Senioren Zeitschrift

Juli August September

3 | 2019

Man ist, was man isst

Stadt Frankfurt am Main

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

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
Senioren- und 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

Man ist, was man isst

Foto: Oeser

Wie die Deutschen essen 8
Die neue Vielfalt bei Tisch 10
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät zu mehr Gemüse und Obst 10
Kochbuch für die kleine alte Frau 11
„Wie alt unser Körper ist, liegt in unserer Hand“ 12
Fünf Fragen an den Wissenschaftsjournalisten Bas Kast 12
Mit Kräutern zu mehr Genuss 14
Main Lieblingsteller 16
Graswurzelbewegung Ernährungsrat 18
„Der Mensch ist, was er isst“ 19
Vitamintabletten und Mineralstoffe – wirksam, sinnlos oder gar schädlich? 20

Das Sozialdezernat informiert

Diesmal im August: die Aktionswochen Älterwerden 22
Für den Terminkalender 23
Drei Fragen an Andrea Schülner, Leiterin des Rathauses für Senioren 24
Drei Fragen an Rike Hertwig, Leiterin der Leitstelle Älterwerden 24
Tag der offenen Tür im Rathaus für Senioren 25
Ausflugs- und Veranstaltungsangebote von Mitte September bis Ende Dezember 26–29
Seniorenbeirat 28
Volkshochschulen feiern 100-jähriges Jubiläum 30
Volkshochschulprogramm Aktiv im Alter 31

Aktuelles und Berichte

Wer und was verbirgt sich hinter Weser 5 32
Aufbruch in die Moderne: 100 Jahre Bauhaus 35
Forum Neues Frankfurt 37
Zum Abendforum in die Römerstadt 38
Hilfe für nichtversicherte Kranke 39
Was ist Würde im Sinne des Grundgesetzes? 40

Im Gespräch

Torwartlegende Uli Stein 42

Fundstücke

Eine unscheinbare Metallkassette weckt Erinnerungen an das Café Müller im Westend 44

Früher und heute

Aus der Geschichte des Paulsplatzes 46

Gesundes Leben

Silver Screen Festival feiert Jubiläum 48

Verbraucher und Recht

Möglichst ohne Verpackung 49
Bargeldlos in Frankfurt parken 50
Die Tücken der Partnersuche 51

Blick über den Tellerrand

Ein weißer Hengst verbreitet Freude 52
Tierisch gute Ideen 52
„Easybus“ auf dem Rossmarkt 53

Begegnung der Kulturen

Lotsen durch den Rentendschungel 54
Sinti und Roma werden gerne auf Stereotypen festgelegt 55

Frankfurt und seine Stadtteile

Frankfurter Berg 56

Kultur

Was – wann – wo? 60
Für Sie gelesen 61
Ausstellungen im Museum für Kommunikation 62
Einladung ins Porzellan-Museum 63
Ein europäischer Bürger zwischen Frankfurt und Mailand im Museum Giersch der Goethe Universität 64

Leserecke 66–67

Ratgeber

Wichtige Telefonnummern 34
Abocoupon 33
Mittagstisch für Senioren / Essen auf Rädern 68
Sondersprechstunden im Rathaus für Senioren 69
Tipps und Termine 69–73
Rätsel 74
Impressum 74
Gestatten, Frank Lehmann 75

Titel: Salatgesicht mit Eieraugen. Foto: Opak

Informationen für alle über die Krankheit Krebs

Der offizielle Startschuss fiel am 30. März 1999. Die Internetseite des Krebsinformationsdienstes (KID, siehe Foto), einer Abteilung des Deutschen Krebsforschungszentrums, ging online. Heute nutzen monatlich rund 600.000 Besucher die Seite. Gefragte Themen sind Hintergründe zur Erkennung und Behandlung von Krebs, neue Therapieverfahren, aber auch Tipps zum Umgang mit der Erkrankung im Alltag. Alle, die sich vor Krebs schützen möchten, finden ausführliche Informationen über Präventionsmöglichkeiten. Der Anspruch der Seitenmacher: wissenschaftlich fundierte Informationen, für jedermann verständlich aufbereitet; www.krebsinformationsdienst.de *red*

Foto: pixabay

Oberbürgermeister Feldmann mit dem Seniorenbeirat im Rheingau

Gemeinsam mit den Mitgliedern des Seniorenbeirats hat Oberbürgermeister Peter Feldmann den Rheingau besucht (siehe Foto). Dabei stand auch ein Besuch in der „Krone“ in Assmannshausen auf dem Programm. In das geschichtsträchtige Haus hatten sich 1990 der damalige Bundeskanzler Helmut Kohl und der damalige französische Staatspräsident François Mitterrand zu einem Vier-Augen-Gespräch im Hinblick auf die deutsche Wiedervereinigung 1990 zurückgezogen. Feldmann lobte die Bedeutung des Seniorenbeirats für das heutige Frankfurter Demokratieverständnis. Er vertrete die Interessen der älteren Bürger, stelle fest, wo es Handlungsbedarf gebe und stoße Veränderungsprozesse an. „Sie sind ein aktiver Teil einer lebendigen Stadtpolitik und sorgen dafür, dass man auch im Alter am Leben einer Stadt wie Frankfurt teilhaben kann“, sagte Feldmann. Renate Sterzel, Vorsitzende des Seniorenbeirats, begrüßte, dass der Oberbürgermeister sich Zeit nehme, den Kontakt mit den Seniorenbeiräten der Stadt zu intensivieren. Er zeige damit, welche Wertschätzung und Bedeutung er der Arbeit des Seniorenbeirats beimesse. *wdl*

Foto: Stadt Frankfurt / Maik Reuss

Späte Würdigung

Die Goethe-Universität hat im März während einer öffentlichen Feierstunde einen Seminarraum in „Trude Simonsohn und Irmgard Heydorn-Saal“ umbenannt. Der Raum im Casino auf dem Campus Westend, der bislang den Namen Trude Simonsohn, einer Überlebenden des Holocausts und wichtigen Zeitzeugin des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus, trug, wird damit um den Namen der Widerstandskämpferin Irmgard Heydorn ergänzt. Einem Vorschlag der Studierenden auf Umbenennung des Seminarraumes hatte eine Senatskommission zugestimmt; der Senat der Goethe-Universität bestätigte diesen Beschluss.

Irmgard Heydorn war Mitglied des Widerstands gegen den Nationalsozialismus. Gemeinsam mit ihrer Freundin Trude Simonsohn leistete sie einen wichtigen Beitrag zur Aufarbeitung der Verbrechen der Nationalsozialisten; mit ihren Veranstaltungen an der Goethe-Universität setzten beide zugleich auch die Aufklärungsarbeit ihrer Männer, die beide Professoren an der Goethe-Universität waren, fort. Irmgard Heydorn konnte die Umbenennung des Raumes nicht mehr miterleben, sie starb bereits im Jahre 2017. *red*

Japanische Dichtung

Im März fand der erste Haiku-Workshop der Kreativwerkstatt im Café Anschluss, Hansaallee 150, statt. Acht Frauen tüftelten drei Stunden lang an Worten und Texten und waren zum Schluss restlos begeistert. Unterstützt wurden sie von Martin Berner, dem ehemaligen Vorsitzenden der Deutschen Haikugesellschaft. Haiku ist eine traditionelle japanische Gedichtform und gilt als die kürzeste Gedichtform der Welt. Ein neuer Haiku-Workshop findet am 2. November statt. Bei diesem Angebot und vielem mehr kann man mitmachen. Infos unter 069/29 98 07 23 57 und per E-Mail info@kreativwerkstatt-ffm.de. *red*

„Unterstützungsbedarf und Pflege – wer hilft bei der Finanzierung?“

Mit diesem Titel lädt das Sozialrathaus Bockenheim in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Senioren alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, besonders aus den Stadtteilen Kuhwald, Rebstock und Bockenheim, zu einer öffentlichen Informationsveranstaltung ein.

Gardinen abhängen, waschen, wieder aufhängen; schwere Einkäufe tragen; kleine Renovierungstätigkeiten in der Wohnung: Was bisher kein Problem war und selbst erledigt wurde, fällt einem jetzt schwer. Dann fühlt man sich unsicher auf den Wegen zum Arzt, beim Duschen und anderen Dingen.

Hilfen und Unterstützung werden benötigt. Wo finde ich diese? An wen wende ich mich? Und: Kann ich mir das leisten? Was kostet das denn? Und wenn das Geld knapp ist: Wer hilft mir finanziell dabei, dass ich nicht auf die Hilfen verzichten muss?

Fachleute aus dem Sozialrathaus, die Sozialbezirksvorsteher, der Pflegestützpunkt und das Rathaus für Senioren werden Informationen rund um das Thema geben. Selbstverständlich werden dabei auch Fragen von Besuchern beantwortet.

Die Veranstaltung findet statt am Dienstag, 3. September, in der Zeit von 15.30 bis 17.30 Uhr im Saal der Residenz Rebstockpark, Lenonardo-da-Vinci-Allee 29, 60486 Frankfurt.

Eingerahmt wird die Veranstaltung von Infoständen, die in der Zeit von 14.30 bis 18 Uhr über Dienste, Leistungen und Angebote rund um hauswirtschaftliche und pflegerische Hilfen informieren.

Die Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich, Behindertentoiletten stehen zur Verfügung. Parkplätze stehen in der Tiefgarage zur Verfügung.

Die Residenz Rebstockpark erreichen Sie mit den Bussen 34, 46 und 50 sowie mit der Straßenbahn 17, Haltestelle Rebstockbad. *red*

Einsamkeit schädigt das Gehirn

„In diesem Buch steht alles, was Sie über die Ursachen und Auswirkungen des Alterns wissen müssen“, verspricht John Medina gleich im ersten Satz. Anhand neurowissenschaftlicher Erkenntnisse legt der Autor dar, wie das Älterwerden eine „erfüllende Erfahrung“ sein kann. Der Entwicklungsbiologe schildert, wie sich Beziehungen, Emotionen sowie das Gehirn mit den Jahren verändern und wie Achtsamkeitsübungen und Ernährung den altersbedingten Abbau verzögern können.

Freundschaften sieht er als wichtigen Faktor: „Je mehr generationsübergreifende Beziehungen ältere Menschen pflegen, desto stärker profitiert ihr Gehirn davon. Übermäßige Einsamkeit kann das Gehirn schädigen.“ *cle*

John Medina, Brain Rules fürs Älterwerden, 304 Seiten, 29,95 Euro, ISBN 978345685898, Hogrefe Verlag Bern

13. Frankfurter Ehrenamtsmesse

Stadtteilinitiativen und Projekte aus den Stadtteilen stellen sich vor und werben um weitere ehrenamtliche Unterstützung.
Samstag, 31. August, 10 bis 16 Uhr, Römer- und Schwanenhalle im Rathaus Römer, Eintritt frei *red*

Grußwort

Liebe Frankfurterinnen
und Frankfurter,

man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen“, sagte einst Winston Churchill. Dazu passend beschäftigt sich diese Ausgabe der Senioren Zeitschrift mit dem vielfältigen Thema der Ernährung – man ist, was man isst. Was essen die Deutschen eigentlich und sind Vitamintabletten sinnvoll oder gar schädlich?

Auch wird ein Blick auf den Ernährungsreport 2019 geworfen, und eines kann ich vorweg verraten: Viele der positiven Spitzenplätze werden erfreulicherweise von den Senioren belegt.

Ergänzend dazu berichtet die Senioren Zeitschrift über die wertvolle Arbeit der Malteser Medizin und über die heilende und beruhigende Wirkung von Tieren und deren Einsatz in Pflegeeinrichtungen.

Die Aktionswochen Älterwerden finden in diesem Jahr zwischen dem 19. August und 1. September statt. Ich lade Sie herzlich ein, an den zahlreichen Mitmachangeboten teilzunehmen. Über 150 verschiedene Veranstaltungen wird das Programm unter dem Motto „In Gemeinschaft leben“ in diesem Jahr umfassen. Ich freue mich schon, einen Teil von Ihnen bei der Talkrunde zum Auftakt der Aktionswochen am 19. August oder beim Highlight, dem Bunten Nachmittag am 30. August, begrüßen zu dürfen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen angenehme und sonnige Sommertage!

Ihre

Daniela Birkenfeld

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

Santa Teresa feiert 50-jähriges Bestehen

Mit einem ökumenischen Gottesdienst, einer Feierstunde und einem fröhlichen Fest hat das Caritas-Altenzentrum Santa Teresa sein 50-jähriges Bestehen gefeiert. 1969 als eine der modernsten Einrichtungen der Altenpflege jener Zeit gebaut, hat das Haus seitdem viele Veränderungen und Weiterentwicklungen erfahren. Heute verfügt es über 114 Pflegeplätze in 96 Einzel- und neun Doppelzimmern sowie 38 seniorengerechte Ein- und Zweizimmerwohnungen. Angegliedert ist ein ambulanter Pflegedienst. Mehr als 100 Menschen arbeiten in Santa Teresa in Pflege, Betreuung, Sozialdienst, Küche, Hauswirtschaft, Technik und Verwaltung. Sozialdezernentin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld hob in ihrer Würdigung der Arbeit das große Engagement von Ehrenamtlichen hervor. Dass rund 60 Personen für die Alltagsbegleitung der Bewohnerinnen und Bewohner zur Verfügung stünden, zeuge von der besonderen Atmosphäre in dem Haus. Hier würden sozial Wärme und Wertschätzung gelebt. Schon Ende der 90er Jahre hatte die Hausleitung die Pflege auf den steigenden Anteil demenziell erkrankter Menschen an der Bewohnerschaft ausgerichtet und das psychografische Pflegemodell nach Erwin Böhm eingeführt. Dabei wird die individuelle Psychobiografie der einzelnen Person in den Mittelpunkt der Pflege gestellt. Nach dem offiziellen Teil der Jubiläumsfeier standen bei einem Fest im Stil der 70er Jahre Unterhaltung und Fröhlichkeit im Mittelpunkt an diesem Ort, an dem – so Hausleiterin Gesche Oppermann – „Menschen gut leben und arbeiten können“. *wdl*

Foto: Oeser

Gelungene Feier zum Jubiläum

Johanniter-Cronstetten-Altenhilfe wird 40 Jahre alt

Bürgerschaftliches und soziales Engagement hat in Frankfurt eine lange Tradition. „Sich Hilfsbedürftiger anzunehmen, ist seit jeher die Pflicht der Gemeinschaft. Sie stärkt und eint diese und macht sie zukunftsfähig“, sagte Oberbürgermeister Peter Feldmann am 28. März, zur Feier des 40-jährigen Bestehens der Johanniter-Cronstetten-Altenhilfe (JCA). Die Cronstetten-Stiftung unterhält seit 1979 gemeinsam mit der Johanniter-Unfallhilfe den mobilen Hilfs- und Pflegedienst.

Angesichts der aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen und Aufgaben sei es gut und richtig, dass zu diesem Thema weitergedacht werde. „Fragen zur Hilfe für ältere, pflege- und hilfsbedürftige Menschen sind heute so aktuell wie 1753, als Frau von Cronstetten die Stiftung ins Leben rief“, sagte das Stadtoberhaupt im Kaisersaal.

Die Ursprünge der JCA liegen im Jahre 1621. Die Stifterin Justina Catharina Steffan von Cronstetten war das letzte noch lebende Mitglied dieser Familie und übernahm ein beträchtliches Erbe. Mit ihrer Cronstett- und Hynspergische Stiftung unterstützte sie die Bürger Frankfurts bei der Berufs- und Schulausbildung sowie in sozialen Notlagen. Die Stiftung besteht bis heute und ist eine der größten und ältesten Frankfurts. *ffm*

Foto: Stadt Frankfurt / Rüffer

Vorstandsvorsitzender Sylvius Hohlt und Peter Feldmann

Richtigstellung:

Zum Artikel über „Justiz – mehr als große Strafprozesse“ in der SZ-Ausgabe 2/2019, S. 8ff., erging von der Präsidentin des Sozialgerichts Frankfurt am Main folgende Richtigstellung – die Sozialgerichtsbarkeit betreffend:

„Wie in den anderen Gerichtsbarkeiten werden Rechtsstreitigkeiten vor dem Sozialgericht (u.a. in Angelegenheiten der gesetzlichen Renten-, Unfall-, Kranken- und Pflegeversicherung, Arbeitsförderung, Grundsicherung für Arbeitssuchende, Schwerbehinderten- und Versorgungsrecht) von Berufsrichterinnen und Berufsrichtern bearbeitet. Nur im Falle einer mündlichen Verhandlung wirken ehrenamtliche Richterinnen und Richter an der Rechtsprechung mit, die je nach Fachkammer z.B. aus Kreisen der Versicherten und der Arbeitgeber berufen werden.

Das Verfahren vor dem Sozialgericht ist für Versicherte, Leistungsempfänger und behinderte Menschen gerichtskostenfrei.

Die Beteiligten können das Verfahren selbst führen. Das Gericht ermittelt den Sachverhalt von Amts wegen. Wer sich durch einen Prozessbevollmächtigten vertreten lassen möchte, muss die Kosten im Falle des Unterliegens selbst tragen, wenn nicht Prozesskostenhilfe bewilligt worden ist.

Weitere Informationen sind auf der Internetseite des Sozialgerichts Frankfurt am Main verfügbar.“

Immer gut zu Fuß

Wenn alles gut geht, tragen sie uns durch unser ganzes Leben – unsere Füße. Eigentlich erstaunlich, wie wenig die meisten Menschen sie beachten und pflegen. Oft kümmern wir uns erst um ihr Wohl, wenn es zwickt, die Zehen aus der Spur geraten, Hühneraugen drücken oder sonstige Schmerzen plagen. Inka Jochum, Atemtherapeutin, Yoga- und Qigong-Lehrerin, richtet den Blick darauf, wie der Mensch seine Füße gesund erhalten kann, und damit seinem ganzen Körper etwas Gutes tut. Das Versprechen im Titel, „einfache Übungen“ anzubieten, hält sie. Denn die Bewegungsübungen, die sie – sehr hilfreich mit Fotos – beschreibt, sind wirklich leicht nachzumachen. Daneben vermittelt das Buch einiges an Wissen über den Aufbau der Füße und ihre Bedeutung für die Haltung des Körpers und das Allgemeinbefinden, also auch für die Seele. Wer sich durchringt, täglich die kleinen Übungen zu machen, wird sicher damit belohnt, lange „gut zu Fuß“ zu sein. *wdl*

Inka Jochum:
Das Fußheilbuch,
Knaur Menssana,
94 Seiten, 12,99 €.

Neue Stabsstelle Mieterschutz

Seit April können die Frankfurter Bürgerinnen und Bürger sich offiziell an die Stabsstelle Mieterschutz wenden. Die bereits Anfang März vorgestellten Mitarbeiter, Kai Schönbach und Katharina Stier, bilden den direkten Draht in die Stadtverwaltung, beraten und klären auf.

Frankfurt wächst und wächst, und die Lage auf dem Wohnungsmarkt wird immer angespannter. Der Erhalt von bestehendem und vor allem bezahlbarem Wohnraum ist deshalb ein Kernanliegen der Stadt. Um Mieterinnen und Mieter besser vor missbräuchlichen Spekulationen und Entmietungspraktiken zu schützen, hat die Stadt Frankfurt die Stabsstelle Mieterschutz ins Leben gerufen. Eine vergleichbare Stelle gibt es deutschlandweit bisher nicht.

Die Stabsstelle Mieterschutz unterstützt Mieterinnen und Mieter, welche angesichts von Eigentümerwechseln oder auch umfangreichen Modernisierungsankündigungen, Entmietungsstrategien für die gesamte Hausgemeinschaft befürchten. Sie berät zu rechtlichen Möglichkeiten des gemeinsamen Vorgehens einer Hausgemeinschaft, führt Mediationsverfahren zwischen Mieter- und Vermieterseite durch und vermittelt an die zuständigen Stellen innerhalb der Stadtverwaltung

Foto: Stadt Frankfurt

Katharina Stier und Kai Schönbach bilden den direkten Draht in die Stadtverwaltung, beraten und klären auf.

sowie an die Mieterschutzvereine. Betroffene Hausgemeinschaften erreichen die Stabsstelle Mieterschutz per E-Mail an mieterschutz.amt64@stadt-frankfurt.de. Für sehr dringende Anliegen steht den Bürgerinnen und Bürgern das Infotelefon unter 069/212-377 77 zur Verfügung. Nach Terminvereinbarungen besuchen die Stabsstellen-Mitarbeiter auch größere Hausgemeinschaften vor Ort oder führen mit Betroffenen persönliche Beratungsgespräche im Amt für Wohnungswesen durch.

Wenn Bürgerinnen und Bürger jedoch nicht im Rahmen einer ganzen Hausgemeinschaft bedroht sind, sondern es sich um individuelle mietrechtliche Probleme handelt, bietet die Stadt Frankfurt als Anlaufstelle für Haushalte mit einem Einkommen bis 2.150 Euro eine ebenfalls kostenfreie mietrechtliche Beratung an. Diese ist unter anderem per E-Mail an mietrechtliche-Beratung@stadt-frankfurt.de erreichbar. *ffm*

Anzeige

Gestaltung: www.ronald-wissler.de

Wohnen und Pflege am Frankfurter Stadtwald

Seniorenwohnanlage Oberrad mit angegliederter Pflegeeinrichtung

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

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

Fleisch zählt immer noch zu den Leibspeisen ...

Wie die Deutschen essen

Deutschland – ein Land von Fleischessern? Die von Verbraucherministerin Julia Klöckner vorgestellten Zahlen zum Essverhalten der Deutschen relativieren das Klischee ein wenig. Und was sagt der Ernährungsreport 2019 über Generationenunterschiede?

Es gibt sie unter den vier befragten Altersgruppen zwischen 14 und mehr als 60 Jahren. Die größten Unterschiede sind diese: Ältere sagen, sie achten im Großen und Ganzen auf gesundes und schmackhaftes Essen. Sie nehmen sich mehr Zeit zum Kochen, und essen andererseits auch häufiger auswärts. Essen auf Rädern, also komplett gekochte und warmgehalten gelieferte Mahlzeiten, kennen die meisten aller Befragten. Lieferdienste, wie Pizza und andere auf Bestellung kurzzeitig zubereitete Gerichte, spielen für Ältere allerdings kaum eine Rolle. Solches Essen lassen sich vor allem die 14- bis 29-Jährigen ins Haus bringen. Senioren nutzen auch Lieferdienste, die Lebensmittel an die Haustür bringen, am wenigsten (6 Prozent). Und nur sechs von zehn der über 60-Jährigen kennen Mittagstischangebote für Senioren. (Die SZ führt die Frankfurter Angebote im hinteren Teil jeden Heftes auf.)

Rentner kochen öfter als früher

Der diesjährige Ernährungsreport des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft ermittelte auch, dass sich bei manchen die Essgewohnheiten nach dem Eintritt ins Rentenalter ändern. 52 Prozent der Rentnerinnen und Rentner unter den Befragten nehmen sich im Vergleich zur Lebensphase vor ihrem Ruhestand mehr Zeit zum Essen, und 42 Prozent kochen auch häufiger selbst. Mehr als jeder Dritte (38 Prozent) greift seltener zu Fertiggerichten als in der Berufsphase. Und wenn die über 60-Jährigen Fertiggerichte einkaufen, achten sie besonders auf die darin enthaltenen Zucker, Fette und Salze. Doch die Mehrheit der etwa 250 befragten Rentnerinnen und Rentner in Deutschland ändert bis auf die Zeit, die sie der Nahrung im Alltag einräumen, nichts an ihren Gewohnheiten.

Dabei bleibt die Außer-Haus-Verpflegung für Deutschlands Rentnerinnen und Rentner wichtig. 52 Prozent gehen nach wie vor so oft auswärts essen wie zu Zeiten der Berufstätigkeit, neun Prozent suchen sogar öfter ein Restaurant oder eine Gaststätte auf. Unter den Befragten ist den meisten Senioren gesundes Essen wichtig (93 Prozent), und sie halten kalorienarmes Essen für wichtig.

Senioren auf dem Spitzenplatz

Den Antworten auf die Befragung zufolge ernähren sich Senioren gesün-

Fotos (2): Oeser

... nur jeder Zehnte nennt Gemüsegerichte als Lieblingsessen.

der als 14- bis 29-Jährige, 30- bis 44-Jährige und 45- bis 59-Jährige. Sie essen am meisten Gemüse und Obst (80 Prozent) und Milchprodukte (65 Prozent) sowie Fische und Meerestiere (3 Prozent). Sie greifen am seltensten zu Fleisch (25 Prozent). Nur bei täglichen Süßigkeiten haben sie mit 24 Prozent nicht den Spitzenplatz inne. Doch bei der Beachtung von Fair-Trade-Siegeln und Tierwohllabeln beim Einkauf stehen sie wieder vornean (49 und 47 Prozent). Biosiegel finden sie aber von allen Befragten am wenigsten wichtig (48 Prozent).

Typisch deutsch?

Und was steht auf dem typisch deutschen Speisezettel? Seit den 50er Jahren dominieren Fleisch und Wurst Tag für Tag die Esstische. Doch selbst eingeschliffene Ernährungsgewohnheiten können sich ändern, zumindest in kleinen Schritten. Laut dem aktuellen Ernährungsreport verzehren derzeit etwas mehr als ein Viertel der Deutschen jeden Tag Fleisch- oder Wurstwaren (28 Prozent), das sind zwei Prozent weniger als im Vorjahr und sogar sechs Prozent weniger als 2017. Und 71 Prozent der Befragten essen täglich Gemüse und Obst. 64 Prozent der 1.000 repräsentativ befragten Deutschen geben an, täglich Milchprodukte wie Joghurt und Käse zu verzehren.

Immerhin! EU-weite Zahlen sehen die Österreicher, Portugiesen, Tschechen und Polen in puncto Fleischkonsum noch vor den Deutschen. Ein Land, in dem Gesundheit, Tierwohl und Nachhaltigkeit bei der Ernährung eine ausgeprägte Rolle spielt, ist Deutschland damit allerdings nicht. Auch das belegen die aktuellen Zahlen.

Zwar finden 91 Prozent der Befragten, dass Ernährung vor allem gesund sein soll, aber nur 70 Prozent liegt eine artgerechte Tierhaltung am Herzen. Für einen schonenden Umgang mit den natürlichen Ressourcen sprechen sich 68 Prozent aus, und eine umweltschonende Produktion ist 54 Prozent der Befragten wichtig. Sechs Prozent der Deutschen bezeichnen sich als Vegetarier, nur ein Prozent ernährt sich vegan.

Lieblingsessen

Und was sind die Leibspeisen der Deutschen? Dazu zählen in erster Linie Fleischgerichte wie Braten, Rouladen, Steak und Schnitzel oder Gulasch (ein Drittel der Befragten). Es folgen Nudeln in allen Variationen (17 Prozent). Nur jeder Zehnte nennt ein Gemüsegericht (Grünkohl 1 Prozent) oder einen Salat (2 Prozent) als Lieblingsessen.

„Wir können und wollen den Menschen nicht vorschreiben, was sie essen sollen“, kommentierte Landwirtschaftsministerin Klöckner den vierten Ernährungsreport der Bundesregierung. Sie will aber künftig Kennzeichnungen verbessern, zum Beispiel „mit einer staatlichen Tierwohlkennzeichnung, die glaubhaft mitteilt, ob das Fleisch aus besonders tiergerechter Haltung stammt“. Kritiker werfen ihr allerdings vor, die Profitinteressen der Agrarindustrie zuungunsten des Tierwohls zu berücksichtigen und den Wünschen der Lobby der Nahrungsmittelindustrie bei der Diskussion um die Kennzeichnung von Nahrungsmitteln zu folgen.

Karin Willen

Die neue Vielfalt bei Tisch

Die Reisewellen während des Wirtschaftswunders veränderten die Restaurantszene in Deutschland. Den ersten Pizzerien und Eissalons folgten griechische und jugoslawische Restaurants. Chinesische Restaurants brachten noch mehr Exotik. Doch es waren nicht nur die Reiseerfahrungen, die sich in Deutschland niederschlugen. Den italienischen Gastarbeitern folgten ihre Gemüsehändler. Auberginen, Zucchini und andere Gemüsesorten sowie manche Salate und Obst waren im Angebot schlichtweg nicht vorhanden.

Auch Türken und Araber brachten in den vergangenen Jahrzehnten ihre Essgewohnheiten ins Angebot ein. Türkische und sogar asiatische Supermärkte sind heute aus Frankfurt nicht mehr wegzudenken. In der mediterranen Küche wird viel frisches Gemüse verwendet. Kräuter und Gewürze geben ein besonderes Aroma. Legendär ist zum Bespiel die frische Vorspeisenvielfalt der Meze. Gemüse wird vielfältig angerichtet, in Olivenöl angebraten, gedünstet, mariniert, gekocht oder mit Hackfleisch oder Reis gefüllt. Kartoffeln gibt es dagegen weniger, dafür dominiert Fladenbrot.

