Komfort für Senioren an.

- Fahrservice mit Abholung von Zuhause
- Direkte Lage zum Kurpark mit vielfältigem kulturellem Angebot
- Ausflüge in die Hochrhön und in umliegende Städte
- Inklusive hauseigenem Hallenbad und Sauna
- Große idyllische Gartenanlage mit Außencafé
- Tanzcafé im Jugendstil mit verschiedenen Veranstaltungen
- Günstige Pauschalreisen: 2 Wochen ab 679,00 € inkl. Vollpension, Fahrservice und Programm

Fordern Sie das Reiseangebot mit Hotelprospekt kostenlos an: Tel. 09741 - 910 70

Familie Deckert freut sich auf Ihren Besuch!

Hotel Jägerhof Christian Deckert Wernarzer Str. 7a 97769 Bad Brückenau Telefon 09741 - 910 70 www.hotel-jaegerhof.de





#### Senioren Wohnanlage und Pflegeheim

Entsprechend des Stiftungsgedankens der Eheleute Henry und Emma Budge betreut die Stiftung in ihrer Einrichtung Menschen jüdischen und christlichen Glaubens.

Sie unterhält ein Pflegeheim mit 160 Pflegeplätzen in Ein- und Zweibettzimmern und 174 Ein- und Zweizimmer-Wohnungen für Betreutes Wohnen sowie einen ambulanten Pflegedienst.

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

Unsere Kurzzeitpflege steht Ihnen bei vorübergehender Pflegebedürftigkeit zur Verfügung.

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





Wo die Grenze zwischen Frankfurt und Offenbach ist, ist aus dieser Perspektive nicht auszumachen.

# Was ist doch Offenbach für eine Stadt!

Nachbarschaftliche Rückblicke

as is des Ofebach for e Stadt!/Die hawwe's ganz in der Näh gehat/Un hawwe's verbaßt von Aabeginn,/Daß se net aach von Frankfort sin." Diese Kurzsichtigkeit, wie sie Friedrich Stoltze in seinem berühmten Frankfurt-Gedicht von 1888 Offenbach bescheinigte, bringt das Verhältnis beider Städte damals auf den Punkt. Später trat hinzu: Offenbach als Stadt der Wetterfrösche, der Autofahrer mangelhafter Fähigkeiten oder der Kickers. Und manches andere. Aber auch Offenbach warnte einmal vor dem schlechten Zustand der Uferstraße auf Frankfurter Gebiet. Bei näherer Betrachtung stellen sich diese nachbarschaftlichen Animositäten als Randerscheinungen eines langen und heute mehr denn je praktizierten Miteinanders heraus.

#### Residenz der Herren von Ysenburg

Das im Reichsforst Dreieich gelegene Offenbach, erstmals 977 erwähnt, gehörte seit dem 15. Jahrhundert den Herren von Ysenburg und war eine ihrer Residenzen. Davon kündet das prächtige Renaissanceschloss (Domizil der Hochschule für Gestaltung), eines der wenigen erhaltenen historischen Bauwerke der im Krieg zu 40 Prozent zerstörten Stadt. Die französisch-reformierte Kirche von 1717/1718 erinnert an die Zeit, als Graf Johann Philipp zu Ysenburg-Büdingen die Ansiedlung von Hugenotten gestattete, mit denen der Aufschwung Offenbachs begann. Ebenso trugen andere Zugezogene oder sie Besuchende dazu bei, dass Offenbach um 1800 nicht nur wirtschaftlich, sondern auch kulturell bedeutsam war.

Allen voran ist der Frankfurter Schnupftabakfabrikant Nikolaus Bernard zu nennen, der sich 1733 in Offenbach niederließ. Sein Neffe Peter Bernard unterhielt ein eigenes Orchester und wirkte 1796–1800 in der Direktion des Frankfurter Theaters sehr zu dessen Nutzen. Dass die Galerie im Theater "Offenbacher Loge" hieß, mag wohl andere Gründe haben. Er und sein Schwager Johann Georg d'Orville, dessen Vater Offenbach als Sommersitz ausgesucht hatte, ließen sich um 1780 ein Landhaus erbauen, das Freiherr Adolf von Büsing erweiterte zum Büsingpalais (1920–1943 Rathaus, heute Kulturund Tagungszentrum). Johann Georg d'Orvilles Cousine Lili Schönemann weilte öfters in Offenbach und daher 1775 auch ihr Verlobter: Johann Wolfgang Goethe.

Goethe wohnte in der Regel bei Johann André, den jener schon länger kannte. Johann André (1741–1799),

Seidenfabrikant, auch Komponist und Kapellmeister, gründete 1774 die weltbekannte Musikalienhandlung. Mozart war 1790 dort zu Besuch, Alois Senefelder entwickelte bei André seine Erfindung der Lithografie weiter. Um 1796 erwarb der Frankfurter Bankier Friedrich Metzler das alte Bernardsche Haus als Sommersitz, ließ es renovieren und im Park einen Badetempel errichten, den man "Lilitempel" nannte. Die Schriftstellerin Sophie von Laroche lebte viele Jahre bis zu ihrem Tod 1807 in Offenbach. Zeitweise wohnten vier ihrer Enkel bei ihr, darunter Clemens und Bettine Brentano aus dem Haus zum Goldenen Kopf in Frankfurt. Bettine liebte Offenbach, wo sie in Großmutters Garten lag und dem Bernardschen Orchester lauschte: "Ach, die Straßen waren mein, die so sauber des Morgens in der Frühsonne dalagen, und die dunkelroten Häuser mit Spiegelfenster und grünen Gittern." Goethes Mutter, Frau Aja, floh vor der Belagerung Frankfurts 1796 für ein paar Tage zu Sophie von Laroche.

Noch einmal zu Nikolaus Bernard: Am letzten Montag der Frankfurter Messe strömte das "Volk" aus Frankfurts Umgebung in die Stadt, auch die Offenbacher "Messnickelcher". Sie hießen nach Nikolaus Bernard, der seinen Arbeitern für den Messebesuch freigab. Überfüllt waren die an diesem Tag zwischen

Convertanting die luche die tres Losse (uche)

Losse (uche)

Losse führe die Philembacher ihre Alles Luchen.

Karikatur zum Ende der im 19. Jahrhundert einige Zeit erfolgreichen Offenbacher Messe, ca. 1855

Offenbach und Frankfurt fahrenden Lohnkutschen und eine Mühsal für die Pferde. Einmal starb ein Pferd auf der Chaussee im Stehen. So entstand die Redensart "Im Stehe gestorwe wie der Offebacher Meßschimmel" für jemanden, der sein Geschäft standhaft bis zum Bankrott führte.

Mit Peter Bernards Tod 1805 ging Offenbachs große schöngeistige Zeit zu Ende. Eine neue Epoche begann. Sie wurde geprägt von der Industrialisierung. Besonders die Lederwarenindustrie ließ sich nieder, dann Metallund Maschinenbau, zuletzt die Chemie. Großen Anteil an der Entwicklung Offenbachs hatten die jüdischen Einwohner, wobei es auch Wechselbeziehungen mit Frankfurt gab. Schließlich sei noch die Klingsporsche Schriftgießerei genannt.

#### Start der "heißen" Liebe

In der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts bekam das Verhältnis zwischen Frankfurt und Offenbach jene neue, nachwirkende und von Ressentiments und Abschätzigkeit geprägte Dimension. Als sich nämlich Frankfurt nicht dem Preußischen und Deutschen Zollverein anschloss, entstand in Offenbach eine erfolgreiche Messe. Aus dieser Zeit stammt der berühmte Spott: "Krieh die Kränk Offenbach." Hinzugefügt wurde: "Die Staa binne se aa un die Hund lasse sie laafe." Der Erfolg der Messe währte freilich nicht lang, was wiederum Spott von der einen und misstrauisches Beobachten von der anderen Seite hervorrief. Eine gewisse Anziehungskraft hatte Frankfurt durchaus: Denn als das Großherzogtum Hessen-Darmstadt, zu dem Offenbach seit 1816 gehörte, die Genehmigung zur Personenbeförderung auf der Lokalbahn nach Frankfurt verweigerte, damit die Offenbacher dort keinen schlechten Einflüssen ausgeliefert sein soll-

ten, ergriffen sie 1848 die Initiative und führten sie selbst ein. Nun konnten sie um Mitternacht mit dem letzten Zug vom Ebbelwei nach Hause fahren. 1873 erhielt Offenbach endlich einen Bahnhof der Bebraer Bahn, und seit 1884 verkehrte die erste elektrische Straßenbahn Deutschlands zwischen Frankfurt (Sachsenhausen) und Offenbach. Verkehrsmäßig waren die beiden Städte nun bestens verknüpft.

Es gab auch viele Anlässe für Frankfurter Offenbach aufzusuchen. So war der Schlossersche Garten sehr beliebt. Als in Frankfurt Maskenbälle verboten waren, vergnügte man sich eben in Offenbach.

Und gegenüber Offenbacher Spezialitäten war man aufgeschlossen: "Offebächer Knowlauchswerscht/Frißt der Bauer un der Ferscht/Offebacher Pefferniß/Schmecke besser als wie Schmiß."

Zur Vertiefung und Ergänzung seien Besuche empfohlen im Deutschen Ledermuseum (Frankfurter Straße 86), im Klingspor Museum (Herrnstraße 80), im Wetterpark (Am Wetterpark 15) und im Haus der Stadtgeschichte (Herrnstraße 61).

Hans-Otto Schembs

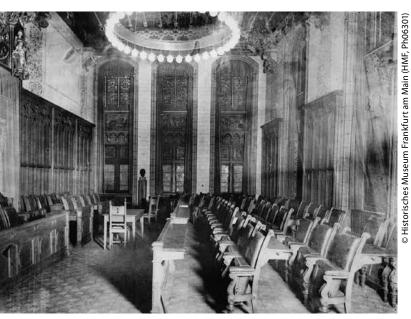
2|2018 Senioren Zeitschrift 45

"In Treu und Pflicht genommen"

Zum Gedenken an die Amtseinführung und das Wirken des ersten Frankfurter Oberbürgermeisters vor 150 Jahren

achdem der Herr Vorsitzende die Sitzung eröffnet hatte, machte Herr Regierungs-Präsident v. Diest in einer einleitenden Rede auf die Wichtigkeit des gegenwärtigen Acts aufmerksam und schritt sodann zur Vereidigung des ersten Bürgermeisters Herrn Dr. jur. Daniel Heinrich Mumm." Mit diesen Worten beginnt das Protokoll der 16. Sitzung der Frankfurter Stadtverordnetenversammlung am 27. Februar 1868 im Saal des Hauses Alten Limpurg, die ausschließlich zwecks Einsetzung des ersten Frankfurter Oberbürgermeisters und des Magistrats einberufen worden war. Nachdem der Erste Bürgermeister, bald Oberbürgermeister genannt, den Eid geleistet hatte, seinem Herrn, dem preußischen König, untertänig, treu und gehorsam zu dienen und das Wohl der Stadtgemeinde Frankfurt zu fördern, nahm er die übrigen Magistratsmitglieder in Treu und Pflicht.

Diese Sitzung war nur ein Mosaikstein auf dem Weg Frankfurts in eine neue Epoche, aber der entscheidende



Im "Limpurgsaal" trat die Stadtverordnetenversammlung von 1867 bis 1919 zusammen.

letzte. Nun hatte Frankfurt eine handlungsfähige Stadtregierung. Dieser Sitzung, die gerade mal von 12 bis 12.30 Uhr dauerte, waren, mehrheitlich unentschuldigt, 14 von den insgesamt 54 Stadtverordneten ferngeblieben. Gewiss lag der Termin dieser Sondersitzung ungünstig. Sollte aber doch etwas anderes eine Rolle gespielt haben? Blenden wir zurück: Im Sommer 1866 hatte Preußen die ehemalige freie Reichsstadt und zuletzt Freie Stadt Frankfurt annektiert. Die Bürger empfanden die-

Daniel Heinrich Mumm von Schwarzenstein. Zeichnung aus der Kleinen Presse vom 30. April 1890

© Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main

sen Verlust der jahrhundertealten Selbstständigkeit als tiefsten Fall in der Geschichte der Stadt.

Preußen setzte provisorisch Senat und Bürgerrepräsentation wieder ein. Am 25. März 1867 erließ König Wilhelm I. das "Gemeindeverfassungsgesetz für Frankfurt einschließlich Sachsenhausen". Auf Grundlage der Preußischen Städteordnung schuf es als Selbstverwaltungsorgane die Stadtverordnetenversammlung und den Magistrat mit einem Ersten Bürgermeister an der Spitze. So ist es bis heute, wenn auch der Oberbürgermeister inzwischen direkt gewählt wird und das für Frankfurt geltende Zensuswahlrecht (Bindung an Einkommen und Besitz) längst dem allgemeinen Wahlrecht gewichen ist. So waren damals gerade mal 6.200 Frankfurter stimmberechtigt – bei 75.000 Einwohnern. Am 28. September 1867 fand die konstituierende Sitzung der Stadtverordnetenversammlung statt, deren Aufgabe es nun war, einen Magistrat zu bestimmen.

Gemäß § 40 des Gemeindeverfassungsgesetzes hatte der preußische König das Ernennungsrecht für den Ersten Bürgermeister. Das war in Preußen durchaus unüblich und wurde von vielen als Kränkung empfunden. Die mehrheitlich linksliberalen Stadtverordneten schlugen Senator Mumm als Ersten Bürgermeister vor. War er durchaus ein "Kompromisskandidat", so hegte Preußen, namentlich Polizeipräsident von Madai, Bedenken gegen ihn als maßgebendes Mitglied des alten Senats und als mutmaßlich antipreußisch. Ausschlag für Mumm gab schließlich das positive Urteil von Emma Metzler geb. Lutteroth, in deren Haus schon Bismarck während seiner Bundestagszeit verkehrt war und die sich 1866 bei Bismarck und dem König für eine schonende Behandlung Frankfurts eingesetzt hatte. König Wilhelm ernannte mit Kabinettsorder vom 23. Dezember 1867 Daniel Heinrich Mumm zum Ersten Bürgermeister für zwölf Jahre. Nun konnten die Stadtverordneten an die Wahl des Zweiten Bürgermeisters, der vier besoldeten und sechs unbesoldeten Stadträte gehen. Abschluss aller Wahlen bildeten jene Einsetzung und Eidesleistungen vom 27. Februar 1868.

Daniel Heinrich Mumm aus alteingesessener Frankfurter Familie, geboren am 18. Dezember 1818, gestorben am 29. April 1890, war Jurist, zunächst als Anwalt tätig,

Senioren Zeitschrift 2|2018

seit 1856 in städtischen Diensten, seit 1866 Senator. Er hatte nach der Annexion bei den Verhandlungen ausgleichend gewirkt. Mumm gelang es, der unselbstständigen preußischen Provinzstadt mit einem Investitionsprogramm im wirtschaftlichen und kulturellen Bereich eine Perspektive zu geben und sie auf den Weg in die Gründerjahre zu führen, auch getragen vom bürgerschaftlichen Engagement. Die Liste der in Angriff genommenen und auch verwirklichten Projekte ist imposant: Brücken, Straßendurchbrüche, Schulen, Wasserversorgung, Markthalle, Archivgebäude mit Historischem Museum, Palmengarten, Opernhaus, Eingemeindung Bornheims.

Die Gründung des Deutschen Reichs und vor allem der Frankfurter Friede zwischen dem Deutschen Reich (Otto von Bismarck) und Frankreich (Jules Favre) am 10. Mai 1871 beförderte den Aufschwung Frankfurts und glättete vollends die Wogen der erlittenen Schmach von 1866. Beim abendlichen Essen im Hause Mumms im Oeder Weg sagte Bismarck, er hoffe, dass dieser Friede von Frankfurt auch ein Friede mit Frankfurt sei.

So liebenswürdig und integer Daniel Heinrich Mumm (seit 1873 Mumm von Schwarzenstein) war und so erfolgreich er für Frankfurt gewirkt hatte, die Stadtverordneten versagten ihm eine zweite Amtszeit. Die vielen Projekte hatten den Haushalt belastet. Entscheidender aber war das zerrüttete Verhältnis zwischen ihm und den Stadtverordneten, mangelndes Entgegenkommen und



Römer-Fassade vor der Neugestaltung 1900

Verständnis seinerseits für das Stadtparlament. Mumm und seine Verdienste um Frankfurt gerieten daher in den Schatten seiner Nachfolger Miquel und Adickes, wie es Professor Ralf Roth zusammenfasst: "Und er machte seine Sache gut, oder sagen wir besser, er schlug unter diesen Umständen das Beste für die Stadt heraus, was zu erreichen war. Mumm steht zu Unrecht im Schatten seiner Nachfolger Johannes Miquel und Franz Adickes."