Muslime unterliegen Speisevorschriften, die Lebensmittel und Herstellungsverfahren nach erlaubt, „halal“, und nicht erlaubt, „haram“, einteilen. So muss das Fleisch von Pflanzenfressern (Huhn, Rind, Schaf) wie auch bei den Juden geschächtet werden, was in Deutschland nur mit Kurzbetäubung erlaubt ist. Der Verzehr von Schwein, auch von Produkten mit der aus Schwein hergestellten Gelatine sowie von Alkohol und bluthaltigen Lebensmitteln ist verboten.

Auch indische Küche gibt es in Frankfurt.

Foto: Oeser

Halal und koscher im Seniorenheim

Im interkulturellen Altenhilfezentrum des Frankfurter Verbandes, dem Victor-Gollancz-Haus, gibt es neben der klassischen deutschen Küche und einem vegetarischen Menü ein tägliches Halal-Angebot. Es wird von 30 bis 40 Bewohnern und Besuchern genutzt. Die Zutaten dazu beziehen die Köche vom örtlichen türkischen Supermarkt ihres Vertrauens.

In der Seniorenwohnanlage für Menschen jüdischen und nichtjüdischen Glaubens, dem Henry und Emma Budge Haus, werden die Speisen für etwa 40 Personen in den beiden nach Fleischigem und Milchigem getrennten koscheren Küchen neben der Hauptküche zubereitet. Das Fleisch wird aus Berlin und München geliefert. *wil*

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät zu mehr Gemüse und Obst

In Wirtschaftswunderzeiten ging der Anteil von Gemüse und Obst an den Mahlzeiten in Deutschland zugunsten von Fleisch zurück. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) brachte deshalb 1956 zehn Regeln für gesundes Essen heraus und warb nach ernährungswissenschaftlichen Kriterien für eine möglichst große Vielfalt an Lebensmitteln: vor allem für viel Gemüse und Obst, für die Bevorzugung von Vollkornprodukten sowie für ausreichend Milchprodukte und Fisch, aber Fleisch nur 300 bis 600 Gramm pro Woche. Ihre Kampagne zur allgemeinen Gesundheitsverbesserung „5 am Tag“ empfiehlt täglich drei Handvoll Gemüse und zwei Handvoll Obst zu verzehren. Handvoll ist dabei individuell zu sehen, da Kleine weniger als Große verzehren. Mit einem Glas Saft und einem Apfel hätte man zum Beispiel schon zwei Handvoll Obst zu sich genommen.

Foto: Opak

Die zehn Regeln der DGE:

1. **Lebensmittelvielfalt genießen**
2. **Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“**
3. **Vollkorn wählen**
4. **Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**
5. **Gesundheitsfördernde Fette nutzen**
6. **Zucker und Salz einsparen**
7. **Am besten Wasser trinken**
8. **Schonend zubereiten**
9. **Achtsam essen und genießen**
10. **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

wil

Wie koche ich im Alter am besten?

Goethes Frühstück taugt heute auch wunderbar für ein schnelles Mittagessen. Astrid Lindgrens Apfelkuchenrezept ist ideal für Menschen, die nicht mehr genug trinken. Und mit Aluschalen und Joghurttöpfchen kann man prima einmal vorbereitete Mahlzeiten auf Vorrat einfrieren. Zu solchen Urteilen kommt, wer Sybil Gräfin Schönfeldts autobiografisch geschriebenes kleines „Kochbuch für die kleine alte Frau“ liest.

Zur Bedeutung von Essen hat die Journalistin, die seit den 1960er Jahren über das Essen und Trinken schreibt, eine klare Meinung: „Es eint. Es ist des Lebens Wonne.“ Heute schöpft sie aus der Fülle der Gerichte und Erfahrungen ihres Lebens das, was ihr im Alter passt und schmeckt. Und das heißt in erster Linie, alltagstaugliche Nahrung für einen Single-Haushalt, mit der man auch Besuch bestens beköstigen kann.

Ketten-Kochen mit Reis, Nudeln oder Kartoffeln, das ist Vorkochen der Beilagen für drei Tage, um die übrigen beiden Portionen dann frisch mit kurz zubereitetem Gemüse und Gewürzen auf den schön gedeckten Tisch zu bringen. Auf jeder Seite wird deutlich, dass Essen einfach mehr ist als lebenserhaltende Nahrungsaufnahme. Mit ihm werden frühere Erfahrungen und Erlebnisse wiederbelebt, und es bedeutet genussvolle Wertschätzung der Gegenwart. Schönfeldts flüssig geschriebene Erinnerungen und Rezepte machen Lust, es auch selber mal auszuprobieren. Man sollte das Büchlein am besten mit Merkzetteln bei der Hand lesen, damit man die praktischen Rezepte nach der Lektüre auch rasch wiederfinden kann.

Sybil Gräfin Schönfeldt: Kochbuch für die kleine alte Frau. edition momente. Geb., 2019, 128 S., 20 Euro. *wil*

Anzeige

Wir informieren Sie gerne über dieses Angebot sowie alle Wohnanlagen der AWO.

Ihr Ansprechpartner: Sebastian Sprecher . Tel.: 069 / 298 901-29 . sebastian.sprecher@awo-frankfurt.de
Weitere Informationen unter www.awo-frankfurt.de

„Wie alt unser Körper ist, liegt in unserer Hand“

Bas Kast: Das Fazit wissenschaftlicher Studien zum Thema Ernährung

Zucker macht krank? Milch erzeugt Krebs? Fett macht fett? Low Carb, vegan, glutenfrei. Mythen, Weisheiten und neue Trends rund um das Thema Ernährung gibt es reichlich. Permanent kommen neue Studien auf den Markt. Angesichts dieser Vielfalt haben viele Menschen längst den Überblick verloren. Was kann ich noch essen?

Der Journalist Bas Kast hatte einen ganz persönlichen Grund für seine umfangreichen Recherchen. Beim Joggen meldete sich sein Herz, und zwar so massiv, dass dem 46-Jährigen klar war: „Ich muss etwas ändern.“ Er versuchte es mit einer Umstellung der Ernährung, statt Chips und Schokolade gab es Gemüse, Nüsse und Salat. Die Herzbeschwerden wurden weniger und die Neugier größer.

Als Wissenschaftsjournalist wollte er der Sache auf den Grund gehen und begann mit der Recherche dazu, wie eine gesunde Ernährung aussieht. Er sammelte zwei Jahre lang Untersuchungen und Studien, analysierte Forschungsbefunde. Und stellte fest, dass vieles von dem, was er über gesunde Ernährung zu wissen glaubte, sich nicht mit den Befunden, die ihm vorlagen, deckte. Als Beispiel nennt er die „Fettphobie“, die seit den 1980er Jahren grassiere. Viele fettreiche Nahrungsmittel seien jedoch ausgesprochen heilsam, insbesondere Nüsse, Samen und fettige Fische (Lachs, Hering) sowie Oliven- und Rapsöl. Das Fazit aller begutachteten Studien steht in dem Buch „Der Ernährungskompass“, das sich sehr schnell zu einem Bestseller entwickelt hat.

Es enthält auch allgemeine Regeln, die der Autor aus seinen umfangreichen Recherchen abgeleitet hat. Eine Empfehlung lautet: „Essen Sie möglichst unverarbeitete Nahrungsmittel“ oder anders formuliert: „Kochen Sie.“ Der erste Schritt zu einer gesunden Ernährung bestehe darin, sich vom „stark verarbeiteten Essen der Industrie zu verabschieden“. Die zweitwichtigste Regel: „Essen Sie mehr Pflanzliches und weniger Tierisches.“ Nicht das Gemüse, sondern das Fleisch sollte die Beilage bilden. Von verarbeiteten Fleischprodukten wie Wurst, Schinken, Salami rät der studierte Biologe und Psychologe ab. Für Milchprodukte gelte: Hauptsache fermentiert (Joghurt, Kefir). Quark und Joghurt seien auch gesunde Eiweißquellen, dazu gehören ebenfalls Hülsenfrüchte, Nüsse und Fisch. Den Zuckerkonsum zu reduzieren ist eine weitere Empfehlung. Und schließlich gehört Bas Kast auch zu den Verfechtern des Intervall-Fastens, gegessen wird danach nur in einem bestimmten Zeitfenster zwischen acht und 12 Stunden.

Das Abklingen seiner Herzbeschwerden war für Bas Kast das wichtigste Ergebnis seiner Recherchen. Hinzu komme jedoch das generelle Gefühl oder die Erfahrung, dass Älterwerden eben nicht unbedingt heißen müsse, immer nur gebrechlicher zu werden. Er ist davon überzeugt: „Wie alt unser Körper ist, liegt in unserer Hand.“

Birgit Clemens

Bas Kast: Der Ernährungskompass /
ISBN 978-3-570-10319-7
Bas Kast: Der Ernährungskompass –
Das Kochbuch /
ISBN 978-3-570-10381-4

Beide im C. Bertelsmann Verlag, München, erschienen

Fünf Fragen an Bas Kast

Es gibt eine Menge Bücher zum Thema Ernährung. Wie erklären Sie sich den großen Erfolg Ihres Buches?

Ein Grund ist die Motivation: Ich schreibe als Leidender, ich habe als Betroffener mit handfesten Herzproblemen versucht, mich selbst zu heilen. Um das zu tun, wollte ich wissen: Wie sieht eine Kost aus, die mein Herz schont? Ich fing an zu recherchieren, und das alles uferte dann aus zu einer jahrelangen Recherche zum Thema gesunder Ernährung und was die Wissenschaft darüber weiß. Das ist vielleicht ein zweiter Grund: Mein Buch schreibt keine bestimmte Diät vor, sondern versucht Hintergrundwissen zum Thema zu vermitteln. Anhand von einigen Faustregeln kann und soll der Leser selbst entscheiden, was er am Ende isst.

Wie kann man sich in der Vielzahl der Ernährungsweisheiten, die regelmäßig verkündet werden, überhaupt noch zurechtfinden?

Das ist eben ziemlich schwierig, deshalb hat die Arbeit ja auch einige Jahre in Anspruch genommen. Viele Leser sind dankbar dafür, dass sie sich diese „Mühe“ jetzt nicht selbst machen müssen. Dabei helfen auch spezielle Studien, die ihrerseits Studien zusammenfassen und so einen Überblick über den gesundheitlichen Effekt einzelner Lebensmittel, wie zum Beispiel Fisch oder Wein, geben.

Was wir essen, entscheidet nach Ihren Erkenntnissen über die Geschwin-

Foto: Mike Meyer/Würzburg

Kochen gemeinsam gesundes leckeres Essen: Michaela Baur und Bas Kast.

digkeit des Alterns. Welchen Rat würden Sie gerade älteren Menschen bezüglich ihrer Ernährung geben?

Gerade ab einem Alter von ungefähr 65 Jahren ist es wichtig, auf ein paar Besonderheiten zu achten. Die Grundregeln gelten für alle: Viel Obst, viel Gemüse, viele Vollkornprodukte, Nüsse, Olivenöl – das ist immer gut. Im Alter sollte man speziell auf gute Eiweißquellen setzen, weil sie dem Muskelschwund entgegenwirken. Am besten ist etwas Bewegung oder Sport und dann reichlich Hülsenfrüchte, wie Linsen oder Bohnen, aber auch mal Joghurt und/oder Quark, ein Stückchen unverarbeitetes Fleisch und bevorzugt jedoch Fisch, wie Lachs, Hering, Makrele oder Forelle.

Selbst zu kochen ist das Rezept für ein langes Leben, so Ihr Rat. Viele ältere Menschen können oder mögen nicht mehr kochen. Wie kann trotzdem noch eine gesunde Ernährung erreicht werden?

Am besten, man lacht sich einen Partner an, der das Kochen liebt. Meine Frau kocht auch nicht gern, das mache ich für sie. Vielleicht gibt es Freunde, und mal kocht der eine, mal der andere? Vielleicht gibt es Familienmitglieder? Man kann auch mal einen Fertigsalat oder vorgeschnibbeltes Gemüse kaufen, wenn das hilft. Es gibt auch gesunde Lebensmittel, die wenig „Arbeit“ erfordern, wie ein (ungezuckertes) Müsli mit Joghurt und Blaubeeren oder ein Vollkornbrot mit Avocado. Und je nach Situation und mit etwas Glück kann es natürlich auch ein Restaurant in der Nähe geben, wo noch gut gekocht wird und das man ab und zu besuchen kann.

Gerade in Krankenhäusern und Altenheimen scheinen Erkenntnisse über gesunde Ernährung noch nicht angekommen zu sein. Wäre das ein Projekt, hier einen Wandel anzustoßen?

Ja, das ist eine Schande, dass man in Krankenhäusern teilweise noch Essen serviert, das regelrecht krank macht. Hier könnte ein Umdenken wahrlich nicht schaden. Leider bin ich auch nur ein bescheidener Autor, dessen Macht, was solche Dinge betrifft, letztlich nur äußerst begrenzt ist. Aber es wäre schön, wenn ich zumindest einen winzigen Impuls in die richtige Richtung geben könnte.

Die Fragen stellte Birgit Clemens

Anzeige

Der Regenbogenschlüssel zeichnet Pflegeheime aus, die ein diskriminierungsfreies Umfeld für Homosexuelle bieten. Zwei unserer Pflegeheime – das Julie-Roger-Haus und das Sozial- und Rehazentrum West – wurden bereits zertifiziert.

FRANKFURTER VERBAND

www.regenbogenpflege.de

Mit Kräutern zu mehr Genuss

Workshop für Krebskranke und ihre Angehörigen

Zehn Töpfe mit frischen Kräutern stehen bereit und warten auf ihren Einsatz. Zwölf Frauen und ein Mann treffen sich an diesem Vormittag in der Kochschule von Mirko Reeh in Frankfurt. Die meisten sind selbst an Krebs erkrankt, andere sind Lebenspartner oder Mütter von Patienten. Es geht um Geschmack und gemeinsames Kochen. Die Kräuter sollen vor allem dazu beitragen, dass wieder mehr Genuss am Essen entsteht.

Viele Krebskranke verlieren im Laufe der Behandlung ihren Appetit, haben durch die Medikamente einen metallischen Geschmack im Mund oder mögen frühere Lieblingsgerichte nicht mehr. Was kann da helfen? Welche Lebensmittel sind empfehlenswert? Workshops der Hessischen Krebsgesellschaft liefern Antworten. Aber es wird nicht nur gefragt und zugehört, sondern auch gemeinsam gekocht. Mirko Reeh steht schon seit morgens um sechs Uhr in seiner Küche in der Wiesenstraße in Frankfurt, um den Workshop vorzubereiten. Der 42-Jährige verteilt die Aufgaben und schaut allen genau auf die Finger, wenn Petersilie und Dill geschnitten, Orangen filetiert und Eier getrennt werden.

Zuerst geht es um frische Kräuter. Jeder darf probieren und das Urteil zu Kerbel, Koriander und Estragon mit roten und grünen Punkten auf den Beurteilungsbögen festhalten: Mag ich das Gewürz? Schmecke ich es? Zehn Kräuter gilt es zu bewerten. „Alle werden in dem Menü verwendet, das heute gemeinsam gekocht wird“, verspricht Mirko Reeh, der sich von Anfang an für das Projekt engagiert.

„Genussvoll essen – gestärkt gegen Krebs“ lautet der Titel des Workshops, ein Kooperationsprojekt der Hessischen Krebsgesellschaft mit dem Krankenhaus Nordwest. Er will den Beteiligten positive Geschmackserlebnisse verschaffen und durch das Gruppenerlebnis die Lust am gemeinsamen Kochen fördern. Das Projekt besteht seit Ende 2016 und startete zunächst mit einigen Pilot-Angeboten mit Mirko Reeh in Frankfurt. 2017 wurden Kursleiterinnen für die verschiedenen Orte (Frankfurt, Wiesbaden, Alsfeld, Marburg, Kassel, Birstein, Bad Vilbel) geschult. Seit 2018 findet die Aktion in mehreren Orten in Hessen statt und hat bisher rund 230 Teilnehmer erreicht. Bis Ende März 2019 hat die Techniker Krankenkasse das Projekt gefördert, für den Rest des Jahres wird es von der Else Kröner-Fresenius-Stiftung unterstützt.

Essen ist Lebensqualität

Krebserkrankungen und deren Therapien haben einen Einfluss auf das Essverhalten sowie die Auswahl von Lebensmitteln der Erkrankten. „Da Essen ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität ist, soll mithilfe von Kochworkshops gemeinsam mit Betroffenen und deren Angehörigen ein positives Geschmackserlebnis geschaffen werden“, heißt es dazu von der Hessischen Krebsgesellschaft.

In der Kochschule von Mirko Reeh lassen sich neue Geschmackserlebnisse gemeinsam erforschen.

Fotos (2): Oeser

Das erste Modul richtet sich an Kranke während der Therapie, das zweite Angebot orientiert sich an Betroffenen nach einer Krebstherapie. Ein Ziel ist es auch, dem Informationsbedürfnis für eine vollwertige Ernährung Rechnung zu tragen, „um die Lust am Essen zu steigern“.

Renate Niemann ist bereits zum zweiten Mal bei einem Kurs dabei. Inzwischen hat sie die Chemotherapie, die vor und nach ihrer Magenoperation durchgeführt wurde, hinter sich. Diese sei jeweils mit einem Gewichtsverlust von rund drei Kilo verbunden gewesen. „Erst vier bis fünf Monate nach der Behandlung kam der Geschmack zurück“, berichtet sie. Inzwischen hat sie Tipps aus dem Workshop in ihre Ernährung eingebaut: „Wenn ich den Kurs nicht gemacht hätte, wäre ich ärmer an Erfahrung.“ Auch für den einzigen Mann in der Runde, der von seiner Frau begleitet wird, hat das Thema Ernährung nach einer Magen-OP einen ganz neuen Stellenwert bekommen. „Ich kann nicht essen wie früher“, erzählt der geborene Ungar, der seit 38 Jahren in Deutschland lebt.

Ingeborg Rötzer weiß, dass Krebsbehandlungen den Geschmack stark beeinflussen.

Qualität ist das A und O

„Es braucht Geduld, denn bis zu 180 Tage nach der letzten Behandlung kann der Geschmack beeinflusst sein“, erläutert Ingeborg Rötzer, leitende Ernährungsberaterin im Krankenhaus Nordwest. Wichtig sei es, dass die Patienten nicht an Gewicht verlieren. Viele hätten einen sehr hohen Eiweißbedarf. Generell rät die Ernährungsexpertin, bei Nahrungsmitteln auf Qualität zu achten. Sie empfiehlt einen „vernünftigen Umgang“ mit Fleisch, positiver sei Fisch zu bewerten. Zimt oder Vanille könnten einen metallischen Geschmack überlagern. Weiche Speisen würden oft besser vertragen: „Feuchtigkeit gestaltet das Mundgefühl besser.“

Das Menü startet dann auch mit einer Suppe, die aus den frischen Kräutern, Gemüsefonds und viel Sahne sehr schnell entsteht. Als Hauptgang steht Lammrücken auf dem Programm, mariniert in Balsamico, Kakao und Öl wird er nur kurz im Ofen überbacken. Ein Papaya-Schokoladen-Eis rundet den kulinarischen Vormittag ab.

Der Workshop wird auch zum regen Austausch von Erfahrungen genutzt. Irmhild Fuchs lebt seit 13 Jahren ohne Magen, war schon mehrfach in einem Kochkurs dabei und gibt ihre Erkenntnisse gern weiter. Sie hat gelernt, mit welchen Gewürzen sich die Geschmacksnerven aktivieren lassen. Im Laufe der Behandlung hat auch sie festgestellt: „Der Geschmack verändert sich stark. Was ich früher geliebt habe, mag ich nicht mehr.“ Die veränderten Geschmackssinne führen manchmal auch zu Konflikten mit dem Partner oder der Familie, so Christina Berg von der Hessischen Krebsgesellschaft. Wenn frühere Lieblingsgerichte dem Erkrankten nicht mehr schmecken, reagierten die Angehörigen oft enttäuscht und hilflos. Auch hier hilft der Besuch in Reehs Kochschule, um neue Geschmackserlebnisse gemeinsam zu erforschen. Die Rezepte gibt es für alle zum Nachkochen zuhause.

Birgit Clemens

Kochen mit Krebspatienten und deren Angehörigen während der Therapie

Workshop (à drei Termine), kostenfrei, jeweils dienstags 10 bis 14 Uhr; 15. Oktober, 29. Oktober und 5. November; Kochwelt Mirko Reeh, Wiesenstr. 33, 60385 Frankfurt

Anmeldung und Information:
Christina Berg, Hessische Krebsgesellschaft, Telefon 069/13 38 36 70, E-Mail: berg@hessische-krebsgesellschaft.de

Anzeige

caritas frankfurt

Pflege ist Vertrauenssache

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

Wohnen und Pflege in unseren Altenzentren
Vollstationäre Dauerpflege
Kurzzeitpflege
Seniorenwohnanlage

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

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

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

Rufen Sie uns an. Gemeinsam entwickeln wir Lösungen!

www.caritas-frankfurt.de

Main Lieblingsteller

Frankfurts bestes Seniorengericht: frisch und saisonal gekocht
von Marius Langer

„Main Lieblingsteller“ wird in diesem Jahr im Restaurant Heinrich im Heinrich-Schleich-Haus in Fechenheim serviert. Dort kocht Marius Langer. Warum und mit welchem Gericht er im letzten Jahr den besten Platz beim ersten unabhängigen Gourmet-Test unter den Frankfurter Seniorenrestaurants gewonnen hat, weiß der 45-Jährige so genau auch nicht. Er kann nur sagen, dass er leidenschaftlich gerne kocht und seit fünf Jahren mit Spaß am Beruf in der Bregenzer Straße 23 am Herd steht, fünf Minuten von der 551-Bushaltestelle Einbiglerweg entfernt.

Heimleiterin Meltem Baskaya weiß da mehr. „Es ist das Gesamtpaket: Leidenschaft plus persönliche Kommunikation.“ Langer versteckt sich nicht in der Küche, steht mittags an der Serviertheke, achtet darauf, dass der Teller auch appetitlich angerichtet ist, und gibt ihm mit Kräutern den letzten, gesunden Schliff. Mittlerweile kennt er viele Stammgäste mit Namen und wechselt auch gern ein paar Worte am Tisch mit ihnen.

„Ich koche frisch und saisonal“, sagt er, „auch das Eis zum Nachtisch mach ich selber.“ Gekocht hat er schon in der Schweiz, in großen Häusern wie Steigenberger und Interconti, er hat sogar in die Küche von Deutschlands erster Sterneköchin Doris-Katharina Hessler hineingeschnuppert. Doch die Grundlagen für seine Exzellenz legte ein gutbürgerliches Restaurant in Altengesäß. Langer sagt dazu: „Man muss die Lebensmittel verstehen, um aus einfachen Sachen was Schönes machen zu können.“

So wie er es gelernt hat, brät er heute noch Knochen für seine Soßenfonds an. Instantwürze ist seine Sache nicht. Auch die Champignoncremesuppe kommt bei ihm nicht aus der Tüte. Und doch stehen Maggiflaschen neben Salz und Pfeffer auf den Tischen. „Einige Gäste wollen das“, bedauert er, „manchmal muss ich mich schon umdrehen, um nicht zusehen zu müssen, wie viel einige davon übers Essen verteilen.“ Doch er akzeptiert: Würze ist Geschmackssache.

Und wie kommt Langer zu seinen wöchentlich wechselnden Gerichten? Als Koch des Frankfurter Verbands hat er Zugang zu einer Rezeptsammlung am PC. Doch nicht alles funktioniert gleich gut. Oma Käthes Kohlsuppe ist zum Beispiel nicht gut angekommen. Stattdessen gibt es bei ihm auch schon mal Chili con Carne. Sein Stampf aus Kartoffeln und Pastinaken schmeckt seinen Gästen auch sehr gut. Und seine Eigenkreation, eine Honig-Senf-Soße, wurde schnell der Renner unter den drei angebotenen Salatsoßen.

„Es ist nicht so, dass man gar nichts Neues servieren kann. Man muss es nur erklären“, sagt Langer. Er scheut auch nicht vor Exotischem wie Currykokoscremesuppe zurück. Seit anderthalb Jahren gibt es zusätzlich ein vegetarisches Hauptgericht. „Ich entdecke immer noch, was man mit Gemüse alles machen kann.“

Wie früher: Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen.

Fotos (2): Oeser

Marius Langer (stehend) serviert im Restaurant im Heinrich-Schleich-Haus in Fechenheim Lasagne. Er schätzt den persönlichen Kontakt zu seinen Gästen.

Natürlich vernachlässigt er die klassischen Lieblingsgerichte nicht, angeführt von Sauerbraten mit Klößen halb und halb und Rotkohl, gefolgt von Rouladen und Schweinebraten. Sonntags, am klassischen Bratentag, sind seine Töpfe und Pfannen denn auch besonders groß. Dann sitzen um die 70 Personen an den Tischen in dem hellen Restaurant mit den großen Fenstern, weil viele den Besuch ihrer Angehörigen mit einem Mittagessen verbinden.

Karin Willen

Gourmet-Seniorenteller

Seniorenrestaurants sind Einrichtungen, in denen man kostengünstig, gut und in Gesellschaft mittagessen kann. Doch welche sind noch ein bisschen besser? Das prüfen seit 2018 anonyme Testesser. Sie wurden vom Bürgerinstitut geschult, das auch ihre Notizen auswertet. Das Projekt wird vom Sozialdezernat finanziert und soll die Standards des gastronomischen Angebots für Ältere heben. Jetzt sind die Testesser wieder unterwegs. Für „Main Lieblingsteller 2020“. *wil*

Verbessertes Ambiente

Die beste Auszeichnung, die Silbermedaille, erkochte sich 2018 Marius Langer vom Heinrich-Schleich-Haus in Fechenheim. Für Gold fehlte es den Testern noch am Ambiente. Inzwischen hat das Haus nachgelegt. Jetzt gibt es zum Beispiel leise Hintergrundmusik statt Radiogedudel. Und die Tische sind jahreszeitlich geschmückt mit Dekorationen, die kreative Heimbewohner hergestellt haben. *wil*

Anzeige

Ganzheitliche Wohnform für die Generation 65+

- Zentrale Lage am Schlosspark
- Großzügige barrierefreie Wohnungen
- Umfangreiches Veranstaltungsprogramm
- Service & Dienstleistungen nach Wahl
- Gemeinschaftsflächen für Geselligkeit
- Ambulantes Pflege-Center DRK im Haus

artis® Service Wohnen

Engelsgasse 2e
61350 Bad Homburg
Tel 06172 - 49 97 80
badhomburg@artis-senioren.com

www.artis-senioren.com

Graswurzelbewegung Ernährungsrat

Wie komme ich zu den Lebensmitteln, die mich gesund ernähren und die gleichzeitig die Böden für die nachfolgende Generation fruchtbar erhalten? Um auf diese Frage gute Antworten für alle finden zu können, hat sich 2017 der Ernährungsrat Frankfurt gegründet. Er ist nach Berlin und Köln die dritte deutsche Initiative zur Verbesserung der Ernährungssituation. Hier finden sich Menschen aus verschiedenen Vereinen und Initiativen in Arbeitskreisen zusammen, um Mittel und Wege zu finden, der bäuerlichen Landwirtschaft in Deutschland wieder mehr Geltung zu verschaffen. Das Netzwerk unterstützt die Stadt Frankfurt auf dem Weg zu einer nachhaltigen Ernährungspolitik.

„Wie unser Essen produziert, verteilt und entsorgt wird, muss ökologisch nachhaltig und sozial gerecht sein“, lautet das Credo der Graswurzelbewegung gegen großindustrielles, profitmaximierendes sowie bodenschädigendes Landwirtschaften und lange Transportwege. Es geht darum, Regionales, Biologisches und Saisonales frisch auf den Tisch zu bringen, um Nährstoffe in Gehalt und Zusammensetzung optimal und umweltschonend zu sich zu nehmen – eben gesundes Essen. „Hessen könnte mit seiner bäuerlich geprägten Landwirtschaft Vorzeige-Bundesland werden“, sagt Joerg Weber vom Trägerverein des Ernährungsrates Bürger für regionale Landwirtschaft und Ernährung (Bionales). Knapp 14 Prozent der hessischen Erzeuger produzierten im Einklang mit der Natur.

Foto: Oeser

Kindern den Anbau von Obst und Gemüse beibringen. Solche Projekte sind nachhaltig. Das Foto zeigt Schüler der Konrad-Haenisch-Schule in Fechenheim, die zusammen mit Erwachsenen den Schulgarten gestalten.

Doch bis Hessen bei gesundheitsbewusster und klimaschonender Ernährung wirklich Vorbild sein kann, ist noch viel zu bewegen. Auch wenn einige Supermärkte neuerdings Regionales und biologisch Angebautes in ihren Regalen liegen haben, reicht das hinten und vorne nicht, um die Ernährungssouveränität wieder zum Verbraucher zurückzuholen. Weber nennt als alternative Produzenten und Verteiler drei Einrichtungen der Solidarischen Landwirtschaft, in denen Verbraucher in Frankfurt wöchentliche Gemüsekisten abnehmen, die verpackungsfreie Erzeuger-Verbrauchergemeinschaft Food-Coop Frankfurt, sowie Hofläden wie den Dottenfelderhof und Erzeugermärkte wie den Wochenmarkt an der Konstablerwache.

Hauptschulgarten-Projekt

Und was macht der Ernährungsrat konkret? Ein Arbeitskreis beteiligt sich zum Beispiel am „Runden Tisch Vergabekriterien“ der Stadt Frankfurt, um nachhaltige Ausschreibungskriterien für Caterer von Schulessen zu gestalten. Es hatte sich herausgestellt, dass die Hauptorientierung am Preis die Qualität nicht genügend berücksichtigt. Doch es geht nicht nur um die Angebotsseite, auch das Wissen um gutes Essen müsse sich verbreitern, sagt Weber. Als Leuchtturmprojekt startete deshalb

https://ernaehrungsrat-frankfurt.de/

Die Infoschrift „Frisch von Feld und Hof in Frankfurt am Main“ kann beim Umweltamt bezogen werden: Galvanistraße 28, 60486 Frankfurt am Main, Telefon 069/212-39 100 (Umwelttelefon).

Das Grünflächenamt hat die Broschüren „Frankfurt gärtnert“ und „Wiesen, Stauden, Schmetterlinge“ herausgegeben, Adam-Riese-Straße 25, 60327 Frankfurt.

im März ein Schulgartenprojekt. Dazu wird der städtische Hauptschulgarten am Ostpark von 1910 wiederbelebt. Er gehörte damals zum ersten Volkspark der Stadt Frankfurt und schulte Arbeiterkinder im Anbau von Gemüse und Obst. Lange wurde die Fläche nicht mehr als Lehrgarten genutzt, und viel Lebensmittel-Basiswissen ist mit der Zeit verloren gegangen. Die neue Generation soll wieder an altes Wissen um Wachsen und Gedeihen im Zyklus der Jahreszeiten anknüpfen können. Mit Unterstützung des Grünflächenamtes erfahren Schüler aus vier Grundschulen in der Umgebung jetzt in dem Pilotprojekt „Wiederbelebung des städtischen Schulgartens im Ostpark“ jeweils ein Jahr lang, wie Lebensmittel vom Boden auf den Teller kommen. Pflanzen, jäten und pflegen, zur rechten Zeit ernten und aus den Pflanzen saisonale, frische Gerichte herzustellen, sollen das praktische Wissen um gesunde Ernährung wieder verfügbar machen. Das Projekt schließt auch vergessene Genüsse ein, etwa Steckrüben im Winter. *Karin Willen*

„Der Mensch ist, was er isst“

Franz Keller kritisiert die Lebensmittelindustrie und fordert ein Umdenken

Früher Sternekoch, heute Bauer. Franz Keller war ganz oben im kulinarischen Sternehimmel, heute züchtet er Rinder, Schweine und Hühner und prangert den Niedergang der Ess- und Kochkultur an. Aus seiner Sicht geht der Trend weg von frisch zubereitetem Essen und hin zu industriell produzierten Fertiggerichten und Lebensmitteln, „die ich eher als Sterbemittel bezeichnen würde“.

Seine langjährigen Erfahrungen und provokanten Erkenntnisse hat der hochdekorierte Koch in seinem autobiografischen Buch „Vom Einfachen das Beste“ zusammengefasst. „Essen ist Politik oder warum ich Bauer werden musste, um den perfekten Genuss zu finden“ heißt es schon auf dem Titel. Auch im Frankfurter Gesundheitsamt stellte der engagierte Ökobauer seine Forderungen im Rahmen der Reihe „Gesund durchs Jahr!“ vor.

Keller, Jahrgang 1950, brachte viele Jahre in der Sternegastronomie zu. Er hat bei Kochlegenden wie Paul Bocuse und Jean Ducloux gelernt, kochte für die Queen, für Staatsoberhäupter. Angela Merkel war mit Wladimir Putin in seiner „Adler Wirtschaft“ in Hattenheim zu Gast. Aber seine Bereitschaft, bei der Qualität der Grundprodukte Kompromisse einzugehen, habe mit den Jahren immer stärker abgenommen, und „fragwürdige Produktionsbedingungen“ zu ignorieren, sei ihm immer schwerer gefallen. Heute züchtet Franz Keller auf seinem Falkenhof im Wispertal Rinder und Schweine, die artgerecht aufwachsen dürfen. Er ist mittlerweile ein heftiger Kritiker der Lebensmittelindustrie geworden, die den Respekt vor Tieren und Pflanzen verloren habe und den Menschen krank mache. Er bescheinigt den Deutschen ein gestörtes Verhältnis zum Essen, und der Niedergang der Kochkultur tue ihm weh, denn „der Mensch ist, was er isst“.

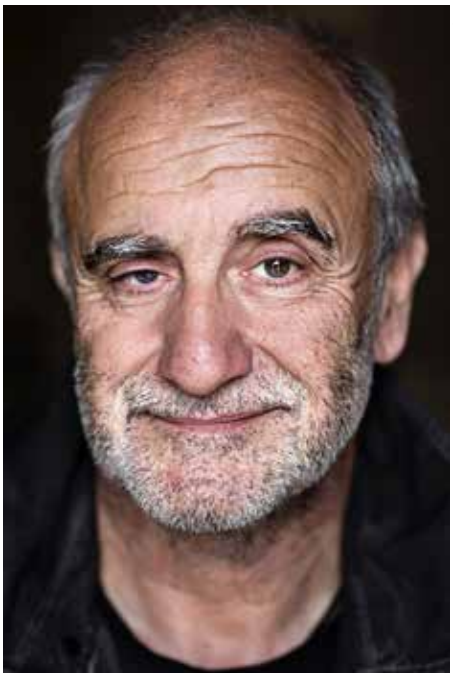


Foto: Anja Jahn

Wieder selber kochen, fordert Franz Keller.

„Es herrscht eine Menge Ratlosigkeit, was man noch essen kann“, so Keller, der damit vielen Zuhörern aus der Seele sprach. Ein Ernährungstrend löse den anderen ab. „Wir müssen lernen, auf unseren Körper zu hören“, so sein Ratschlag. Aber vermutlich müssen auch viele erst einmal lernen zu kochen, denn mehr als zwölf Prozent der Deutschen tun dies nie. In vielen Familien werde nicht mehr gekocht. Hier sieht Keller auch die Schulen gefordert.

Mit der Idee „Vom Einfachen das Beste“ verbindet Keller nicht nur eine Küche, die auf saisonale und regionale Produkte setzt. „Ganz wesentlich ist dabei der Gedanke, die Rollenverteilung von Fleisch und den pflanzlichen Bestandteilen unseres Essens zugunsten einer deutlich stärkeren Gewichtung von Gemüse zu verändern.“ Er kritisiert, dass Milliarden in die Massenproduktion gesteckt werden statt kleinere Höfe zu fördern.

Franz Keller sieht einen ganz einfachen Weg, „um sich aus den Fängen dieses tier- und menschenverachtenden Systems des Industriefutters zu befreien: Wir müssen unsere Ernährung wieder selbst in die Hand nehmen, auch um ein größeres Verständnis für die Nahrungsmittel zu entwickeln, die wir uns nehmen.“ Im Kleinen könne jeder bei sich selbst anfangen. Regional einkaufen und nach der Saison kochen: „Also ab in die Küche und die Pfannen fliegen lassen!“ *Birgit Clemens*

Franz Keller,
„Vom Einfachen das Beste“,
Westend Verlag, Frankfurt,
265 Seiten, 24 Euro.
ISBN 978-3-86489-203-5

Foto: Oeser

Gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Obst ist das A und O. Doch manchmal reicht dies nicht.

Vitamintabletten und Mineralstoffe – wirksam, sinnlos oder gar schädlich?

In der Werbung wird es einem tagtäglich vor Augen geführt, dieses Vitamin würde dem Körper fehlen, jene Mineralstoffe seien unbedingt einzunehmen: Studien über Nahrungsergänzungsmittel füllen ganze medizinische Lehrbücher. Allerdings sei ausdrücklich darauf hingewiesen, dass, falls ein Haus- oder Facharzt gravierende Vitamin- und Mineralstoffmangelzustände diagnostiziert hat, die Behandlung derselben in die Hand erfahrener Ärzte gehört. Denn diese sollten über Vorerkrankungen Bescheid wissen und entscheiden können, welche Wechselwirkungen etwaige Medikamenteneinnahmen mit Nahrungsergänzungsmitteln haben können; dies ist besonders bei Chemotherapie und Bestrahlung zu berücksichtigen.

Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel sind Produkte zur erhöhten Versorgung des menschlichen Organismus mit bestimmten Nähr- oder Wirkstoffen. Rechtlich zählen sie zu den Lebensmitteln. Daher gilt, wie für andere Lebensmittel auch, dass es nicht zulässig ist, damit zu werben, dass die Einnahme einen therapeutischen Nutzen gegen konkrete Erkrankungen hat. Der weitaus größte Teil der Bevölkerung ist heute ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Trotzdem nimmt in Deutschland nahezu jeder Dritte Nahrungsergänzungsmittel ein. Tatsächlich sind die meisten Pillen und Pulver nach Aussagen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) häufig schlicht wirkungslos für Menschen, die sich normal ernähren. Bei Vorerkrankungen, durch Wechselwirkungen mit Medikamenten oder bei zu hoher Dosierung können einige dieser Produkte sogar schädliche Wirkungen haben. Eine Studie (2013) stellte fest, dass vor allem ältere Menschen Ergänzungsmittel, hier insbesondere Magnesium und Vitamin E, in einer zu hohen Dosierung einnehmen. Hinzu kommt, dass Nahrungsergänzungsmittel eine unzureichende Ernährung nicht kompensieren können.

Somit besteht für die meisten Vitamine und Mineralstoffe kein Versorgungsmangel. Nur in einzelnen Fällen, in der Schwangerschaft, im Alter und bei chronischen Krankheiten (beispielsweise Morbus Crohn oder schweren Entzündungen) kann es zu einem Nährstoffmangel kommen, der mit Ergänzungsmitteln ausgeglichen werden muss. Bei rein pflanzlicher Ernährung kann insbesondere der Bedarf an Eisen und Vitamin B 12 schwieriger abzudecken sein.

Lediglich bei der Folsäure (besonders in der Schwangerschaft) und beim Vitamin D unterschreiten viele Männer und Frauen zumal mit zunehmendem Alter, bei Vitamin D aber auch junge Erwachsene, die empfohlene Zufuhr (Nationale Verzehrstudie 2006).

Wenn der Stoffwechsel langsamer wird

Für ältere Menschen kann es sinnvoll sein auf Vitaminpräparate zurückzugreifen. Sie essen oft weniger und nehmen deswegen natürlich auch weniger Vitamine auf. Zudem arbeitet ihr gesamter Stoffwechsel langsamer, also auch die Eigensyn-

these in der Haut, aus der Vitamin D entsteht. Vitamin D nimmt eine Sonderstellung unter den Vitaminen ein, denn es kann vom Körper selbst mithilfe des Sonnenlichts gebildet werden (sogenannte endogene Synthese), siehe SZ 2/2019, Seite 48. Vor allem dieses Vitamin muss älteren Menschen deswegen öfter verordnet werden. Gleichwohl ist es wichtig, bei längeren Spaziergängen oder dem Aufenthalt im Freien gerade in den Wintermonaten so viel Sonne wie möglich zu tanken, um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen. Zur Osteoporoseprophylaxe bei älteren Menschen wird im Bedarfsfalle in der Regel eine Kombination von Vitamin D3 zusammen mit Calcium in einem sogenannten Fertigpräparat empfohlen.

Nicht zu viel

Ein weiterer kritischer Nährstoff ist Calcium, bei älteren Männern und Frauen (65–80 Jahre) unterschreitet mehr als die Hälfte die Empfehlung für eine tägliche Calciumzufuhr. Der tägliche Calciumbedarf liegt pro Tag bei 1000 Milligramm. Erhöht ist dieser Bedarf bei Schwangeren, Stillenden, Jugendlichen und bei älteren Menschen. Da Calcium vor allem in Milch und Milchprodukten wie Käse enthalten ist, kann eine zusätzliche Einnahme von Calcium auch für diejenigen erforderlich sein, die unter einer Laktose-Intoleranz leiden. Für gesunde Menschen gilt jedoch: Der Nährstoff kann über Lebensmittel wesentlich besser aufgenommen werden als über Calciumpräparate. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt pro Tag nicht mehr als 500 Milligramm Calcium in Form von Tabletten oder Brausepulver aufzunehmen. Eine Überdosierung kann zu Nierensteinen und Blutdruckabfall führen und die Aufnahme von Zink und Eisen hemmen. Bei einer noch höheren Dosierung sind auch Herz-Kreislauf-Schäden möglich.

Mit den Mineralstoffen Natrium, Kalium, Magnesium und Zink ist die bundesdeutsche Bevölkerung in der Regel ausreichend versorgt, hier liegt die Zufuhr sogar über den Referenzwerten.

Ein Risikonährstoff in der Bevölkerung ist allerdings Jod. Wenn kein Jodsalz verwendet wird, erreicht ein Großteil der Bevölkerung die Empfehlungen für die Jodzufuhr nicht. Jod ist wichtig für eine normale Schilddrüsenfunktion.

Wichtig zu erwähnen sind die Interaktionen von Mineralstoffen und Vitaminen in Kombination mit Arzneimitteln beziehungsweise beim Vorliegen bestimmter Erkrankungen: Bei der Einnahme von Diuretika (harntreibende Mittel) sollten keine zusätzlichen Calciumpräparate ohne ärztliche Kontrolle eingenommen werden. Vorsicht ist auch geboten bei der kombinierten Einnahme von Gerinnungshemmern (Marcumar) und Multivitaminpräparaten; bei Herzschwäche sollten keine zusätzlichen Kaliumpräparate eingenommen werden; bei einer Nierenschwäche keine zusätzlichen Kalium- oder Calciumpräparate!

Bis vor einigen Jahren hat man untersucht, ob Vitamine und hier auch in hoher Dosierung sich positiv auf die Gesundheit auswirken oder gar Krebserkrankungen verhindern können. Vitamine in hohen Dosierungen schützten nicht wie gedacht vor Herzinfarkt und Schlaganfall, zum Teil begünstigten sie sogar, dass Tumore wuchsen. So kann die zusätzliche Gabe von Beta-Carotin bei Rauchern die Entstehung von Lungenkrebs fördern. Ob Vitamin D einen Einfluss auf den Verlauf des Diabetes mellitus hat, wird derzeit noch untersucht, jüngste Berichte über Therapieerfolge in der Behandlung der Multiplen Sklerose mit ultrahochdosiertem Vitamin D sind noch in der Überprüfung. Fest steht nur: Wer regelmäßig viel Obst und Gemüse isst, erkrankt seltener an Krebs; die Vitamine A, C und E entschärfen freie Radikale, die bei der Entstehung von Krebserkrankungen eine wichtige Rolle spielen. Allerdings greift dieser Schutzmechanismus nur im natürlichen Zusammenspiel der Vitamine, das heißt, wenn sie über die Nahrung aufgenommen wurden. Bei künstlichen Präparaten ließ sich dieser Effekt bislang nicht nachweisen. Auch wurde beispielsweise bei Multivitaminpräparaten kein positiver Effekt etwa auf die Lebenserwartung nachgewiesen.

Zusammenfassend lässt sich daher sagen: Die Ergänzung von Calcium und Vitamin D scheint beim älteren Menschen sinnvoll zu sein, Gleiches gilt für die Verwendung von jodiertem Speisesalz. Der Konsum anderer Vitamine schadet in der Regel nicht. Hierbei sollten jedoch die Tageshöchstdosen nicht überschritten und Gegenanzeigen (s.o.) bedacht werden. Hinzuweisen ist allerdings darauf, dass bei einer zunehmenden Altersarmut die Möglichkeiten für viele der Betroffenen eingeschränkt sind, eine ausgewogene Ernährung dauerhaft sicherzustellen.

Prof. Dr. med. Sebastian Harder, Institut für Klinische Pharmakologie, Universitätsklinikum Frankfurt / Martin Ramloch, Gesundheitsamt Frankfurt

Gesundheitsamt Frankfurt am Main

Anzeige

Diesmal im August: die Aktionswochen Älterwerden

In Gemeinschaft leben“: Das ist das Motto der diesjährigen Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt vom 19. August bis 1. September. Über 150 verschiedene Veranstaltungen wird das Programm in diesem Jahr umfassen. Zahlreiche Einrichtungen, Verbände, Vereine, Initiativen und Institutionen bringen sich in die Aktionswochen mit Vorträgen, Kursen, Workshops, Tagungen, Schnupper- und Mitmachangeboten ein und bilden auf diese Weise die vielfältige Bandbreite der Altenarbeit in der Stadt ab. Koordiniert werden die Aktionswochen vom Team der Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren.

Inhaltlicher Dreh- und Angelpunkt ist in diesem Jahr das Oberthema „In Gemeinschaft leben“. Dieses wird während der Aktionswochen aus den verschiedensten Blickwinkeln beleuchtet. Insbesondere Wohnen im Alter ist ein sehr wichtiges Thema. Steigende Mietkosten nähren gerade bei Senioren die Furcht, sich die eigenen vier Wände nicht mehr leisten zu können. Auch liebäugeln manche Ältere mit generationsübergreifenden Wohnformen oder Alters-Wohngemeinschaften. Die meisten älteren Menschen wünschen sich zudem, so lange wie möglich im eigenen Wohnumfeld leben zu können. Dafür sind nachbarschaftliche Netzwerke wichtig. Um der Bedeutung „Wohnen im Alter“ den notwendigen Raum zu geben, rückt das Fach- und Dialogforum „Nachbarschaftlich wohnen und leben“ am Montag, 19. August, im Jugend- und Sozialamt, mit dem die Aktionswochen eröffnet werden, diesen Themenblock in den Fokus (siehe hierzu „Für den Terminkalender“).

Foto: Oeser

Das Team der Leitstelle Älterwerden koordiniert die Aktionswochen.

Doch „In Gemeinschaft leben“ umfasst noch viel mehr Facetten, als nur den Bereich „Wohnen“. Die verschiedensten Aspekte finden sich in den fünf Schwerpunkten des Gesamtprogramms wieder: „Bewegung und Gesundheit“, „Politik, Leben und Gesellschaft“, „Kunst, Kultur und Bildung“, „Pflege und Demenz“ und – als neuer Themenschwerpunkt – „Digitale Welt“, wo Teilnehmern beispielsweise der sichere Umgang oder das Fotografieren mit dem Handy gezeigt wird. Gemeinschaft steht für ein großes Spektrum an Möglichkeiten. Das kann auch bedeuten, mit anderen zusammen Wassergymnastik zu machen, zu tanzen, jemanden in die Funktionsweise von Smartphones einzuweisen, jemanden zu pflegen oder sich für andere ehrenamtlich zu engagieren.

Eine große Auswahl haben die Teilnehmer der Aktionswochen bei den Sport- und Fitnessangeboten. Der Zugang hierzu ist für viele leichter, wenn man nicht alleine ist. Gerade bei „Bewegung und Gesundheit“, wo die meisten Angebote während der Aktionswochen gibt, überwindet man in einer Gemeinschaft oft einfacher den inneren Schweinehund. Und wer im Alter etwas für seine Fitness und seine Gesundheit tut, der tut auch etwas für den Erhalt seiner Lebensqualität.

Sonja Thelen

Das detaillierte Programm der „Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt“ vom 19. August bis 1. September steht ab Juni im Internet unter www.aelterwerden-in-frankfurt.de. Ab Juli ist das gut 200 Seiten starke Programmheft erhältlich. Es liegt in der Bürgerberatung in der Neuen Altstadt, in weiteren städtischen Einrichtungen sowie vielen Frankfurter Apotheken aus. *the*

Gern gesehen: das Mitmachprogramm am Bunten Nachmittag.

Fotos (4): Rohnke

Auch in diesem Sommer wird es beim Bunten Nachmittag wieder leckeres Eis geben. Im vergangenen Jahr spielte die Seniorendezernentin höchstpersönlich die Eisfee.

Veranstaltungshöhepunkte für den Terminkalender

Nachbarschaftlich wohnen und leben“ rückt die Auftaktveranstaltung der Aktionswochen am Montag, 19. August, von 8 bis 16 Uhr im Jugend- und Sozialamt (Eschersheimer Landstraße 241–249) in den Mittelpunkt. Zu Beginn wird Seniorendezernentin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld die Gäste begrüßen. Die Tagung richtet sich an interessierte Bürger, Nachbarschaftsinitiativen, Vertreter verschiedenster Wohnprojekte und -formen und auch an Fachkräfte der Altenarbeit. Um in das Thema und die vielfältigen Betrachtungsweisen einzuführen, wird Ursula Kremer-Preiß vom Kuratorium Deutsche Altershilfe einen Einführungsvortrag über den Quartiersansatz in der Altenhilfe halten. Anschließend sind vier Impulsvorträge zu den Themen Quartiersmanagement, Gemeinschaftliches Wohnen, Quartier, Technik und Wohnen geplant. Ideen und Visionen sollen danach in Workshops gesammelt, Ergebnisse im Plenum präsentiert und an das mit Entscheidungsträgern besetzte Podium übergeben werden. Auf dem Podium werden Seniorendezernentin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld, Planungsdezernent Mike Josef, Frank Junker (ABG Frankfurt Holding GmbH), Frédéric Lauscher (Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe) und Hannelore Rexroth (Agaplesion Markus Diakonie) Platz nehmen.

Beschwingt, unterhaltsam und informativ wird sicherlich der Bunte Nachmittag, der in diesem Jahr am Freitag, 30. August, von 13 bis 18.30 Uhr auf dem Programm steht. Im Innenhof des Rathauses für Senioren werden Infostände aufgebaut, wo sich Initiativen, Vereine, Einrichtungen sowie der Seniorenbeirat der Stadt Frankfurt passend zum Motto der Aktionswochen „In Gemeinschaft leben“ vorstellen. Zur Begrüßung spricht die Seniorendezernentin. Auf der Bühne wird unter anderem die Band „Blind Foundation“ zum Zuhören, Mitschwingen und Mittanzen aufspielen. *the*

Drei Fragen an Andrea Schülner,

Leiterin des Rathauses für Senioren

Fotos (3): Oeser

Andrea Schülner

Sie sind jetzt fast ein Jahr Chefin des Rathauses für Senioren. Was haben Sie in dieser Zeit Neues / Interessantes erfahren?

An meiner neuen Aufgabe freut mich besonders die große Vielfalt der Arbeit. Ich bin dankbar, dass ich Einsicht in viele Bereiche bekomme, die ich bisher so nicht kannte, zum Beispiel das Versicherungsamt, die Betreuungsbehörde oder auch die Wohnberatung und Heimplatzvermittlung.

In anderen Arbeitsbereichen, die ich aufgrund meiner beruflichen Vergangenheit besser kenne, sind die zwischenzeitlich eingetretenen Veränderungen beachtlich. So wurden beispielsweise Anfang der 2000er Jahre, als ich im Sozialrathaus Bornheim tätig war, erste Netzwerke im Bereich Altenhilfe geknüpft und die Zusammenarbeit mit freien Trägern intensiviert. Jetzt, mehr als 15 Jahre später, konnte ich feststellen, dass sich auf diesem Gebiet sehr viel weiterentwickelt hat.

Viele neue Ideen im Bereich Altenhilfe und Vernetzung wurden umgesetzt und haben ihren Weg zur Zielgruppe der älteren Menschen gefunden. Das freut mich sehr, denn wir müssen uns darauf einstellen, dass die zukünftigen Senioren anders ins Alter unterwegs sind als wir das bisher gewohnt sind. Auch der Seniorenbeirat hat sich weiterentwickelt, ist sehr aktiv und leistet wichtige und konstruktive Arbeit.

Gibt es neue Projekte, die Sie anstoßen möchten?

Die Frage schließt daran an, was ich bezüglich der zukünftigen Senioren gesagt habe. Wir müssen uns darauf vorbereiten, dass die neuen Medien und sozialen Netzwerke für die Menschen, die in den nächsten Jahren alt werden, Normalität sind. Schon heute sind viele sehr gut vernetzt und im Internet unterwegs. Sie können sich notwendige Hilfen selbst suchen und finden vieles im Netz. Es wird zunehmend wichtiger, dass die Angebote der Stadt Frankfurt für ihre Senioren leicht aufzufinden sind. So sollten wir zum Beispiel eine Senioren-App in Erwägung ziehen.

Nach den Aktionswochen Älterwerden, die einen großen Teil unserer zeitlichen Ressourcen bindet, möchte ich mich dieses Themas annehmen. Dabei können wir übrigens von den Erfahrungen anderer Städte lernen. Einige Großstädte sind da schon dran, und über unsere ausgesprochen guten Netzwerke können wir davon profitieren.

Welches Angebot fehlt Ihrer Meinung nach in Frankfurt für ältere Menschen?

Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen, die sich etwa nur im Rollstuhl oder E-Scooter fortbewegen können, gibt es wenige Möglichkeiten, an Ausflügen oder sonstigen Unternehmungen teilzunehmen. Sie können zwar gezielt Behindertentransporte anfordern, sind aber von gemeinschaftlichen Unternehmungen oft ausgeschlossen. Das ist bestimmt kein frankfurtspezifisches Thema, sondern gewiss auch im Umland ein Problem. Es wäre fantastisch, wenn sich zum Beispiel ein Busunternehmen finden würde, welches einen solchen Bus anschafft, um genau diesem Personenkreis im Großraum Frankfurt einen gemeinsamen Ausflug mit nicht mobil eingeschränkten Personen zu ermöglichen. Nach meiner eigenen Erfahrung kann schon ein gemeinsamer Sightseeing-Ausflug durch Frankfurt Menschen viel Neues und auch große Freude bringen.

Die Fragen stellte Lieselotte Wendl

Drei Fragen an Rike Hertwig,

seit Anfang 2019 Leiterin der Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren

Frau Hertwig, wo liegen Ihre beruflichen Wurzeln?

Mein Ausbildungshintergrund ist ein Studium der Politikwissenschaft, Psychologie und Literaturwissenschaft in Greifswald. Anschließend war ich bei der Landesarbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Berlin und Brandenburg in verschiedenen Positionen tätig mit einem fachlichen Schwerpunkt im Bereich Gesundheitsförderung bei älteren Menschen. Unter anderem habe ich ein Netzwerk demenzfreundlicher Initiativen koordiniert und habe die Vielfalt an Initiativen kennengelernt, die sich für Lebensqualität im Alter engagieren - insbesondere vor dem Hintergrund unterschiedlicher Lebenslagen und mit Blick auf soziale Teilhabe. Seit 2015 ist Frankfurt meine Wahlheimat. Ich fühle mich hier in der Stadt und der Region sehr wohl. Nach meinem Wechsel war ich bei einer gesetzlichen Kranken- und Pflegekasse als Referentin für politische Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit tätig. In meiner neuen Aufgabe bei der Stadt Frankfurt kann ich nun die Er-

fahrungen aus beiden Tätigkeitsfeldern einbringen und verbinden.

Was finden Sie an Ihrer neuen Aufgabe als Leiterin der Leitstelle Älterwerden spannend?

Sehr spannend finde ich, dass in der Leitstelle eine Vielfalt an Angeboten, Beratungs- und Unterstützungsleistungen gebündelt, weiterentwickelt und miteinander vernetzt wird. Auch Öffentlichkeitsarbeit ist ein wichtiger Schwerpunkt. Die Aktionswochen Älterwerden sind ein sehr etabliertes Format und machen sichtbar, was in der Stadt passiert: Viele Akteure und Initiativen, die sich für ältere Menschen engagieren, Angebote machen und Informationen bieten, bringen sich hier ein. Zudem bieten die Aktionswochen die Möglichkeit, neue Themen zu besetzen und weiter zu entwickeln. Dieses Jahr steht unter dem Motto „In Gemeinschaft leben“ unter anderem das „Nachbarschaftliche Leben und Wohnen“ im Mittelpunkt.

Rike Hertwig ist die neue Leiterin der Leitstelle Älterwerden.