Hans-Otto Schembs

## Jeder Wensch brancht einen Anker

# VERSORGUNGSHAUS & WIESENHÜTTENSTIFT





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

#### VERSORGUNGSHAUS & WIESENHÜTTENSTIFT

www.wiesenhuettenstift.de

Mehr Infos erhalten Sie von Frau Custurova, Telefon (069) 150 51 - 11 24

Gravensteiner-Platz 3 • 60435 Frankfurt am Main • Deutschland Telefon (069) 150 51 - 0 • Telefax (069) 150 51 - 11 99 F-Mail: info@wiesenbuettenstift de

Das älteste Altenpflegeheim Frankfurts





#### ANGEHÖRIGEN-AKADEMIE

#### Vorträge April – Juni 2018

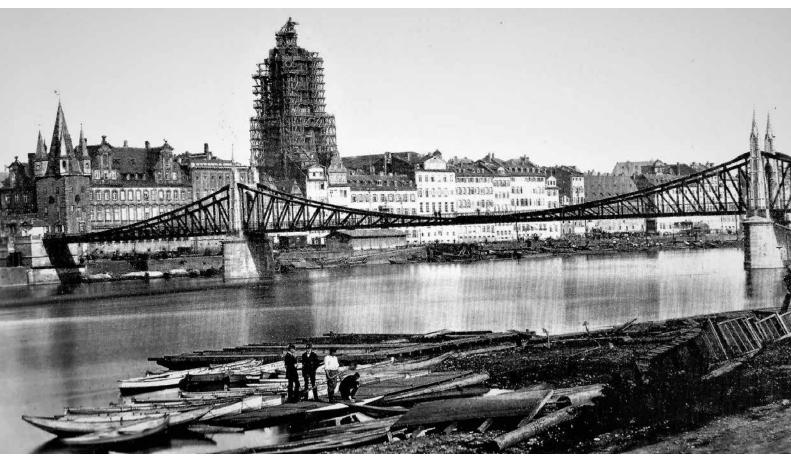
- Mi 25.04., 17:30 Uhr, SchlossResidence Mühlberg Gedächtnisprobleme – nur vergesslich oder dement?
- So 29.04., 17:30 Uhr, Tagespflege im OMK Wenn die Sprache sich verliert – nonverbaler Dialog
- Di 15.05., 17:30 Uhr, Tagespflege im OMK
   Einsamkeit im Alter Rückzug ist keine Lösung
- Mo 04.06., 10:30 Uhr, AGAPLESION Schwanthaler Carrée Von Jung bis Alt – das Spektrum der Liebe in allen Lebensstufen
- Di 05.06., 14:30 Uhr, Oberin Martha Keller Haus Liebe geht durch den Magen
- Mo 11.06., 17:00 Uhr, Tagespflege im OMK
   Liebe kennt kein Alter Das Herz wird nicht dement
- Di 12.06., 16:15 Uhr, AGAPLESION Schwanthaler Carrée Vorsorgevollmacht, Patienverfügung, Heimeinzug

#### Veranstaltungsorte

- AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS (OMK) im Quartier auf dem Mühlberg, Dielmannstraße 26
- SchlossResidence Mühlberg, Auf dem Mühlberg 30
- AGAPLESION Schwanthaler Carrée, Schwanthalerstraße 5

**Teilnahme:** kostenfrei, Anmeldung erforderlich unter T (069) 609 06 - 822 oder akademie@markusdiakonie.de

Weitere Termine und Angebote: www.markusdiakonie.de



Carl Friedrich Mylius fotografierte den Eisernen Steg im Jahr 1871, zwei Jahre nach seiner Eröffnung. Man sieht den wegen des Brandes von 1867 eingerüsteten Dom.

# Was für eine Brücke!

Ein Wahrzeichen Frankfurts: Vor 150 Jahren wurde der Eiserne Steg gebaut

r ist ein stählernes Schwergewicht und doch von schwungvoller Leichtigkeit, ein Wahrzeichen Frankfurts und Touristenmagnet, eine direkte Verbindung zwischen der Altstadt und Sachsenhausen und ein kolossales Beispiel für das traditionsreiche Frankfurter Bürgerengagement: der Eiserne Steg. 1868, vor 150 Jahren, begann der Brückenbau, am 29. September 1869 wurde die Eröffnung gefeiert. Oberbürgermeister Daniel Heinrich Mumm von Schwarzenstein verband diese mit der Hoffnung, dass "diesem Baue noch manches öffentliche Werk folgen werde, hervorgehend aus dem Schoße des Bürgerthums, unserer Stadt zur Zierde und zur Ehre".

Damals war der Eiserne Steg (Mainkilometer 35,26) die dritte Brücke in Frankfurt nach der 1222 erstmals urkundlich erwähnten Alten Brücke und der 1848 eröffneten Main-Neckar-Eisenbahnbrücke. Heute gibt es nach Auskunft des Frankfurter Straßenbauamts im Stadtgebiet 22 Brücken über den Main, doch keine andere kommt an die Popularität des Eisernen Stegs heran. Laut Denkmalamt steht dieser offiziell erst seit dem 20. März 1989 unter Denkmalschutz.

Von Anfang an als Fußgängerbrücke geplant, ist die etwa 500 Tonnen schwere, gut 173 Meter lange und rund fünfeinhalb Meter breite Stahlkonstruktion heute nicht nur ein bequemer Weg von Hibbdebach nach Dribbdebach, sondern auch der optimale Standort für einen atemberaubenden Blick auf die einmalige Skyline der Stadt. Als beliebte Filmkulisse wird das elegant geschwungene, neugotische Bauwerk ebenso ins rechte Licht gerückt wie als cooler Hintergrund für unzählige Selfies und als attraktives Motiv für Maler. Das berühmteste Kunstwerk ist zweifellos das expressionistische Gemälde "Der Eiserne Steg" (1922) von Städelprofessor Max Beckmann (1884–1950).

#### Bürger ergreifen Initiative

Es waren unruhige Zeiten für Frankfurt. Die stolze Freie Stadt war 1866 von preußischen Truppen besetzt und wenige Wochen später in den preußischen Staat eingegliedert worden. Daher fehlten der damals etwa 70.000 Einwohner zählenden Stadt Mut und Geld, um dringend nötige Objekte anzupacken wie den Bau einer zweiten

Mainüberquerung neben der völlig überlasteten Alten Brücke. Also ergriffen Frankfurter Bürger selbst die Initiative und gründeten am 30. Juni 1867 die "Actiengesellschaft zur Errichtung einer Eisernen Brücke am Fahrtor". Verkauft wurden Anteilscheine im Wert von 100 Gulden, verzinst mit fünf Prozent. So wurden die Baufuhren, wurde 1911/1912 eine neue, größere Brücke nach Schmicks alten Plänen gebaut (Kosten: 300.000 Goldmark).

Der neue Eiserne Steg überstand zwar die Bombenangriffe im Zweiten Weltkrieg, doch am 25. März 1945 wurde er von der Wehrmacht gesprengt. Nach Kriegsen-

> de begann der Wiederaufbau, am 2. November 1946 konnte die Brücke wieder eröffnet werden.

#### **Stadt ohne Eisernen Steg**

Für etliche Monate war Frankfurt im Jahr 1993 um ein beliebtes Fotomotiv ärmer: Der Eiserne Steg war weg! Aus dem Wasser ragten nur noch die Pfeiler aus rotem Sandstein. Die Erklärung: Für die grundlegende Restaurierung des Stahlkolosses (Kosten: 16,3 Millionen Mark) wurde die Brücke abgebaut. Zugleich wurde an jedem Aufgang ein Aufzug für Rollstühle und Kinderwagen eingebaut. In den vergangenen Monaten waren die Aufzüge oft defekt und sollen deshalb durch neue ersetzt werden. Michaela Kraft, Leiterin des Straßenbauamts, teilte auf Anfrage mit: "Es wird ange-

strebt, die Aufzüge Mitte dieses Jahres zu erneuern."

Der Primus unter den Frankfurter Brücken hat es im Jahr 2012 sogar auf Platz 4 der deutschen Single-Charts geschafft – als Ballade. Das melancholische Abschiedslied "Eiserner Steg" von Songwriter Philipp Poisel gehörte 2011 zum Soundtrack der in Frankfurt gedrehten Matthias-Schweighöfer-Komödie "What a Man". Was für eine Brücke! Jürgen Walburg



Und so sieht die Fußgängerbrücke heute aus.

kosten von etwa 120.000 Gulden aufgebracht. Architekt Johann Peter Wilhelm Schmick, Oberingenieur der Stadt Frankfurt, plante die vernietete, geschwungene Stahlbrücke. Nach Erhalt der königlichen Konzession am 20. Juli 1868 begann der Bau, ausgeführt von den Frankfurter Unternehmen J.S. Fries & Sohn (Stahlkonstruktion) und Knabenschuh & Wallot (Brückenunterbau). Nach der Eröffnung musste jeder Brückenbenutzer einen Kreu-

zer Maut zahlen. Nach 17 Jahren war der Eiserne Steg auf diese Weise abbezahlt.

Schmicks Meisterwerk kam so gut an, dass er sogleich zwei weitere Brücken bauen durfte: die Untermainbrücke (1874) und die Obermainbrücke (heute Ignatz-Bubis-Brücke, 1878). Das kommentierten die Frankfurter mit dem Spruch: "Kaa Brick ohne Schmick!"

Die "Walhalla" - ein Kohlefrachter – besiegelte 1910 das Schicksal des ersten Eisernen Stegs. Das Schiff war auf der Fahrt mainabwärts an der Brücke hängengeblieben und hatte den Bau schwer beschädigt. Weil nach dem Ausbau der Häfen in Frankfurt und Offenbach ohnehin auch größere Schiffe auf dem Main



2 2018 Senioren Zeitschrift 49

# **Multiresistente Erreger (MRE)**

Wie man sich auf Operationen vorbereiten kann

ultiresistente Erreger, also Bakterien, die gegen viele (lateinisch multi = viele) Antibiotika resistent (widerstandsfähig) geworden sind, sind ein zunehmendes Problem für die medizinische Versorgung der Bevölkerung. Wenn eine planbare Operation ansteht, fragen sich viele Menschen, in welches Krankenhaus sie am besten gehen können und was sie selbst tun können, um das Risiko einer Besiedelung oder Infektion mit multiresistenten Erregern zu vermeiden.

#### MRSA, der alte Bekannte

Es gibt viele unterschiedliche multiresistente Erreger. Der bekannteste ist MRSA, der gegen Methicillin resistente Staphylococcus aureus. Staphylococcus aureus ist ein Keim, der gerne die Haut und die Schleimhäute, insbesondere Nase und Rachen, besiedelt. Eine Besiedelung merkt man nicht, sie ist auch so lange nicht problematisch, solange der Keim auf der Haut oder der Schleimhaut bleibt. Hier kann er gut durch antiseptische Lösungen beherrscht werden. Aber gerade Operationen bedeuten ja eine Verletzung der Hautbarriere. Und wenn der Erreger unter die Haut kommt, ist eine antiseptische Behandlung nicht mehr möglich, sondern es sind Antibiotika erforderlich. MRSA ist aber gegen verschiedene Antibiotika resistent.

Das Risiko, mit MRSA besiedelt zu sein oder eine Infektion mit MRSA zu erwerben, ist nach Krankenhausaufenthalten, nach Antibiotikatherapie, bei Menschen mit Kathetern, PEG-Sonden etc. erhöht. Ältere Menschen sind häufiger mit MRSA besiedelt als jüngere – allerdings kann dies auch eine Folge der mit zunehmendem Alter ebenfalls häufigeren Krankenhaus- und Antibiotikabehandlungen sein. Das MRE-Netz Rhein-Main hat in den Jahren 2012 bis 2014 einige größere Untersuchungen durchge-

führt: Sechs bis neun Prozent der untersuchten Bewohner in Altenpflegeheimen und 3,7 Prozent der Patienten ambulanter Pflegedienste waren mit MRSA besiedelt. Es gibt aber auch gute Botschaften: In den vergangenen Jahren gingen die Infektionen mit MRSA zurück. Und die einzelnen MRSA-Bakterien sind gegen weniger verschiedene Antibiotika resistent als noch vor einigen Jahren. Ursache könnte einerseits eine inzwischen gut etablierte Hygiene in medizinischen Einrichtungen sein, andererseits aber auch eine zurückhaltendere Antibiotikatherapie und damit ein abnehmender Resistenzdruck auf die Bakterien.

#### MRGN, die neue Gefahr

Demgegenüber nimmt eine andere Gruppe der MRE in den vergangenen Jahren leider deutlich zu: MRGN, die multiresistenten gramnegativen Stäbchenbakterien. MRGN sind meistens Darmbesiedeler, Darmkeime. Im Gegensatz zu dem "Hautkeim MRSA" können die "Darmkeime MRGN" nicht dekolonisiert werden. Der Darm kann nicht saniert werden. Als Risikofaktoren für MRGN gelten insbesondere Auslandsreisen oder Krankenhausaufenthalte im Ausland. Insofern war es erstaunlich, dass das MRE-Netz Rhein-Main bei seinen Untersuchungen zeigen konnte, dass sehr viele Bewohner von Altenpflegeheimen mit 3MRGN besiedelt waren: Zwölf bis 20 Prozent hat-



Bei weiteren Fragen gibt das MRE-Netz Rhein-Main Auskunft: E-Mail: mre-rhein-main@stadt-frankfurt.de, Telefon 069/212-488 84 oder Internet www.mre-rhein-main.de ten Bakterien mit Resistenzen gegen gleich drei Antibiotikagruppen, sogenannte 3MRGN im Darm. Da die wenigsten Bewohner in den Monaten vor der Untersuchung eine Auslandsreise gemacht hatten oder im Ausland im Krankenhaus behandelt worden waren, geht man davon aus, dass häufige Behandlungen mit Antibiotika die Ursache sind. Insbesondere die Behandlung mit den Antibiotika aus der Gruppe der Cephalosporine und der Fluorchinolone führt häufig zu Resistenzentwicklungen bei den Darmbakterien.

#### Was Sie selbst tun können

Grundsätzlich sollte jeder Mensch eine gute Hygiene einhalten, damit die Bakterien nicht von den Orten, wo sie kein Unheil anrichten - MRSA auf der Haut, MRGN im Darm - an andere Körperstellen gelangen, wo sie nicht hingehören, nämlich in Wunden oder unter die Haut, ins Blut. Manche Kliniken geben den Patienten vor geplanten Operationen sogenannte Wasch- oder Dekolonisierungssets mit der Aufforderung, vor der Operation selbst eine antiseptische Waschung vorzunehmen. Studien haben gezeigt, dass insbesondere vor herzchirurgischen und orthopädischen Operationen bei Patienten mit Staphylococcus aureus (nicht nur MRSA!) in der Nase eine Dekolonisation der Nase mit Nasensalbe allein oder in Kombination mit einer antiseptischen Körperwaschung sinnvoll sein kann.

Etwaige Infektionen sollten vor planbaren Operationen gut abgeheilt sein, wenn möglich ohne Antibiotikatherapie, da Antibiotika Resistenzen von Bakterien im Darm begünstigen können. Bislang ist nicht bekannt, wie lange die Resistenzen nach einer Antibiotika-Behandlung nachweisbar bleiben, sodass keine Empfehlung zum Abstand der OP von der letzten Antibiotika-Therapie gegeben werden kann.

Prof. Dr. Ursel Heudorf Gesundheitsamt Frankfurt am Main, MRE-Netz Rhein-Main



Richard Kersten macht wieder mit Freude Musik.

# "Endlich höre ich wieder Stereo!"

Neue Lebensqualität dank moderner Medizintechnik

äglich 20 Kilometer Fahrradfahren, mit Freunden aus seiner Wohngemeinschaft zusammensitzen, Musik machen – Richard
Kersten ist ein aktiver und lebensfroher Mann. Sein feines Gehör kann er
als Sänger mehrerer Pop- und RockBands gut brauchen. Umso größer ist
der Schock, als er seinen Hörsinn auf
dem rechten Ohr von einem Tag auf
den anderen fast vollständig verliert.
Ein tiefer Einschnitt in seinem Leben. Erst als er dank eines CochleaImplantats wieder beidseitig hören
kann, kehrt sein Optimismus zurück.

Seit seinem 15. Lebensjahr singt Richard Kersten aus Frankfurt in verschiedenen Bands. Musik ist seine große Leidenschaft – der gebürtige Engländer hat unter anderem eine Beatles-Cover-Gruppe gegründet, die deutschlandweit bekannt wurde. Nebenbei arbeitet der 68-Jährige seit vielen Jahren in seinem eigenen Tonstudio, schreibt Texte und bastelt an neuen Songs. Im Jahr 2009 leidet er unter einer ständigen Gehörgangsverstopfung.

Eine dagegen vorgenommene Gehörgangserweiterung hat fatale Folgen: Wenig später ist Richard Kerstens rechtes Ohr plötzlich fast taub. "Das war eine traumatische Erfahrung", erinnert er sich. "Viele Leute stürzen in eine Depression, wenn sie ihr Gehör einseitig verlieren. Das kann ich nachvollziehen, ich musste damit sehr kämpfen."

Richard Kersten hört auf dem rechten Ohr nur noch fünf Prozent. Er erhält ein Hörgerät, das ihm jedoch wenig Erleichterung verschafft. "Ich habe damit kaum besser gehört. Es war nicht Stereo, nicht räumlich." Seinen Beruf als Englischlehrer für Wirtschaftsunternehmen gibt er kurz darauf auf, genau wie das Singen in einer professionellen Band - der Kraftaufwand ist einfach zu groß. "Viele Leute glauben, wenn man mit einem Ohr hört, hört man Mono", sagt er. "Das ist aber nicht die Wahrheit. Es klingt grausam. Als ich nach dem Hörverlust zum ersten Mal Akustikgitarre gespielt habe, hat es sich angehört, als läge sie auf dem Fußboden." In dieser Situation ist man auf sich selbst gestellt, sagt Richard Kersten, auch wenn seine Frau und die Mitbewohner in seiner Wohngemeinschaft sich bemühen, bestmöglich auf ihn einzugehen. "Man muss es akzeptieren, man muss lernen damit umzugehen, alleine."