Was ist Ihnen zudem an dieser Position auch wichtig?

Wichtig ist mir, das Thema Älterwerden mit einem positiven und ressourcenorientierten Blick zu betrachten. Darauf zu schauen, wie man es den Menschen in den unterschiedlichen Lebenslagen ermöglichen kann, ihr Leben so selbstbestimmt wie möglich zu gestalten. Prävention und soziale Teilhabe sind Aspekte, die dabei zu bedenken sind, wie auch die Zugänge zu den Versorgungs- und Unterstützungssystemen. Hier hat die Leitstelle eine starke Funktion inne. Für die Zukunft möchte ich die Vernetzung weiterentwickeln und schauen, wo es Lücken und Bedarfe gibt. Ein Anliegen ist mir auch, die Menschen in ihren Quartieren zu erreichen, nach ihren Bedürfnissen zu fragen und sie einzubinden. Daher sind mir Beteiligungsformate sehr wichtig, wie etwa beim Fach- und Dialogforum zum Auftakt der Aktionswochen. Diese möchte ich künftig ausbauen, um nicht über die älteren Menschen zu sprechen, sondern mit ihnen.

Die Fragen stellte Sonja Thelen

Was Sie schon immer übers Alter wissen wollten

Tag der offenen Tür im Rathaus für Senioren am 22. August bietet Beratung „rund ums Alter“

Kann ich etwas zu meiner Rente hinzuverdienen? Wie finde ich ein geeignetes Pflegeheim und was kostet dort ein Platz? Wie kann ich Vorsorge treffen, dass mein Wille noch beachtet wird, wenn ich mich nach Unfall oder Krankheit nicht mehr selbst äußern kann? Wohin kann ich mich zu Fragen rund um das Thema Pflege und ambulante Unterstützung wenden?

Das Alter oder auch die Vorbereitung auf den eigenen Ruhestand bringt viele Fragen mit sich. Das Rathaus für Senioren will mit seinen zahlreichen Fachbereichen Licht ins Dunkel bringen und lädt am 22. August von 9 bis 15 Uhr zu einem Tag der offenen Tür in die Hansaallee 150 ein. Kompetente Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der „Zentrale für Senioren“ im Jugend- und Sozialamt bieten ausführliche und persönliche Beratung. Außerdem liegen informative Broschüren zur kostenlosen Mitnahme bereit.

Neben Auskünften zur Sozialversicherung durch das Versicherungsamt gibt es beispielsweise Informationen dazu, wie der Verbleib in der eigenen Wohnung durch deren barrierefreie Gestaltung und die Inanspruchnahme ambulanter Hilfen ermöglicht werden kann. Ob und wann die eigenen Kinder Unterhalt für ihre pflegebedürftigen Eltern zahlen müssen, wird ebenso beantwortet wie Fragen nach Freizeitangeboten für Ältere in Frankfurt.

Darüber hinaus gibt es für Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, Anliegen und Fragen rund um das Alter im persönlichen Gespräch mit Prof. Dr. Daniela Birkenfeld zu erörtern: Die Dezernentin für Soziales, Senioren und Recht bietet hierfür eine Bürgersprechstunde an.

Auch Unterhaltsames wird nicht zu kurz kommen. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt: Wer also das Alter aktiv gestalten möchte und sich mit wichtigen Themen vertraut machen will, ist herzlich eingeladen. *red*

Weitere Informationen gibt es unter Telefon 069 / 212-4 99 11.

Das Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, öffnet seine Pforten zum „Tag der offenen Tür“ am 22. August von 9 bis 15 Uhr.

Ausflugs- und Veranstaltungsangebote

Auf Zeitreise gehen in einer Kelterei, Weihnachtsmärkte besuchen, gemeinsames Gänseessen, mal den Zoo oder den Palmengarten besuchen – die Möglichkeiten für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Frankfurt Unterhaltung zu erleben, Neues zu erfahren und nette Leute zu treffen, sind vielfältig.

Wieder haben die Mitarbeiter der Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Frankfurt ein außergewöhnliches Veranstaltungsprogramm auf die Beine gestellt. Es berücksichtigt die verschiedensten Interessen und Geschmäcker und wird sicherlich von vielen Senioren bereits mit Ungeduld erwartet.

Wer kann teilnehmen?

Das Ausflugsprogramm wurde exklusiv für alle in Frankfurt wohnenden Seniorinnen und Senioren, die das 65. Lebensjahr erreicht haben, konzipiert. Die Teilnahme an den Programmpunkten ist an keine Einkommensgrenze gebunden. Bei gemeinsam teilnehmenden Ehe- oder Lebenspaaren kann ein Partner auch

Programm von Mitte September

Foto: Rohnke

Eine Führung im Palmengarten kann einen immer wieder ins Staunen bringen.

Vincent van Gogh
Bauernhaus in der Provence, 1888
© National Gallery of Art, Washington, Ailsa Mellon Bruce Collection

Foto: Katharina Schaaf

Mit der „Lisbeth" in der Kelterei Possmann.

Zoo-Highlights

inkl. Führung, Kosten jeweils: 2 €,
Dauer: jeweils von 10.30–12 Uhr

„Pinguine – Abschmelzen der Pole"
(HZ1) Mi., 16. Oktober

„Die Menschen hinter den Kulissen"
(HZ2) Do., 24. Oktober

„Ökosystem Tropischer Regenwald"
(HZ3) Do., 31. Oktober

Palmengarten

inkl. Führung, Kosten jeweils: 2 €

„Von Lavendel bis Olive"
(HP1) Mi., 25. September
von 10.30–12 Uhr

„Von scharfen Früchten und süßen Leckereien"
(HP2) Fr., 25. Oktober von 10.30–12 Uhr

„Gewürze und Leckereien zur Weihnachtszeit"
(HP3) Mo., 16. Dezember
von 15.30–17 Uhr

Museen und Kunsthalle

inkl. Führung, Kosten jeweils: 2 €

Historisches Museum

jeweils von 10.30–12 Uhr

„Das Meisterstück"
(HM1) Di., 15. Oktober

„Frankfurt in Bewegung – Eine Stadt mit Migrationshintergrund"
(HM2) Fr., 22. November

Schirn Kunsthalle

jeweils von 10.15–11.15 Uhr

„Hannah Ryggen"
(HM3) Di., 22. Oktober

„Lee Krasner"
(HM4) Mi., 13. November

Das Städel Museum

jeweils von 10.45–11.45 Uhr

„Making van Gogh"
(HM5) Di., 5. November

„Große Realistik"
(HM6) Mi., 20. November

Führungen/Schauspiel

Kelterei Possmann

Eschborner Landstr. 156-162
mit Produktverkostung und anschl. Ausklang in der Frankfurter Apfelwein Botschaft, Kosten: 10 €, jeweils von 16 – 19.30 Uhr, Busfahrt nur von Hansaallee (nicht barrierefrei)

„Das Äbbel Ännchen – Theaterführung"
(HF1) Do., 26. September

„Lisbeth Theater mit Frankfurter Geschichten"
(HF2) Fr., 11. Oktober

vom Rathaus für Senioren

jünger sein (ab 60 Jahre). Für Grundsicherungsempfänger und Frankfurt-Pass-Inhaber sind zwei Karten pro Jahr kostenfrei. Wer über einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkmal „B“ verfügt, kann für eine erwachsene Begleitperson eine Karte erwerben – beziehungsweise, sollte es sich um die Begleitung für Grundsicherungsempfänger und Frankfurt-Pass-Inhaber handeln, kostenlos bestellen. Begleitpersonen sollten in der Lage sein, zu unterstützen. Das heißt, Rollstühle zu schieben und Senioren mit eingeschränkter Mobilität beim Ein- und Aussteigen in Busse oder an den besuchten Zielorten zu helfen. Alle Ausflüge sind barrierefrei gestaltet – falls nicht, ist dies gekennzeichnet.

Busfahrten

Die als Busfahrten gekennzeichneten Ausflüge starten und enden am Rathaus für Senioren in der Hansaallee 150 mit Zwischenhalt an der Hedderichstraße/Südbahnhof.

Dieter Seifert/Nina Wessely/ Alexandra Westphal

Kartenbestellung auf Seite 29

bis Ende Dezember

Foto: Stadt Heidelberg/Kresin

Heidelberger Weihnachtsmarkt

Foto: T. Neu/Stadt Bensheim

Stimmungsvoller Weihnachtsmarkt in Bensheim

Foto: Tourismus- und Kongressmanagement Fulda

Besonders schön im Schnee: der Weihnachtsmarkt in Fulda.

Hessischer Rundfunk

Bertramstraße 8, 60320 Frankfurt, mit anschl. Ausklang in der Rundfunkkantine, Kosten: 3 €, von 12.30–15.30 Uhr

„Helden des Alltags“
(HF3) Fr., 20. September

Feuerwehr Frankfurt

Feuerwehrstraße 1, 60435 Frankfurt
Führung mit Präsentation und Hinweisen, Kosten: 2 €, von 15.30–17 Uhr

„Helden des Alltags“
(HF4) Do., 14. November

Märchentheater

Im Saalbau Bornheim
Theaterverein der Stadtwerke FFM e.V.; Kosten: 3 €, von 16–18.30 Uhr

„Mulan“
(HF5) Mi., 20. November

Bauern- und Weihnachtsmärkte

Aufenthalt vor Ort jeweils bis zu vier Stunden, Kosten: jeweils 7 € Busfahrten (nicht barrierefrei)

Odenwälder Bauernmarkt Erbach
(HH1) Fr., 11. Oktober
von 9.30–17 Uhr

Mannheim (HW1)
Di., 26. November von 10.30–18.30 Uhr

Rüdesheim (HW2)
Do., 28. November von 11.30–19.30 Uhr

Fulda (HW3)
Fr., 29. November von 10.30–18.30 Uhr

Bensheim (HW4)
Mo., 2. Dezember von 10.30–18.30 Uhr

Michelstadt (HW5)
Mi., 4. Dezember von 12–20 Uhr

Ludwigshafen (HW6)
Mi., 11. Dezember von 10.30–18.30 Uhr

Heidelberg (HW7)
Do., 12. Dezember von 10.30–18.30 Uhr

Sonstige Angebote

Busfahrten (nicht barrierefrei)

BUGA – Bundesgartenschau Heilbronn inkl. Eintritt und Führung, mit Selbstversorgung, Kosten: 12 €
(HS1) Di., 1. Oktober 8–18 Uhr

Gänseessen – Almhütte Laubenheimer Höhe mit Kaffee und Kuchen, Hintergrundmusik, Kosten: 15 €,
(HS2) Mi., 30. Oktober von 10.30–17.30 Uhr

Gänseessen – Frammersbach/Spessart mit Musik, Kegeln, Kaffee und Kuchen, Kosten: 15 €,
(HS3) Do., 7. November von 10–18.30 Uhr

Weihnachtszauber – Weibersbrunn/ Spessart mit Mittagessen, Kaffee und Kuchen sowie weihnachtlichen Überraschungen, Kosten: 15 €,
(HS4) Di., 10. Dezember von 10–18.30 Uhr
(HS5) Fr., 13. Dezember von 10–18.30 Uhr

Kartenbestellung auf Seite 29

Bitte die Bestellnummern z.B. (HZ1) auf den Coupon auf Seite 29 eintragen.

Großes Themenspektrum auf der Maisitzung des Seniorenbeirats

Vor der Sommerpause hatte der Seniorenbeirat in seiner Mai-Sitzung eine umfangreiche Tagesordnung zu absolvieren. Gesundheitsdezernent Stefan Majer und Matthias Roos (Gesundheitsamt) informierten über einige Projekte und über verschiedene Themen in der Gesundheitsversorgung.

So hatten den Beirat in der Vergangenheit Klagen zur ambulanten Versorgung erreicht. Grundsätzlich sei die Kassenärztliche Vereinigung (KAV) für die ambulante Versorgung zuständig. Hierzu hätten die Stadt vor allem aus kleineren Stadtteilen und zur jugendärztlichen Versorgung Beschwerden erreicht, so Majer. Um diese Probleme mit der KAV zu erörtern und nach Lösungen zu suchen, plant der Dezernent mit Vertretern aus den Ortsbeiräten und dem Gesundheitsausschuss eine Anhörung im Römer, an der auch der Seniorenbeirat teilnehmen soll. Bei der stationären Versorgung habe die Stadt bei den „Kliniken Frankfurt-Main-Taunus“ und dem Hospital zum Heiligen Geist Möglichkeit, Einfluss zu nehmen. Dezernent Majer ist dort Aufsichtsratsmitglied.

Matthias Roos von der Abteilung Psychiatrie im Gesundheitsamt rückte das Thema „Psychische Gesundheit bei Männern“ in den Fokus. Diesem Aspekt widme sich seit 2018 die Reihe „Gesundheit im Alter“, die aktuell in „Gesund durchs Jahr“ umbenannt wurde. „Im Durchschnitt erleiden 20 Prozent der Bevölkerung eine depressive Episode im Laufe des Lebens. Im Alter nimmt das zu.“ Allerdings gingen Frauen und Männer unterschiedlich damit um. Frauen suchen den Austausch, die Unterstützung, während Männer sich eher nach dem Ellbogen-Prinzip „Ich komm‘ da durch“ verhielten. Bewährt hätten sich bei Männern in depressiven Phasen Bewegungs- und Sportangebote zur Unterstützung der Psychotherapie.

Stefan Majer und Matthias Roos stellten das Projekt „Generationenbrücke“ aus Aachen vor. Hier begegnen sich, pädagogisch und wissenschaftlich begleitet, Kindergartenkinder und Altenheimbewohner. „Das ist ein tolles Projekt, für das wir auch in Frankfurt Alteneinrichtungen und Kindergärten gewinnen wollen“, so der Dezernent. Außerdem kündigte Majer den Start des Stadtteil-Projekts „Gut geht’s“ zur Gesundheitsprävention an. Los geht es im Sommer in Höchst unter dem Motto „Gesund aufwachsen“. Für die zweite Phase „Gesund älter werden“ werde das Jugend- und Sozialamt unter demografischen Aspekten ein anderes Viertel auswählen.

Es gibt noch viel zu klären

In der anschließenden Fragerunde sprach Vorsitzende Sterzel das Problem fehlender ambulanter Behandlungsräume in Altenpflegeheimen an. Schon wegen kleinster Notfallbehandlungen müssten Bewohner ins Krankenhaus. Hier wäre es von Vorteil, wenn die Einrichtungen für solche Fälle einen sterilen Raum hätten. Das unterstützte Hans-Georg Gabler (Ortsbeirat 2) auch vor dem Hintergrund, dass die Notaufnahmen sowieso überlastet seien. Letztlich aber müsse ein Arzt entscheiden, ob eine stationäre Unterbringung notwendig sei, betonten Gisela Stamm (OBR 12) und Johanna Sittler (OBR 11). Stefan Majer unterstützte den Vorstoß und regte eine Umfrage an. Auch verabschiedete der Beirat zu dem Thema einstimmig einen Fragenkatalog, den Renate Sterzel eingebracht hatte.

Für das Frankfurter Programm „Würde im Alter“ hat das Jugend- und Sozialamt mit Trägern der Altenhilfe und -pflege eine neue Förderrichtlinie entwickelt, um sie an die aktuellen Bedarfe älterer Bürger anzupassen. Die Eckpunkte, über die die Stadtverordnetenversammlung noch zu befinden hat, stellte Sabine Dinges von der Jugendhilfe- und Sozialplanung im Jugend- und Sozialamt vor. Diese betreffen „Sucht im Alter“, „Gewalt in der Pflege“, „Psychische Erkrankungen“, „Palliative Betreuung“, „Interkulturalität/Migration“, „Inklusion“ und „Diversität“. Träger der Altenhilfe haben bereits für 32 Projekte Mittel beantragt. Allerdings hat die Stadt die Mittel für diese freiwillige soziale Leistung um rund 600.000 Euro auf 2,4 Millionen Euro gekürzt. Das bedauert auch Martin Barschke, Sprecher der „Liga Arbeitskreis Altenhilfe“, in einem Schreiben an den Seniorenbeirat. Das Gremium kritisierte die Kürzung ebenso und forderte einmütig, im Rahmen der Erfordernisse die Kürzung zurückzunehmen.

Der Seniorenbeirat sprach sich auch dafür aus, dass die Stadt eine stadtteilbezogene Übersicht seniorengerechter Wohnangebote erstellen solle, und folgte einstimmig einem Antrag von Ludolf Müller (OBR 8). Eine Initiative von Pieter Zandee (OBR 3) zur Anpassung der Öffnungszeiten städtischer Schwimmbäder wurde ebenfalls einstimmig verabschiedet. Sportler, Senioren und andere Nutzer sollten die Stätten zu Zeiten nutzen können, wenn Familien und Kinder diese noch nicht besuchten. *Sonja Thelen*

Was wäre die Bühne ohne Publikum? – Was wäre das Publikum ohne Bühne?

© Die Komödie

Dem Alltag entfliehen und Bühnenkunst erleben? Auf den Brettern, die die Welt bedeuten, wird einiges geboten!

Auch in diesem Jahr organisiert die Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren wieder amüsante und abwechslungsreiche Nachmittagsvorstellungen, die um 14 oder 15 Uhr in verschiedenen Frankfurter Spielstätten stattfinden. Frankfurter Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren können sich auf Vorstellungen verschiedener regionaler Theatereinrichtungen freuen.

Über Titel und Inhalt der Stücke informiert die SZ in der nächsten Ausgabe.

Die Theaterkarten werden im Vorverkauf an die Verbände der freien Wohlfahrtspflege, die Sozialbezirksvorsteher/innen und andere Institutionen nach vorheriger Bedarfsmeldung abgegeben.

Über den Verkauf der abschließend zur Verfügung stehenden Karten wird in der nächsten Ausgabe der SZ 4/2019 informiert.

Außerdem wird es die Theaterkarten auch in diesem Jahr als Kombiticket geben, welches den Inhaber zur Hin- und Rückfahrt mit dem RMV berechtigt.

Weitere Auskünfte gibt es telefonisch unter der Rufnummer 069/212-499 44 (Hotline).

Kartenbestellung für Ausflugsprogramm

So gibt es Karten

In diesem Sommer können die Karten für die Veranstaltungen bis zum 22. August bei der Leitstelle Älterwerden unter der Telefonnummer 069/212-499 44, per E-Mail seniorenangebote@stadt-frankfurt.de sowie per Post mit dem abgebildeten Formular oder den Vordrucken auf den Flyern bestellt werden, die im Rathaus für Senioren und in den Sozialrathäusern erhältlich sind. Dazu müssen die Bestellnummern der Angebote und die gewünschte Kartenanzahl angegeben werden. Maximal können aber nur zwei Karten pro Termin reserviert werden.

Sollten mehr Bestellungen eingehen, als Karten vorhanden sind, entscheidet ein Losverfahren.

Die Information, ob Karten erhalten wurden und wann und wo diese im Rathaus für Senioren abgeholt werden können, erfolgt per Post, per E-Mail oder telefonisch. Wer nicht ausgelost wurde, bekommt eine Mitteilung, bei welchen Veranstaltungen es noch freie Plätze gibt.

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

Hiermit bestelle ich:

Bestellnummern z.B. (HZ1): **Anzahl der Karten (max. zwei pro Veranstaltung):**

Bestellnummer ..... **Anzahl der Karten** .....

Bestellnummer ..... **Anzahl der Karten** .....

Bestellnummer ..... **Anzahl der Karten** .....

bitte in Druckschrift ausfüllen

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

Straße/Hausnr. .....

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

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

Falls mehr Kartenwünsche eingehen als Plätze vorhanden sind, entscheidet das Losverfahren.

Die Daten werden gemäß DSGVO, der geltenden Datenschutzrichtlinien der Stadt Frankfurt am Main erhoben, gespeichert und verarbeitet.

Miteinander und voneinander lernen

Volkshochschulen feiern 100-jähriges Jubiläum

Seit 100 Jahren sind die Volkshochschulen überall in Deutschland Orte der demokratischen Bildung, wo sich Menschen unterschiedlicher Herkunft und Orientierung begegnen, um miteinander und voneinander zu lernen. Als würdiger Ort für die Feier dieses Jubiläums wurde die Paulskirche gewählt. Obwohl Frankfurt am Main auf eine weitaus längere Tradition bei der Volksbildung zurückblicken kann.

Mit dem Jubiläum berufen sich die Volkshochschulen auf die Weimarer Verfassung von 1919. In Artikel 148 heißt es: „Das Volksbildungswesen, einschließlich der Volkshochschulen, soll von Reich, Ländern und Gemeinden gefördert werden.“ Damit erhielten die Volkshochschulen erstmals in der deutschen Geschichte Verfassungsrang. Dies löste eine deutschlandweite Gründungswelle aus: 1919 gilt als das Geburtsjahr der Volkshochschule moderner Prägung und der Weiterbildung in öffentlicher Verantwortung. 1919 ist das Jahr, in dem die größte Zahl der heute noch existierenden Volkshochschulen ursprünglich gegründet wurde.

600 geladene Gäste fanden sich zum Festakt in der Frankfurter Paulskirche ein. Als Festrednerin trat unter anderem Annegret Kramp-Karrenbauer auf, nicht als CDU-Vorsitzende, sondern in ihrer Funktion als Präsidentin des Deutschen Volkshochschulverbandes. Sie forderte von Bund, Ländern und Gemeinden eine gemeinsame „Allianz für digitale Aufklärung und starke Demokratie“. Überall vor Ort müssten digitale Informationszentren eingerichtet werden. Die Volkshochschulen seien bereit, die Politik bei dieser Aufklärungsoffensive zu unterstützen. Der drohenden digitalen Spaltung der Gesellschaft entgegenzuwirken, sei aus Sicht der Volkshochschulen eine der größten Bildungsaufgaben der Gegenwart. Andreas Voßkuhle, Prä-

Fotos (2): Stadt Frankfurt am Main / Heike Lyding

Festakt in der Frankfurter Paulskirche mit (vlnr) Annegret Kramp-Karrenbauer (CDU), Präsidentin des Deutschen Volkshochschulverbands, Oberbürgermeister Peter Feldmann, Prof. Dr. Rita Süssmuth, Ehrenpräsidentin des Deutschen Volkshochschulverbandes, und Dr. Ernst Dieter Rossmann, Vorsitzender des Deutschen Volkshochschulverbandes.

sident des Bundesverfassungsgerichts, betonte jedoch, dass die persönliche Begegnung auch bei zunehmender Digitalisierung notwendig sei: „Wenn es wichtig ist, muss man den anderen Menschen sehen."

Volksbildung in Frankfurt

Mit einem Vortrag von Professor Veit Valentin über verschiedene Baustile und ihre Bedeutung für die Kunst und das Kunstgewerbe begann auch die Geschichte der Volksbildung in Frankfurt. Ein 1890 gegründeter „Ausschuss für Volksvorlesungen" hatte zum Besuch einer ersten Veranstaltung aufgerufen. Sie fand am 16. Januar 1891 in der Frankfurter Stadthalle statt und war ein Erfolg, rund 700 Personen folgten der Einladung.

Volkskonzerte und -kunstabende standen anfangs auf dem Programm, ergänzt um Vorträge für Vereine und Gewerkschaften, später folgten Unterrichtskurse. Diese fanden jeweils an zehn Abenden statt, den Hörern wurden Grundkenntnisse in verschiedenen Elementarfächern vermittelt. Zunächst wurde vorwiegend Rechtschreibung, später auch Fremdsprachen, Buchführung, Zeichnen, Botanik, Geografie, Geschichte unterrichtet.

Heute bietet die Frankfurter VHS mit ihren 130 hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und mehr als 1.000 Kursleitenden im Jahr etwa 5.800 Veranstaltungen an. Sprachen und Gesundheitsthemen sind am meisten gefragt, das gilt auch in anderen Städten. Bundesweit gibt es 895 Volkshochschulen mit 2.883 Außenstellen.

Anlässlich des 100-jährigen Bestehens wollen die Volkshochschulen gemeinsam ein besonderes Zeichen setzen für eine lebendige und starke Demokratie. Unter dem Motto „Zusammenleben. Zusammenhalten" veranstalten sie am 20. September die bundesweit erste lange Nacht der Volkshochschulen. Informationen zum Jubiläumsjahr gibt es auf der eigens gestalteten Website unter www.100jahre-vhs.de.

Birgit Clemens

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Aktiv im Alter: Neues an der VHS

Cochlea-Implantate: Wenn Hörgeräte nicht mehr ausreichen
Do, 18.30-20.00 Uhr, 21. Nov., Bornheim

Stürze vermeiden
Do, 13.30-16.00 Uhr, 10. Okt., Nordwestzentrum

Gedächtnistraining
Sa, 10.00-17.00 Uhr, 14. Sep., Ostend
Di, 14.00-16.15 Uhr, 5. bis 26. Nov., Bockenheim

Bridge für Anfänger/-innen
Mi, 9.00-10.30 Uhr, 28. Aug. bis 27. Nov., Ostend

Hatha-Yoga
Do, 11.45-13.15 Uhr, 22. Aug. bis 12. Dez., Nordwestzentrum
Mi, 13.00-14.30 Uhr, 21. Aug. bis 11. Dez., Kalbach

Feldenkrais®-Bewusstheit durch Bewegung
Mi, 11.00-12.30 Uhr, 16. Okt. bis 27. Nov., Nordwestzentrum

Pilates
Mi, 11.30-13.00 Uhr, 16. Okt. bis 11. Dez., Innenstadt

Tanzen 55+ für Anfänger/-innen
Fr, 18.00-19.30 Uhr, 18. Okt. bis 13. Dez., Bockenheim

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte
Mi, 14.00-16.00 Uhr, 30. Okt. bis 11. Dez., Nordwestzentrum

Englisch für Schwerhörige – Grundkenntnisse auffrischen
Mo, 19.00-20.30 Uhr, 14. Okt. bis 18. Nov., Bornheim

Französisch für Anfänger/-innen
Mo, 12.00-13.30 Uhr, 14. Okt. bis 10. Feb., Bockenheim

Spanisch für Anfänger/-innen
Mo, 14.00-15.30 Uhr, 9. Sep. bis 20. Jan., Bockenheim

Lesepate/-in in der Grundschule
Einführung: Mi, 17.30-19.45 Uhr, 23. Okt. bis 6. Nov., Ostend
Für Aktive: Mi, 17.30-19.45 Uhr, 28. Aug. bis 16. Okt., Ostend

Vorsorgerecht
Fr, 15.00-17.00 Uhr, 15. Nov., Nordwestzentrum

Mietrecht
Di, 18.00-20.00 Uhr, 26. Nov., Nordwestzentrum

Betreuungsrecht
Sa, 9.30-17.45 Uhr, 26. Okt., Höchst

Rund um Computer, Internet und Smartphone
Vorträge und Kurse in Höchst, Nordwestzentrum und Ostend

Weitere Auskünfte, Beratung und Anmeldung bei Julia Shirtliff,
Telefon 069 / 212-3 79 63,
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de/aktivimalter

100 Jahre vhs in 100 Geschichten
Aus Anlass des Jubiläumsjahres haben der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) und das Deutsche Institut für Erwachsenenbildung (DIE) gemeinsam eine Jubiläumsschrift herausgegeben. In 100 persönlichen Geschichten erzählen namhafte Autorinnen und Autoren von Gründungsvätern und -müttern, von Emigranten und Widerstandskämpfern, von Kursen im Strafvollzug, Berufsverboten, von neuen und alten Medien, von Trabbi-Reparaturen, von einer Wehrmachtsausstellung, von Pegida und der Digitalisierung.

100 Jahre Volkshochschulen – Geschichten ihres Alltags
Herausgegeben von Josef Schrader und Ernst Dieter Rossmann, ISBN-139783781523005, 38 Euro, Verlag Julius Klinkhardt *cle*

Wer und was verbirgt sich hinter Weser 5 ?

Ein Musiker und früherer Bewohner der Einrichtung singt Lieder.

Die Nachbarschaft ist neugierig und will sich informieren.

Fotos (4): Oeser

Das Diakoniezentrum Weser 5 lädt seine Nachbarn ein.

Thomas Adam berichtet von seinen Erfahrungen als Wohnungsloser.

In Thomas Adams Jugend war es keine Frage: „Frauen trinken Cola, Männer Bier.“ Auch er hielt sich seit dem 16. Lebensjahr an das ungeschriebene Gesetz. Im Laufe der Zeit wurden die Mengen größer, dann kam Höherprozentiges dazu. Irgendwann gab es keinen Zweifel mehr, dass er Alkoholiker und zu einem geregelten Leben nicht mehr in der Lage war. „Zuerst habe ich den Job verloren, dann meine Frau, dann alle Freunde und Bekannten“, fasst der heute 59-Jährige seinen Absturz zusammen. „1989 wurde ich obdachlos, habe vom Schnorren, Klauen und kleinen Betrügereien gelebt.“ Auf das 2006 beendete Kapitel seiner Biografie blickte Thomas Adam in einer Einrichtung zurück, ohne die er „den Ausstieg niemals bewältigt“ hätte.