#### Mut gefasst

Als Richard Kersten in einem Vortrag am Universitätsklinikum Frankfurt am Main erfährt, dass das Einsetzen von Cochlea-Implantaten (CIs) weniger Risiken mit sich bringt, als er vermutet hatte, fasst der 68-Jährige wieder Mut. "CIs sind eine Lösung für viele Menschen, bei denen Hörgeräte nicht mehr helfen", sagt Prof. Dr. med. Timo Stöver, Direktor für HNO-Heilkunde am Universitätsklinikum Frankfurt. Hörimplantate umgehen die Bereiche des Innenohrs, die nicht mehr funktionieren, und stimulieren den Hörnerv in der Hörschnecke (Cochlea) durch elektrische Impulse. "CI-Systeme sind derzeit der einzige medizinische Weg, den Hörsinn wieder herzustellen", so Prof. Stöver. Sie bestehen aus einem Implantat, das bei einem chirurgischen Eingriff unter der Haut platziert wird, und einem Audioprozessor, den der Patient hinter dem Ohr trägt. "Die Operation verlief unproblematisch", erinnert sich Richard Kersten. "Es hat nur vier Tage gedauert, dann war ich wieder

2 2018 Senioren Zeitschrift

zu Hause." Acht Jahre nach dem Hörverlust hört Richard Kersten nun wieder Stereo. Er entscheidet sich nach der OP für eine ambulante Rehabilitation und hört jeden Tag zwei Stunden lang Musik und Radiosendungen mit dem Cochlea-Implantat, um sein Gehör weiter zu schulen. Auch wenn noch nicht alles perfekt ist – seine Lebensqualität hat in jeder Hinsicht zugenommen, sagt Richard Kersten, vor allem, weil er jetzt wieder räumlich hören kann. "Das ist ein großer Unterschied, auch emotional. Denn wenn man akustisch nicht räumlich wahrnimmt, fühlt man sich abgetrennt von seiner Umwelt. Das ist mit dem CI viel besser."

#### Alles ist ein Lernprozess

Rückblickend bereut Richard Kersten, sich erst nach mehreren Jahren für ein Cochlea-Implantat entschieden zu haben. "Ich habe zu lange gewartet und wäre diesen Schritt gerne schon früher gegangen." Mit dem CI



CI im Ohr, Audioprozessor hinterm Ohr.

kann er sein tägliches Sportprogramm und die Musik wieder unbeschwerter genießen. An vielen Wochenenden stehen Auftritte mit seiner Band im Terminkalender und auch die Arbeit im Tonstudio möchte er bald wiederaufnehmen. Allerdings

darf man nicht erwarten, dass das Gehör nach der CI-Operation sofort optimal funktioniert, gibt Richard Kersten zu bedenken. Manchmal empfindet er die Störgeräusche noch als sehr laut, zum Beispiel im Straßenverkehr. Und auch die Kommunikation in größeren Gruppen fällt ihm nicht immer leicht. "Man braucht Geduld und muss dranbleiben. Es ist ein Lernprozess, aber es wird immer besser." Der 68-Jährige blickt jetzt wieder zuversichtlich in die Zukunft. "Ich bereue keine Sekunde und kann nur jedem empfehlen: Nicht zögern - machen!" red

#### Beratung unter anderem bei:

Cochlea-Implantat-Sprechstunde am Klinikum für Hals-, Nasen- Ohrenheilkunde des Universitätsklinikums Frankfurt. Termin vereinbaren unter Telefon 069/63 01 37 26, für privat Versicherte Telefon 069/63 01 51 63

MED-EL Care Center Frankfurt, Gartenstraße 179, 60596 Frankfurt, E-Mail: cc-frankfurt@medel.com, Telefon 069/27 29 57 35

Umfangreiche Informationen zum Cochlea-Implantat auch auf der Webseite www.hoer24.de>Sonderthemen>Cochlea-Implantat

# Schritt für Schritt auf neuen Wegen

Schwanheim-Goldstein bewegt sich

chwanheim ist grün. Vor der Haustür liegen der Stadtwald, das Schwanheimer Unterfeld, die Schwanheimer Düne. Der Grüngürtel führt durch den Stadtteil. Komische-Kunst-Objekte wie der Struwwelpeter-Baum oder die Monstereicheln laden zu Erkundungstouren ein. Auf dem Waldspielplatz gibt es "Seniorengeräte", an denen Ältere etwas für ihre Beweglichkeit tun können. Die Anreize für die Schwanheimer, aktiv zu sein, sind so vielfältig wie in kaum einem anderen Stadtteil Frankfurts. Doch tatsächlich kam ein alternswissenschaftliches Forschungsprojekt der Goethe-Universität zum Thema "Hier will ich wohnen bleiben" zu einem gegenteiligen Ergebnis: Es zeigte auf, dass in Schwanheim-Goldstein ältere Bürger weniger zu Fuß unterwegs sind als in anderen Stadtteilen Frankfurts und

auch der Gesundheitszustand ein durchschnittlich schlechterer sei. "Das war doch sehr überraschend", berichtet Renate Depireux. Die charmante 77-Jährige, die früher als Sozialarbeiterin unter anderem in der Siedlung Heisenrath in Goldstein und später im Bereich Sozialplanung im Sozialdezernat gearbeitet hat, wurde aktiv. Gemeinsam mit anderen Mitstreitern aus Schwanheim wie Peter Rensch-Bergner und Helmi Weber unternahm sie etwas gegen die Immobilität der Schwanheimer. Sie gründeten die "Bürgerinitiative Schwanheim-Goldstein" mit dem zentralen Anliegen "Schritt für Schritt auf neuen Wegen - mein Stadtteil 60+ aktiv". Ihre Idee überzeugte auch die Robert Bosch Stiftung und wählte das Projekt aus 120 Bewerbern aus und unterstützte es mit einer Anschubförderung. 2015 war der Startschuss. Jetzt, drei Jahre später, ist der Moment gekommen, Bilanz zu ziehen. Und die fällt eindeutig positiv aus, wofür die Initiative im Sommer 2017 zudem mit dem Frankfurter Bürgerpreis geehrt wurde.

#### Spaziergänge auch für Langsamgeher

Summa summarum ist es der knapp 15-köpfigen Kerngruppe, die alle vier Wochen zu einem Plenum zusammenkommt, gelungen, unzählige Menschen zu mobilisieren. Die Spaziergänge, Begehungen, Aktionen mit Älteren sind umfassend in einer mehr als 70-seitigen Dokumentation festgehalten. "Von Anfang an haben wir beim Thema , Mobilität und Mobilisierung' sowohl begleitete Spaziergänge für Langsamgeher als auch generationenübergreifende hungen durch den Stadtteil organisiert, um möglichst viele Menschen zu erreichen", erläutert Renate Depireux. Wichtig sei hierfür eine breite Öffentlichkeitsarbeit gewesen. Zentrales Medium ist die Homepage der Initiative. Außerdem wurden Institutionen vor Ort als Kooperationspartner und Multiplikatoren genutzt, wie das Kinder- und Jugendhaus in Goldstein oder der Ortsbeirat. Aushänge, Flyer und Informationen für die lokalen Medien mobilisierten weitere Teilnehmer und bauten ein tragfähiges Netzwerk auf.

#### Lebensumfeld aktiv gestalten

20 bis 100 Menschen nahmen an den Spaziergängen beispielsweise durch den Agendawald, zur Düne, zu den Alteichen und dem Pfingstberg sowie bei den Erkundungsgängen etwa durch die Siedlung Goldstein teil, berichtet Renate Depireux. Anregungen sowie Hinweise auf Mängel und Probleme wurden gesammelt und an die entsprechenden Stellen in der Stadtverwaltung wie Grünflächenamt, Straßenverkehrsamt oder Stadtreinigung (FES) weitergegeben. "Das vorrangige Ziel ist es, ältere Bürger im Stadtteil dazu anzuregen, ihr unmittelbares Lebensumfeld aktiv mitzugestalten", betont die Initiative. Schwanheim-Goldstein für Ältere attraktiver zu machen, fördere das Zusammenleben und ein gesundes Altern. Tatsächlich ist aufgrund der Hinweise auch schon einiges passiert, berichtet die Sprecherin. Beispielsweise wurde in einer gemeinsamen Aktion mit der Wohnungsbaugesellschaft ABG, dem Caritas- Kinderhaus und einem ehrenamtlich tätigen Vater eine Metall-Pergola Im Heisenrath neu bepflanzt. Für die von ihnen eingesetzten Pflanzen übernehmen die Kinder die Patenschaft. Im Laufe des Projekts hat sich zudem ein Angebot von "Stadtteilkultur" mit Konzerten und Lesungen entwickelt.

Auch 2018 sind begleitete Spaziergänge und Begehungen geplant. "Wir werden unseren Radius ausdehnen", kündigt Renate Depireux an. Außerdem setzt sich die Initiative für einen Nachbarschaftstreff ein. "In Schwanheim gibt es kein Bürgerhaus. Aber die Menschen brauchen eine Anlaufstelle." Konkret hat die



Bewegung ist in jedem Alter gesund.

Initiative zwei Räume im Kobelt-Haus im Blick, wo auch die Stadtteilbibliothek untergebracht ist, und die nach dem Auszug des Gesundheitszentrums leer stehen. "Gemeinsam mit dem Vereinsring würden wir die be-

wirtschaften", verspricht Renate Depireux. Das Konzept liegt der Stadt vor. Es fehlt nur noch die Entscheidung.

Sonja Thelen

http://initiative-schwanheim-goldstein.de

# Implantate für die Dritten?

as hat man früher oft gesehen: Senioren, die mit ihrem künstlichen Gebiss nicht zurechtkommen und es im Mund hinund herschieben. Muss das im Zeitalter von Implantaten, die im Knochen fest verankert werden, noch sein? Nein, aber nicht unbedingt wegen der Implantate.

Für Hochbetagte ist laut der Deutschen Gesellschaft für Alterszahnmedizin ein herausnehmbarer Zahnersatz günstiger, nicht nur in finanzieller Hinsicht. "Im hohen Alter lassen Fingerfertigkeit und Sehfähigkeit nach, da fehlt es manchmal an der Geschicklichkeit, mit Zahnseide, Interdentalbürstchen oder kleinen Kunststoffpics die Zahnzwischenräume täglich gut zu säubern", sagt Dr. Antje Köster-Schmidt. Die Wiesbadener Zahnärztin ist als Vorstandsmitglied der Landeszahnärztekammer Hessen für das Referat Alten- und Behindertenzahnheilkunde zuständig.

Zwar gibt es Hilfsmittel wie Mundduschen sowie Aufsätze mit Kunststoffpics für die elektrische Zahnbürste. Sie erleichtern die Zahnpflege und sorgen dafür, dass die gesundheitsschädliche bakterielle Belastung in den Zahnzwischenräumen nicht überhandnimmt. Dort kommt die Zahnbürste bekanntlich nicht hin. Allerdings kommt nicht jeder im hohen Alter noch problemlos an die hinteren Zahnzwischenräume.

# Nicht jeder Backenzahn muss ersetzt werden

Eine Alternative zu festsitzendem Zahnersatz der hinteren Backenzähne sind verkürzte Zahnreihen. Experten zufolge tun es statt der sieben (oder acht mit den Weisheitszähnen) auch fünf Zähne pro Quadrant. Die Kaufähigkeit bleibt auch dann gut erhalten. Köster-Schmidt weist auf eine neue an der Universität Kiel entwickelte Prothesenart für den Unterkiefer hin. An einem Implantatpfosten, der mittig im Bereich der Vorderzähne im gesunden Knochen verankert ist, wird mit einer Kugelunterkonstruktion ein herausnehmbares Gebiss befestigt. Der Prothese, die keine Kassenleistung ist, wird ein hoher Kaukomfort nachgesagt. Und außer-

2 2018 Senioren Zeitschrift

halb des Mundes kann sie besser gereinigt werden.

Doch egal, ob eigene Zähne, Kronen, Brücken, Implantate oder künstliches Gebiss: An gründlicher Zahnpflege kommt kein Mensch vorbei, der gesund leben will. Abgesehen von der Mundgesundheit kann eine gute Mundhygiene die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall und Lungenerkrankungen vermeiden. Denn manche im Mund lebenden Bakterien schädigen nicht nur Zähne und Zahnfleisch. Wenn sie durch kleine Wunden im Mund in die Blutbahn gelangen, können sie auch Organe angreifen. Das haben britische Wissenschaftler in einer großen Studie ermittelt.

Heute weiß man, dass Parodontitis-Erreger im Blut die gefürchteten Ablagerungen an den Gefäßwänden fördern. Am Anfang dieser unheilvollen Kette zu Herzinfarkt und Schlaganfall stehen Bakterien, die von Zucker im Mund genährt werden. Sie rotten sich innerhalb von 24 Stunden zu einem Plaque genannten Verbund an den Zähnen zusammen, egal ob eigene oder künstliche. Wenn sie nicht innerhalb von 24 Stunden mechanisch beseitigt werden, verhärten sie und müssen in der Zahnarztpraxis mühsam entfernt werden.

#### Wie putzen?

Wer das Geräusch der elektrischen Zahnbürste im Mund nicht erträgt, kann eine Handzahnbürste mit dickerem Griff nutzen oder sich einen Griffverstärker zulegen. "Griffverstärker gibt es am ehesten in der Apotheke", sagt Köster-Schmidt. Sie weist darauf hin, dass man sich auch im Sitzen die Zähne putzen kann und dass Brille und Vergrößerungsspiegel die nachlassende Sehkraft ausgleichen.

Mundduschen, Zahnseide, Interdentalbürstchen oder Zahnpics sind unerlässlich für die Pflege der festen Zähne. Zusätzlich hilft das kräftige Spülen von Mund und Zähnen mit einem Löffel kaltgepresstem Öl. Dabei werden über die Mundschleimhaut auch wichtige Vitamine und mehr-

#### Weitere Informationen:

Anrufern wird bei der Landeszahnärztekammer unter der Telefonnummer 069/427 27 51 69 weitergeholfen, www.lzkh.de > Patienten > Senioren > Infomaterialien

Beim Zentrum für Mundgesundheit gibt es nur die allgemeine Telefonnummer 030 275 93 95–0,

https://mundgesundheit.zqp.de/books/mundgesundheit/Ratgeber\_Mundgesundheit.pdf

In Frankfurt praktizieren vier Zahnärzte mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Alterszahnmedizin. Sie sind auf www.lzkh.de > Patienten > Zahnarztsuche in der Suchmaske zu finden.

fach ungesättigte Fettsäuren aufgenommen.

Herausnehmbarer Zahnersatz erleichtert auch dem Pflegepersonal die Arbeit. Bevor die Dritten über Nacht im Wasser ruhen, müssen die Bakterien aber ebenfalls durch Bürsten beseitigt werden. "Prothesenbürsten gibt es in jedem Drogeriemarkt", sagt Köster-Schmidt. Spezieller Reinigungsschaum sei für den Zahnersatz besonders schonend. Wer die Prothese nachts nicht trägt, sollte sie trocken la-

gern. Bei Reinigungstabs im Wasser ist nämlich Vorsicht geboten: "Sie greifen langfristig den Kunststoff der Prothese an." Die Dritten sollten deshalb nur bis zu dreimal die Woche für eine halbe Stunde in so einer Lösung liegen.

#### Den Speichelfluss fördern

Auch Zahnärzte raten dazu, auf den Tag verteilt bis zu zwei Liter Flüssigkeit, am besten Wasser oder ungesüßte Kräutertees, zu sich zu nehmen. Damit wird der Speichelfluss gefördert. Und Speichel hilft, Bakterien besser in Schach zu halten. Nach jeder Mahlzeit, vor allem nach zuckerhaltiger, sollte man den Mund gut mit Wasser ausspülen. Das beseitigt Speisereste, die sich im Alter gern zwischen Wangen und Zähnen verstecken. Zuckerfreie Kaugummis und Bonbons fördern den Speichelfluss ebenfalls. Sie können besonders dann zusätzlich hilfreich sein, wenn Medikamente zu Mundtrockenheit führen. Nur übertreiben sollte man das Bonbonlutschen nicht: Die Zuckeraustauschstoffe können abführend wirken. Karin Willen

# Schlichtungsstelle der Zahnärztekammer prüft Behandlungsfehler

Die Schlichtungsstelle der Landeszahnärztekammer Hessen kann eingeschaltet werden, wenn etwa die Schmerzen nach einer Zahnarztbehandlung nicht verschwinden oder Probleme mit der Rechnung bestehen. Bei dem kostenlosen Verfahren der Landeszahnärztekammer Hessen versuchen drei erfahrene Zahnärzte zeitnah zu einer gütlichen außergerichtlichen Einigung beizutragen. Bei vermuteten Behandlungsfehlern entscheidet die Schlichtungsstelle jedoch nur auf Grundlage von Gutachten. Gesetzlich Versicherte sollten sich im Streitfall erst einmal an ihre Kasse wenden. Deren Gutachter werden kostenlos tätig. Gutachten über die Landeszahnärztekammer können dagegen je nach Arbeitsaufwand um die 800 Euro betragen. Der Konfliktlösung der Schlichtungsstelle müssen Patient und Zahnarzt zustimmen. Scheitert die Schlichtung, bleibt betroffenen Patienten noch der Klageweg. Während des Verfahrens ruht die Verjährungsfrist.