„Das Diakoniezentrum Weser 5 hat mir Halt und Wertschätzung gegeben und mich unterstützt, den Entzug durch- und auszuhalten.“ Seit 13 Jahren trocken, nennt Thomas Adam längst wieder eine Wohnung sein Zuhause, und weil er „mit fast 60 auf dem ersten Arbeitsmarkt keine Chancen“ hat, gibt er seinen Tagen auf andere Weise Struktur. Er begleitet ehrenamtlich blinde Menschen bei Erledigungen, einmal in der Woche bietet er Stadtführungen an – freilich nicht zu den üblichen Attraktionen. Thomas Adam sucht vielmehr Orte auf, an denen er sich früher durchgeschlagen hat und weiht dabei in die gnadenlosen Gesetze der Obdachlosenwelt ein. „Das erste, was man verliert, ist Vertrauen. Nach dem Ausstieg wusste ich zuerst gar nicht, wie man sich normal verhält.“ Auch hier sei ihm Weser 5 eine große Stütze gewesen. Deshalb spende er der Einrichtung „den Löwenanteil der Stadtführungserlöse“, erzählte er bei einem Abend der offenen Tür.

Den hatten Leiter Jürgen Mühlfeld mit Blick auf die unmittelbaren Nachbarinnen und Nachbarn erstmals organisiert. Über die Weser-5-Angebote würden zum einen oft nur vage Vorstellungen existieren. Zum anderen gebe es wegen Unrat oder Lärm immer wieder Beschwerden. Aus diesem Grund habe man mit den Anwohnern ins Gespräch kommen und über die Arbeit des Hauses aufklären wollen. Juliane und Florian, die seit drei Jahren um die Ecke wohnen, war zwar klar, dass sich das Diakoniezentrum um gestrauchelte Menschen kümmert,

einen Tagestreff und das Übergangswohnhaus unterhält. Von der sozialen Beratungsstelle, der Notübernachtung, der Straßensozialarbeit, der aufsuchenden Sozialarbeit am Flughafen und der Multinationalen Informations- und Anlaufstelle für EU-Bürger/-innen „Mia“, wussten sie jedoch nicht.

Man kann schnell auf der Straße landen

Regelrecht bestürzt haben das junge Paar die Berichte der Männer, denen die Einrichtung zur Seite stand und in zwei Fällen noch steht. „Es ist erschreckend, wie schnell man auf der Straße landen kann.“ Oder „auf dem Terminal“, wie der aus Ungarn stammende Sandor Horvath. Schon seit mehreren Jahren hält er sich am Flughafen über Wasser, wo er nachts einen Platz zum Schlafen finden und am Tag Flaschen sammeln kann. Vom Pfand kaufe er sich dann sein Essen, umriss der 43-Jährige bei dem Podiumsgespräch seine Überlebensstrategie.

Damit ist er nicht allein. Ungefähr 200 Wohnungslose schlagen sich am Flughafen durch, 40 bis 60 Personen haben sich dort dauerhaft eingerichtet. Um ihnen Beistand zu leisten, rief das Diakoniezentrum 2016 die aufsuchende Sozialarbeit ins Leben. Hier wie in den anderen sechs Arbeitsbereichen stehen der Mensch und die Hilfe zur Selbsthilfe an erster Stelle, bescheinigt der stellvertretende Leiter Volker Landgraf aus 17-jähriger Weser-5-Erfahrung. „Das Angebot ist sehr vielfältig, deshalb können wir oft konkret helfen.“ Nicht allein mit acht Notbetten, 30 zusätzlichen Schlafplätzen in den Wintermonaten und 39 Zimmern im Übergangswohnhaus. So wurde der Tagestreff im Untergeschoss der Weißfrauen-Diakoniekirche 2018 fast 39.000-mal aufgesucht. Wohnungslose Menschen wissen es zu schätzen, dass sie hier eine Kleiderkammer, Duschgelegenheiten, Waschküche, PC-Plätze, abschließbare Gepäckfächer, eine Postadresse, Frühstück und Mittagessen und nicht zuletzt Ansprechpartner für ihre Sorgen und Nöte finden. *Doris Stickler*

Ausführliche Informationen über das breite Spektrum an Unterstützung, die das Diakoniezentrum, Weserstraße 5, 60329 Frankfurt leistet, sind unter www.weser5.de zu finden; Telefon 069/27 13 58-0.

Der Tagestreff des Diakoniezentrums Weser 5 öffnet seine Türen am 15. August für die Besucherinnen und Besucher der Bahnhofsviertelnacht. Der Eingang befindet sich in der Gutleutstraße / Ecke Weserstraße, neben dem Glockenturm der Weißfrauen Diakoniekirche.

Bestellcoupon + Geschenkcoupon

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

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

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

Ja, ich bestelle die Senioren Zeitschrift ab der Ausgabe:

☐ 1 (Januar bis März) ☐ 2 (April bis Juni) ☐ 3 (Juli bis September) ☐ 4 (Oktober bis Dezember)

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

Rechnungsadresse

Vorname ..... Name .....

Straße/Hausnr. .....

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

Datum ..... Unterschrift .....

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

Vorname ..... Name .....

Straße/Hausnr. .....

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

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

Die Daten werden gemäß DSGVO, der geltenden Datenschutzrichtlinien der Stadt Frankfurt am Main erhoben, gespeichert und verarbeitet.

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 RMV-Hotline	069/21 32 31 88 069/24 24 80 24
Beförderungsdienst für Menschen mit außergewöhnlicher Gehbehinderung	069/212-704 71
Zentrale für Krankentransporte	069/800 60 100

Sozialrathäuser / Rathaus für Senioren

Behördennummer Stadtverwaltung, Zentrale und Vermittlung	115

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

Sozialrathaus Bockenheim	069/212-743 04
Sozialrathaus Dornbusch	069/212-707 35
Sozialrathaus Gallus	069/212-396 59
Sozialrathaus Höchst	069/212-455 27
Sozialrathaus Nord	069/212-322 74
Sozialrathaus Ost (Standort Bergen-Enkheim)	069/212-412 11
Sozialrathaus Ost (Standort Bornheim)	069/212-305 47
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
Johanniter-Unfall-Hilfe / Regionalverband Rhein-Main	069/366 00 66 00
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

Aufbruch in die Moderne

Deutschland feiert das Bauhaus 100 Jahre nach dessen Gründung als seinen erfolgreichsten kulturellen Exportartikel. Frankfurt steuert sein legendäres Großstadtprojekt bei: die May-Siedlungen

Vor 100 Jahren wurde die deutsche Republik in jener Stadt ausgerufen, in der im selben Jahr der Architekt Walter Gropius eine internationale Avantgarde von Architekten, Künstlern und Kunsthandwerkern um sich scharte: Weimar. Neben dem Gründungsort gab es zwischen der innovativen Hochschule namens Bauhaus und der ersten Demokratie in Deutschland namens Weimarer Republik eine weitere Gemeinsamkeit. Wie die junge Republik standen auch die akademischen Lebensreformer unter keinem glücklichen Stern.

Avantgarde zwischen 1919 und 1933

Sie wollten Architektur und Handwerk und später die industrielle Bauweise zusammenbringen und die Barriere zwischen Kunst und Design einreißen – und scheiterten an autoritären, nationalistischen und antisemitischen Bestrebungen im Lande. Erst entzog die Stadt Weimar dem Bauhaus die Existenzgrundlage, dann Dessau, und zum Schluss schlossen die Nazis in Berlin die junge Ideenschmiede. 100 Jahre später ist der Blick auf Architektur, Design und Kunst anders: An allen drei Standorten der avantgardistischen Hochschule zwischen 1919 und 1933 wurden in diesem Jahr neue Museen eröffnet, die sich dem Einfluss des Bauhauses widmen.

In der ganzen Bundesrepublik feiert man unter dem Siegel „Bauhaus 100“ mit Ausstellungen und Aufführungen eine Akademie, die sich 1919 an die Spitze des Aufbruchs in die Moderne gesetzt hatte. Ihre Ideen und Konzepte, die das Leben der Menschen verbessern sollten, gelten als der erfolgreichste kulturelle Exportartikel Deutschlands, etwa in Chicago, Baltimore, New York oder Tel Aviv.

Das „Neue Frankfurt“

Und Frankfurt? Da erinnern das Museum Angewandte Kunst, das Deutsche Architekturmuseum und das Historische Museum Frankfurt, wie lebendig und fortschrittlich die Szene in Frankfurt damals war. Denn als das Bauhaus noch darum rang, wie die Form der Funktion folgen sollte und Design, Malerei und Theater zu vereinigen waren, handelte man in Frankfurt einfach. Am Main wurde die Theorie in die Praxis umgesetzt. Sie hieß „Neues Frankfurt“.

Licht und Luft in der Stube

Denn die Frage: „Wie wollen wir leben?“ beschäftigte nach dem Ersten Weltkrieg natürlich auch Frankfurt. Es fehlte an bezahlbaren Wohnungen, sie sollten Licht und Luft ins Haus lassen, und drinnen sollten zweckmäßige, moderne Dinge und Einrichtungen den Alltag erleichtern. Zwischen 1925 und 1933 stemmte Frankfurt ein Stadtentwicklungsprogramm, gegen das die Unesco-geadelten Bauhaus-Mustersiedlungen in Berlin oder die Weißenburgsiedlung in Stuttgart geradezu klein erschienen.

Damals berief Oberbürgermeister Ludwig Landmann den Architekten und Stadtplaner Ernst May als Stadtbaurat für das „Neue Frankfurt“. Mit weitreichenden Kompetenzen ausgestattet und von einer breiten Koalition im Stadtrat unterstützt, schuf May zusammen mit Martin Elsaesser und einem Stab von 50 Architekten und Designern etwa 15.000 Wohnungen. Die Siedlungen Römerstadt, Praunheim, Westhausen, Bornheimer Hang und Höhenblick in Ginnheim waren damals international Prototypen der Moderne.

Das erste umfassende städtebauliche und soziale Projekt in Deutschland

Kostensenkung durch typisierte Bauteile, Beschäftigung von Arbeitslosen und Auftragserteilung an lokale Firmen gehörten als soziale Komponente genauso zum Neuen Bauen wie die Anpassung standardisierter kubischer Baukörper mit Flachdach an

© Museum Angewandte Kunst

Entwurf zu einer Reklame-Uhr für die Großbäckerei Ost Hafen, Elektrozeit AG
Werner Epstein, um 1927

© Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main, Hans und Grete Leistikow

Titelseite „Das Neue Frankfurt“, 1929
Hans und Grete Leistikow

die örtlichen Gegebenheiten. Die erste Anlage des Neuen Bauens in der Bruchfeldstraße erhielt wegen ihres sägezahnartigen Verlaufs bald den Namen „Zickzackhausen“. Die Römerstadt konnte dagegen der geschwungenen Linie der Nidda folgen, während die Praunheimer Bauzeilen wieder im rechten Winkel geplant wurden.

Drinnen hielt die Mutter aller Einbauküchen Einzug, die „Frankfurter Küche“ der Wiener Architektin Margarete Schütte-Lihotzky. Ferdinand Kramer, wie May ein gebürtiger Frankfurter, brachte seinen Ofen ein und entwarf kombinierbare Möbel, Leuchten, Sitzbadewannen sowie seinen berühmten Türbeschlag, aber auch unspektakuläre kostengünstige Sperrholztüren und Fensterbänke. Vieles davon war Anfang des Jahres im Museum Angewandte Kunst zu sehen.

Wohnen ohne Staubfänger und wuchtige Möbel

Das Architekturmuseum informiert noch bis zum 18. August über die wichtigsten Personen der Reformbewegung in Frankfurt und zehn exemplarische Siedlungen. Man erfährt, dass die Römerstadt die erste voll elektrifizierte Siedlung in Deutschland war oder, dass die für Arbeiter gebauten Wohnungen für diese doch zu teuer waren und die Mittelklasse einzog. Da musste dann der eine oder andere feststellen, dass das ererbte Plüschsofa oder der wuchtige Schrank gar keinen Platz fanden. So einfach war es eben auch nicht mit dem Gedanken „Neuer Mensch, neue Wohnung“. Auch zu sehen ist, was man über kindgerechten Schulbau und Grün in der Stadt dachte.

Foto: Oeser

Das Stadtlabor ist eine partizipative und gegenwartsorientierte Ausstellungs- und Veranstaltungsreihe des Historischen Museums. Es findet in verschiedenen Gebäuden statt, zum Beispiel in der Ernst-May-Siedlung zum Thema Wohnen. Hier ein Wohnhaus der Siedlung Höhenblick der Architekten Ernst May und Carl-Hermann Rudloff, erbaut 1926 bis 1927.

Und heute? Das Stadtlabor schaut nach

Doch was hat davon heute noch Bestand? Wie sieht der Alltag in den Reformsiedlungen jetzt aus? Diesen Fragen widmet sich das Stadtlabor seit über einem Jahr. Dafür schwärmten etwa 40 Frankfurterinnen und Frankfurter um die Kuratorin Katharina Böttger in die May-Siedlungen aus, nahmen Platz in Wohnzimmern und Gärten und ließen sich zeigen und erzählen, wie es sich damals wohnte und heute wohnt. Ihre Ergebnisse haben sie in vier Themenräumen des Historischen Museums zusammengetragen. Videos, Fotos, Pläne, Zeichnungen, Modelle und Objekte sowie Interviews zur Frage „Wie wohnen die Leute?“ zeigen bis zum 15. September 100 Jahre Wandel in den Siedlungen. Historische Filme, Aquarelle und Luftbilder demonstrieren anschaulich das neue Prinzip des Städtebaus „Licht, Luft, Sonne“. An Objekten wie einem alten Mietvertrag oder einem Handsägerät aus einer Gärtnersiedlung ist der Zeitenlauf gut sichtbar. Die Nutzung der Frankfurter Küchen zeigt, wie die Bewohner die serielle Architektur für ihren Gebrauch verändern. Andere Dinge, wie die alte Kochkiste und der neue Solarkocher, legen offen, dass heutzutage immer noch praktikable Antworten für Ökonomie und Ökologie gesucht werden müssen.

Karin Willen

© Galerie Berinson, Berlin

Treppe zum Bierkeller
Grete Leistikow, ca. 1930

© VG Bild-Kunst, Bonn 2018; Bauhaus Archiv Berlin

Autokarosserie Adler Standard 8 1930–33, Entwurf Walter Gropius und andere, Fotografie Berliner Bild-Bericht, Bauhaus Archiv Berlin

Bis 18. August:
Neuer Mensch, neue Wohnung. Die Bauten des Neuen Frankfurt 1925–1933.
Deutsches Architekturmuseum, Schaumainkai 43. Mit Katalog (22 Euro).

Bis 15. September:
Wie wohnen die Leute?
Sonderausstellung des Stadtlabors im Historischen Museum, Saalhof 1.

Forum Neues Frankfurt

Wenn in jenen Jahren des epochalen Wandels das Bauhaus die Akademie der Moderne gewesen ist, dann war das Neue Frankfurt die Baustelle“, heißt es heute unisono bei den drei beteiligten Museen in Frankfurt. So war das Henry und Emma Budge Haus damals ein Prototyp des Altenheims, entwickelt vom Bauhaus-Dozenten Mart Stam und dem Frankfurter Architekten Ferdinand Kramer. Es gab viele Bezüge

© ernst-may-gesellschaft

Henry und Emma Budge Haus, 1930er Jahre

zwischen dem Bauhaus und dem Aufbruch Frankfurts in eine moderne Großstadt in den 20er Jahren. Die herausragende Rolle Frankfurts in der internationalen Entwicklung zu würdigen und als Anlaufstelle und Diskussionsplattform den May-Siedlungsbewohnern zu dienen, haben sich das Museum Angewandte Kunst, das Deutsche Architekturmuseum und das Historische Museum Frankfurt mit der Ernst-May-Gesellschaft und der Martin-Elsaesser-Stiftung 2018 zum „Forum Neues Frankfurt“ zusammengeschlossen.
Die Geschäftsstelle ist in der Hadrianstraße 5 in der Römerstadt.
Öffnungszeiten: montags bis freitags 10 bis 17 Uhr, Telefon 069/15 34 38 83.

wil

GDA-Zukunftstag

Mittwoch, 3.7.2019, um 15.00 Uhr

- Entdecken Sie einen exklusiven Weg in Ihre Zukunft.
- Lernen Sie uns persönlich kennen und erleben Sie die Philosophie der GDA.

Reservierung:
Frau Sabine Schneider
Tel.: 069 40585 102

GDA Frankfurt am Zoo
Waldschmidtstr. 6
60316 Frankfurt
www.gda.de

GDA
Da will ich leben

Nächste Zukunftstage: 7.8.2019, 4.9.2019

„Wir haben ein May-Haus, und jetzt?“

Kundiges Plaudern über das Neue Frankfurt

Einmal im Monat lädt das Forum Neues Frankfurt zum Abendforum mit jeweils wechselnden Themen in die Römerstadt ein. Wer sich für Architektur, Stadtplanung und das Wohnen in den wegweisenden Frankfurter Siedlungen der 1920er Jahre ehemals und heute interessiert und nicht nur andächtig einem Vortrag lauschen möchte, ist dort genau richtig. Seit März 2018 treffen sich allmonatlich Bewohnerinnen und Bewohner der Römerstadt und anderer Ernst-May-Siedlungen, aber auch allgemein an Frankfurter Geschichte Interessierte, um bei Apfelwein und Brezeln ganz ungezwungen lebhafte Gespräche rund um das Neue Frankfurt zu führen.

Fotos (2): Oeser

Zum Abendforum in die Römerstadt, Hadrianstraße 5

Als „monatlicher Treffpunkt für Information und Diskussion“ vom Forum Neues Frankfurt, einer Kooperation der Ernst-May-Gesellschaft mit der Stadt Frankfurt, ins Leben gerufen, geht es hier nicht nur um eine historische Aufarbeitung. Das Abendforum möchte ganz bewusst eine Brücke zwischen Wissenschaft und Alltagserfahrung schlagen. Ganz wichtig sind dabei die Erfahrungen und Empfindungen der heutigen Bewohnerinnen und Bewohner, die sich mit Themen und Ideen einbringen können. So hat es schon mit dem Siedlerverein Praunheim zusammengearbeitet oder Römerstädter dazu eingeladen, ihre Fotoalben mitzubringen und eigene Geschichten zu erzählen. Und erst kürzlich ging es unter dem Titel „Wir haben ein May-Haus, und jetzt?“ mit einem Architekten darum, wie sich die gestalterischen und baulichen Besonderheiten aus den 1920er Jahren in die Gegenwart retten und für die Zukunft bewahren lassen – ohne die heutigen Lebensgewohnheiten über Bord werfen zu müssen.

Die Themen des Abendforums sind breit gefächert: von der Bauhaus-Tapete bis zum Junggesellenhaus in der Mithrasstraße, von den Gärten der Ernst-May-Gesellschaft bis zu Filmen aus Frankfurts Stadtbaugeschichte. Impulsvorträge wechselnder Gäste eröffnen den Abend, geselliger Austausch schließt sich an. Dabei lassen sich ganz beiläufig Kontakte zu Nachbarinnen und Nachbarn oder Gleichgesinnten knüpfen. Anlässlich des diesjährigen Bauhaus-Jubiläums stehen Abendforen mit dem Stadtlabor des Historischen Museums und dem Deutschen Architekturmuseum auf dem Programm, die exklusiv Einblick in ihre Ausstellungen zum Neuen Frankfurt geben.

Das Abendforum beginnt in der Regel um 18 Uhr und findet in einem ehemaligen Ladengeschäft der Römerstadt in der Hadrianstraße 5 statt, wo die Geschäftsstelle der Ernst-May-Gesellschaft untergebracht ist. Der Eintritt ist frei, um Spenden für die Bewirtung wird gebeten. Informationen zu aktuellen Veranstaltungen sind im Internet zu finden unter www.ernst-may-gesellschaft.de oder unter www.forum-neues-frankfurt.de.
Die Ernst-May-Gesellschaft ist unter 069/15 34 38 83 erreichbar.

Jutta Zwilling

Lebhafte Diskussionen zum Thema Neues Frankfurt

Anzeige

Foto: Oeser

Hilfe für nichtversicherte Kranke

Malteser Medizin organisiert unentgeltliche Hilfen

Als Leiter der Gefäßchirurgie eines Kreiskrankenhauses schob James Jacobsen nicht gerade eine ruhige Kugel. Mit fortschreitendem Alter setzten ihm vor allem die regelmäßigen Nachtdienste zu. Mit 63 Jahren ging er deshalb in den Ruhestand. Freilich nicht, um sich fortan auf Kreuzfahrten oder Golfplätzen zu vergnügen. Seither reist er vielmehr immer wieder für medizinische Hilfseinsätze nach Afrika und ist in dem Frankfurter Projekt „Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung“ – kurz MMM – engagiert. Seit vier Jahren als leitender Arzt.

Gefragt, warum er das tut, zuckt der inzwischen 70-Jährige mit den Schultern. „Mir war klar, dass ich meinen Beruf nicht an den Nagel hänge. Ich habe die Arbeit immer gern gemacht und als Arzt hat man ja auch eine Verantwortlichkeit. Außerdem bekomme ich viel zurück. Neben Sinn und Struktur ist es beglückend, Menschen weiter zu helfen.“ Das könne er bei MMM in hohem Maße. Die meisten Leute, die montags zwischen 15 und 19 Uhr in die Sprechstunde kommen, besäßen keinen gültigen Aufenthaltsstatus und damit keinen Anspruch auf medizinische Versorgung. Etwa 15 Prozent seien Deutsche, die sich oft als Selbstständige gerade so über Wasser halten und kein Geld für eine Krankenversicherung übrig haben.

Ein Großteil der Arbeit heißt organisieren

Im Vergleich zu 2017 verzeichnet James Jacobsen eine um 14 Prozent gestiegene Nachfrage sowie einen wachsenden Anteil älterer Personen. Entsprechend häufiger habe man es mit chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Asthma oder anfallenden Operationen zu tun. Letztere seien mit einigem Aufwand verbunden. Würden Medikamente in der Regel über den Großeinkauf der Malteser Zentralapotheke bezogen, sei man bei Eingriffen auf das Entgegenkommen von Krankenhäusern angewiesen. „In Frankfurt gibt es drei Kliniken, die hin und wieder unentgeltlich operieren. Das funktioniert aber nur über persönliche Kontakte“, so James Jacobsen. Den Großteil der rund 100 Stunden, die er pro Quartal für MMM im Einsatz ist, verbringe er daher mit „Klinkenputzen und Operationen organisieren“.

Umso mehr weiß er das Netzwerk von rund 70 engagierten Facharztpraxen zu schätzen. Wenn es etwa um Röntgenaufnahmen, gynäkologische oder zahnärztliche Untersuchungen geht, würden Patienten dort kostenlos oder gegen geringe Gebühren behandelt. MMM stehe auch in engem Kontakt mit der Humanitären Sprechstunde im Gesundheitsamt und der Elisabeth-Straßenambulanz, die wiederum Menschen in die Sprechstunden im Medicentrum am Markuskrankenhaus schickten.

Lioba Abel-Meiser, die beim Malteser Hilfsdienst die ehrenamtlichen Sozialdienste in Frankfurt leitet, hat im vergangenen Jahr fast 600 Konsultationen gezählt. Das ehrenamtliche Team von derzeit sechs Ärztinnen und Ärzten sowie sieben Assistentinnen bedeute für Menschen, die sonst keine Behandlung erhielten, eine unschätzbare Hilfe. Gegenwärtig gehörten dazu auch drei an Krebs erkrankte Personen. Glücklicherweise sei es dem ausschließlich aus Spenden finanzierten Projekt bisher stets gelungen, die nötigen Therapien zu schultern. So stellten Pharmaunternehmen schon mal kostenlos Medikamente für eine Chemotherapie zur Verfügung. Das geschieht natürlich nicht von alleine. „Bei einem Jahresbudget von 63.000 Euro sind wir ständig bemüht, Gelder oder Sachspenden aufzutreiben“, beschreibt Lioba Abel-Meiser die Sicherstellung des 2006 unter dem Namen „Malteser Migranten Medizin“ gestarteten Projekts.

James Jacobsen ist jeden zweiten Montag im Medicentrum vor Ort – stets gemeinsam mit einer Kollegin oder einem Kollegen aus dem Team – und froh, sich hinreichend Zeit für die Patienten nehmen zu können. Wenngleich niemand Angaben zu seiner Person machen müsse, erhalte er doch oft Einblick in bedrückende Lebenslagen. „Ich habe gelernt, mich abzugrenzen und Dinge realistisch zu sehen“, versichert der Chirurg, dem manche Schicksale dennoch nahegehen. Wie zum Beispiel das jenes im fortgeschrittenen Stadium an Krebs erkrankten Mannes. Ihm habe er nur noch raten können, in seine Heimat zurückzukehren, um wenigstens im Kreis seiner Familie zu sterben. *Doris Stickler*

Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung, Medicentrum am Markuskrankenhaus, Eingang neben der Apotheke, 5. OG, Wilhelm-Epstein-Straße 2, Telefon 069/94 21 05-0, Sprechstunde montags von 15 bis 19 Uhr

Humanitäre Sprechstunde im Gesundheitsamt, Zeil 5, Montag und Donnerstag 8 bis 12 Uhr für Erwachsene, Mittwoch 8 bis 11 Uhr für Kinder, Terminvereinbarung während der Öffnungszeiten:
Telefon 069/212-452 41, außerhalb der Öffnungszeiten, am Dienstag, Mittwoch und Freitag jeweils von 11 bis 16 Uhr über Maisha, Telefon 069/90 43 49 05

Elisabeth-Straßenambulanz,
Caritasverband Frankfurt, Klingerstraße 8, Telefon 069/29 82 29 90, Montag bis Freitag zwischen 9 und 16.30 Uhr
Allgemeinärztliche Sprechstunde und Pflegebehandlung: Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr,
Frauensprechstunde: Montag von 14.30 bis 16 Uhr,
Psychiatrische Sprechstunde: Montag und Mittwoch nach Vereinbarung,
Zahnärztliche Sprechstunde: Dienstag und Donnerstag nach Vereinbarung *sti*

Was ist Würde im Sinne des Grundgesetzes?

Die Ansichten darüber, was Würde ist, verändern sich im Laufe der Menschheitsgeschichte.

Bereits im Alten Testament wird die Ebenbildlichkeit des Menschen mit Gott hervorgehoben, wodurch dem Menschen eine Würdigung und Wertschätzung zuwächst, die ihn privilegiert, aber auch verpflichtet. Eine bis heute vielerorts gültige Deutung.

Als das Grundgesetz 1949 nach dem Zweiten Weltkrieg in Kraft trat, hatten die Staatsgründer der jungen deutschen Demokratie im Artikel 1 bestimmt, dass die Würde des Menschen unantastbar ist.

Was bedeutet Würde in unserer älter werdenden Gesellschaft heute, 70 Jahre nach der Staatsgründung? Klar ist, wenn wir das Licht der Welt erblicken und kleine Staatsbürger sind, brauchen wir Zuwendung und Pflege, um erwachsen und uns unserer Würde bewusst zu werden. Pflege und Zuwendung brauchen wir auch, wenn wir etwa aus Altersgebrechlichkeit auf andere angewiesen sind, die uns begleiten und ein besonderes Verständnis erlernen sollten, wenn aufgrund von Demenz das Leben anders erlebt und gefühlt wird.

Der Gerontologe Erich Schützendorf, der lange in der Pflege tätig war, erläuterte im April in einem Gespräch seine Sichtweise zur Würde von Menschen mit Demenz. Er sieht deren Würde im „dionysischen Prinzip“ verortet. Das heißt, dass sie aus Emotionalität, Eigensinn, gar Unvernunft heraus ihr Leben führen. Sie hätten aber den berechtigten Anspruch, darin auch so akzeptiert zu werden von denjenigen, die in der rational „normalen“ Welt leben und ihnen beispielsweise als Pflegekräfte, Angehörige oder gesetzliche Betreuer begegnen. Deren Würde wiederum gehöre dem „apollinischen Prinzip“ an, das Ordnung und Rationalität repräsentiere. Davon leite sich allgemein die Auffassung von Würde ab, die besonders auf den Aufklärungsphilosophen Immanuel Kant zurückgeht, der die Wertigkeit von Emotionen bekanntlich außen vor ließ.

Die Kosten, die etwa durch die verschiedenen Deutungen von Würde entstehen, müssen nun zwischen den Bedürfnissen der verschiedenen Generationen gerecht im Sinne des Grundgesetzes verteilt werden.