Um allgemeine Fragen zur Therapie, zum Heil- und Kostenplan oder um eine zweite Meinung kümmern sich Patientenberatungsstellen. wil

#### Ansprechpartner:

Landeszahnärztekammer Hessen, Rhonestraße 4, 60528 Frankfurt, Schlichtungsstelle bei der Landeszahnärztekammer Hessen, Telefon 069/42 72 75-161 Gutachterstelle, Telefon 069/42 72 75-160 Zahnärztliche Patientenberatungsstelle, Telefon 069/42 72 75-169

# Essen gegen Vergessen?

Kann die richtige Ernährung Alzheimer und Demenz vorbeugen?

der Alzheimerforschung besteht kein Zweifel, dass mit zunehmendem Lebensalter die Gefahr einer Erkrankung wächst. Die lässt sich nach dem Urteil des Ernährungswissenschaftlers Gunter P. Eckert mit der Wahl bestimmter Speisen jedoch reduzieren. "Personen, die sich mediterran ernähren, haben ein geringeres Alzheimer-Risiko", hob er bei dem Informationsabend "Alzheimer vorbeugen - Experten klären auf" hervor. Wer viel Obst, Gemüse, Olivenöl, Nüsse und Omega-3-Fettsäuren enthaltende Seefische wie Lachs, Kabeljau oder Makrele verzehre, "verbessert eindeutig die Gehirnleistungsfähigkeit und vermindert den geistigen Verfall". Eine Schlüsselrolle schreibt der am Institut für Ernährungswissenschaft (IfE) der Justus-Liebig-Universität Gießen lehrende Professor hierbei den "bioakti-Nahrungsinhaltsstoffen" Dass deren "Kombination das Alzheimer-Risiko um 40 Prozent verringern" könne, sei vor allem den Polyphenolen zu verdanken. Die in Pflanzen als Farb- und Geschmacksstoffe wirkenden Substanzen "verbessern den Blutfluss im Gehirn. wirken Entzündungen entgegen und stärken die Funktion der Zellkraftwerke".

Bei dem Informationsabend, zu dem die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative (AFI) in Kooperation mit dem Frankfurter Forum für interdisziplinäre Alternsforschung (FFIA) der Goethe-Universität und dem Lions-Club UsingenSaalburg anlässlich des Welt-Alzheimer-Tages eingeladen hatten, wies Gunter P. Eckert auf weitere Vorteile eines mediterranen Speiseplans hin. Wenn rotes Fleisch, Süßigkeiten und tierische Fette nur hin und wieder auf dem Teller landeten und man Alkohol in Maßen konsumiere, wirke sich das auch positiv auf Krankheiten aus, die Alzheimer begünstigen. Dazu gehörten unter anderem Diabetes, Bluthochdruck, ein hoher Cholesterinspiegel und Fettleibigkeit. In seinem Vortrag "Essen gegen Vergessen - schützt die richtige Ernährung vor Alzheimer?" maß er neben pflanzlichen und ballaststoffreichen Lebensmitteln zwei weiteren Faktoren einen hohen Stellenwert bei der Vorbeugung gegen Demenz und Alzheimer bei. Regelmäßige Bewegung und kognitives Training, wie "Gehirnjogging", könnten die "kognitiven Funktionen erhalten oder sogar verbessern", machte der Professor Therapie den rund 600 Zuhörerinnen und Zuhörern im Festsaal auf dem Campus Westend klar.

#### Moderat bewegen

Die Bedeutung von ausreichender Bewegung, sozialen Kontakten, geistiger Fitness sowie medizinischer Vorsorge nahm Informationsabend ebenfalls ausführlich in den Blick. So empfahl der Leiter des Arbeitsbereichs Altersmedizin am Institut für Allgemeinmedizin der Goethe-Universität, Johannes Pantel, zur Alzheimer-Prävention "rund 150 Minuten pro Woche Sport im moderaten Bereich - sodass man sich noch unterhalten kann". Seine Institutskollegin Valentina Tesky räumte in ihrem Vortrag mit einer verbreiteten Irrmeinung auf: "Das Lösen von Kreuzworträtseln hat kaum vorbeugende Effekte", klärte die Psychologin auf. Etwas Neues, wie zum Beispiel eine Sprache oder ein Musikinstrument zu lernen, fördere die geistige Fitness dagegen sehr. Wie alle Referenten betonten, trage das Befolgen ihrer Ratschläge zur Risikominderung bei. Ein Patentrezept gegen Demenz und die Alzheimer-Krankheit besäßen sie leider nicht. Doris Stickler

Die Alzheimer Forschung Initiative (AFI) hat alle Empfehlungen in der Broschüre "Alzheimer vorbeugen: Gesund leben – gesund altern" kompakt und leicht verständlich zusammengefasst. "Alzheimer vorbeugen" kann kostenfrei bestellt werden unter der Telefonnummer 0211/862 06 60 oder über die AFI-Webseite www.alzheimer-forschung.de, Rubrik "Aufklärung & Ratgeber".

2|2018 Senioren Zeitschrift 55

für Ernährung in Prävention und



Ortskern und Toni-Sender-Straße mit dem Tatzelwurm im Hintergrund



Wohnhäuser der Henri-Dunant-Siedlung in der Schaumburger Staße

# 800 Jahre Sossenheim

ossenheim: Da denken viele an Siedlungsbauten und Wohnhochhäuser hinter Lärmschutzmauern an den Autobahnen. Tatsächlich hat der langgezogene Stadtteil im Frankfurter Nordwesten viele Gesichter. Vor 90 Jahren, 1928, wurde das kleine Dörfchen, das damals gerade 4.800 Einwohner hatte, zu Frankfurt eingemeindet. Vor allem, weil man Wohnraum für die Arbeiter benötigte. Allerdings entstanden die sechs Siedlungen erst nach dem Zweiten Weltkrieg, vor allem in den 60er und 70er Jahren und gruppieren sich heute rund um den historischen Ortskern von Alt-Sossenheim. Der wird geprägt von ein paar schön hergerichteten Fachwerkbauten, der Traditionsgaststätte "Riwweler", dem "Café Kitzel", das wegen seines 50er-Jahre-Mobiliars liebevoll von seinen Stammgästen "Café Plüsch" genannt wird, einem weiß getünchten länglichen 90er-Jahre-Bau, der die Stadtteilbücherei und das beliebte Eiscafé Venezia beherbergt, und dem Kirchturm von St. Michael.

Dazwischen, ein paar Schritte die Michaelstraße oder gut 20 Treppenstufen von der Straße Alt-Sossenheim hoch, befindet sich ein kleines Plätzchen. Erst Ende 2017 wurde es frisch herausgeputzt und neu gepflastert. Bei schönem Wetter stellt das Eiscafé Tische und Stühle raus. Dann genießen die Gäste bei Sonnenschein ihren Cappuccino. "Das ist so etwas wie der Dalles in Sossenheim, der Ortsmittelpunkt", erläutert Uwe Serke. Der rührige Stadtteilpolitiker, der nach Jahren politischer Arbeit im Ortsbeirat 6 seit 2014 der CDU-Fraktion im hessi-

schen Landtag angehört, ist ein echter Sossenheimer. Fest verwurzelt und vernetzt. Die Mutter kam aus Nied, der Vater aus Schlesien. In der Sossenheimer Henri-Dunant-Siedlung, deren Name übrigens im Volksmund nicht auf Französisch, sondern einfach deutsch, wie man es schreibt, ausgesprochen wird, ist Serke aufgewachsen. "In der Schaumburger Straße haben wir gelebt, meine Oma bis 2007." Heute lebt Uwe Serke nicht weit entfernt in der Kurmainzer Straße.

#### Ein eigener Verein fürs Stadtteiljubiläum

Wie verbunden er dem Stadtteil ist, zeigt sich daran, dass er mit anderen Aktiven eigens zum 800-jährigen Bestehen Sossenheims, das in diesem Jahr gefeiert wird, einen Förderverein gründete. 1218 wurde Sossenheim erstmals urkundlich in einer Schenkungsurkunde des Mainzer Erzbischofs erwähnt. "Wir saßen wegen einer Kerbe-Besprechung bei einem Apfelwein zusammen, als uns klar wurde, dass 2018 die 800-Jahr-Feier ansteht. Wir fragten uns "Machen wir was?" Die Engagierten aus den Reihen des Vereinsrings, des Kultur- und Fördervereins und vieler anderer Vereine nahmen das Zepter in die Hand und gründeten Anfang 2016 den Förderverein, der sich um das Programm und dessen Finanzierung kümmert. "Unser Ziel ist es, dass wir 800 Fördermitglieder bekommen", hofft Sprecher Serke. Dass das Jubiläum ansteht, ist nicht zu übersehen. An den Ortseingängen stehen große Transparente und in Fenstern sind Plakate befestigt – mit dem vom Sossenheimer Künstler Peter







Die Nothelfer-Kapelle im Schatten, Wohnhäuser im Licht

Kullmann gestalteten Logo zur 800-Jahr-Feier. Das Programm steht mittlerweile. Am 21. und 22. April stehen Akademische Feier, Ökumenischer Gottesdienst und ein Gottesdienst zur 800-Jahr-Feier an. Das Festwochenende mit großem Festzelt auf dem Kerbeplatz mit Benefizkonzert, Kinderfest, Tag der Vereine, Musikevent "Sossenheim rockt" und Festumzug steht vom 16. bis 19. August auf dem Programm. Im September wird eine Ausstellung gezeigt. Dort sollen Fotos, Bilder und andere Erinnerungsstücke präsentiert werden. "Wir freuen uns über jede Unterstützung, jedes Foto oder Dokument, das uns hierfür zur Verfügung gestellt wird", betont Uwe Serke.

Die Ausstellung soll die Vielfalt Sossenheims widerspiegeln. "Hier herrscht ein gutes Miteinander, ein hochaktives Vereinsleben. Und wir haben ausgezeichnete Apfelweinwirtschaften. Aber die Struktur ist sehr heterogen", sagt Uwe Serke. Das liege auch an der Bewohnerstruktur in den Siedlungen, die vor allem den Nordwesten des Stadtteils prägen: Henri-Dunant-Siedlung, rund um die Toni-Sender- und Siegener Straße die Robert-Dißmann-Siedlung -"im Volksmund wegen der vielen sich windenden Straßen "Tatzelwurm" genannt" –, Otto-Brenner- und Carl-Sonnenschein-Siedlung. In den Wohnungen habe die Fluktuation zugenommen. Es kämen junge Familien, die oft keinen Fix- und Ankerpunkt im Stadtteil hätten. "Das ist nicht immer unproblematisch. Daher ist für uns wichtig, die Siedlungsbewohner einzubinden", sagt Serke.

#### Vereine sorgen für Gemeinsamkeit

Eine Schlüsselfunktion spiele hier der Vereinsring und der Kulturförderkreis, der unter anderem den Musiksommer auf dem Kirchberg, das renommierte Neujahrskonzert im Volksbau Sossenheim oder zuletzt die Ausstellung mit Arbeiten des Sossenheimer Malers Wilhelm Runze organisiert. Franz Kissel ist von beiden der Vorsitzende. Er selbst kam vor 20 Jahren aus der Pfalz der Liebe wegen nach Frankfurt. Sein Schwiegervater war Günter Moos, Sossenheimer Heimatforscher und SPD-Urgestein aus dem Frankfurter Westen, der Anfang 2017 verstorben ist. Anliegen der beiden Institutionen mit ihren Angeboten, Vereinen und Veranstaltungen sei es, die Menschen aus allen Teilen von Sossenheim zusammenzubringen. "Das ist eine Herausforderung. Wir sind noch in den Anfängen", sagt der 54-Jährige.

Eine andere, die 1969 nach Frankfurt-Sossenheim zog und blieb, ist Marianne Karahasan. Der Charme Sossenheims offenbarte sich ihr erst auf den zweiten Blick. Ihr Mann Yilmaz, der bis dahin in Köln in den Ford-Werken als Dolmetscher gearbeitet hatte, hatte eine neue Stelle bei der IG Metall in Frankfurt angetreten. Daher zog die ursprünglich aus Amberg stammende Marianne Karahasan mit Mann und den zwei Kindern, die damals noch im Grundschulalter waren, vom Rhein an den Main oder genauer gesagt an die Nidda. Eine für eine Familie bezahlbare Wohnung fanden sie in der neuen Dunant-Siedlung. "Als ich bei unserer Ankunft am späten Abend aus dem Auto stieg, habe ich gesagt, hier bleibe

2 2018 Senioren Zeitschrift



Und hier die Nothelfer-Kapelle am Kapellenberg im Abendlicht

ich nicht. Es war nichts los auf den Straßen. Wie ausgestorben", erinnert sich die 78-Jährige. Doch mit den Jahren hat sie die Vorzüge Sossenheims kennen- und schätzengelernt.

Die engagierte Gewerkschaftlerin schloss bald Kontakte zu anderen Eltern, trieb Gymnastik bei der SG Sossenheim, brachte sich beim Awo-Ortsverein (Arbeiterwohlfahrt) ein, gehörte in den 1990er Jahren der Frankfurter SPD-Stadtverordnetenfraktion an. Gemeinsam mit ihren Awo-Vorstandskolleginnen Gisela Räuber und Maria Heyne baute sie das Awo-Stadtteilzentrum im Dunantring 8 auf. Ausstellungen, Weinfeste, Konzerte, Diavorträge, Frauentreffs und vieles mehr organisiert das Team ehrenamtlich. Das wichtigste wöchentliche Angebot ist der Seniorenkreis, immer donnerstags von 15 bis 18 Uhr. "Dann kommen zwischen 50 und 70 Besucher. Es wird zusammen Kaffee getrunken, geredet und gespielt", schildert Gisela Räuber, die trotz aller Liebe zu Sossenheim Wert darauf legt, eine gebürtige Bockenheimerin zu sein. Heute möchten die drei Freundinnen nicht mehr weg aus Sossenheim. Sie fühlen sich hier fest verankert. "Gerade für Ältere hat der Stadtteil viel zu bieten", betont Karahasan. Neben dem Awo-Stadtteilzentrum gibt es noch das Begegnungszentrum Sossenheim des Frankfurter Verbandes in der Toni-Sender-Straße und den Stadtteiltreff in der Kurmainzer Straße 91.

#### Bahnanschluss gewünscht

Doch der Anschluss an den öffentlichen Nahverkehr sei verbesserungswürdig. Zwar hat Sossenheim eine direkte Autobahnabfahrt und verfügt über gute Busverbindungen in Richtung Höchst und Bockenheim, aber eben keinen S- oder U-Bahnanschluss. "Man muss den Busfahrplan schon gut kennen und sich darauf einstellen", meint Gisela Räuber. Maria Heyne, die zugleich Vorsitzende des Mietervereins in der Dunant-Siedlung ist, setzt sich - mit Unterstützung von Awo und Stadtteilpolitikern – schon lange dafür ein, dass der 55er Bus einen Schlenker über die Siegener Straße fährt. Dort seien die ganzen Läden. Gerade für Ältere, die alleine leben und nicht mehr motorisiert sind, sei der Fußweg von der Dunant-Siedlung sehr weit. So müssten sie am Kirchberg umsteigen. "Das ist alles sehr beschwerlich und mühselig", schildern Marianne Karahasan und Maria Heyne. Aber sie freuen sich an den schönen Radwegen an der Nidda, und dass man schnell zu Fuß im Unterfeld ist.

#### Das grüne Straßendorf

Oft wird verkannt, dass das "Straßendorf" einen ausgeprägten grünen Charakter hat, den von außen viele nicht wahrnehmen, den aber die Sossenheimer sehr zu schätzen wissen. Schon wenige Meter von der Durchfahrtsstraße Alt-Sossenheim entfernt, ebbt der Verkehrslärm langsam ab. Man schlendert in Richtung Faulbrunnen. Dort riecht es ziemlich schwefelig. "Dabei haben die Sossenheimer mal gedacht, das sei ein gutes Mineralwasser und sie könnten Heilstadt werden", erzählt Uwe Serke amüsiert. Der Weg führt weiter am Sulzbach entlang, vorbei an Kleingärten und der stattlichen Friedenseiche, die anlässlich des Friedensschlusses des Deutsch-Französischen Krieges 1871 gepflanzt wurde. Und auf einmal ist man ziemlich im Grünen.

#### Angebote für Senioren

Begegnungszentrum Sossenheim des Frankfurter Verbandes: Cafeteria: Montags von 15–17 Uhr und freitags von 12–14 Uhr, Toni-Sender-Straße 29, 65936 Frankfurt am Main bg.sossenheim@gmail.com

Stadtteiltreff Kurmainzer Straße (gehört zum Begegnungsund Servicezentrum Höchst): Wochentreff am Dienstag von 15–17 Uhr Kurmainzer Straße 91, 65936 Frankfurt am Main Telefon 069/312418

Infos zum Stadtteiljubiläum: www.800-jahre-sossenheim.de/

Stadtteilzentrum Sossenheim des Awo-Ortsvereins Sossenheim:

Seniorenkreis immer donnerstags von 15–18 Uhr Ansprechpartnerin: Marianne Karahasan, Telefon 069/346654 Dunantring 8, 65938 Frankfurt am Main Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag von 9–13 Uhr Dienstag und Donnerstag von 9–18 Uhr

Sozialbezirksvorsteherin Karin Reichwein Lindenscheidstraße 16, 65936 Frankfurt am Main Telefon 069/343879 Sprechstunde nach Vereinbarung



Ein Herz für Erdmännchen hat man im Sossenheimer Unterfeld.



In der Höhe der Siedlung Mittlerer Sand finden Angler schöne Plätze an der Nidda.

Das Sossenheimer Unterfeld war bis zum Ende des 19. Jahrhunderts eine sumpfige Nidda-Aue, die dann trockengelegt wurde. Heute prägen Streuobstwiesen, Wiesen, Äcker und Felder das Naturschutzgebiet, das zum Frankfurter Grüngürtel gehört. Am Rand des Unterfelds befindet sich die Chlodwig-Poth-Anlage, benannt nach dem Frankfurter Karikaturisten und Humoristen. Nachdem sein Mietvertrag im Nordend gekündigt worden war, fand er im Alten Schulhaus in Sossenheim eine neue Bleibe. Von 1990 bis zu seinem Tod 2004 lebte er im Stadtteil. So manchem von außerhalb ist Sossenheim nur wegen seiner Karikaturen und Texte überhaupt ein Begriff. Inspiriert von dem Titel des erfolgreichen Films "Last Exit Brooklyn" schuf Chlodwig Poth 1990 für das Satire-Magazin "Titanic" die Illustrationsreihe "Last Exit Sossenheim". Für Poth stand Sossenheim exemplarisch für die typische deutsche Vorstadt getreu dem Motto

"Sossenheim ist überall". Damit hat Poth Sossenheim ein satirisches Denkmal gesetzt und dem Stadtteil, aus Sicht so manches Einwohners zu einem eher zweifelhaften Ruhm verholfen. "Ganz ohne Charme empfand ich den Flecken ja nicht, als ich ihn zu zeichnen begann. Ich fand ihn amüsant, manchmal sogar hinreißend, diesen Architekturmischmasch", wird Poth in einem Artikel aus der "Welt" zitiert. Die Weißdorn-Wiese am Sossenheimer Obstpfad war jedenfalls Poths Lieblingsort im Unterfeld. Der lauschige Platz mit zwei Bänken lädt Spaziergänger zum Verweilen ein. Die dort aufgestellten Grüngürtel-Tafeln hat Poth noch selbst gestaltet. Dort ist folgende Unterhaltung zu lesen:

Herr 1: Wenn ich gefragt werde, wo ich wohne, sage ich jetzt immer: Sossenheim am Grüngürtel.