Dass Würde eine Ordnungsstruktur sei, die die Menschen aus sich selbst heraus entwickeln sollten, das führt der Neurobiologe Harald Hüther in seinem Buch „Würde“ aus. Dieser Würdebegriff dürfe nicht in einer Hierarchie enden, die in einer immer komplexer werdenden Welt ohnehin ein Auslaufmodell sei. Wir müssten einen inneren Kompass entwickeln, der hilft, gute Beziehungen zu anderen Menschen auf- und auszubauen. Das Zusammenleben sei so zu gestalten, dass es sich kreativ in Gemeinschaften entfaltet, die von gegenseitigem Verständnis und Zuwendung geprägt sind. Er fordert dazu auf, dass Bürgerinnen und Bürger ein waches Bewusstsein für ihre eigene Würde entwickeln mit Ant-

Foto: Krauss

worten auf die Frage: „Ist das, was ich heute getan habe, mit dem vereinbar, was ich als Mensch sein möchte?“ Würde entwickele sich damit zu einem kommunikativen Aushandlungsprozess mit sich selbst und anderen Personen.

Der Philosoph Ralf Stöcker erläutert die wichtige Funktion der Menschenwürde im Bereich des Gesundheitswesens. Menschen, die medizinisch behandelt werden, müssten heute über medizinische Eingriffe aufgeklärt werden und ihre Einwilligung dazu erteilen, was nicht immer so geregelt war. Wenn sie dem nicht zustimmten, unterbleibe der Eingriff. Menschen mit Demenz, die dem natürlichen und nicht dem freien Willen unterliegen, werden hingegen je nach Schwere der Erkrankung in bestimmten Fällen bei medizinischen Entscheidungen von einem gesetzlichen Betreuer – zum Beispiel Angehörigen, Anwalt – vertreten. Schwierig werde es vor allem dann, wenn der Betreuer gegen den Willen des Betreuten handelt, wenn Letzterer den Eingriff nicht wünscht. Einen Menschen gegen seinen Willen zu etwas zu zwingen, sei eine schwere demütigende Behandlung, urteilt Stöcker. *Beate Glinski-Krause*

Anzeige

Mühlberg aktiv – Nachbarn sind wir ALLE

Schritt für Schritt ein bisschen mehr – Quartiersarbeit: Volle Fahrt Voraus

Seit Januar 2018 ist dafür die Stelle Quartiersmanagement bei der AGAPLESION MARKUS DIAKONIE besetzt und es wurden verschiedene Aktivtäten auf den Weg gebracht, wie das Projekt „Demenz respektvoll begegnen“, das für den Umgang mit Menschen mit Demenz sensibilisiert, was mit der Auszeichnung „Orte des Respekts – Hessen lebt Respekt“ geehrt wurde. Es wurden neue Parkbänke sowie ein Schaukasten im Quartier beim Ortsbeirat beantragt und bewilligt. So können sich Jung und Alt in dem hügeligen Viertel immer wieder ausruhen und ins Gespräch kommen. Das AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS (OMK) öffnete seine Veranstaltungen in die Nachbarschaft. Durch einen Kinder-Kleider-Basar wurde das OMK für Familien geöffnet, was ein voller Erfolg wurde. Es wurden Stadtteilfrühstücke und Grillnachmittage organisiert, ein generationenübergreifendes Schulprojekt durchgeführt und wir wurden für das Projekt „Gesund im Quartier“ mit dem hessischen Gesundheitspreis ausgezeichnet.

Lesung anlässlich der Europa Woche mit Frau Barbara Zeizinger

Für 2019 sind weitere quartiersfördernde Formate geplant. Der Fokus soll auf den Austausch zwischen Jung und Alt gelegt werden und damit auch Vorurteile abgebaut und Wertschätzung gegenüber der anderen Gruppe aufgebaut werden. Eine Aktion war die Lesung mit dem Titel „Kommen, gehen, vielleicht bleiben. Vom Unterwegssein in Europa. Eine literarische Reise“, um für ein starkes, demokratisches Europäisches Parlament zu sensibilisieren. Neben der Sensibilisierung zur Europawahl ging es auch darum, im Quartier Mühlberg ein kulturelles Angebot zu schaffen, zu dem jeder kostenlos Zugang hat. Dies soll als Signal verstanden werden, dass der Mühlberg nicht „nur“ ein reines Wohnviertel ist. Es sollen auch Personen angesprochen werden, die nur noch einen eingeschränkten Bewegungsradius haben und z.B. Kulturveranstaltungen außerhalb des Mühlbergs nicht mehr wahrnehmen können. Lesen Sie mehr über die Veranstaltungen im Programm der ANGEHÖRIGEN AKADEMIE sowie in der Hauszeitung unter www.markusdiakonie.de

AGAPLESION
MARKUS DIAKONIE
ANGEHÖRIGEN-AKADEMIE

ANGEHÖRIGEN-AKADEMIE
Veranstaltungen im 3. Quartal 2019

- Mi 10.07., 17:30 Uhr, Oberin Martha Keller Haus
  Migration und Altern – oft eine Doppelbelastung!
  Wie interkulturelle Care-Guides eine Lösung sein können
- Di 30.07., 17:30 Uhr, Oberin Martha Keller Haus
  Mit allen Sinnen empfinden. Vorteile der Basalen Stimulation
- Mi 14.08., 17:00 Uhr, Oberin Martha Keller Haus
  Hühnersuppe für die Seele – Kochkurs mit Gespräch
  Kostenbeitrag: 14,50 €
- Di 27.08., 18:00 Uhr, Haus Saalburg
  „Und wenn wir alle zusammenziehen?“ – Filmabend mit Gespräch; in Kooperation mit dem Gesundheitsamt
- Mi 21.08., 17:30 Uhr, Oberin Martha Keller Haus
  Die Welt steht Kopf – Die Erlebniswelt dementiell veränderter Menschen
- Mi 04.09., 16:00 Uhr, Haus Saalburg
  Jetzt planen – später davon profitieren
  Mehr als Vorsorgevollmacht
- Mi 18.09., 17:30 Uhr, Haus Saalburg
  Warum schlägt Opa um sich? Aggression bei Demenz vermeiden

Veranstaltungsorte:
AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS, Dielmannstr. 26
AGAPLESION HAUS SAALBURG, Saalburgallee 9

Teilnahmebedingungen:
Anmeldung erforderlich unter T (069) 609 06 - 822 oder akademie@markusdiakonie.de.
www.markusdiakonie.de

Torwartlegende Uli Stein

Im Oktober wird der gebürtige Hamburger, der sieben Jahre lang für die Eintracht Frankfurt das Tor hütete und heute in Bielefeld lebt, 65 Jahre alt.
Erst mit 42 Jahren beendete Uli Stein seine Profikarriere – als ältester Torwart, der je in der Bundesliga gespielt hat.

Die Eintracht Frankfurt erlebt derzeit einen Höhenflug wie schon seit Jahrzehnten nicht mehr. Was sagen Sie dazu?

Es ist fantastisch, sich das anzuschauen und wie sich der Verein entwickelt hat. Nicht nur die Art und Weise, wie sich die Mannschaft präsentiert, sondern auch der Gesamtverein mit den Fans. Es ist unglaublich, was für Choreografien sie inszenieren und sich ständig Neues einfallen lassen. Auch verbreitet der Verein in ganz Europa eine sensationelle Stimmung. Es ist inzwischen so, dass ganz Europa nach Frankfurt blickt.

Sie standen bei der Eintracht im Tor, als sie 1988 den DFB-Pokal holte. Und Sie waren der Torwart des legendären Teams unter Kulttrainer Dragoslav Stepanovic, das unter anderem mit Anthony Yeboah, Uwe Bein, Andreas Möller als die beste Frankfurter Mannschaft aller Zeiten gilt und 1991/1992 erst am letzten Spieltag die Meisterschaft verlor. Für viele ein Trauma, zumal damals der Eintracht ein klarer Elfmeter verweigert wurde. Wie erinnern Sie sich an diese Zeit, über die Sie auch in Ihrem Buch „Halbzeit. Eine Bilanz ohne Deckung" geschrieben haben?

Die Stimmung damals kann man gut mit der heutigen vergleichen. Wir haben damals mit unserer Mannschaft für große Furore gesorgt mit dem „Fußball 2000“, den wir zelebriert haben. Das war schon fantastisch. Im Vergleich herrschte damals nicht so ein extremer Hype wie heute um das Team von Seiten der Zuschauer. Im Mannschaftsvergleich waren wir auf einem ähnlich hohen Level: die Begeisterung im Team und wie sich die Mannschaft nach außen dargestellt hat. Es war sehr schade, dass es am Ende am letzten Spieltag in Rostock nicht mit der Deutschen Meisterschaft geklappt hat. Danach hat man gesehen, dass die Eintracht Jahre unter einem Rostock-Trauma gelitten hat. Vielleicht waren wir damals sogar einen Tick weiter als heute. Immerhin haben wir um die Meisterschaft mitgespielt, davon ist in der Bundesliga derzeit nicht zu sprechen – der Unterschied zu Bayern München und Borussia Dortmund ist doch noch zu groß. Aber die Mannschaft ist auf einem guten Weg. Wir waren damals schon soweit. Wir hätten es schaffen und die Bayern ablösen können. Letztes Jahr hat die Eintracht schon eine tolle Saison unter Niko Kovač gespielt und diese mit dem Gewinn des Pokals gekrönt. Das hat wesentlich dazu beigetragen, das Trauma von 1991/92 endlich abzuschütteln. Unter Adi Hütter ist es gelungen, sich noch weiterzuentwickeln, noch mehr aus der Mannschaft herauszuholen und noch mehr Begeisterung zu entfachen.

Ihr Buch hat ja damals für Aufregung gesorgt. Überhaupt haben Sie auch in Ihrer aktiven Zeit Position bezogen, auch wenn diese unpopulär war und Sie damit angeeckt sind. Würden Sie sich heute wünschen, dass mehr Bundesligaspieler ihre Meinungen kundtun und Stellung beziehen?

Aus meiner Sicht würde ich mich freuen, wenn es so wäre. Aber davon sind wir derzeit meilenweit entfernt. In den Vereinen werden die Spieler heute so herangezogen, dass es gar nicht mehr möglich ist. Das sieht man schon, wenn die Spieler zu Pressekonferenzen gehen und immer jemand aus der Presseabteilung mit dabei ist. Die werden heute nicht mehr alleine losgeschickt. Es passt immer einer auf und winkt bei unbequemen Fragen ab. Solche Typen wie mich oder jemanden wie Stefan Effenberg wird es wohl vorerst nicht mehr geben. Durch die sozialen Medien ist es für die Vereine heute viel schwerer geworden. Zu unserer Zeit waren die Medien viel überschaubarer. Dennoch würde ich mir den einen oder anderen Spieler mit einer eigenen Meinung wünschen, der auch Stellung bezieht und mal gegen den Strom schwimmt.

Die „Diva vom Main" – das war zu der Zeit der Spitzname der Eintracht. Hat sich das geändert?

Das hat sich grundlegend geändert. Das Image hat die Eintracht schon seit einiger Zeit abgestreift. Das hat auch sehr viel mit der Arbeit des früheren Vorstandsvorsitzenden Heribert Bruchhagen zu tun, der den Verein in ruhige Fahrwasser gebracht hat. Und besonders wichtig sind hier zwei Personen, die im Hintergrund agieren: der Aufsichtsratsvorsitzende Wolfgang Steubing und Vorstandsmitglied Axel Hellmann, die diese Arbeit noch verfeinert, verbessert haben. Hinzu kommen Sport-Vorstand Fredi Bobic und Sportdirektor Bruno Hübner, die dazu beigetragen haben, dieses Image abzuschütteln.

Gemeinsam mit Dragoslav Stepanović, Bernd Hölzenbein, Charly Körbel, Jürgen Grabowski, Uwe Bein, Ronny Borchers und Erwin Skela sind Sie seit 2017 Markenbotschafter der Eintracht Frankfurt. Was bedeutet das für Sie?

Ich finde das toll. Jahrelang habe ich gesagt, dass mehr Vereine nach dem Vorbild von Bayern München Markenbotschafter berufen sollten. Axel Hellmann hat es dann bei der Eintracht forciert und mich darauf ange-

sprochen. Es ist eine klasse Idee und tut dem Verein gut. Durch die Erfolge der letzten beiden Jahre macht das einem die Arbeit als Markenbotschafter natürlich leichter, den Verein und die Marke nach außen zu vertreten. Aber es können auch wieder schwierige Zeiten kommen. So oder so macht mir die Aufgabe als Markenbotschafter Spaß.

Sie haben für einige Fußballmannschaften im Tor gestanden. Für welches Team schlägt Ihr Herz?

Dass ich für die Eintracht Frankfurt einer der Markenbotschafter bin, kommt nicht von ungefähr, und das mache ich in erster Linie, weil ich mich mit dem Verein identifiziere.

Was ist Ihre wichtigste oder prägnanteste Erinnerung an Ihre aktive Laufbahn?

Es gibt natürlich viele schöne Erinnerungen. Aber ehrlicherweise war für mich das Highlight der Champions-League-Gewinn, damals noch der Europa-Pokal der Landesmeister, 1983 mit dem HSV gegen Juventus Turin. Das ist für mich unvergesslich. Und wenn ich schaue, wo der HSV heute steht, hat dieser Erfolg einen noch höheren Stellenwert. Ein weiterer Höhepunkt war die WM-Teilnahme 1986. Das ist das Größte, was man als Fußballer erreichen kann: Nationalmannschaft und WM-Teilnahme, auch wenn ich selbst während des Turniers nicht im Tor gestanden habe und wir im Finale verloren haben. Aber als Sportler war das eine Erfahrung, die ich nicht missen möchte und für die ich dankbar bin.

Nach Ihrer aktiven Karriere waren Sie vor allem Torwarttrainer, unter anderem für die Nationalteams von Nigeria und Aserbaidschan. Was sind Ihre aktuellen Projekte?

Neben dem Markenbotschafter für die Eintracht Frankfurt habe ich in der Westfälischen Zeitung eine eigene Kolumne, bin hin und wieder als Experte bei RTL und NTV im Einsatz. Und dann mache ich unheimlich viele Charity-Sachen. Inzwischen habe ich mich dem Golfsport verschrieben, bin leidenschaftlicher Golfer und habe das Glück, dadurch bei vielen Charity-Events etwas Gutes zu tun. Ich kann mit meinem Hobby, an dem ich Spaß habe, noch Gutes tun. Schöner geht es nicht.

Es ist unglaublich, Sie werden im Oktober 65 Jahre alt. Ist die Zeit nicht sehr schnell vergangen?

Ja, das ist leider so. Ich bin jetzt schon 22 Jahre raus aus dem Profifußball. Als ich aufgehört habe, war ich bereits 42 Jahre alt. Es kommt mir gar nicht so vor, dass es schon so lange her ist. Die Zeit rast. Und je älter ich werde, habe ich das Gefühl umso schneller. *Interview: Sonja Thelen*

Anzeige

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

Und wieder einen Ball gehalten. Sieben Jahre hütete Ulli Stein das Eintracht-Tor.

Fotos (2): Eintracht Frankfurt/Huebner

Fotos (2): privat

Anna und Friedrich Müller vor dem Café Müller; Kronberger Straße 19 / Ecke Unterlindau.

Fundstücke aus dem Keller wecken Erinnerungen

Café Müller im Westend ist heute eine Boutique

Es beginnt oft mit dem Entschluss, im Keller oder auf dem Dachboden mal so richtig zu entrümpeln. Nicht selten kommen dabei Dinge ans Tageslicht, die für Emotionen sorgen, weil sie längst vergangene Kapitel der Familiengeschichte wieder aufschlagen.

So war es auch bei Regine Müller aus Frankfurt-Berkersheim. Beim Entrümpeln des Kellers ihrer Mutter in Bornheim stieß sie auf eine unscheinbare Metallkassette. In dem geheimnisvollen Behälter fand die 61-Jährige eine ganze Menge Dokumente und Fotos von ihren Großeltern Anna und Friedrich Müller, den Eltern ihres schon vor Jahren verstorbenen Vaters. Zwei Leben, konzentriert in einem alten Kasten.

Unter den Fundstücken war auch das hier abgedruckte Foto. Es ist vermutlich in den 1930er Jahren entstanden und zeigt Anna und Friedrich Müller vor ihrer Konditorei mit angeschlossenem Kaffeehaus in der Kronberger Straße 19 / Ecke Unterlindau im Westend.

1929 – in jenem Jahr begann die Weltwirtschaftskrise mit dem New Yorker Börsencrash – haben die Müllers die Konditorei samt Café eröffnet und bis Ende der 1950er Jahre betrieben. Friedrich Müller hatte die Basis dafür mitten im Ersten Weltkrieg gelegt und von 1914 bis 1917 seine Lehre zum Konditor gemacht. Die Meisterprüfung legte er 1939 ab.

Regine Müller weiß, dass ihre Großeltern im selben Haus neben der Konditorei und dem Café wohnten. Die Berkersheimerin sagt: „Da sie dort nur wenig Platz hatten, machte mein Vater in seiner Schulzeit seine Hausaufgaben im Kaffeehaus.“ Ihre Mutter hat der 61-Jährigen erst kürzlich erzählt, dass „die Lieferung der selbst produzierten Torten an Kunden zeitweilig mehr Umsatz brachte als das doch recht kleine Café“.

Die Metallkassette aus dem Bornheimer Keller enthielt neben alten Bildern auch eine Fülle an schriftlichen Unterlagen. Das reichte von Grundrissen des Ladengeschäfts über einen „Antrag zur Erteilung einer Konzession“ aus dem Jahr 1929 bis hin zum handschriftlich geführten Wareneingangsbuch (1930er Jahre). Zu den Raritäten aus Opas Zeiten gehörten auch sein 1928 ausgestellter Reisepass, sein Meisterzeugnis von 1939 und die „Erlaubnis zur vorübergehenden Schließung“ (1942).

Für die Enkelin sehr interessant sind auch zwei Exemplare der Zeitung „Allgemeiner Anzeiger“ aus dem Jahr 1929, die ebenfalls in der Kassette aufbewahrt wurden. Die Berkersheimerin vermutet, dass der Artikel „Die Frau im Betriebe des Ehemannes“ für ihre Großeltern von besonderer Bedeutung war.

Regine Müller hat das Kaffeehaus nicht mehr erlebt. An ihre Oma Anna Müller, geb. Guth (14.6.1908–26.1.1961),

Eine unscheinbare Metallkassette enthält zwei Leben.

Kontoristin von Beruf, hat die Enkelin keine Erinnerungen – als die Großmutter starb, war Regine erst drei Jahre alt. Ein wenig kann sie sich dagegen noch an ihren Opa Friedrich Müller (18.8.1899–20.11.1966) erinnern, denn bei dessen Tod war sie schon acht Jahre alt.

Wo einst das „Café Müller“ zu finden war, gibt es heute exklusive Mode für Frauen und Männer: Die Boutique „58's buy Heidt“ ist weit über Frankfurts Grenzen hinaus bekannt. Inhaberin Jutta Heidt-Hansel hat sich hier in den vergangenen 30 Jahren mit ausgefallenen Labels von internationalen Designern einen Namen gemacht.

Das Haus Kronberger Straße 19/Ecke Unterlindau sieht außen heute noch fast genauso aus wie zu Müllers Zeiten – auch der Eingang mit der kleinen Treppe, wo Friedrich Müller und seine Frau Anna vor mehr als 80 Jahren fürs Foto posierten. In dem Gebäude dagegen ist die damalige Enge längst kein Thema mehr: Wände wurden herausgerissen, aus mehreren kleinen Läden entstand eine große Boutique. Deren Kollektionen werden heute von den Kunden ebenso geschätzt wie damals die leckeren Torten des Konditormeisters Friedrich Müller. *Jürgen Walburg*

Anzeige

Die Johanniter: Immer für Sie da!

Ob Hausnotruf, ambulante Pflege oder unsere Behinderten- und Seniorenreisen. Wir sind immer für Sie da!
Rufen Sie uns an: 069 366 006 600

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Rhein-Main
Berner Str. 103-105, 60437 Frankfurt
Info.rhein-main@johanniter.de
www.johanniter.de/rhein-main

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Aufruf an die Leser

Wer von den Leserinnen und Lesern der Senioren Zeitschrift von „ihrem“ oder „seinem“ besonderen „Fundstück“ erzählen mag, kann dies gerne tun. Oder hat jemand das Café Müller im Westend noch gekannt? Wie ist es dort gewesen? Gibt es noch Erinnerungen im Zusammenhang mit den leckeren Torten?

Zuschriften und Fotos (keine Originale!) können unter dem Stichwort „Fundstücke“ an die Redaktion der Senioren Zeitschrift, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, geschickt werden. Je kürzer die Geschichten sind, desto wahrscheinlicher ist eine Veröffentlichung.

per

Anzeige

AGAPLESION
MARKUS DIAKONIE

Zuhause in christlicher Geborgenheit

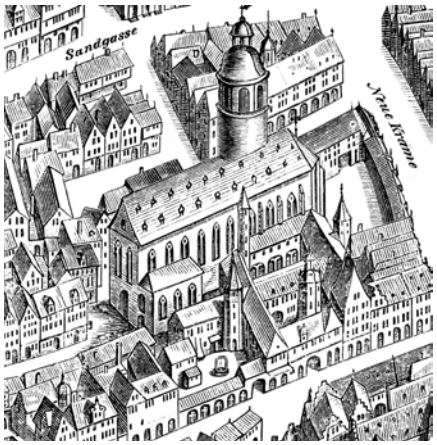
- Wohnen & Pflegen in Bornheim und Sachsenhausen: Stationöre Pflege, Tagespflege, Ambulante Pflege, Betreutes Wohnen im Premium-Ambiente, Service-Wohnen
- Demenz-zertifizierte Wohnbereiche in allen Häusern – Pflege und Betreuung nach dem Psychobiographischen Pflegemodell von Prof. Erwin Böhm
- Speisenversorgung von der DGE ausgezeichnet mit „Fit im Alter“
- Grüner Haken – bestätigte Verbraucherfreundlichkeit
- Angehörigen-Akademie für pflegende Angehörige und alle Interessierten: Vorträge 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***

Rund um Kirche und Kommerz, Recht und Politik

Aus der Geschichte des Paulsplatzes

Was Goethe mit seinem Zitat meinte, ist auf dieser Abbildung gut zu sehen. Sie zeigt den Paulsplatz um 1865 mit Paulskirche, Gerichtsgebäude (links) und Börse (rechts).



So sah die Klosteranlage des ehemaligen Barfüßerklosters nach einem Merian-Plan von 1770 aus.

Abbildungen (2): Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main

Eine Kirche „von allerschönster Form“ nannte Johann Wolfgang von Goethe die „neue lutherische Hauptkirche“, die spätere Paulskirche, als er am 18. August 1797 ihren Rohbau betrachtete. Er meinte aber auch: „Sie stickt, da man ringsherum wohl schwerlich viel wird abbrechen lassen, zwischen Gebäuden, die ihrer Natur und Kostbarkeit wegen unbeweglich sind, und will doch von allen Seiten gesehen sein; man sollte sie in großer Entfernung umgehen können.“ Einen Platz gab es damals noch nicht. Der Paulsplatz von heute entstand sogar erst durch die Zerstörungen des Zweiten Weltkriegs und den nicht erfolgten Wiederaufbau der die Paulskirche umgebenden Gebäude.

Der Paulsplatz umfasst das Areal des Klosters der Franziskaner oder „Barfüßer“, die Anfang des 13. Jahrhunderts ins bedeutsam werdende Frankfurt gekommen waren. Wir müssen uns ihre Klosteranlage ähnlich der der Karmeliter oder Dominikaner vorstellen. 1529 entsagten die Barfüßermönche dem alten Glauben und übergaben ihr Kloster der Stadt. Die Kirche wurde evangelische Hauptkirche. In die Klostergebäude zogen das Gymnasium, die Verwaltung der evangelischen Kirche und der Allgemeine Almosenkasten, eine öffentliche milde Stiftung, die viele Aufgaben im kirchlichen und sozialen Bereich zu erfüllen hatte.

Mit dem Entwurf eines notwendigen Neubaus der Barfüßerkirche beauftragte die Stadt 1782 Stadtbaumeister Johann Andreas Liebhardt. Doch dem Senat gefiel die dem Barock verhaftete Gestaltung seines ovalen Zentralbaus nicht, der sich daher Gutachten von Nicolas de Pigage und Johann Georg Christian Hess einholte. Hess lieferte einen zeitgemäßeren, im Sinne des Klassizismus veränderten Entwurf von Fassade, Turm und Dach. Johann Georg Battonn erlebte den Beginn des Baus und notierte für seine Frankfurter Topografie: „Vor wenigen Jahren sahen wir noch das Chor der alten Barfüßerkirche und einen Theil des Kreuzganges mit seinem ehemaligen Garten an dem Orte stehen, der nun in einen offenen Platz verwandelt ist. Weil die neue Kirche die Länge der alten bei weitem nicht erhielt, so entstand dieser Platz ...“

Erst 1833 konnte die, nun dem Apostel Paulus geweihte und im Innern nach den Plänen von Hess d.J., dem dritten beteiligten Stadtbaumeister, gestaltete Kirche eingeweiht werden. Somit wurde der Raum vor ihr und der mehr Gassen gleichende Platz rundherum Paulsplatz genannt. Dort entstanden nun auch Neubauten: im Westen Gerichtsgebäude und Pfarrhaus, im Osten zur Neuen Kräme hin Wohn- und Geschäftshäuser und vor allem die nach Entwurf von August Stüler aus Berlin, dem Vertreter des dortigen späten Klassizismus, erbaute, 1843 eingeweihte Börse. Sie war bisher im Haus Braunfels am Liebfrauenberg untergebracht und erhielt nun ihr erstes eigenes Gebäude. Zum Platz hin, wo der Börsensaal lag, schmückten sieben Skulpturen die Fassade. Die recht dichte Bebauung rund um die Paulskirche spürte der Börsenaufseher, dessen Wohnung „die aus sechs verschiedenen Gäßchen um die Ellipse der Paulskirche herumwirbelnden Luftströmungen in vollem Maße auszuhalten“ hatte. Nach Eröffnung der neuen Börse 1879 wurde der Bau am Paulsplatz „Alte Börse“ genannt; der Saal diente als Magazin, später als Vortragssaal, und im Gebäude befand sich auch das Alte Café Schneider.

Als größter, neuester und zweckmäßigster Versammlungsraum der Stadt wurde die Paulskirche als Ort des

Vorparlaments 1848 und der Nationalversammlung 1848/49, des ersten demokratisch gewählten gesamtdeutschen Parlaments, auserkoren. Daran erinnern seit der 50-Jahrfeier der Nationalversammlung am Eingang der Kirche, die seit 1852 wieder Gotteshaus der evangelischen Altstadtgemeinde war, zwei Bronzeplatten. Außerdem gedenkt auf dem Paulsplatz das Einheitsdenkmal der Freiheits- und Einheitsbestrebungen. Am 18. Oktober 1903 wurde es enthüllt: ein Obelisk, bekrönt von einer Germania oder Klio (Muse der Geschichte), an der Basis drei Reliefs, die den Kampf um die Einheit darstellen, und auf den vorspringenden drei Sockeln drei Bronzegruppen – die im Zweiten Weltkrieg eingeschmolzen wurden.

Auf der Südseite des Platzes hin zu den Rathausbauten, zuvor begrenzt von Wedelgasse und Kaltloch- oder Paulsgasse, ragt der barocke Goldene Schwan von 1731 mit der gotischen Halle heraus, heute das älteste noch bestehende Gebäude des Paulsplatzes. Östlich angrenzende Gebäude mussten dem Rathaus-Neubau von 1898 bis 1904 im Zusammenhang mit dem Altstadtdurchbruch weichen, seitdem auch eine Straßenbahn am Paulsplatz entlangfährt. Hoch ragt der Bürgersaalbau auf, die Seufzerbrücke führt hinüber zum Rathaus-Nordbau (Stadtkämmerei), der den Paulsplatz im Westen flankiert. Aus den frühen 1950er Jahren stammen die nach Osten zum Römerberg hin anschließenden Gebäude, das Haus Wanebach und das Alte Salzhaus mit dem Wandmosaik des aus Schutt und Asche sich erhebenden Phönix (von Wilhelm Geißler, 1954).