Herr 2: Klingt toll, wie bei einem Urlaubsort oder so. Herr 1: Eben. *Sonja Thelen* 

Anzeige



### Wohnen & Pflegen im Zeichen der Nächstenliebe

- In Bornheim und Sachsenhausen: drei vollstationäre Pflegeeinrichtungen, Tagespflege, Ambulante Pflege, Betreutes Wohnen im Premium-Ambiente, Seniorenwohnungen
- Demenz-zertifizierte Wohnbereiche in allen Häusern Pflege und Betreuung nach dem Psychobiographischen Pflegemodell von Prof. Erwin Böhm
- Speisenversorgung von der DGE ausgezeichnet mit "Fit im Alter"
- Grüner Haken bestätigte Verbraucherfreundlichkeit
- Angehörigen-Akademie für pflegende Angehörige und alle Interessierten: Vorträge zu Themen rund um Pflege, Gesundheit, Demenz, Ernährung, Wohnen u. ä.

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



2 | 2018 Senioren Zeitschrift 59

## Was – wann – wo?

Programmvielfalt kennzeichnet diesen Kulturfrühling. Soll man auf den galgenhumorigen Briten **John Cleese** von "Monty Python" in der Alten Oper warten (11. Juni; Cleese: "Last time to see me before I die")? Oder geht man

Otto Waalkes

ਤੂੰ schon dieser Tage zum 70. von **Otto & Waalkes** in die Control Waalkes in die "Caricatura"-Ausstellung (ab 26. April)? Wie Damen und Weine werden Komiker ja nicht älter: nur besser. Schöne Oual der Wahl auch hierbei: lieber im H0-Format der "Märklin Moderne" durchs Architekturmuseum (ab 19. Mai) oder zu "Barock am Main" in Höchst, wo Rainer Dachselts "Horribilis von Huckevoll" nach Gryphius Premiere feiert (30. Mai bis 24. Juni)? Im Zweifel einfach beides. Verlockend ist auch die Aussicht auf die drei Ich-Dramen Frankfurter Bürger auf der Schauspielbühne, verfasst von Wilhelm Genazino & Co. ("Stimmen einer Stadt"), Uraufführung: 5. Mai.

Sodann zwei Großereignisse ab Mai, in dem natürlich auch die "Nacht der Museen" (5. Mai) stattfindet. Erstens findet das "W-Festival" (9. bis 11. Mai) statt, zweitens die 3. Foto-Triennale "Ray" (ab 24. Mai). "Women of the World", wie das "W-Festival" (www.w-festival.de) früher hieß, hat sich für acht barrierefreie Konzertbühnen in Frankfurt und Bad Homburg wieder große Namen wie Mariza mit ihrem berückenden Fado aus Portugal, wie Wallis Bird, Ute Lemper, die romantisch-gewitzte Anna Depenbusch und Alin Coen gesichert. Die Stars sind Frauen, klar, doch das Publikum ist gemischt aus Mann und Frau und Maus, aus Jung und Alt. "Ray" wiederum (www.ray2018.de) gilt bis 9. September dem Motto "Extreme" und, an zehn Standorten der Region, der Fotokunst. Festivalzentrum ist das Museum für Moderne Kunst (MMK 3), um dann Positionen zeitgenössischer Fotografie und Medien vorzustellen: in Frankfurt, Darmstadt, Eschborn, Wiesbaden, Rüsselsheim. Gesellschaftswandel wird da ebenso zum Thema wie Fotoästhetik heute sowie die unbehagliche Massenpräsenz teils extremer digitaler Bilder.

Das **Städelmuseum** legt sich mit Manuel Frankes buntem Monumentalobjekt "Colormaster F" einen neuen Hingucker für den Garten zu: eine raumgreifende Rampe aus Wellblech, die es am 25. April vorstellt. Ferner widmet das Städel den befreundeten Malern Frank Auerbach und Lucian Freud eine Parallelausstellung aus Druckgrafiken und Zeichnungen (ab 16. Mai). Beide wurden als Kinder

vor der Nazibarbarei nach England gerettet und malten figurativ. Jenseits purer Kunst rückt das **Architekturmuseum** in "Fahr Rad!" die Rückeroberung der Stadt ins Licht



Buffalo Bayou Park, Houston/USA, 2015 Landschaftsarchitektur: SWA Group; Architektur: Page Architects; Verkehrsplaner: AIA Engineers

(ab 21. April), was sich ebenso mit sozialen Belangen berührt wie die Architektur-Ausstellung "Rhein Main: die Region leben" (ab 31. Mai). Die nimmt den teuren Wohnungsmarkt und die Chancen neuer Mobilität in den Blick. Heißes Thema.

Und sonst? Nochmals zur Bühnenkunst. Mit Feydeaus "Klotz am Bein" (Regie Roger Vontobel) segnet das Schauspiel heiter-boulevardesk die Spielzeit aus, verspricht mit dem Thema von der Ökonomisierung der Liebe zugleich aber ernste Aspekte (ab 31. Mai). Dass sich "Senioren" Letter für Letter auf "Nein Eros" reimt, heißt schließlich nicht, die Liebe verlöre an Reiz und Interesse: auf der Bühne sowieso nicht. Wie das deutsche Stadttheater manchmal mit dem "freien" Theater verschmilzt, zeigen Schauspiel und Mousonturm im Bockenheimer Depot an einer Koproduktion: "Out of Order" von Tim Etchells' britischer Gruppe "Forced Entertainment" (Uraufführung: 27. April). Das Stück, heißt es vorab, wolle das Theater so todernst wie sterbenskomisch in Ausnahmezustände versetzen, denn alle Figuren kämpfen um unsere Gunst, selbst wenn das Theater dabei zum Teufel geht. Das weckt Neugier!

Zuletzt noch ein weiterer Hinweis, Pars pro Toto, auf die **Alte Oper**, die wie stets viel Exzellenz im Programm hat. Zubin Mehta kommt mit den Wiener Philharmonikern und spielt Bernstein, Schönberg und Brahms (25. April). Und das Venice Baroque Orchestra demonstriert mit Giuliano Carmignola (Violine) an der Musik von Vivaldi und Bach, wie man binnen zweier Jahrzehnte zum tonangebenden Ensemble wird (8. Juni).

Marcus Hladek

# Für Sie gelesen



#### **Fremd**

Im Krimi "Unter Fremden" versetzt sich Jutta Profijt in die junge Syrerin Madiha, die soeben als Flüchtling in Deutschland eintraf. Literarisch ist das gewagt, tendiert die deutschsprechende Syrerin doch zum Sprachrohr, was den Roman Richtung Sachbuch drängt. Und doch nimmt Profijt für ihre kluge Analphabetin mit dem Zei-

chentalent und der mütterlichen Ader ein, was der Rache-Handlung um radikale Moslems und deren Gegner Farbe verleiht.

Jutta Profijt: Unter Fremden. Kriminalroman. dtv premium, 2017. Br., 333 S. 14,90 Euro

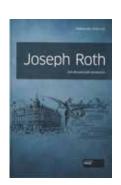


#### **Schwarz**

Mit "Die schwarze Violine" legt Maxence Fermine eine romantische Musiker-Novelle voller Zauber vor, eingefasst in die napoleonischen Kriege und den Spielort Venedig. Im Zentrum: der Geigenvirtuose Johannes Karelsky. Er wächst als Wunderkind auf, kommt als kriegsversehrter Besatzer nach Venedig und lernt den Geigenbauer Erasmus kennen. Bei

ihm gerät er in den Zauberbann der schwarzen Geige und der schönen Sängerin Carla. Kein Happy End.

Maxence Fermine: Die schwarze Violine. Aus dem Frz. von Michael v. Killisch-Horn. Unionsverlag, 2017. Geb., 126 S. 18 Euro



#### In Frankfurt

Nicht jeder weiß, dass Joseph Roth ("Radetzkymarsch") eine innige Beziehung zu Frankfurt hatte. Da hilft das Roth- und Frankfurt-Lesebuch von Ingeborg von Lips. Roth (1894-1939) begann schon 1923 von Berlin aus, für die "Frankfurter Zeitung" zu schreiben. Obwohl das Verhältnis konfliktreich blieb, zog er das Frank-

furt vor der NS-Machtergreifung dem Wiener Antisemitismus und der Berliner Mentalität ("befremdlich und unangenehm") vor. Die abgedruckten Artikel zeigen ihn mit Kollegen wie Ludwig Marcuse, Siegfried Kracauer, Benno Reifenberg und Hermann Linden; Adorno mochte er nicht. Rekonstruiert wird auch sein Leben im Hotel Englischer Hof in der Großen Eschenheimer Straße.

Ingeborg von Lips: Joseph Roth. Ein Frankfurt-Lesebuch. Societäts-Verlag, 2017. Geb., 184 S. 19,80 Euro



#### Märchenhaft

1968, in ihren Fünfzigern, gab die Finnin Tove Jansson ihre weltberühmten Mumin-Trolle auf und schrieb und malte nur noch für Erwachsene. "Die Zuhörerin" enthält melancholische Erzählungen von offenem Ende, die oft auf Inseln spielen und viel von Janssons Leben einfangen. Handelt die Titelstory vom Per-

sönlichkeitswandel im Alter, zeigt uns "Kindergeburtstag" die Kleinen wie wilde Tiere und die Gesellschaft als Dschungel. Janssons Erzähler stehen fremd in der Welt, halluzinieren vom eigenen Doppelgänger oder driften in den Selbstmord. Daneben aber: wundervolle Märchen. Ihre Künstlerfiguren verrennen sich, werden vergötzt oder ziehen einen rosa Marmorhintern der realen Freundin vor. Schreibt sich die Autorin so Narben von der Seele? Janssons Natur ist schroff und wild, trostlos und trostreich. Die Gabe der Hellsicht gilt ihr als unselige Fatalität, und der Tod pocht an.

Tove Jansson: Die Zuhörerin. Erzählungen. Urachhaus, 2017. Geb., 157 S. 19 Euro



#### **Digital**

Intelligenz und Fernsehen schließen sich eher aus, was den blitzgescheiten Ranga Yogeshwar (von "Quarks") zur Ausnahme macht. In "Nächste Ausfahrt Zukunft" erklärt er unsere Turbomoderne zur "epochalen Scharnierphase" der Geschichte, gleichauf mit dem Wechsel zur Neuzeit. Zwölf Kapitel später weiß man viel über

"Big Data" und sieht sich als "Aufräumgeneration" nach Tschernobyl/Fukushima. Autonome Autos und Killerdrohnen drohen mit Entmündigung, das Smarthandy: ein perfektes Überwachungsmittel. Von wegen "Das digitale Tier ist lieb und will doch nur spielen"! Yogeshwar redet gegen Terror-Panikmache ("Das riecht nach Inszenierung") und zu viele "Ohne"-Produkte, wie glutenfrei. Am gewichtigsten: die Einsicht in die Welteroberung durch die Conquistadoren des Internets, die auf den Karavellen Google, Amazon, Huawei, Apple, Facebook und Microsoft die digitalen Ozeane kreuzen und mit trügerisch unschuldigen Apps ganze Wirtschaftszweige an sich reißen.

Ranga Yogeshwar: Nächste Ausfahrt Zukunft. Geschichten aus einer Welt im Wandel. Kiepenheuer & Witsch, 2017. Geb., 398 S. 22 Euro

Marcus Hladek

2|2018 Senioren Zeitschrift 61







Peter Paul Rubens, Selbstporträt,

eter Paul Rubens (1577-1640) hat die europäische Barockmalerei geprägt wie kaum ein anderer Künstler. Vom 8. Februar bis 21. Mai widmet das Städel Museum dem weltbekannten Künstler die umfassende Sonderausstellung "Rubens. Kraft der Verwandlung". Anhand von etwa 100 Arbeiten, darunter 31 Gemälde und 23 Zeichnungen von Rubens, arbeitet die Schau einen bisher wenig beachteten Aspekt im Schaffensprozess des Meisters heraus: Sie zeigt, wie tief Rubens in den Dialog mit Kunstwerken berühmter Vorgänger und Zeitgenossen eintrat und wie dies sein 50-jähriges Schaffen prägte.

# Inspiriert von Vorläufern und Zeitgenossen

In Rubens' umfangreichem Werk spiegeln sich die Einflüsse antiker Skulptur ebenso wider wie jene späterer Kunst aus Italien und nördlich der Alpen, von den Meistern des ausgehenden 15. Jahrhunderts bis zu seinen Zeitgenossen. Seine Bezugnahme auf Werke von Künstlern unterschiedlicher Epochen ist häufig erst auf den zweiten Blick erkennbar. In der aufwendig inszenierten Ausstellung kann der Besucher die zuweilen überraschenden Korrelationen nun

# Das Städel Museum zeigt "Rubens. Kraft der Verwandlung"

im Detail nachvollziehen. Die Gattungsgrenzen überschreitende Schau vereint Malerei, Zeichnung, Druckgrafik, Skulptur und Werke der angewandten Kunst. Neben Originalskulpturen von der Antike bis zur Renaissance sind auch Gemälde und Grafiken von Rubens' Vorläufern und Zeitgenossen zu sehen, darunter Schlüsselwerke von Tizian und Tintoretto, von Goltzius, Rottenhammer und Elsheimer sowie von Giambologna, Van Tetrode und Van der Schardt.

#### Tiefe Einblicke in die Arbeits- und Denkweise des Meisters

Mittels des direkten Vergleichs von Vorbildern und Werken des Künstlers gewährt die Ausstellung einen faszinierenden Einblick in die Arbeits- und Denkweise von Rubens: in seine geistreichen Bildgenesen und überraschenden Motivverwandlungen, aber auch in das intensive Ringen um das richtige Format und die rechte Form. Gerade den bewussten Rückgriffen auf identifizierbare Vorbilder, die Rubens dabei noch – im

Sinne der "Aemulatio" (Nacheiferung) der zeitgenössischen Kunsttheorie – zu überbieten suchte, verdanken seine Schöpfungen häufig ihre modern anmutende, dynamische Erscheinung. Am Ende eines jeden dieser Verwandlungsprozesse stehen Werke, die den Betrachter damals wie heute unmittelbar ansprechen.

# International renommierter Künstler und europäischer Diplomat

Peter Paul Rubens wurde 1577 als sechstes von sieben Kindern in Sie-

#### Sehen und erleben

Das Frankfurter Städel Museum lädt die Leserinnen und Leser der Senioren Zeitschrift zu einer kostenfreien Führung (inkl. kostenfreiem Eintritt) ein. Termin ist Donnerstag, 3. Mai, um 10.30 Uhr (Treffpunkt im Städel Foyer um 10.15 Uhr). Da die Führung auf 25 Personen begrenzt ist, ist eine Anmeldung dazu unbedingt erforderlich. Diese ist möglich in der Woche vom 23. bis 27. April ausschließlich unter der E-Mail: info@staedelmuseum.de.

**Kultur** Anzei



Peter Paul Rubens, Der Tugendheld von der Siegesgöttin bekrönt, um 1615/16

gen, Westfalen, geboren und starb am 30. Mai 1640 in Antwerpen. Bereits als junger Mann fand er internationale Anerkennung als außerordentlich innovativer Künstler. Doch Rubens war nicht nur Maler, sondern auch Kunsttheoretiker und -sammler, geschätzter Gesprächspartner europäischer Gelehrter und Fürsten sowie Diplomat in europäischen Diensten – all dies ausgehend von seinem Lebensmittelpunkt Antwerpen. Er wurde unter anderem bei dem Antwerpener Maler Otto van Veen (1556-1629) zum Maler ausgebildet. Mit nur 21 Jahren wurde er 1598 als Meister in die Lukasgilde, die Antwerpener Malerzunft, aufgenommen und erhielt so Zugang zu den intellektuellen Kreisen der Stadt. Im Jahr 1600 ging er nach Italien, wo er insgesamt acht Jahre blieb. Diese Zeit, vor allem der Einfluss antiker Skulpturen, hat sein Werk nachhaltig geprägt. Nach seiner Rückkehr nach Antwerpen 1608 wurde er Hofmaler der Erzherzöge Albrecht und Isabella, der katholischen Regenten der Südlichen Niederlande, und heiratete Isabella Brant, die Tochter des Stadtsekretärs von Antwerpen. Rubens war inzwischen zu einem der meist gefragten Maler Europas aufgestiegen, der Gemälde für Könige

und Fürsten, Staatsmänner und Diplomaten schuf, 1610 kaufte er ein Haus, das er zu einem italienisch anmutenden kleinen Stadtpalast mit Wohnhaus und Werkstatt ausbauen ließ. Nach dem Tod seiner ersten Frau 1626 und dem des Erzherzogs wurde Rubens Berater der Erzherzogin Isabella. Er reiste in diplomatischer Mission durch Europa, um über einen möglichen Frieden zwischen Spanien und England zu verhandeln und um für ein Ende der Auseinandersetzungen zwischen den Nördlichen und Südlichen Niederlanden zu werben. Er trug dazu bei, dass 1630 tatsächlich der Friedensvertrag zwischen Spanien und England unterzeichnet werden konnte. Im selben Jahr heiratete er erneut: Helena Fourment, eine junge Frau aus gutbürgerlicher Familie, mit der er fünf Kinder bekam. Gemeinsam mit seiner Familie fand Rubens seine letzte Ruhestätte in der Gedächtniskapelle der Antwerpener St.-Jakobskirche.

Rubens. Kraft der Verwandlung Städel Museum, Schaumainkai 63, 60596 Frankfurt am Main, www.staedelmuseum. de, Kartenvorverkauf: tickets.staedelmuseum.de

Das Digitorial zur Ausstellung ist unter rubens.staedelmuseum.de abrufbar.



# Pflege ist Vertrauenssache

#### Pflege zu Hause Wir sind in Ihrer Nähe

Caritas-Zentralstationen für ambulante Pflege und Beratung Telefon: 069 2982-107 in allen Stadtteilen alle Kassen/Sozialämter

### Wohnen und Pflege in unseren Altenzentren

Vollstationäre Dauerpflege Kurzzeitpflege Seniorenwohnanlage

#### Santa Teresa

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

#### St. Josef

Frankfurt-Niederrad Goldsteinstraße 14 Telefon: 069 677366-0

# Lebenshaus St. Leonhard

Frankfurt-Altstadt Buchgasse 1 Telefon: 069 2982-8500

Rufen Sie uns an. Gemeinsam entwickeln wir Lösungen!

www.caritas-frankfurt.de



Platz mit Neubauten und Stauferpalast

# **Historisches Museum Frankfurt:** das neue Stadtmuseum

it der Eröffnung des Ausstellungshauses ist das neue Historische Museum fertig. Der Wandel vom Fachmuseum für Geschichte zum modernen Stadtmuseum findet einen sichtbaren Ausdruck im Museumsquartier. Seit Oktober 2017 sind die großen Ausstellungen "Frankfurt Einst?" zur Stadtgeschichte und "Frankfurt Jetzt!" zur Erkundung der Gegenwart und Zukunft der Stadt für die Öffentlichkeit zugänglich. Auch mit der großen "Schneekugel" und dem Bodenfund "Stauferhafen" zwischen Eingangsbau und historischem Saalhof sind seit der Fertigstellung der Architektur im Mai 2017 zukunftsweisende Angebote entstanden.

Bei der großen Dauerausstellung "Frankfurt Einst?" auf 2.000 Ouadratmetern erschließt sich die wechselvolle Stadtgeschichte den Besucherinnen und Besuchern nicht über eichronologischen Rundgang, sondern über fünf Themengalerien. In der Galerie "Stadtbilder" werden die Grundlagen der stadträumlichen Entwicklung und des Stadtbildes über fünf Jahrhunderte sichtbar gemacht. Die Galerie "100 x Frankfurt" bietet einen ungewöhnlichen Zeitstrahl aus 100 eigensinnigen Objekten, deren Geschichten zugleich für die Vielfalt der Frankfurter Geschichte stehen. In den drei Themengalerien "Bürgerstadt", "Geldstadt" und "Weltstadt" konzentriert sich das Museum auf die wesentlichen Eigenschaften Frankfurts. Diese drei Qualitäten haben Frankfurt über Jahrhunderte geprägt und ihre Facetten werden in überraschenden Inszenierungen mit den Obiekten eiherausragenden Museumssammlung präsentiert. Die Auswahl von rund 4.000 Exponaten erfolgte aus der 630.000 Objekte umfassenden Sammlung des Historischen Museums. Für ihre Präsentation in der neuen stadtgeschichtlichen Dauerausstellung "Frankfurt Einst?" wurden die Baseler Szenografen Prof. Ursula Gillmann und Matthias Schnegg gewonnen. Durch den Reichtum der Sammlungen konnten die Kuratoren des Museums und die Gestalter ungewöhnliche Räume und beeindruckende Objektbilder schaffen. Das Museum macht sowohl den Frankfurterinnen und Frankfurtern als auch der wachsenden Zahl von Touristen und Gästen der Stadt mit verschiedensten Vorlieben und Wahrnehmungsgewohnheiten Angebote. So werden Besucher mit geringem Zeitbudget bei der Präsentation von "Typisch Frankfurt!" in der großen Schneekugel und der filmischen Erkundungstour

Kultur Anzeige

"Stauferhafens" in kurzer Zeit einen unterhaltsamen Überblick erhalten. Zwischen Saalhof und Eingangsgebäude sehen Besucher/innen in der Tiefe die Stadtmauer mit dem befestigten Kai samt abschließenden Holzbalken, der als Anlegestelle für Personenschiffe diente. Diese Hafenanlage hat sich erhalten, weil nach 1333 eine Stadterweiterung stattfand. Dabei wurde der Kai zugeschüttet und so bis zum Juni 2012 geschützt, als sie beim Ausheben der Baugrube gefunden wurde. Der Holzbalken im Kai konnte über seine Jahresringe datiert werden: Der Baum wurde zwischen 1304 und 1314 gefällt. Er war der letzte einer Reihe von Balken, die hier verwendet wurden. Gebaut wurde der Hafen vermutlich zeitgleich mit der Pfalz der staufischen Könige, das

kannte, in ihrer Originalsubstanz erhaltene Anlage.

Frankfurterinnen und Frankfurter, die gerne selbst aktiv werden, können im "Stadtlabor" und in der "Bibliothek der Generationen" an den Erkundungen und der Erforschung der gegenwärtigen Stadt teilnehmen. In dem offenen Erinnerungsarchiv werden dienstags Beiträge der Autorinnen und Autoren vorgestellt. Fotos, Filme, Manuskripte - Erinnerungsobjekte unterschiedlichster Art - vermitteln Frankfurtgeschichte auf sehr persönliche Weise aus der Perspektive der Bewohner. Für die Ausstellung zur Stadtgegenwart "Frankfurt Jetzt!" ist die partizipative Museumsarbeit unter Einbeziehung der Stadtgesellschaft eine Grundvoraussetzung. Für die Gestaltung von "Frankfurt Jetzt!" arbeite-



#### Zeit zum **Abschiednehmen**

In unserem Bestattungshaus können Sie sich nach Ihren Vorstellungen von Ihren Verstorbenen verabschieden. Wir lassen Ihnen 7eit und begleiten Sie. Ihre Trauerfeier kann in unserem Haus stattfinden. Wir ermöglichen Hausaufbahrungen und erledigen alle Formalitäten.

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

Tag und Nacht

Telefon: 069-15340200

Themengalerie Stadtbilder



© Stadt Frankfurt Robert Halbe

heißt in der zweiten Hälfte des 12. Jahrhunderts. Obwohl es im hochmittelalterlichen Europa viele Flusshäfen mit Kai-Anlagen gegeben haben muss, ist dies die einzige be-

#### Sehen und erleben

Zu einer kostenfreien Führung Stadtgespräch 65 plus lädt das Historische Museum Frankfurt die Leserinnen und Leser der Senioren Zeitschrift ein, am Donnerstag, 3. Mai, 14 bis 15.30 Uhr. Treffpunkt ist an der Museumskasse. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird eine Anmeldung erbeten unter Telefon 069/212 351 54.

ten die Kuratoren wie auch bei der großen Schneekugel eng mit dem Team von Kossmann deJong aus Amsterdam zusammen.

Seit 2015 arbeitet das Historische Museum auch nach einem "Leitbild Inklusion", das es mit dem ganzen Museumsteam bei Workshops erarbeitet und mit Unterstützung von vielen Beteiligten umsetzt. Die bauliche Barrierefreiheit und die taktile Spur stellen nur zwei von vielen Maßnahmen dar, die das Museum für Menschen mit körperlichen Einschränkungen leicht zugänglich macht. Ziel ist es, Besucherinnen und Besuchern, ganz gleich mit welchen Einschränkungen und Fähigkeiten, einen bereichernden Museumsbesuch zu bereiten.

Nach rund zehn Jahren Planen und Bauen ist mit der Eröffnung der großen Ausstellungen zur Geschichte und zur Gegenwart der Stadt ein modernes Stadtmuseum entstanden. Das Museumsquartier bietet für das multisensorische Erlebnis der Ausstellungen und Angebote ideale Voraussetzungen. Dazu trägt auch das Café Frankfurt im Schneekugelfover bei.

Mit dem neuen Format "Stadtgespräch 65plus" lädt das Historische Museum Frankfurt ganz besonders Frankfurterinnen und Frankfurter ein, die auf ein Stück Frankfurtgeschichte zurückblicken und sich darüber austauschen möchten. Ob in Frankfurt geboren oder irgendwann zugezogen, die Erlebnisse und Erfahrungen der Tourteilnehmer/innen bieten nicht selten neue Erkenntnisse. Bei dem Rundgang steht weniger die "Führung" als das gemeinsame Gespräch im Fokus. Anlässe für die Dialoge über Stadt, Leute und Umgebung liefern die Ausstellungsstücke und Themen des neuen Historischen Museums. Corinna Engel

Historisches Museum



Barbara Klemm: Ausstellung Konstruktive Tendenzen aus der Tschechoslowakei in der Studiogalerie Frankfurt", 1967 © Barbara Klemm

Runde Abbildung unten: Ferdinand Kriwet: Yeahoneyouth, 1967 Privatbesitz Foto: Uwe Dettmar, Frankfurt a. M. © KRIWET/BQ, Berlin



Jan Kubícek: Konkrete Kombination I 1967, Privatbesitz

# Freiraum der Kunst

Die Studiogalerie der Goethe-Universität Frankfurt 1964–1968 im Museum Giersch (bis 8. Juli)

as Museum
Giersch
zeichnet
bis zum 8. Juli in
einer Ausstellung
die Geschichte
der Studiogalerie
nach, die vom Allgemeinen Studentenausschuss (AStA)
der Goethe-Universität

betrieben wurde. Im Studen-

tenhaus auf dem Campus Bockenheim wurden dort von 1964 bis 1968 Ausstellungen und Veranstaltungen der nationalen und internationalen Avantgarde gezeigt. Das Programm vermittelte die neuesten Tendenzen einer progressiven, experimentierfreudigen Kunst. Ausstellungen mit Malerei und Objekten der Licht-Kunst und Kinetischen Kunst, der Konkreten Kunst, des Neuen Realismus, der Op-Art, der Hard Edge- und Farbmalerei, aber auch Fluxus-Konzerte und Happenings verstanden sich als studentischen Beitrag zur Demokrati-

sierung von Kunst und Gesellschaft.

Nach anfänglicher Aufbruchsstimmung, mittels Kunst die Gesellschaft verändern zu können, stellte die Studiogalerie im Zuge der Radikalisierung der Frankfurter Studiogalerie Studiogalerie im Zuge der Radikalisierung der Frankfurter Studiogalerie im Studiogalerie im Zuge der Radikalisierung der Frankfurter Studiogalerie im Studiogalerie im Zuge der Frankfurter Studiogalerie im Studiogalerie im

dentenschaft 1968 ihre Aktivitäten ein.

Als einer der Höhepunkte der studentischen Initiative gilt die Ausstellung "Serielle Formationen" von 1967. Diese brachte erstmals Vertreter der amerikanischen Minimal Art wie Donald Judd, Frank Stella, Sol LeWitt mit Positionen der europäischen Avantgarde wie Jan Henderikse, Adolf Luther, Peter Roehr und Jan Schoonhoven zusammen. Dank der Kooperation mit der Daimler Art Collection kann auch diese legendäre Ausstellung in ihren Grundzügen vorgestellt werden.

Die Ausstellung zur Studiogalerie versteht sich als kunsthistorischen Beitrag des Museums Giersch zum Projekt "50 Jahre 68" der Goethe-Universität, die mit zahlreichen Veranstaltungen an das epochale Jahr erinnert.

#### Sehen und erleben

Zu einer kostenfreien Führung für die Leserinnen und Leser der Senioren Zeitschrift bietet das Museum Giersch der Goethe-Universität für die Ausstellung "Freiraum der Kunst – Die Studiogalerie der Goethe-Universität Frankfurt 1964–1968" (18. März bis 8. Juli) zwei kostenfreie Führungen an.

Die Termine sind, Dienstag, 15. Mai, und Freitag, 8. Juni, jeweils von 15 bis 16 Uhr. Treffpunkt im Foyer Museum Giersch der Goethe-Universität, Schaumainkai 83, (Museumsufer), 60596 Frankfurt. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung, jeweils eine Woche vor dem Termin, per Telefon 069/138 21 01 21 oder per E-Mail an info@museum-giersch.de gebeten.

#### "Karnevalssitzung für Senioren – danke nein?"

Im Frankfurter Gallus hatte der Karnevalverein "Die Kameruner" zur traditionellen "Senioren-Sitzung" eingeladen. Es war Mittwoch, der 24. Januar, Nachmittag, 16 Uhr, trocken und über 12 Grad warm. Der Eintritt war frei, Kreppel und Kaffee wurden zum Nulltarif am Platz serviert. Zwei Stunden Unterhaltung standen auf dem Programm – u.a. Gardetanz, Büttenreden, eine tolle Gesangstruppe mit aktuellen Melodien - und auch das Frankfurter Prinzenpaar stellte sich den Besuchern vor. Und da es draußen finster wurde, standen Männer des GFFB Begleitservice bereit, ängstliche Gemüter nach Hause zu geleiten. Es war ein rundum gelungener Nachmittag für die Gäste - doch Veranstalter und Mitwirkende wirkten eher niedergeschlagen: Hinter den begeisterten anwesenden Gästen standen nämlich schweigend viele – viel zu viele – leere Stühle. Nur knapp die Hälfte der Sitzplätze war trotz des kostenlosen Eintritts belegt und damit waren es viel zu wenige Zuschauer, die für Stimmung sorgten und den organisatorischen Aufwand sowie die Leistung der jüngeren und älteren Aktiven mit Beifall belohnten.

Warum sie das einmalige Angebot – denn Fastnacht steht auch für Senioren nur einmal im Jahr auf dem Kalender – nicht nutzten? Schulterzucken und Schweigen sind keine Antwort, die weiterhilft, die aber möglicherweise Vereine resignieren und auf zukünftige Aktivitäten für Senioren verzichten lassen könnte. Also nie mehr "Frankfurt Helau", dargeboten von kompetenten Karnevalisten?

Diese Aussicht und Eure Einstellung – Ihr Senioren im Gallus – stimmt mich traurig!

Egon Matthes, 88 Jahre und im Gallus geboren.

#### Leserbrief zur Erneuerung der Senioren Zeitschrift zum Hören am PC, Smartphone und Tablet:

Liebe Redaktion!

Die Senioren Zeitschrift zum Hören auf der SZ-Internetseite ist eine wunderbare Gelegenheit, Texte intensiv zu erleben. Bei den Beiträgen wird deutlich, dass sich die Vorlesenden mit den Artikeln beschäftigt haben und jedem Satz, jedem einzelnen Wort mit ihrer Stimme das richtige Gewicht geben. Das Zuhören ist deshalb eine Freude und entspannend zugleich, kann man sich doch ganz auf den Inhalt konzentrieren.

Ein weiteres Lob kommt von einer Nachbarin in meinem Wohnort in der Rhön, die gern mal "meine" SZ liest. Sie ist immer wieder beeindruckt vom umfangreichen Angebot an Veranstaltungen, Aktivitäten, Service- und Hilfeleistungen etc. für ältere Menschen in Frankfurt, denn so etwas gibt es bei uns nicht. Für mich ist das



nicht neu, habe ich doch fast 50 Jahre in Frankfurt gelebt und gearbeitet und in dieser Zeit das Engagement der Stadt für ihre Bürgerinnen und Bürger schätzen gelernt. Jürgen Walburg, 36115 Ehrenberg/Rhön

#### Lesergedicht von Elisabeth Bundschuh, Dreieich:

"Ich mache es heute auf meine Weise Und schicke ein Verslein auf die Reise.

Womit ich es will wagen,

Ganz herzlich DANKE zu sagen.

Die Frankfurter Senioren Zeitschrift finde ich sehr schön, Denn es gibt viel darin zu sehn.

Man kann sich super informieren.

Ja, man kann sich richtig darin verlieren.

Und, wie schon gesagt, Senioren Zeitschrift wird sie genannt

Und sie ist nicht nur in Frankfurt bekannt. Sie wird auch gelesen, das sage ich gleich, In der Stadt, die sich nennt Dreieich. Was in der Zeitung steht ist sehr interessant.

Jeder, der sie liest ist gebannt uns gibt sie kaum mehr aus der Hand.

So ist es jedenfalls bei mir gewesen,

man vergisst die Zeit ganz einfach beim Lesen.

Auch meinen Urlaubsort habe ich in dieser Zeitung gefunden.

In Bad Brückenau habe ich verbracht schon viele schöne Stunden.

Das Hotel Jägerhof dort ist ein sehr schönes Haus, man holt uns zu Hause ab und bringt und auch wieder nach Haus.