Symbol für Einheit, Freiheit und Demokratie

Die Paulskirche, wiederaufgebaut mit Spenden aus ganz Deutschland, wurde am 18. Mai 1848 als Festsaal und Symbol für Einheit, Freiheit und Demokratie mit einem nach außen zum Teil, im Innern stark veränderten Erscheinungsbild eingeweiht. An und nahe ihren Mauern wird mehrerer bedeutender Persönlichkeiten im Geiste der Paulskirche, aber auch mit einem Mahnmal des Ungeistes der Zeit zwischen 1933 und 1945 gedacht. Durch den Durchbruch der Berliner Straße verschwand die Bebauung im Norden der Kirche. Die Ruinen der Gebäude im Osten mit der Alten Börse waren bis 1952 zugunsten eines Parkplatzes verschwunden. Das dort 1966 geplante Verwaltungsgebäude kam nicht zustande. Ein neuer Anlauf, dieses „Attraktivitätsloch“, diese „zufällige Baulücke“ und „amorphe Fläche“, das Bindeglied zwischen Liebfrauenberg und Römerberg, zu bebauen, führte Mitte der 1970er Jahre zur Anlage des Platanenhains. Mit ihm sollte der Platz begehbar sein und den Weihnachtsmarktbuden Raum bieten und ihn dennoch optisch zur Neuen Kräme schließen. So ist es bis heute – aber Überlegungen, mit einer Bebauung der historischen Bedeutung des Platzes gerecht zu werden, gab es schon 1983, und sie sind nicht verstummt. *Hans-Otto Schembs*

Anzeige

SENIOREN-WOHNANLAGE
UND PFLEGEZENTRUM

Seit fast einhundert Jahren betreut die Budge-Stiftung im Sinnes des Stifterehepaares ältere, Unterstützung benötigende Menschen jüdischen und nichtjüdischen Glaubens.

Sie unterhält ein Pflegezentrum mit 160 Pflegeplätzen in Ein- und Zweibettzimmern und 174 Ein- und Zweizimmer-Wohnungen für Betreutes Wohnen sowie einen ambulanten Pflegedienst. Außerdem kann bei vorübergehender Pflegebedürftigkeit die Kurzzeitpflege in Anspruch genommen werden.

Wilhelmshöher Straße 279
60389 Frankfurt am Main
Telefon: 069 47871 - 0
Telefax: 069 4771 64
www.budge-stiftung.de
info@budge-stiftung.de

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

HENRY UND EMMA
BUDGE
STIFTUNG

Anzeige

Hotel Jägerhof

Herzlich Willkommen
im Hotel Jägerhof
- im königlichen Staatsbad
Bad Brückenau -

Lust auf Urlaub?! 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 699,00 € 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

JR und die 89-jährige Agnès Varda

Silver Screen Filmfestival feiert Jubiläum

Mit Agnès Varda durch Frankreich und einem Schotten nach San Francisco

Szene aus „Das etruskische Lächeln“

Im Oktober präsentiert das Frankfurter Gesundheitsamt gemeinsam mit der Universität Heidelberg deutschlandweit bereits die zehnte Ausgabe des Europäischen Filmfestivals der Generationen – Silver Screen. Vom 14. bis 17. Oktober sind dann auch wieder im Kino Cine-Star Metropolis am Eschenheimer Turm ausgewählte Spiel- und Dokumentarfilme zu sehen. Mit europäischem Blick bringt das Festival die Themen Älterwerden und Austausch der Generationen auf die Kino-Leinwand (englisch Silver Screen).

Ein gutes Beispiel dafür ist der oscarnominierte Dokumentarfilm „Augenblicke: Gesichter einer Reise“. Er zeigt, wie der 33-jährige Künstler JR den Alltag der „kleinen Leute“ Frankreichs ganz detailliert erkundet, um ihn dann in übergroße Foto-Installationen zu übersetzen. Begleitet wird JR auf seiner Reise von der 89-jährigen Regie- und Film-Ikone Agnès Varda, die im März 2019 verstarb. Ein echtes Silver-Screen-Filmjuwel und ein wunderbares Vermächtnis für die Grande Dame des französischen und europäischen Kinos.

Unterstützt wird das Festival vom Referat für Internationale Angelegenheiten der Stadt Frankfurt sowie der Senioren Zeitschrift als Medienpartner. Nachdem das Silver-Screen-Konzept im letzten Jahr in Edinburgh ausgezeichnet wurde (siehe SZ 2/2019) gehört passenderweise diesmal auch ein schottischer Spielfilm zum Programm. Mit viel Humor erzählt „Das etruskische Lächeln“, wie ein grantelnder Inselbewohner und Whiskey-Liebhaber auf einer Reise nach San Francisco nicht nur den Weg zurück zu seiner Familie findet, sondern auch im Alter noch Schmetterlingen im Bauch und einer neuen großen Liebe begegnet.

Matthias Roos, Gesundheitsamt

Aus dem Dokumentarfilm „Augenblicke: Gesichter einer Reise“

10. Europäisches Filmfestival der Generationen – Silver Screen
Filme über das Älterwerden für Alt und Jung, 14. bis 17. Oktober, Cine-Star Metropolis Kino
Eschenheimer Anlage 40, 60318 Frankfurt am Main, Eröffnungsveranstaltung am Montag, 14. Oktober um 18 Uhr

Nähere Informationen sowie das Filmprogramm mit den genauen Anfangszeiten gibt es beim Gesundheitsamt: Ellen Krier, Matthias Roos, Telefon 069/212 33 630, E-Mail: ellen.krier@stadt-frankfurt.de, Internet: www.festival-generationen.de

Möglichst ohne Verpackung

Verschiedene Ideen, um dem Müll ein Schnippchen zu schlagen

Die Kundin hat sich Vollkornnudeln in die mitgebrachte Stofftasche füllen lassen.

Ach, das kenne ich noch von früher. Toll, dass Ihr das macht.“ In ihrem Unverpackt-Laden „Gramm genau“ hört Christine Müller von älteren Menschen solche Sätze häufig. Sie münden nicht selten in längere Gespräche, bei denen sie immer wieder etwas Neues lernt. Zum Beispiel über Natron, das sie zu Hause oft verwendet. Dass man es aber auch ins Badewasser schütten kann, um den Körper zu entgiften, hat sie erst von einer Kundin erfahren. Das vielseitige Pulver gehört ebenso zum „Gramm genau“-Sortiment wie Trockenlebensmittel, Kosmetik- und Hygieneprodukte oder Wachstücher und Trinkhalme aus Edelstahl.

Seit Langem um ein möglichst abfall- und vor allem plastikfreies Leben bemüht, fragte sich Christine Müller irgendwann, warum sie in Frankfurt ihre Haferflocken nicht lose kaufen kann. In anderen Städten war das längst möglich. Über dieses Manko tauschte sich die 30-jährige Betriebswirtschaftlerin auf entsprechenden Internetforen aus und stieß auf Gleichgesinnte. Mit Franziska Geese und Jenny Fuhrmann machte sie schließlich Nägel mit Köpfen. Nach zweijähriger Testphase im Bornheimer Bioladen „Main Gemüse“, eröffneten die drei Frauen im März dann „Gramm genau“ in Bockenheim.

Kombiniert mit einem Café, erntet das in Frankfurt einzigartige Angebot beachtliche Resonanz. Christine Müller ist selbst überrascht, wie viele Menschen sich Nudeln, Hülsenfrüchte, Kaffee, Müsli oder Gewürze in mitgebrachte Behältnisse füllen lassen, Shampoo statt in der Plastikflasche als seifenartiges Stück oder Zahnpasta in Tablettenform erstehen. Gut angenommen werde auch das Pfandsystem für Vorratsgläser und der Online-Shop. Hierüber bestellte Waren könne man entweder im „Gramm genau“ und „Main Gemüse“ abholen oder sich von einem kooperierenden Fahrradkurier an die Haustür bringen lassen. Die Nachfrage schreibt Christine Müller zum einen den günstigen Preisen für die durchweg biologisch, nachhaltig und möglichst regional hergestellten Produkte zu. Zum anderen der Tatsache, dass man nicht alles gleich kiloweise kaufen muss. Das wüssten besonders Singles und Seniorinnen und Senioren zu schätzen.

Bei Anlieferung und Lagerung verzichtet „Gramm genau“ natürlich auch auf Einwegsysteme, das Café basiert auf dem gleichen Prinzip. Mit seinen gebrauchten Möbeln etwas Retro-Charme verströmend, findet man auf den Tischen Stoffservietten und mixt sich an der Müsli-Bar die Zutaten selbst zusammen. Die handgefertigten Kuchen und Kekse stammen von einer Frankfurter Bio-Konditorin und werden mit dem Fahrrad

Bei „Gramm genau“ kann man auch kleine Mengen kaufen. So vermeidet man Müll.

Fotos (2): Oeser

angeliefert. Wenn Christine Müller sagt „Wir hoffen, dass unser Konzept weiterhin funktioniert“, schwingt berechtigte Zuversicht mit. Ging sie selbst wie die fast gleichaltrige Kunstpädagogin Franziska Geese und die PR- und Marketingberaterin Jenny Fuhrmann bis vor Kurzem noch einem Halbtagsjob nach, sind inzwischen alle Vollzeit für „Gramm genau“ im Einsatz und Gesellschafterinnen der eigens gegründeten GmbH.

Weil immer mehr Menschen ihr Konsumverhalten unter die Lupe nehmen, bieten sie im „Gramm genau“ regelmäßig Workshops und Informationsabende an und sind eng vernetzt mit Frankfurter Initiativen wie „Lust auf besser leben“ oder „Unverpackt für Alle“ (siehe rechts). „Zu uns kommen auch oft Jugendliche der ‚Friday for Future’-Bewegung“, freut sich Christine Müller, die die Abkehr von Ressourcen- und Lebensmittelverschwendung als umfassende Win-Win-Situation begreift. Neben Umwelt und Natur profitiere sie davon auch selbst sehr viel. „Mein Leben ist viel einfacher und besser geworden, ich fühle mich viel wohler und habe im Badezimmer viel mehr Platz“, so die persönliche Bilanz ihres achtsamen Verbrauchs.

Doris Stickler

Auf der Homepage **www.grammgenau.de** sind die rund 200 verschiedenen Produkte, Workshops und Veranstaltungen sowie die Hintergründe zum Unverpackt-Konzept zu finden. Über den Newsletter erhalten Interessierte alltagstaugliche Tipps zur Müllvermeidung.

Der Laden und das Café in der Adalbertstraße 11 in Bockenheim sind montags bis samstags von 10 bis 19 Uhr geöffnet. Das Café bietet täglich auch drei Mittagsgerichte an.

Das gemeinnützige Unternehmen **„Lust auf besser leben“** unterstützt mit einem Webguide nachhaltiges Leben und Einkaufen, organisiert Kampagnen in den Bereichen Quartiers- und Regionalentwicklung oder entwickelt Konzepte und Projekte zu Themen wie „Inklusion“, „Plastikfrei“ oder „Klimaschutz“. Informationen unter www.lustaufbesserleben.de

Die Initiative **„Unverpackt für Alle“** hat die im Stadtteil Heddernheim lebende Beate Siegler-Bätzing ins Leben gerufen. Dort baute sie mit Verpackungsmaterial schon eine Installation vor dem örtlichen Supermarkt auf, außerdem hält sie Vorträge über ihre Erfahrungen mit einem plastik- und verpackungsfreien Leben. *Sti*

Bargeldlos in Frankfurt parken

Welcher Autofahrer hat das noch nicht erlebt: Das Auto ist ordentlich abgestellt, doch beim Blick in die Geldbörse stellt er mit Entsetzen fest, dass er nicht genug Kleingeld hat, um am Automaten ein Parkticket zu ziehen. Um künftig solche Situationen und vor allen Dingen ein Knöllchen zu vermeiden, soll es voraussichtlich ab diesem Sommer in gebührenpflichtigen Zonen in Frankfurt möglich sein, bargeldlos zu parken. Und zwar mit einer entsprechenden Handy-App, die sich die Nutzer auf ihr Smartphone herunterladen können, erläutert Hans Preißl, Referent von Verkehrsdezernent Klaus Oesterling. Die Autofahrer haben dann Zugriff auf das IVM-Regionalportal. IVM steht für „Integriertes Verkehrs- und Mobilitätsmanagement Region Frankfurt RheinMain“. Um den Autofahrern in der Region ein einheitliches System zum bargeldlosen Parken anzubieten, sind an der Gesellschaft unter anderem das Land Hessen sowie beispielsweise die Stadt Frankfurt beteiligt. Wiesbaden, Hanau, Bad Homburg und Bingen sind bereits an die Regionalplattform angeschlossen.

Wer die Handy-App nutzen möchte, wählt auf der Plattform einen Anbieter aus, bei dem er sich mit seiner Bankverbindung und dem Kennzeichen registriert. Beim Parken meldet er sich über die App an. Sobald der Zündschlüssel gezogen ist, beginnt die abzurechnende Parkdauer, die durch dieses System minutengenau abgerechnet wird, also nicht mehr wie sonst im Stadtgebiet in 20-Minuten-Takten. Die Parkgebühren sind genauso hoch wie an den Automaten, versichert Referent Preißl. Je nach Gebiet entweder 50 Cent oder ein Euro pro 20 Minuten. Zudem ist die Höchstparkdauer identisch: entweder eine oder zwei Stunden. Sobald das Auto losfährt, wird über ein GPS-Signal das Ende der Parkzeit übermittelt.

Wenn der Parkautomat nicht funktioniert, ist Handyparken eine Alternative.

Auch das bargeldlose Parken wird durch die Stadtpolizei überwacht: Ihre Kontrollgeräte sind mit der IVM-Regionalplattform verbunden, sodass sie überprüfen können, ob jemand sein Handy-Parkticket „gezogen“ hat. „Es kommt immer wieder vor, dass jemand nicht genug Münzen fürs Ticket dabei hat. Durch die Handy-App und die minutengenaue Abrechnung erwarten wir, dass die Autofahrer ehrlicher sind“, hofft Referent Hans Preißl. Auch sei die Handy-App ein geeignetes Mittel für die Bewohnerparken-Zonen, in denen das Verkehrsdezernat ebenfalls die Parkgebührenpflicht einführen möchte. Allerdings soll hier eine höhere Höchstparkdauer gelten.

Menschen, die kein Smartphone besitzen, können auch weiterhin ihren Parkschein am Automaten ziehen. *Sonja Thelen*

Fotos (2): Oeser

So mancher hofft, dass aus dem Frosch ein Prinz werden könnte.

Die Tücken der Partnersuche

Verbraucherberatung warnt vor Risiken bei Kontaktanzeigen

Susi und Rolf tun es. Sie ist allem Anschein nach eine liebesbedürftige ältere Witwe, die eine sehr ansprechende Kontaktanzeige in einer Tageszeitung geschaltet hat. Komisch nur, dass statt einer Chiffre eine der berüchtigten 0900er-Telefonnummern im Text auftaucht. War da nicht was mit teurer Abzocke? Bevor Herrmann, wohlhabender Pensionär aus dem Westend, weiter darüber nachdenkt, hat er auch schon angerufen. Denn in die Anzeige integriert ist ein Foto der attraktiven Susi. Nun, leider ist Susi nicht erreichbar, und auf den Anruf hin meldet sich ein Rolf, und der betreibt eine Partnervermittlung.

„Kontaktversuche mit teuren 0900er-Nummern sollten grundsätzlich misstrauisch machen“, sagt Peter Lassek von der Verbraucherzentrale Hessen. „Aber dabei handelt es sich nur um eine Randerscheinung. Kontaktanzeigen in Zeitungen sind generell mit Risiken verbunden. Hinter vermeintlich persönlichen Texten stehen oft Geschäftemacher, die zu erschreckend hohen Preisen Partnervorschläge machen. Eine Annonce mit Foto oder einer Handynummer weist auf eine Partnervermittlung hin. Sie sind reine Lockmittel, um ins – überaus lukrative – Geschäft zu kommen.“ Der Experte von der Verbraucherzentrale erklärt auch, dass der kleine Zusatz „pv“ im Anzeigentext ein klarer Hinweis auf eine professionelle Partnervermittlung ist.

Im Internet tummeln sich betrügerische Anbieter – Singlebörsen und Partnervermittlungen – mit Abofallen. Angeblich kostenlose Testangebote und Probeabos entwickeln sich in Windeseile zu richtig teuren und langfristigen Mitgliedschaften. Da die persönlichen Daten längst registriert sind, werden die „Mitgliedsbeiträge“ einfach vom Konto abgebucht. Manche Großunternehmen der Branche verlangen nach einem fristgerechten Widerruf der Verbraucher oft völlig unberechtigt hohe Beträge, den sogenannten „Wertersatz“.

Um von vornherein zu vermeiden, dass man an einen unseriösen Dienst gerät, sollte vor einer Registrierung oder Vertragsvereinbarung geprüft werden, ob Namen, Adresse, Rufnummer und ein Verantwortlicher im Internetangebot genannt sind. Außerdem ist es ratsam, sich das Kleingedruckte (die Allgemeinen Geschäftsbedingungen) genau anzuschauen – zum Beispiel darauf zu achten, dass der Anbieter persönliche Daten nicht ohne ausdrückliches Einverständnis an Dritte etwa für Werbezwecke weitergeben darf. Ein gesundes Misstrauen ist hilfreich, um nicht auf vorgetäuschte Identitäten hereinzufallen.

Echte Kontaktanzeigen erkennt man an der Chiffre. Privatpersonen veröffentlichen weder ihr Bild noch ihre Telefonnummer in der Zeitung. Also ist Eigeninitiative auf jeden Fall die günstigere und sichere Alternative: Wer eine Kontaktanzeige über den Chiffre-Dienst einer Tageszeitung aufgibt, muss weder die eigene Adresse noch Telefonnummer angeben. *Angelika Brecht-Levy*

Anzeige

Hilfe beim Helfen

Alzheimer Gesellschaft Frankfurt am Main e.V.

Beratung und Seminare zu Demenz

069 67 73 66 33

www.frankfurt-alzheimer.de

Foto: Lena Meder

Der weiße Hengst kann letzte Träume erfüllen.

Ein weißer Hengst verbreitet Freude

Wäre Formoso nicht ein Pferd, wäre er wohl ein Lamm geworden. Zumindest beschreibt seine Besitzerin den Charakter ihres weißen Lieblings als extrem umgänglich, ruhig und menschenfreundlich. Nur deshalb kam Leonie Mauss auf die Idee, mit ihrem Reitpferd Menschen zu besuchen, die Pferde lieben, denen es aber nicht gut geht. Viele Einrichtungen hat sie angeschrieben, nachdem sie im Internet einen Film über den Besuch eines Pferdes im Hospiz gesehen hatte. Eine Antwort auf ihr Angebot bekam sie vom Hospiz Katharina. Dort wurde eine Frau betreut, die selbst früher ein Pferd hatte.

„Als ich mit meinem Formoso dort ankam, war Frau Märkl einfach überwältigt“, erinnert sich Leonie Mauss. Auch ihr selbst, so sagt sie, läuft in der Erinnerung an diesen Moment immer noch ein Schauer über den Rücken. Formosos Freundlichkeit und Ruhe bewährten sich bei diesem Besuch in ungewohnter Umgebung. „Er war ganz still und sanftmütig.“ Und so verbreitete er eine rundum glückliche Stimmung, von der auch andere Hospizgäste profitierten, die sich an dem Anblick des schönen weißen Tieres erfreuten.

Minutenlang habe ihr Jutta Märkl die Hand geschüttelt und sich immer wieder dafür bedankt, dass sie ganz unerwartet eine solche Begegnung mit einem Pferd erleben durfte, sagt die Reitlehrerin. Die 27-Jährige arbeitet mit vier Pferden. Aber nur Formoso sei sanft genug, um solch einen Besuch zu wagen. „Für ihn lege ich meine Hand ins Feuer“, sagt Leonie Mauss überzeugt.

Auch für sie war der Besuch im Hospiz etwas Besonderes. Zu erleben, wie respektvoll die Hospizgäste umsorgt würden und wie würdevoll ihre verbleibende Lebenszeit dort gestaltet werde, habe sie sehr beeindruckt. Gisela Kuchler, die als Sozialarbeiterin und ehrenamtliche Koordinatorin im Hospiz Sankt Katharina arbeitet, hat den Pferdebesuch als sehr positiv erlebt. Zum einen sei es für die besuchte Frau ein sehr glücklicher Moment gewesen, wieder einem Pferd gegenüberzustehen. Zum anderen habe sich Leonie Mauss sehr sensibel und zugewandt verhalten.

Die Reitlehrerin würde gerne auch in anderen Einrichtungen, etwa in Altenpflegeeinrichtungen, Besuche mit ihrem Formoso machen. Die Sommerzeit biete sich dafür an, wenn sie mit ihrem Pferd etwa in Gärten oder auf Terrassen kommen kann. Aber selbst in Innenräumen, wenn sie groß genug sind, bliebe Formoso ruhig, weiß Leonie Mauss. Dass der achtjährige Hengst dafür an seinem Stallstandort Groß-Umstadt in einen Pferdeanhänger geladen werden und eine Stunde Fahrt auf sich nehmen muss – auch das erträgt er mit Gelassenheit. *Lieselotte Wendl*

Kontakt: Leonie Mauss
Telefon 0160/792 52 27
E-Mail: leonie.mauss@yahoo.com

Tierisch gute Ideen

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (Bagso) hat Pflegeeinrichtungen und Initiativen, die den Alltag von Heimbewohnerinnen und -bewohnern mit Hunden, Katzen, Meerschweinchen, Eseln oder anderen Tieren bereichern, mit dem Geras-Preis ausgezeichnet. Um die vielfältigen Ideen und Aktivitäten der Preisträger, aber auch vieler anderer Wettbewerbsteilnehmer zu würdigen und weitere Einrichtungen der stationären Altenhilfe zur Einbeziehung von Tieren zu ermutigen, hat die Bagso unter dem Titel „Leben mit Tieren in Pflegeeinrichtungen“ ein Themenheft herausgegeben. Das Themenheft wurde mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erstellt und kann – auch in größerer Stückzahl – kostenfrei bei der Bagso bestellt werden. Unter www.bagso.de steht es auch als Download zur Verfügung. *wdl*

Bestellungen: Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen, Thomas-Mann-Str. 2 – 4, 53111 Bonn, Telefon 02 28 / 24 99 93 23, bestellungen@bagso.de.

„Easybus“ auf dem Rossmarkt

Von außen sieht der Bus wie ein ganz herkömmlicher Linienbus aus. Große Fensterfronten, Ein- und Ausstiege in der Mitte des Fahrzeugs und vorne beim Fahrer. Und doch unterscheidet sich dieser Linienbus von anderen. Er ist nämlich alters- und behindertengerecht. Anlässlich des 11. Welt-MS-Tages Ende Mai präsentierte die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Landesverband Hessen öffentlichkeitswirksam auf dem Rossmarkt den „Easybus 2.0“. Entwickelt wurde dieser Prototyp eines alters- und behindertengerechten Busses vom Nutzfahrzeughersteller Iveco gemeinsam mit DB Regio Bus und der Hochschule Fresenius. Der neue Linienbus ist so konzipiert, dass ältere oder in der Mobilität eingeschränkte Personen sicherer ihre Wegstrecken zurücklegen können.

Das erste Fahrzeug war bereits im Raum Aschaffenburg sowie im Münchner Regionalverkehr testweise im Einsatz und fährt heute Fahrgäste im bayerischen Füssen. Die neue Innenraumkonzeption des Busses geht auf Forschungsergebnisse der Hochschule Fresenius unter der Leitung von Professor Christian Haas zurück, Leiter des Instituts für komplexe Gesundheitsforschung. Im neuen Bus führten Wissenschaftler Messungen mit Personen mit altersbedingten Einschränkungen durch und verglichen diese mit Ergebnissen aus herkömmlichen Fahrzeugen, beispielsweise wie lange Fahrgäste mit Handicap vom Einstieg bis zum sicheren Sitzen brauchen: Dieser Vorgang war im neuen Modell um mehr als 20 Prozent schneller. Beim Umbau wurden sowohl bauliche Erfordernisse als auch psychologische Gesichtspunkte zur einfachen und sicheren Nutzung berücksichtigt. So ist beim „Easybus“ die vordere Tür breiter als sonst, um einfacher mit Rollatoren zusteigen zu können. Zudem erhöht sich für den Fahrgast durch die vordere Einstiegsmöglichkeit die gefühlte Sicherheit durch direkten Kontakt zum Fahrer. Eine breite Klapprampe an der Tür bietet zusätzliche Unterstützung beim Einstieg. Im Innenraum gibt es gesicherte Abstellplätze für Rollatoren, große Freiflächen für Rollstühle und E-Scooter sowie Halter für Gehhilfen.

Mit ihrer auffälligen Informationskampagne am Welt-MS-Tag wollte die hessische MS-Selbsthilfeorganisation demonstrieren, wie schwierig üblicherweise die Nutzung von öffentlichen Nahverkehrsmitteln für Menschen mit Behinderung ist, aber wie sich das auch erleichtern lässt. „Unsere Gesellschaft muss barrierefreie Mobilität ermöglichen, damit Menschen mit Behinderung sich selbstständig fortbewegen können. Das ist ein wichtiger Bestandteil von Teilhabe. Dafür wollten wir am Welt-MS-Tag mit unserer Aktion sensibilisieren“, betont Bernd Crusius, Geschäftsführer der DMSG Hessen.

Sonja Thelen

Anzeige

Kistner + Scheidler
Bestattungen

Zeit zum Abschiednehmen

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

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

Telefon: 069-153 40 200
Tag und Nacht

So sieht der Prototyp des alters- und behindertengerechten Linienbusses „Easybus“ aus.

Foto: Iveco

Lotsen durch den Rentendschungel

Interkulturelle Hilfe in Rentenfragen

Wie viel Rente werde ich eigentlich bekommen? Diese Frage hört Silvana Regalbuto ziemlich oft. Deswegen pauken sie und weitere Ehrenamtliche immer wieder die Rentenformel und andere Feinheiten des deutschen Rentensystems. Sie wollen Menschen unterstützen, die als Gastarbeiter oder Gastarbeiterinnen nach Frankfurt kamen oder die sowohl in Deutschland als auch im Ausland gearbeitet haben. Und die jetzt, am Ende ihres Arbeitslebens, nicht wissen, wie sie ihr Altersruhegeld beantragen sollen. Deshalb lassen sich die Ehrenamtlichen auch nicht davon abschrecken, dass der Dozent der Deutschen Rentenversicherung die komplexe Berechnung der Rente als Königsdisziplin bezeichnet.

Foto: Oerser

Silvana Regalbuto und Vlade Ljujic helfen bei Rentenfragen.

Regalbuto ist eine von derzeit 23 Ehrenamtlichen im Projekt „Interkulturelle Hilfestellung in Rentenfragen“. Es bietet allen kostenlose Unterstützung, die bei der Stellung ihres Rentenantrags sprachliche oder inhaltliche Fragen haben. Ins Leben gerufen hat das Angebot das Amt für multikulturelle Angelegenheiten der Stadt Frankfurt am Main (AmkA) bereits im Jahr 2002. Ein wichtiger Kooperationspartner ist das Versicherungsamt Frankfurt: Es steht den Ehrenamtlichen als Ansprechpartner zur Seite, bietet Schulungen, vermittelt Gespräche und stellt Räume, in denen die Termine stattfinden können.

Seit 2017 führt das gemeinnützige Frankfurter Sozialunternehmen GFFB das vom AmkA finanzierte Angebot in Kooperation durch. „Derzeit bieten wir ein Spektrum von 14 Sprachen“, sagt Clara Plettner, die das Projekt gemeinsam mit Laura Velis betreut. Schulungen wie eben jene zur Königsdisziplin Rentenformel nutzen die Ehrenamtlichen auch, um sich auszutauschen. Denn rund um die Rente ergeben sich Missverständnisse und Fragen: Welche Unterlagen muss ich einreichen? Wie viel darf ich zu meiner Rente dazuverdienen? „Viele versäumen es, frühzeitig einen Rentenantrag zu stellen“, sagt Laura Velis. Gerade, wenn Unterlagen aus dem Ausland beantragt oder geprüft werden müssten, könne das viel Zeit in Anspruch nehmen.

„Es ist eine verantwortungsvolle Aufgabe“, informiert Silvana Regalbuto, die sich schon seit Beginn engagiert. „Wir sind Lotsinnen. Wir begleiten die Menschen in die Rente, aber wir beraten nicht.“ Das könne nur das Versicherungsamt. „Die Schulungen sind dafür sehr hilfreich, denn sie fördern ein besseres Verständnis für die Rentengesetzgebung“, ergänzt Regalbuto, die sich vornehmlich um Menschen kümmert, die in Slowenien gearbeitet haben.