2|2018 Senioren Zeitschrift 67

#### Essen auf Rädern

Preis 5 Euro zuzüglich Anlieferungspauschale von 1,50 Euro

**Arbeiter-Samariter-Bund** Regionalverband Mittelhessen, Rhönstraße 12, 63071 Offenbach

Telefon 069/985 44 49 11, Fax 069/985 44 49 15

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

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Stadtgebiet Frankfurt

Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main Telefon 069/30 05 99-92, Fax 069/30 05 99-96

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

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

#### Rätselauflösung

#### Schwedenrästel 5.74

■■PA■■■O■S■■
KLEINTIERZUCHT
■E■ANJOU■E■HAI
SIENA■N■PAROLE
■T■I■SEHEN■N■B
BERSTEN■D■HEHR
BRUT■D■HAVARIE
■■E■FABEL■B■RA
ASSUAN■X■KIOSK
■TS■E■TEGEL■C■
■REFRAIN■L■AHN
■ALES■R■BLANKA
■F■GEWEHRE■KUS
GELENKE■BRUEHE

#### Schach 5 74

1. a2 - a3! (droht 2. Sb6† 3. Db4 matt) Lg7 - d4; 2. Dg4 - e4†, Kd5 x e4; 3. Le8 - c6 matt. 2. ..., Kd5 - c4; 3. De4 - e6 matt. 1. ..., Td3 - d4; 2. Dg4 - e7†, Kd5 - e4; 3. Sa4 x c3 matt. 2. ..., Kd5 - c4; 3. Tf3 x c3 matt. Doppelwendiger Grimshaw doppelt genutzt!

#### **Seniorenrestaurants**

**Preis 5 Euro** 

Essen ohne Anmeldung zu den Öffnungszeiten

**Bockenheim** Pflegeheim Bockenheim Friesengasse 7, 60487 Frankfurt am Main Telefon 069/29 98 07-619, Fax 069/29 98 07-648 U 6 Richtung Heerstraße, U 7 Richtung Hausen, Haltestelle Kirchplatz

Öffnungszeit: Mo-So 12 bis 13.30 Uhr

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

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

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

**Rödelheim** Sozial- und Reha-Zentrum West Alexanderstraße 92–96, 60489 Frankfurt am Main Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-81 98 S 3/S 4 Richtung Bad Soden/Kronberg oder S 5 Richtung Friedrichsdorf, Haltestelle Rödelheim Bahnhof oder Bus Nr. 34 Richtung Bornheim Mitte, Haltestelle Reifenberger Straße

Öffnungszeit: Mo-So 12 bis 13.30 Uhr

Sachsenhausen Bürgermeister-Gräf-Haus Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt am Main Telefon 069/299807-0, Fax 069/6032105 Bus Nr. 36 Richtung Hainer Weg oder Bus Nr. 47 vom und zum Südbahnhof, Haltestelle Wendelsplatz Öffnungszeit: Mo-So 12 bis 13.30 Uhr

Seckbach Hufeland-Haus

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

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

Senioren Zeitschrift 2 2018

#### Sondersprechstunden im Rathaus für Senioren

Termine 2. Quartal (April bis August) ohne Anmeldung

Sprechstunde Hörverlust im Alter – 13 bis 15 Uhr Horst Buchenauer/Deutscher Schwerhörigenbund 9. April, 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli und 6. August

Sprechstunde Gedächtnisverlust im Alter – 9 bis 11 Uhr Ruth Müller, Diplom-Psychologin 16. April, 7. und 28. Mai, 11. und 25. Juni, 9. und 23. Juli

Sprechstunde Sehverlust im Alter – 13 bis 15 Uhr Cintia Spellmeier, Diplom-Sozialpädagogin 16. April, 18. Juni und 16. Juli

#### Rathaus für Senioren

Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Haltestelle Dornbusch Erdgeschoss, Raum 14 telefonische Auskunft zu den Sprechstunden: Leitstelle Älterwerden, Telefon 069/212-39343.





und außerdem: Termine Tanz-Café-Reihe der Leitstelle Älterwerden – 15 bis 17.30 Uhr

18. April und 16. Mai zusätzlich am 2. Juni von 20 bis 24 Uhr Swinging & Roaring Fifties Party unter dem Motto "Tanzen kennt kein Alter" in der Tanzschule Monika Bauer Kaiserstr. 42, 60329 Frankfurt Eintritt 8 Euro, für Frankfurt-Pass-Inhaber 4 Euro



#### Zentrum Dornbusch

Hansaallee 150, 60320 Frankfurt Telefon 069/5971684

#### **Experiencing Expressive Arts**

Für Frauen, die auf der Suche nach neuen Ressourcen sind, um ihre vielfältigen, kreativen Kräfte durch die Entdeckung von Bewegung, Malen und Schreiben auszudrücken. Samstag, 14. April, 11 bis 17 Uhr, Kosten: 50 €

#### Nähcafé: Upcycling statt Wegwerfen!

Noch im Schrank? Ehemalige Lieblingsbluse, teure Pullover mit Mottenlöchern, Mäntel und Jacken aus hochwertigen Wollstoffen, Stücke mit Erinnerungswert, gesammelte Materialien, aus denen man irgendwann irgendwie etwas machen könnte ...

Mittwoch, 18. April, 25. April, 2. Mai, 9. Mai und 16. Mai, 14 bis 17 Uhr, Kosten: 70 € für 5x

Samstag, 14. April, 11 bis 17 Uhr, Kosten: 50 €

#### Begegnungszentrum Riederwald

Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt Telefon 069/42 24 44 oder 069/26 09 34 40

#### Theateraufführung für "Jung und Alt": Die Geschichte von "Wolle und Gack"

Kindertheaterstück mit Musik zum Thema "Fremde Kulturen und Religionen" für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene. Ein Nachbarschaftsstreit zwischen einem Schaf und einem Huhn. Anschließend sind Sie noch herzlich zu Kuchen, Kaffee und Kakao eingeladen. Donnerstag, 26. April, 14.30 Uhr,

Kosten: Eintritt sowie Kaffee und Kuchen frei

#### Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Bolongarostraße 137, 65929 Frankfurt Telefon 069/97 98 17 97

#### Foto-Retrospektive des Bildjournalisten Manfred Rehm

Eine Ausstellung mit Fotos aus seiner Zeit als Bildjournalist bei der dpa-Agentur in den 60er und 70er Jahren. Dienstag, 24. April, 11 Uhr

#### Workshop: Think Positiv mit Michaela Cheema

Informationen und praktische Tipps für einen rundum positiven Alltag! Folgetermine: 24. April, 8. Mai und 29. Mai Dienstag, 10. April, 14.30 bis 16.30 Uhr (Anmeldung bis 5. April), Kosten: 15 €

#### Smartphone Aufbaukurs

Sie sind bereits mit den Grundlagen Ihres Smartphones vertraut und möchten Ihre Kenntnisse erweitern, vertiefen und festigen. Voraussetzung: Smartphone-Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse.

Dienstag, 17. April, 9.30 bis 12 Uhr (Anmeldung bis 20. April), Kosten: 15 €

2 2018 Senioren Zeitschrift 69

#### Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend

Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt Telefon 069/44 95 82

#### Zumba Gold mit lateinamerikanischen Rhythmen

Zumba fördert die gute Laune und Ausdauer, das Abnehmen und Energie tanken. Zumba ist gut für die Gesundheit und Bewegung mit viel Spaß.

Mittwochs, ab 4. April wöchentlich, 17.30 bis 19 Uhr, Kosten: 20 € monatlich

#### Aktiv bis 100

Kommen Sie vorbei! Sie brauchen nur bequeme Bekleidung und schon können Sie an unserem Training teilnehmen. Eine Schnupperstunde ist für Sie kostenlos. Der Kurs wird von einem lizenzierten Trainer geleitet.

Freitags, ab 6. April wöchentlich, 10 bis 11 Uhr,

Kosten: 30 € monatlich

#### Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim

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

#### Gemeinsam Kochen - Kochtreff "Zu Gast bei Frau Nachbarin"

Gemeinsam planen, kochen und essen – das verbindet. Ein Rezeptbuch mit Lieblingsgerichten unserer Nachbarinnen kommt zum Einsatz. Treffen zur Menüauswahl und Planung findet vorab am 13. April um 11 Uhr statt. Dienstag, 17. April, 10 bis 14 Uhr, Verzehrkosten je nach Menü

# Kochtreff unterwegs: Deutsches Museum für Kochkunst und Tafelkultur

Es erwartet Sie eine außergewöhnliche Reise durch die Geschichte unserer Esskultur mit der Sonderausstellung "Die Serviette: Dekoration – Funktion – Kommunikation". Treffpunkt: 9.30 Uhr Haltestelle Arthur-von-Weinbergsteg Dienstag, 15. Mai, 10.30 bis 12 Uhr (Anmeldung bis 7. Mai), Kosten: 3 € + RMV

#### Sommerfest "Frankfurter Art":

#### Äppelwoi, Handkäs' und Musik

Mit Livemusik zum Mitsingen und Tanzen sowie Frankfurter Speis und Trank.

Freitag, 29. Juni, 14.30 Uhr (Anmeldung bis 25. Juni),

Kosten: 3 €

Anzeige



Inh. Frank Albohn, Diplom-Pflegewirt (FH)

Stundenweise aufsuchende Betreuung und Verhinderungspflege für Menschen mit Hilfebedarf.

Wir sind von der Pflegekasse seit 2005 anerkannt.

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

#### Begegnungszentrum Flörsheimer Straße

Flörsheimer Straße 16, 60326 Frankfurt Telefon 069/36 60 62 97

#### Sommerfest mit Big-T und Sängerin Bea

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

#### Planwagenfahrt in den Weinbergen bei Nierstein

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

#### Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim

Am Weingarten 18–20, 60487 Frankfurt Telefon 069/77 52 82

#### Kennen Sie Yoga auf dem Stuhl?

Nein? Dann kommen Sie vorbei. Übungen mit der Yogalehrerin C. Hillebrand. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Freitags, ab 6. April wöchentlich, 11 bis 12 Uhr, Kosten: 5 €

#### Begegnungszentrum Ginnheim

Ginnheimer Landstraße 172–174 (Eingang im Hof), 60431 Frankfurt, Telefon 069/52 00 98

#### Unser Nachbarschafts- und Begegnungsfest

mit Live-Musik, Tanz und bunten Überraschungen, Kuchen, Suppen, Grillgut und Co. Das Fest findet bei schönem Wetter draußen statt.

Freitag, 11. Mai, 14 bis 18 Uhr,

Infos über Kosten: zzgl. Verzehrkosten telefonisch erfragen

#### Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15 a, 60488 Frankfurt Telefon 069/789 27 38

#### "Wie du mir, so ich dir" – Lesung mit zwei Personen

Ein Mann und eine Frau suchen bei einem Paartherapeuten eine Lösung für Eheprobleme, und am Ende berät das Paar den Therapeuten. Ob das so gedacht war? Dienstag, 12. Juni, 15 Uhr,

Kosten: nur Vortrag 3 €, mit Kaffee und Kuchen 5 €

#### Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3, 60439 Frankfurt Telefon 069/57 71 31

#### Reparatur-Café Heddernheim

Unser Reparatur-Café Heddernheim öffnet jeden 3. Samstag im Monat. Unsere ehrenamtlichen Helfer geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre defekten Kleingeräte wieder "in Gang" bekommen. Weitere freiwillige Helfer sind herzlich willkommen.

Samstag, ab 21. April monatlich, 15 bis 18 Uhr, Verzehrkosten

#### Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt Telefon 0152/22 66 22 99

#### Klavierkonzert mit dem Pianisten Mathias Luh

Es wird populäre Klassik mit Werken von Chopin, Schumann, Mendelssohn Bartholdy, Liszt und Grieg gespielt. Dienstag, 24. April, 15 bis 17 Uhr (Anmeldung bis 13. April), Kosten: 3 € Gastgedeck

#### Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20, 60437 Frankfurt Telefon 069/36 60 38 27

#### Frühling lässt sein blaues Band: Poesie mit Julia-Merle Müller-Hopf

Hier wird den Frühlingsgefühlen auf die Sprünge geholfen. Lassen Sie sich überraschen.

Dienstag, 24. April, 15 bis 17 Uhr, Kosten: 3 € Kaffee und Kuchen

#### "Wohlfühldate mit Musik" – die Liebe zur Musik kennt kein Alter

Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden, zusammen mit dem Projekt Liedercafé, treffen sich alle, die Freude am Gesang haben. "Gerard" begleitet den Sing-Nachmittag mit seiner Gitarre.

Mittwoch, 6. Juni, 14.30 bis 16.30 Uhr,

Kosten: Spende erbeten

#### Sommerfest im Begegnungszentrum mit dem beliebten Musiker SAM

Sie erwartet ein buntes Programm mit musikalischer Untermalung, diversen Aktionen und Flohmarkt. Für das leibliche Wohl wird auch gesorgt.

Samstag, 16. Juni, 14 bis 18 Uhr, Verzehrkosten

#### Begegnungszentrum Praunheim

Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt Telefon 069/76 20 98

#### Theaterworkshop für Senioren und Seniorinnen

Mithilfe eines erfahrenen Theaterpädagogen wollen wir uns an der Schauspielerei versuchen. Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen.

Donnerstag, ab 19. April 14-täglich, 14 bis 16 Uhr (Anmeldung bis 16. April), Kosten: Spende erwünscht zzgl. Verzehrkosten

#### Kämpfer aus vollem Herzen – Ein Theaterstück mit Clowns

3 Soli, 3 Szenen über 3 Einzelkämpfer. Eine schräge Mischung aus Clownerie, Kabarett und Performance – mit Einflüssen von Karl Valentin. Mit Alexander Bußmann, Eckard Gröninger, Manfred Purr

Samstag, 14. April, 15 bis 16.30 Uhr (Anmeldung bis 10. April), Kosten: Spende erwünscht zzgl. Verzehrkosten

#### Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus

Burgfriedenstraße 7, 60489 Frankfurt, Telefon 069/78 00 26

#### "Schlösser, die im Monde liegen …"

Chansons, Lieder und Geschichten in Berliner Luft mit kulinarischen Finessen. Werke von Kollo bis Lincke interpretiert

#### Bestattungsvorsorge: Wir beraten Sie.

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



Erd-, Feuer - und Urnen-

Überführungen im In-

Zuverlässige Erledigung

Seebestattungen

aller Formalitäten

und Ausland

PIETAT
Mitglied im Bestatterverband
Hessen e.V., Fachgeprüfte Bestatter
www.Pietaet-Guenther-Schell.de
info@Pietaet-Guenther-Schell.de

Frankfurt am Main **Tel.** 789 43 45

SCHELL GM

GÜNTHER

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

von Carola Gebauer, Sängerin, und Helmut Lange, Klavier. Sonntag, 15. April, 16 bis 16.30 Uhr (Anmeldung bis 9. April), Kosten: 7 € inkl. Köstlichkeiten süß und pikant

#### Die Vespa – der Kult-Roller der 50er Jahre

Besuch im privaten, liebevoll eingerichteten Vespa-Museum in Praunheim.

Mittwoch, 11. April, 13.45 bis 16.30 Uhr (Anmeldung bis 9. April), Kosten: mindestens 3 € Spende für das Museum

#### Bei uns zu Gast: die Märchenerzählerin Barbara Hauffe Lassen Sie sich verzaubern von Geschichten und Märchen aus alter Zeit.

Sonntag, 10. Juni, 15 bis 16.30 Uhr (Anmeldung bis 4. Juni), Kosten: 5 € inkl. Kaffee-Kuchengedeck

# Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen Maintreff

Walter-Kolb-Straße 5–7, 60594 Frankfurt Telefon 069/29 98 07 22 95

#### Abschiedsparty im Maintreff

Der Maintreff zieht wieder an den Römer. Zur letzten Veranstaltung in den bisherigen Räumen des Maintreffs laden wir Sie herzlich ein!

Freitag, 18. Mai, 14 bis 17 Uhr, Eintritt frei!

# Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof

Mörfelder Landstraße 210, 60598 Frankfurt Telefon 069/631 40 14

#### Tanz in den Mai: Live-Musiker Hannes sorgt für Stimmung Es wird getanzt bis in den frühen Morgen. Wir haben Kleinigkeiten zu essen und auch die geliebte Maibowle darf nicht fehlen.

Montag, 30. April, 20 bis Open End Uhr (Anmeldung bis 23. April), Kosten: 8 € inkl. Eintritt und einem Begrüßungsgetränk

#### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Vortrag von Thomas Müller

Wer regelt Ihre Angelegenheiten, wenn Sie es nicht mehr können? Jeder kann, unabhängig vom Alter, in Situationen geraten, in denen andere für ihn entscheiden müssen. Dienstag, 29. Mai, 16 bis 17 Uhr, Kosten sind telefonisch zu erfragen

71

2|2018 Senioren Zeitschrift

#### Der Frankfurter Flughafen, die Region und ihre Menschen

Das Umwelt- und Nachbarschaftshaus ist Beobachter der Entwicklungen in der Region sowie neutraler Informationsdienstleister und Vermittler zwischen den Konfliktparteien. Dienstag, 12. Juni, 12.15 Uhr (Anmeldung bis 6. Juni), Kosten: RMV-Gruppenticket

#### Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstraße 44, 60529 Frankfurt, Telefon 069/31 75 83

#### "Was jetzt geschieht, geschieht uns!" – eine szenische Lesung mit Bildern und Musik

Der Roman "Das siebte Kreuz" wird in gerafften Szenen zum Klingen gebracht. Mit lokalen Bezügen werden Szenen gelesen und gespielt, in denen es um Freundschaft, Gleichgültigkeit, Verrat, aber vor allem auch um Moral und Solidarität geht. Einlass ab 14.45 Uhr.

Sonntag, 22. April, 15 Uhr (Anmeldung bis 19. April), Kosten: 4 €, kostenfrei für Frankfurt-Pass-Inhaber

#### Lesung mit der Autorin Melly Englebert

In der Geschichte "Ich bin Charly" erzählt ein unter dem Namen "die Landshut" bekannt gewordenes Flugzeug einem brasilianischen Mädchen von seiner Entführung 1977 nach Mogadischu.

Mittwoch, 25. April, 14.30 Uhr (Anmeldung bis 20. April), Kosten: Spende erwünscht

#### Begegnungszentrum Sossenheim

Toni-Sender-Straße 29, 65936 Frankfurt Telefon 069/34 68 94 (Dienstag 10–12 Uhr und Donnerstag 12–14 Uhr)

#### Frühjahrsführung durch das Arboretum Main-Taunus

Der Waldpädagoge Christian Witt zeigt uns die in Blüte und Blattaustrieb stehenden Bäume und Sträucher. Lassen Sie sich von der Schönheit dieses Waldparks verzaubern. Festes Schuhwerk erforderlich. Es besteht die Möglichkeit, von Sossenheim aus ins Arboretum zu wandern oder mit dem Bus zu fahren. Treffpunkte bitte bei Anmeldung erfragen. Mittwoch, 25. April, 14 bis 16 Uhr, Kosten: 4 € zzgl. RMV

# Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung

Dörpfeldstraße 6, 60435 Frankfurt Telefon 069/299 80 72 68

#### Nachbarschaftsfest auf unserer schönen Terrasse mit Thorsten Schmitz alias "Big T"

Gute Musik zum Tanzen, selbst gebackene Kuchen und Salziges, Leckeres vom Grill, sommerliche Bowle und eritreische Kaffeezeremonie

Freitag, 8. Juni, 14.30 bis 18 Uhr, Verzehrkosten

# Hellas, Du Schöne! Unterhaltsame Reise mit Reisebegleitung und landestypischem Imbiss

Bei gutem Wetter auf unserer Terrasse! (z. B. Souvlaki/Gyros und Tsatsiki oder gebackener Schafskäse mit Fladenbrot) Mittwoch, 27. Juni, 16.30 bis 18.30 Uhr (Anmeldung bis 25. Juni), Kosten: 4 € für einen griechischen

Imbiss zzgl. Getränke

# Vive la France! Unterhaltsame Reise mit Reisebegleitung und landestypischem Imbiss

Erlebnisabend mit landestypischem Imbiss (z. B. Flammkuchen oder Quiche Lorraine mit kleinem Salat)
Mittwoch, 25. April, 16.30 bis 18.30 Uhr (Anmeldung bis 23. April), Kosten: 4 € für einen französischen Imbiss zzgl. Getränke

### NEU: Ein starker Beckenboden für Wohlbefinden und Sicherheit!

Die Beckenbodenschule als anerkannter Gesundheitspräventionskurs! Montag, 28. Mai, wöchentlich, 15 bis 16.15 Uhr (Anmeldung bis 28. Mai), Kosten: 132 € für 8 x 75 Min. inkl. Material (bis zu 80 % der Kurskosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen)

#### Meditation (auf dem Stuhl) mit Laila Schmid

Wir üben in der Meditation mit unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen: 20 Min. geführte Meditation, 5 Min. Geh-Meditation, 20 Min. stilles Sitzen (ZEN), 10 Min. Abschlussritual, Erfahrungsaustausch

Montags, ab 9. April wöchentlich, 17.15 bis 18.15 Uhr (Anmeldung bis Teilnahme jederzeit möglich), Kosten: 2 € Kostenbeitrag

#### Qiqonq – Fit über 50 mit Philip Stanley

Quereinstieg im laufenden Kurs möglich Mittwochs, ab 11. April wöchentlich, 10.30 bis 12 Uhr (Anmeldung bei Philip Stanley), Kosten: 60 € für 8x

#### Begegnungszentrum Preungesheim

Jaspertstraße 11, 60435 Frankfurt Telefon 069/540 05 55

#### Internationales Frauenfrühstück

Dabei kann jeder von allen Anwesenden Sprachen lernen und die deutsche Sprache üben.

Freitags, ab 13. April 14-täglich, 9.30 bis ca. 11.30 Uhr (Anmeldung bis spätestens einen Tag vorher), NEU: Kostenfrei



Bürgerinstitut, Oberlindau 20, 60323 Frankfurt Information und Anmeldung unter Telefon 069/972017-40 oder per E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de Bitte immer anmelden.

19. und 26. April, 16 Uhr, 3 €

Lesung: Frankfurt liest ein Buch: "Das siebte Kreuz" von Anna Seghers

22. April, 15 Uhr, 3 €

Erzählungen: Tag des Märchens

29. April, 14 Uhr, 8 €

Konzert: Dirk Schauß, Bariton und Tenor

6. Mai, 16 Uhr, 10 €

Konzert: Sound of Spirit "Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett". Humorvolle bis tiefgründige Schlager der 30er bis 60er Jahre

8. und 9. Mai, je 14 bis 17 Uhr, 2 Termine, 16 €

Schulung: WhatsApp richtig benutzen mit Franz Hollube

10. Mai, 18 Uhr, 12 €

Führung: Der wahnsinnige Mr. Ripper Horrortour durch den Günthersburgpark mit Schauspiel

23. Mai, 15 Uhr, 3 €

Lesung: Lesefreuden mit Edelgard Börger

Ab 14 Uhr Cafeteria mit hausgebackenen Kuchen und Torten

24. Mai, 11 Uhr, 8 €

Führung: Wetterpark Offenbach

3. Juni, 11 Uhr, 5 €

Führung: Kasematten, Unterirdisches Frankfurt

9. Juni, 10 Uhr, kostenfrei

Ausflug: Gemeinsamer Besuch des Deutschen Wetterdienstes

11. Juni, 10 Uhr, 8 €

Führung: Das neue Alte Frankfurt mit Silke Wustmann

14. Juni, 18 Uhr, 12 €

Führung: Der Silberturm – Deutsche Bahn Hochhaus mit Silke Wustmann

19. Juni, 15 Uhr, 3 €

**Lesung: Lesefreuden mit Regina Wettern-Schade**Ab 14 Uhr Cafeteria mit hausgebackenen Kuchen und Torten

#### **Das HILDA-Mobil unterwegs**

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

Unser Beratungsmobil finden Sie in den folgenden Frankfurter Stadtteilen:

Nord-West-Zentrum, Wochenmarkt, Walter-Möller-Platz, 25. April, 30. Mai und 27. Juni jeweils von 10 bis 14 Uhr

Weitere Einsätze sind unter anderem in den Stadtteilen Bornheim und am Liebfrauenberg in Planung.

NEU: Am HILDA-Mobil erhalten Sie die "Frankfurter Rettungsbox"!

Bis zum 20. Juni findet ein wöchentliches **Bewegungs-Kurs-angebot für Menschen mit Demenz** im Bürgerinstitut statt. Weitere Informationen unter: welscher@buergerinstitut.de oder Telefon 069/97 20 17-41

#### Demenzbotschafter

Die Demenzbotschafter sind eine ehrenamtliche Gruppe ehemaliger und gegenwärtig betroffener Angehöriger, die eng mit den Fachkräften des Arbeitsbereichs HILDA kooperieren. Als Angehörige haben sie Erfahrung mit einem Menschen mit Demenz und bieten telefonische Beratung an unter der Telefonnummer 0151-14829181

# Diakoniestation Frankfurt am Main gemeinnützige GmbH Diakonie





- Evangelische Hauskrankenpflege
- Pflegerische Versorgung und psychosoziale Betreuung von Menschen mit chronischen Wunden\*
- Diakonischer Betreuungsdienst

069 - 25 49 21 21

- Psychosoziale Betreuung von Menschen mit demenziellen und psychischen Erkrankungen\*
- Projekt\*\* "Gemeinschaft wagen" Initiative gegen Einsamkeit im Alter
- Treffpunkt Pflege: Information & Beratung

069 - 25 49 21 10

Battonnstraße 26-28, 60311 Frankfurt – www.diakoniestation-frankfurt.de

#### Trauerbegleitung

Professionelle Trauergespräche finden auf Wunsch durch unsere ausgebildete Trauerbegleiterin und Hospiz-Fachkraft Anette Rehor statt. Kontakt zu weiteren Trauerangeboten in Frankfurt kann bei Bedarf gerne vermittelt werden.

#### Hospizdienst und Palliativberatung

Wir beraten und begleiten schwerstkranke Menschen und deren Zugehörige.

Nach den Sommerferien starten wir einen neuen Qualifizierungskurs für ehrenamtliche Hospizbegleiter und freuen uns über motivierte Menschen, die unseren Dienst mit ihrem Engagement unterstützen möchten.

Anette Rehor, Leitung Hospizdienst

Telefon 069/972017-35, E-Mail: rehor@buergerinstitut.de

#### Würde im Alter

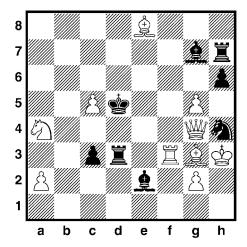
Im Rahmen des Projekts "Würde im Alter" der Stadt Frankfurt sind wir Ansprechpartner für stationäre Pflegeeinrichtungen zur Verbesserung der hospizlichen und palliativen Strukturen. Wir bieten Beratung und Schulung für alle Beteiligten an und unterstützen Pflegeeinrichtungen bei der Entwicklung von Konzepten der Lebensbegleitung bis zum Tod und einer geeigneten Abschiedskultur. Claudia Eyssen-Heilemann, Projektverantwortliche Telefon 069/972017-24,

E-Mail: eyssen-heilemann@buergerinstitut.de

#### Denksport

best. Vieh- haltung	Steig- gerät	Klavier- spieler	•	•	Vorna- me der Moffo	elek- trisch geladene Teilchen	Zeichen für: Euro- pium	Welt- meer	•	mehr- mastiges Segel- schiff	•	Kfz-Z. Halle	Tennis- begriff
•	•					•	•					•	V
Stadt in der Toskana		Land- schaft an der Loire	<b>&gt;</b>					Teil des Fahr- rades		Knor- pel-, Raub- fisch	-		
•					Stadt an der Maas (Frank- reich)		Kenn- wort	-					
zer- platzen		Greif- nase		er- blicken	-					veralt.: fähig, passend		weibl. Rotwild	
•		V					Mär- chen- gestalten		er- haben	<b>-</b>		V	
•				Kühe vor dem ersten Kalben		See- schaden	-						
Nach- kommen- schaft aus Eiern	Vergel- tung f. Unrecht		lehr- hafte Er- zählung	<b>*</b>					Unter- geschoss		ägypt. Sonnen- gott	-	
<b>A</b>	٧		-			Heb- riden- Insel		Ver- kaufs- stand	-				
ägypt. Stadt am Nil			Ge- treide- reiniger		Berliner Flug- hafen	-					Gesenk zur Blechbe- arbeitg.		Sinnes- organ
Kehr- reim	-		•					Kfz-Z.: Branden- burg		Vorfahr	-		•
Stadt in Frank- reich	<b>&gt;</b>				Abk.: Wander- karte		Regen- tin von Kasti- lien †	<b>-</b>					
bewegl. Knochen- verbin- dungen		Hand- feuer- waffen	<b>-</b>							Kfz-Z. Kusel	<b>-</b>		¨
•							trübe Flüssig- keit	<b>-</b>					

#### Schach



T. H. Amirow (Schwalbe 1977)

#### Matt in drei Zügen.

Kontrollstellung:

Weiß: Kh3, Dg4, Tf3, Le8, g3, Sa4, Ba2, c5, g2, g5 (10)

Schwarz: Kd5, Td3, h7, Le2, g7, Sh4, Bc3, h6 (8)

# Die Lösungen finden Sie auf der Seite 68.

#### Anschrift und Impressum

#### Herausgeber

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

#### Inschrift | Redaktion

Jutta Perino (v.i.S.d.P.), Senioren Zeitschrift, Dezernat für Soziales, Senioren, Jugend und Recht, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main, Telefon: 069/212-334 05, Fax: 069/212-307 41, E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de, Internet: www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de

#### Abonnement | Leseranfragen und Vertrieb

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

#### Gesamtherstellung | Gestaltung | Anzeigenverkauf

Opak Werbeagentur GmbH, Münchener Straße 45, 60329 Frankfurt, Telefon: 069/923 18 00, Fax: 069/92 31 80 33 www.opakwerbeagentur.de, E-Mail: info@opakwerbeagentur.de

Anzeigenschluss für die Ausgabe 3/2018 ist der 17. Mai 2018. Bitte wenden Sie sich für die neuen Buchungen in der 3. Ausgabe 2018 an: OPAK Werbeagentur, Telefon: 069/923 18 00.

#### Druck

Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Kurhessenstr. 4–6, 64546 Mörfelden-Walldorf, Telefon: 06105 / 983-5000, www.wvd-online.de, E-Mail: info@wvd-online.de (Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier)

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

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

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

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

ich habe in den vergangenen Monaten viel Zeit in Frankfurter Krankenhäusern verbracht.

Na ja, unsere medizinische Technik entwickelt sich viel schneller und weiter. Auch gehen die jungen Ärzte ganz anders an die Sachen heran, als wir es noch von den älteren gewohnt waren. Für uns war der Mensch noch nicht so sehr in Einzelteile aufgeteilt, sondern wurde eher als Ganzes gesehen. Heute steht das Spezialistentum mehr im Mittelpunkt. Und trotzdem ist man immer wieder überrascht, wie viel die neuen Ärzte fast schon wieder Wunder bewirken. Ich bestaune dies immer wieder.

Aber jetzt mal weg von Krankheiten und Befindlichkeiten. Jede hat irgendein Bündel zu tragen, ob früher oder später.

Jetzt fängt die Frühlingszeit wieder an. Die Natur beginnt. Es fängt an in der Natur zu rumoren, und auf einmal ist wieder alles wie neu. Wir können wieder besser

atmen, man spürt, dass das Blut in guter Wallung ist und die Menschen freuen sich auf die ersten Blümchen.

Ich möchte Ihnen heute einmal meine

Lieblingsfrühlingsgedichte schenken. Viele kennen sie schon, aber wenn man sie wieder einmal in aller Ruhe und Stille genießt, dann merkt man, wie schön Lyrik ist und man hat vielleicht Lust, sie anderen vorzulesen, die nicht mehr selbst lesen können. Oder man kann sie auch für sich selbst neu entdecken (alle Rechte vorbebelten)

Ihr Wolfgang Kaus



Johann Wolfgang von Goethe KLEINE BLUMEN, KLEINE BLÄTTER

Kleine Blumen, kleine Blätter Streuen mir mit leichter Hand, Gute junge Frühlings-Götter Tändelnd auf ein luftig Band

Zephyr, nimm's auf deine Flügel, schling's um meiner Liebsten Kleid; Und so tritt sie vor den Spiegel All in ihrer Munterkeit.

Sieht mit Rosen sich umgeben, selbst wie eine Rose jung. Einen Blick, geliebtes Leben, Und ich bin belohnt genug.

Fühle, was dies Herz empfindet, Reiche frei mir deine Hand, und das Band, das uns verbindet. Sei kein schwaches Rosenband!

Eduard Mörike ER IST'S

Frühling lässt sein blaues Band Wieder flattern durch die Lüfte, süße, wohlbekannte Düfte Streifen ahnungsvoll das Land.

Veilchen träumen schon, Wollen balde kommen, Horch, von fern ein leiser Harfenton! Frühling, ja, du bist's! Dich hab ich vernommen! Friedrich Stoltze FRÜHLINGSLIED

Es geht en Engel dorch die Welt, leis, leis uff Strimb mit Zwickelcher; Er hat sich ins Gebisch gestellt Sei gehle Herrgottsschickelcher.

Un wo der Frihlingsengel zieht, da wölbe'm gleich sich Bögelcher von Kerscheblit un Äppelblit un singe alle Vögelcher.

Mit Rose schmickt die Heck sich aus: Die freindliche Gesichtercher. Die hauche sacht zur Wies enaus, dann überall stehn Lichtercher.

Und wo der Engel zieht sei Straß, da regents Blitefisselcher, un üwwerall ins grine Gras, da streut er Himmelsschlisselcher.

Komm Schätzi, komm, merr schleiche'm nach,

so still wie die Mäusercher, – Doch, was ich dir im Voraus sag: plick uff der Wies kei Sträussercher, Un lass mer ja beileiwe steh Die Himmelsschlisselblimmercher! Was Himmel! – Is die Welt net schee Un voller Engelstimmercher?

Un du bist mei! Die Welt is mei, die mit em Kranz umwunne is; un kann's im Himmel scheener sei, wie's hier bei uns hier unne is? Heinrich Heine LEISE ZIEHT DURCH MEIN GEMÜT

Leise zieht durch mein Gemüt Liebliches Geläute Klinge, kleines Frühlingslied, kling hinaus ins Weite.

Kling hinaus bis in das Haus, wo die Blumen sprießen, Wenn du eine Rose schaust, sag, ich lass sie grüßen.

Else Lasker-Schüler FRÜHLING

Wir wollen wie der Mondenschein Die stille Frühlingsnacht durchwachen.

Wir wollen wie zwei Kinder sein, Du hüllst mich in dein Leben ein Und lehrst mich so wie du zu lachen.

Ich sehnte mich nach Mutterlieb' Und Vaterwort und Frühlingsspielen,

den Fluch, der mich durch's Leben trieb,

Begann ich, da er bei mir blieb, Wie einen treuen Freund zu lieben.

Nun blühn die Blumen seidenfein Und Liebe duftet in den Zweigen. Du musst mir Vater und Mutter sein Und Frühlingsspiel und Schätzelein Und ganz mein Eigen.

2 2018 Senioren Zeitschrift

# Reisen Sie mit uns... ...es wird ein Erlebnis!

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



Wir reisen ebenfalls nach Österreich, Südtirol, und Spanien.

Bei uns finden Sie Reisen für pflegende Angehörige Demenzerkrankter, sowie Reisen für Personen, die an den Rollstuhl gebunden sind.

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

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

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



Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an! Gerne geben wir Ihnen Auskunft oder schicken Ihnen unseren **Reisekatalog 2018** zu.

Caritasverband Frankfurt e.V.

Seniorenreisen Buchgasse 3 60311 Frankfurt am Main Kontakt:

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