Die GFFB setzt auf den persönlichen Kontakt zu den Ehrenamtlichen. Vor allem, um zu erfahren, was gerade gut läuft oder wo es hakt. Er habe in letzter Zeit nur wenige Gespräche geführt, berichtet beispielsweise Vladimir Levin. Dabei habe es auch Zeiten gegeben, in denen sich die Ehrenamtlichen vor Anfragen kaum hätten retten können, so der langjährige Rentenhelfer für Russisch. Dem wolle die GFFB durch mehr Werbung beispielsweise in ihren anderen Sozialprojekten entgegenwirken, erklärt Laura Velis.

Clara Plettner wirft einen zuversichtlichen Blick in die Zukunft: „Die Gruppe ist sehr aktiv. Viele unserer Ehrenamtlichen engagieren sich in Vereinen und machen dort Werbung für uns.“ Das seien gute Vorzeichen für den weiteren Erfolg ihres Angebots. *Katharina Forster, AmkA*

Interkulturelle Hilfestellung in Rentenfragen erhalten Sie auf:
Arabisch, Englisch, Griechisch, Kroatisch, Marokkanisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Serbisch, Slowakisch, Slowenisch, Spanisch und Türkisch

Terminvereinbarung über das Versicherungsamt der Stadt Frankfurt unter:
069/212 749 49
Stadt Frankfurt am Main – Der Magistrat
Versicherungsamt
Sandgasse 6 (Eingang Sandhofpassage)
60311 Frankfurt am Main
E-Mail: info.versicherungsamt@stadt-frankfurt.de

Kontakt zum Projekt:
Clara Plettner und Laura Velis
GFFB gemeinnützige GmbH
Mainzer Landstraße 349
60326 Frankfurt am Main
E-Mail: RentenhelferInnen@gffb.de
www.gffb.de

Große Kluft zwischen Mehrheit und Minderheit

Sinti und Roma werden gerne auf Stereotypen festgelegt

Wenn es um Sinti und Roma geht, hat nahezu jeder seine festen Bilder im Kopf. Ob „fahrendes Volk“ oder besonderer Jazz – die Zuschreibungen zu dieser Volksgruppe, die keineswegs einheitlich und homogen ist, sind so zahlreich wie die Menschen, in deren Köpfen diese Bilder festsitzen. „Mare Manuscha“ – unsere Menschen – sagen sie von sich selbst. Menschen, die in ganz bestimmten Traditionen leben, die sie in unterschiedlicher Weise pflegen; die ihre eigene Sprache sprechen; die ihre Familien haben, und die nicht zuletzt ganz verschiedene Berufe haben.

Foto: Alexander Paul Englert

Cornelia Wilß und Romeo Franz möchten zu einem differenzierten Bild von Sinti und Roma beitragen.

Auch wenn Sinti und Roma etwa als Künstler tätig sind, werden sie gerne auf Stereotypen festgelegt. Nedjo Osman zum Beispiel, in Mazedonien geborener Regisseur, Schauspieler und Theatermann, der auch in vielen Fernsehproduktionen mitspielte, fragt, wie lange er in Kino und TV wohl noch den Mafioso spielen wird. Er, dessen Lieblingsrolle am Theater der Othello ist, träumt von einem Haus, an dem geschrieben steht: Theater der Sinti und Roma.

Nedjo Osman ist einer von 14 Menschen, Sinti oder Roma, die als Künstler, Wissenschaftler oder als Aktivisten für die Rechte ihrer Gemeinschaft tätig sind. Romeo Franz, selbst Roma und als Politiker und Künstler tätig, sowie die Journalistin Cornelia Wilß haben alle diese Menschen interviewt und in langen Gesprächen mit ihnen versucht, sich dem anzunähern, was ihre Kultur ausmacht. „Mare Manuscha – Innenansichten aus Leben & Kultur der Sinti und Roma“ heißt das Buch. Und die einzelnen Gespräche geben sehr unterschiedliche Facetten des Lebens wieder, das diese Menschen leben.

Gemeinsam ist ihnen: Nahezu alle in Deutschland lebenden Sinti und Roma schleppen das Trauma der Verfolgung mit sich, auch wenn sie selbst erst nach dem Nationalsozialismus geboren wurden. Und fast alle haben in ihrem Leben Diskriminierung erlebt und erleben sie noch heute. Doch es gibt auch positive Entwicklungen. An vielen Orten der Verfolgung wurden Gedenktafeln angebracht; seit 2012 erinnert ein Mahnmal in Berlin an die im Nationalsozialismus ermordeten Sinti und Roma; der Bundespräsident hat zum ersten Mal Sinti und Roma zum Neujahrsempfang eingeladen; das digitale Rom Archive macht Kunst und Kultur der Sinti und Roma sichtbar und wird von der deutschen Kulturstiftung unterstützt. Ein kleiner Sieg, aber längst nicht das Ende des Kampfes ist es auch, dass Romeo Franz seit 2018 Abgeordneter des Europäischen Parlaments ist und sich dort nun auch auf europäischer Ebene für die Rechte der Minderheit einsetzen kann.

Gemeinsam mit ihm hat Cornelia Wilß dieses Buch konzipiert und veröffentlicht. Für die in Frankfurt lebende Journalistin eine große Herausforderung, hat die Arbeit sie doch gleichzeitig fasziniert und verunsichert. Denn in der Zusammenarbeit, so schreibt sie selbst, sei ebenso wie in den Gesprächen immer wieder die Kluft zwischen Mehrheit und Minderheit als Gesprächsthema präsent gewesen. Selbst als „Gadji“ wahrgenommen zu werden, als eine Person, die nicht der Roma-Minderheit angehört, habe sie irritiert, gibt Wilß freimütig zu. Auch wenn sie sich niemals als Vertreterin der Mehrheitsgesellschaft gesehen habe, habe sie der Scham nicht ausweichen können. Scham gegenüber den Nachkommen der Menschen, denen von Deutschen die Heimat auf brutale Weise genommen wurde.

Die langen Gespräche hätten viel Stärke sichtbar werden lassen, sich gegen Widerstände von außen, aber auch in den jeweils eigenen Familien durchzusetzen, sagt Cornelia Wilß. Sie selbst habe viel gelernt: über unterschiedliche künstlerische Wege, über das Eintreten für Minderheitenrechte und über Familiensinn und Achtung vor dem Alter.

Wilß, die seit vielen Jahren in Frankfurt lebt und sich früher bereits als Verlagslektorin und heute als freie Journalistin für das Thema Transkulturalität einsetzt, hofft, mit dem Buch zu einem anderen Bild von Sinti und Roma beitragen zu können. Und das nicht nur am „Roma-Day“, der am 8. April begangen wurde, und an dem sie gemeinsam mit Romeo Franz das Buch der Öffentlichkeit vorgestellt hat. *Lieselotte Wendl*

Mare Manuscha, Hrsg. Romeo Franz und Cornelia Wilß, mit Fotos von Alexander Paul Englert, Edition Faust, 247 Seiten, 28 Euro.

Fotos(4): Oeser

Wohnhochhäuser in der Julius-Brecht-Straße

Frankfurter Berg

Leben am Berg

Es ist Feierabendzeit. 17.30 Uhr an einem Mittwoch. Die Gehwege sind voller Menschen, einige düsen geschwind in den Netto-Discounter, um vorm Abendessen noch ihre Besorgungen zu erledigen. An der Bushaltestelle „Julius-Brecht-Straße“ leert sich der 27er Bus, viele Fahrgäste steigen aus. „Der Frankfurter Berg ist eine Schlafstadt. Die meisten wohnen hier und arbeiten woanders. Aber dafür ist der Frankfurter Berg vor allem ein Stadtteil für Familien mitten im Grünen“, sagt Michael Bartram-Sitzius, Vorsitzender des Bürgervereins Frankfurter Berg. Der 52-Jährige ist zudem Mitglied der SPD-Fraktion im Ortsbeirat 10 und im Stadtteil bekannt wie ein bunter Hund. Immer wieder grüßen ihn die Leute. Hildegard und Rudi Haupt halten ihn für einen kurzen Schwatz auf der Straße an. Der 79-Jährige lebt schon seit 1967 auf dem „Berg“, wie die Einheimischen sagen, als die ersten Gebäude der Hochhaussiedlung Berkersheimer Weg entstanden. „Und wir leben hier sehr gerne“, bekräftigt seine 83-jährige Ehefrau: „Wir haben hier eine gute Nachbarschaft. Wir haben uns hier noch nie belästigt oder unsicher gefühlt. Und die GWH, unser Vermieter, kümmert sich.“ Es hat einen guten Grund, warum Hildegard Haupt so viel Wert darauf legt, zu sagen, wie wohl sie sich am Frankfurter Berg fühlt. Ende 2018 hatte ein Bericht von Spiegel-TV für sehr viel Empörung im Stadtteil gesorgt. Mal wieder wurde dem Frankfurter Berg das Image „Sozialer Brennpunkt“ verpasst. „Das war ein journalistisch sehr fragwürdiger Fernsehbericht, in dem die Drogenkriminalität aufgebauscht wurde. Das wird vor allem auf dem Rücken der Polizei ausgetragen, die hier seit Jahren eine sehr gute Arbeit macht“, sagt Stadtbezirksvorsteher Boris Straub.

Auch Bartram-Sitzius hat sich maßlos über den Bericht geärgert, zumal er sich viel Zeit genommen hatte, den Reportern zu zeigen, was sich in den vergangenen Jahren alles zum Guten am Frankfurter Berg gewandelt hat. Vieles wurde getan in Zusammenarbeit mit den verschiedensten Institutionen, Vereinen, Kirchengemeinden und der Albert-Schweitzer-Schule, viele Projekte mit Erfolg auf den Weg gebracht. „Wir ziehen hier alle an einem Strang“, sagt Bartram-Sitzius, der hauptberuflich Büroleiter der Bundestagsabgeordneten Ulli Nissen ist. Aktuell sei es ihm gelungen, in einem Laden in dem Einkaufszentrum am Berkersheimer Weg 6 eine Anlaufstelle für die „Jobscouts“ zu schaffen. Die Jugendsozialarbeiter beraten junge Erwachsene bis 27 Jahre bei beruflichen und persönlichen Fragen.

Da das Büro der „Jobscouts“ nur dreimal wöchentlich nachmittags besetzt ist, bietet dort seit Kurzem Sozialbe-

Blick in die Sonnentaustraße

Kleine Häuser neben Wohnriesen

Brücke über die Eisenbahnschienen in der Homburger Landstraße

zirksvorsteherin Marie Liebich mit ihrem vierköpfigen Team von Sozialpflegern zusätzlich jeden Donnerstag von 9 bis 11 eine Sprechstunde an. Die 65-Jährige ist am Frankfurter Berg in der Bizonalen Zone aufgewachsen: „Ich habe nur schönste Erinnerungen an meine Kindheit.“ Seit 2014 lebt sie wieder in ihrem Elternhaus. „Das ist ein tolles Umfeld hier. Man ist nah an der Stadt und gleich in der Natur, im Grüngürtel und im Taunus.“ Als sie in Ruhestand ging, wollte sie sich bürgerschaftlich engagieren, auch um Struktur im Alltag zu haben: „Ich kann ja nicht jeden Tag irgendwohin Kaffee trinken gehen.“ Und sie wollte ihre Erfahrungen aus ihrer Berufstätigkeit bei der Waisenhaus-Stiftung sinnvoll einbringen. Zunächst engagierte sie sich im Bürgerverein, wurde die Kassiererin und übernahm 2017 das Amt der Sozialbezirksvorsteherin. „Das Wichtigste ist, sich im Stadtteil sichtbar und hörbar zu machen. Manchem Ratsuchenden fällt es leichter, mich an einem neutralen Ort zu sprechen, statt einen Hausbesuch zu vereinbaren.“ Daher hat sie auch zweimal im Monat im Bürgerzentrum Sonnentaustraße 26 Sprechstunde (am ersten und dritten Montag im Monat von 16 bis 17 Uhr), macht Aushänge, besucht Treffen in beiden Kirchengemeinden sowie freitags den Awo-Seniorenclub im Fliederweg, den Ortsbeirat und arbeitet im Regionalrat mit. Kontakte aufbauen, pflegen, die Menschen ansprechen: Das ist für sie das A und O ihrer Arbeit. „Als Sozialbezirksvorsteherin bin ich das Bindeglied zwischen Bürgern und Amt. Viele wissen nicht, auf welche Hilfen sie Anspruch haben, oder sie schämen sich, Hilfe und Unterstützung zu suchen.“ Es macht sie froh, wenn sie anderen helfen kann: „Ich weiß es zu schätzen, dass es mir gut im Leben geht.“

Sonja Thelen

Stadtteilporträt Frankfurter Berg Chronik

Der Frankfurter Berg ist Frankfurts jüngster Stadtteil. Damit die frühere „Siedlung Frankfurter Berg“ 1996 ein eigener Stadtteil werden konnte, mussten andere Stadtteile Flächen abtreten: etwa Berkersheim, Eschersheim und vor allem Bonames. Insbesondere der Bürgerverein Frankfurter Berg hatte sich über Jahrzehnte dafür eingesetzt, dass die Siedlung eigenständig wird, erinnert der Vorsitzende des Bürgervereins, Michael Bartram-Sitzius. 1953 noch als Bezirksverein Frankfurter Berg gegründet, verstand sich der Verein von Beginn an auch als Interessenvertretung für die Bewohner. Dass der Frankfurter Berg eigenständig werden sollte, deutete sich 1986 an. Damals wurde der S-Bahnhof „Bonames“, wo einst Kaiser Wilhelm II. auf dem Weg zu seiner Sommerresidenz in Homburg vor der Höhe aus dem Zug stieg, in „Frankfurter Berg“ umbenannt.

Die Bebauung der Anhöhe begann erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts, nachdem 1910 der preußische Landkreis aufgelöst und die nördlichen Vororte Frankfurts eingemeindet wurden. Nordöstlich der Homburger Landstraße entstand eine Artilleriekaserne, die spätere bis 1992 von der US-Armee genutzte Edwards-Kaserne. Die ehemalige „Kaiser-Wilhelm-Kaserne“ – die spätere Drake-Kaserne – westlich der Homburger Landstraße, wurde von der Wehrmacht in den 1930er Jahren gebaut und ist heute Standort der Bundespolizei. Auch errichtete die von Joseph Wertheim gegründete Deutsche Nähmaschinen Fabrik 1911 auf dem Berg eine Gießerei.

Von der früheren Edwards-Kaserne gibt es heute nur noch zwei Gebäude. Das eine, Sonnentaustraße 26, ist heute ein Bürgerzentrum mit Räumen für Vereine, dem

S-Bahn-Station Bahnhof Frankfurter Berg

Parkende Autos vor den Wohnhäusern im Kaiserkronenweg

Fotos (3): Oeser

Teenie-Café und beherbergt das „Familiennetzwerk im Stadtteil“. In dem anderen befindet sich das „Prüfungsamt des Bundes“. Aber bis heute vermissen Alteingesessene ihr altes Bronzepferdchen. „Das stand in der Toreinfahrt der Kaserne. Wenn die Leute auf dem Nachhauseweg am Bronzepferdchen vorbeikamen, sagten sie immer ‚Jetzt bin ich daheim‘“, erzählt Bartram-Sitzius. In dem Elvis-Presley-Film „Café Europa“ ist es filmisch verewigt. Das Pferdchen verschwand, als 2001 begonnen wurde, das frühere Edwards-Kasernenareal mit Eigentums- und Mietwohnungen, Reihenhäusern und Doppelhaushälften zu bebauen. „Vorsorglich wurde es damals nach Mainz gebracht. Da steht es jetzt, und wir vom Bürgerverein versuchen seit Jahren, es zurückzubekommen“, berichtet der Vereinsvorsitzende.

„Schaut man sich den Stadtteil an, so stellt er sich wie ein Kreuz dar“, veranschaulicht Bartram-Sitzius. Rund um die Kreuzung Homburger Landstraße/Berkersheimer Weg gruppieren sich die vier zentralen Wohnviertel. Erst zwischen 1937 entstand auf der Anhöhe südlich des Berkersheimer Wegs die Arbeiterkolonie Frankfurter Berg nach dem Reichsheimstättengesetz: kleine frei stehende Einfamilienhäuser in nach Blumen benannten Wegen. Nach dem Zweiten Weltkrieg, als Frankfurt die Hoffnung hegte, künftige Bundeshauptstadt zu werden, wurde auf der nördlichen Seite des Berkersheimer Wegs die Bizonale Zone hochgezogen, um Wohnraum für künftige Bundesbeamte zu schaffen. Ab 1953 folgten der Bau der Marshallplan-Siedlung und der Albert-Schweitzer-Schule, deren Namenspatron 1955 die Eröffnung mitfeierte.

Awo-Seniorenclub, freitags ab 15 Uhr im Seniorenclub im Stadtteilzentrum Fliederweg 11, nähere Infos beim Awo-Ortsvereins-Vorsitzenden Dietrich Plass, Telefon 069/95 10 93 15

Interkultureller Familientreff Sonnentau 26, Bürgerzentrum, Sonnentaustraße 26, 60433 Frankfurt am Main; weitere Infos im Internet unter: www.hdv-ffm.de/familien-und-paare/familienbildung-zentrum-familie/familiennetzwerk-frankfurter-berg/

Sozialbezirksvorsteherin Marie Liebich, Telefon 069/707 83 70, E-Mail: Liebichma@aol.com *the*

Vor gut 50 Jahren entstand die Siedlung Berkersheimer Weg: Von Weitem sichtbar ragen vier bis zu 25 Geschosse hohe Wohnhochhäuser in den Himmel, dazwischen befinden sich mehrere achtgeschossige Wohn- und einige Einfamilienhäuser. Entstanden ist die Hochhaussiedlung nach dem Leitbild „Urbanität durch Dichte“. „Das war damals angesagt“, sagt Michael Bartram-Sitzius, der selbst seit 20 Jahren in einem der Häuser lebt: „Ich freue mich jeden Tag über diesen phänomenalen Ausblick über die Stadt, die Skyline und den Taunus.“

Sonja Thelen

Drei Fragen an Stadtbezirksvorsteher Boris Straub

Die beiden Hauptverkehrsstraßen Homburger Landstraße und Berkersheimer Weg teilen den Frankfurter Berg. Was ist die besondere Herausforderung hier am Berg?

Boris Straub

Jeder einzelne Bereich hat seinen eigenen Charakter. Auf der einen Seite die berühmt-berüchtigten Wohnhochhäuser, weshalb der Frankfurter Berg bis heute einen negativen Ruf hat, was ich sehr ungern höre. Es ist hier nicht besser oder schlechter als woanders in Frankfurt. Die Hochhäuser sind von der Bewohnerschaft sehr gemischt, aber viele nichtdeutsche Bewohner, die dort seit Jahren wohnen, haben sich im Viertel sehr gut integriert. Auf der anderen Seite haben wir Edwards Gardens, die sanierte, ehemalige US-Wohnsiedlung, wo im vorderen Bereich sehr schöne Wohnhäuser entstanden sind. Und dann gibt es die alte Siedlung unterhalb der

Homburger Landstraße, wo ich lebe. Viele, die zu mir kommen, sind erstaunt, wie grün, schön und ruhig es hier ist. Die Herausforderung ist, die Menschen aus allen Teilen zusammenzubringen. Denn am Berg fehlt ein Ortsmittelpunkt. Beim Neubau des Rewe-Marktes hat man versucht, auf der Rückseite so etwas zu schaffen, aber das ist nur bedingt gelungen. Eine tolle und engagierte Stadtteilarbeit leisten hier der Vereinsring wie auch der Bürgerverein, die Kirchengemeinden, Kinder- und Jugendeinrichtungen und die Albert-Schweitzer-Schule, wo zudem im Sommer das Stadtteilfest und im Winter der Weihnachtsmarkt stattfinden.

Und mit der Bebauung des Hilgenfelds nördlich der Bahngleise kommt die nächste Herausforderung auf den Frankfurter Berg zu.

Ja, dort sollen 850 Wohnungen entstehen, bislang sind zirka 80 Einheiten fertig. Sie gehören zum Frankfurter Berg, sind aber durch die Bahn abgeschnitten. Wir müssen mit gut 2.000 weiteren Einwohnern rechnen. Dann leben hier am Frankfurter Berg mehr als 10.000 Menschen. Das entspricht einer Kleinstadt. Das muss man sich bewusst machen, obwohl wir einer der kleinsten Stadtteile Frankfurts sind. Als ich noch Kind war, lebten hier 5.000 bis 6.000 Leute. Daher brauchen wir eine Fuß- und Radwegbrücke über die Gleise zum Hilgenfeld, um eine fußläufige Verbindung zwischen den einzelnen Ortsteilen zu haben. Dafür kämpfen wir im Moment. Das neue Wohngebiet richtet sich insbesondere an Familien. Es entstehen zu 40 Prozent geförderte Wohnungen sowie zu 15 Prozent gemeinschaftlich oder genossenschaftliche Wohnungen. Hier kommen noch große Aufgaben auf uns zu, damit sich die Bewohner nicht wie im Niemandsland fühlen.

Was schätzen Sie am Frankfurter Berg?

Der Frankfurter Berg ist ein sehr grüner, sehr lebenswerter, vom Altersdurchschnitt sehr junger Stadtteil, geprägt von vielen Gärten. Hier herrscht eine hohe Lebensqualität. Wir haben einen guten Anschluss an den öffentlichen Nahverkehr mit S-Bahn und Bussen sowie zur U-Bahn am Weißen Stein und in Preungesheim. Wir sind schnell in der Innenstadt wie auch zum Schlittenfahren im Taunus. Wir profitieren von den Frischluftschneisen in Richtung Taunus. Auch der Freizeitwert ist sehr hoch. Die Nidda ist nah, und sie ist ein Traum für Radfahrer, Jogger, Spaziergänger. Ich bin hier aufgewachsen. Man kennt hier seine Nachbarn, hilft sich gegenseitig, feiert gemeinsam Feste. Aber auch die Gegensätzlichkeit hat ihren Reiz. Es ist immer wieder spannend zu schauen, wie gut das gelingt, vor allem die Integration von Migranten, sowie junge Menschen zu erreichen und die Bewohner in den Hochhäusern anzusprechen, wo das Leben schon anonymer ist.

Die Fragen stellte Sonja Thelen

Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration

HESSEN

DEMENZATLAS HESSEN

Information. Unterstützung. Netzwerke.

Sie suchen in Ihrer Nähe Unterstützung im Alltag für eine an Demenz erkrankte Angehörige oder einen erkrankten Angehörigen?

Im Demenzatlas Hessen finden Sie eine Übersicht zu wohnortnahen Angeboten und Informationen zu Fragen wie:

- Wo finde ich Rat und Hilfe?
- Wer informiert über Diagnose und Behandlung?
- Welche Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen gibt es?

www.demenzatlas-hessen.de

Hessisches Landkreistag · Hessischer Städtetag · vdek · IKK classic · AOK · Knappschaft · BKK Landesverband Süd · SVLFG · PRO INKLUSIO · BWHW Bildungswerk

Was – wann – wo?

Während die Bühnen an ihren Herbstpremieren werkeln oder Sommertheater machen, betet man am Mousonturm um trockenes Wetter für den Musikpavillon im Palmengarten und **„Summer in the City“** (23. Juli bis 27. August). Los geht es mit der Berliner Klezmer-Gruppe „Daniel Kahn & The Painted Bird“, die welthaltig-poetisch „violence“ auf „violins“, Gewalt auf Geigen reimt. Dann zweimal Frankreich: Lou Doillon und Irma, deren Soul-Pop schon Bob Dylan als Vorprogramm diente. Zuletzt treiben die „Grandbrothers“ Faxen am mechanisch-elektronisch präparierten Flügel. Die „Summer“-Eintrittspreise sind im Vergleich niedrig, manch Rente aber auch: Ob man da Zaungast spielen darf?

Zurück im Künstlerhaus zeigt der **Mousonturm** am 15./16. September das Performance-Konzert „Über die menschliche Natur“ von Nuno Ramos, das mit Sängern ein historisches Wortgefecht der Meisterdenker Foucault und Chomsky in Harmonien übersetzt. Weil heute immer alles vernetzt ist, läuft das auch als Teil des Alte-Oper-Musikfestes „Eroica“, wie kurz darauf die Performance „Wild Life FM“ (19.–20.).

Zur **Alten Oper** also. Ihr **Musikfest** ist epochalen Einzelwerken gewidmet, diesmal Beethovens **„Eroica“** als einem Fall von „Musik als Bekenntnis“ (15.–29. September). Dass Beethoven seine 3. Sinfonie Napoleon widmen wollte und das aufgab, weil dessen Machtpolitik ihm zuwider war, mag Legende sein. Trotzdem sind dem Werk Ideale eingeschrieben. Liefert das Opern- und Museumsorchester die „Eroica“ im vertrauten Klangbild, so nutzt das „Stegreif.orchester“ extreme Freiheiten. Jordi Savall und Orchester stellen auf historischen Instrumenten die Beethovenzeit nach. Weitere Stars lauschen den Echos bei Beethoven oder klopfen Zitate französischer Revolutionslieder ab. Dem Bekenntnis via Musik widmen sich ferner Gidon Kremer, Mark Andres und andere. Wer sich bei Manu Thérons Troubadour-Konzert fragt, was 800 Jahre alte höfische Minne mit Bekenntnis zu tun haben soll, schlage vielleicht mal unter „Albigenserkriege“ und „Katharer“ nach.

Foto: Oeser

Ein fleißiges Bienchen beim Nektarsammeln

Genug von **Festen**. Jeder weiß ja, dass das Mainfest am Römer (2.–5. August) bevorsteht sowie das Museumsuferfest (23.–25. August). Wer neue, kleine Feste sucht, könnte sich das **Bienenfestival** im Botanischen Garten anschauen (28. September). Vive la Beevolution!

Noch vor der Buchmesse (16.–20. Oktober) wartet **Buchmesse-Ehrengast Norwegen** mit **Ausstellungen** auf, wie Hannah Ryggen in der **Schirn** (ab 26. September). Ryggen webt gleichsam Schicksale auf ihrem Küstenbauernhof: Wandteppiche mit Motiven von Kriegsgreueln bis zu sozialen Dingen und großer Geschichte. Eine etwas andere Moderne also, voller Mythenelemente. Später wird das komplette **Museum Angewandte Kunst** zum **„House of Norway“** (ab 12. Oktober), wo sich Positionen aus Norwegens Kunst, Kultur, Design, Handwerk und Architektur sammeln.

Ausstellungen bietet auch das **Goethehaus**, das im Arkadensaal vorführt, wie Goethe dem Orient die „poetischen Perlen“ seines „Divan“ abgewann (ab 21. August). Das **Historische Museum** fragt in „Das Meisterstück“ nach der handwerklichen Seite der Malerausbildung (ab 12. September). Das **Museum für Kommunikation** präsentiert die Wanderschau „Gesten – gestern, heute, übermorgen“ (ab 25. September). Die große Retrospektive zu Lee Krasner in der **Schirn** reist von London an: mit Selbstporträts, Akten, "Little Images", Collagen (ab 11. Oktober). Das **Städel** bereitet sich noch auf die Großtat der kommenden Van-Gogh-Ausstellung vor (ab 23. Oktober). Mehr dazu im nächsten Heft.

Marcus Hladek

Für Sie gelesen

Familiengeschichte – Zeitgeschichte
Dörthe Binkerts Roman „Vergiss kein einziges Wort“ ist ein Familien-Epos. Karten im Innern zeigen uns Schlesien von den 1920ern an, was dem Dreischritt der Erzählung entspricht: 1921–1938, 1939–1945, 1946–1970. Binkert, die in Frankfurt aufwuchs und dann in Zürich lebte, siedelt ihren Roman in Gleiwitz (Gliwice) an und führt an Bahnbeamtentochter Luise sowie Martha, Maria und Magda vor, wie die Trennlinien mitten durch Familien fuhren. Umso wichtiger, dass jemand wie Luischen jenseits von Krieg, Vernichtungspolitik und Vertreibung eben auch in aller Unschuld durch Binkerts Gassen flitzt. Nützlich die Zeittafel im Anhang für Nicht-Schlesier.

Dörthe Binkert: Vergiss kein einziges Wort. Roman. Dtv, 2018. Geb., 671 S., 22 Euro

Ein „Stern“ im Blumenladen
Friedlicher geht es bei dem Spanier Màxim Huerta zu. „Der Blumenladen der Mademoiselle Violeta“ erzählt poetisch von einem alten Pariser Blumenhändler, seinen einsamen Kundinnen und der Titelheldin. Violeta ist jung und leidet unter Liebeskummer. Statt wie das Trio der Alten in die Einsamkeit abzudriften, reißt sie diese heraus. Zum „fehlenden Stern“ des Ladens, denn so heißt er („l’étoile manquante“), wird Violeta selbst: ein Glücksstern, der fremden wie eigenen Kummer überwindet, Dinge neu verknüpft und schwärende Geheimnisse auswickelt.

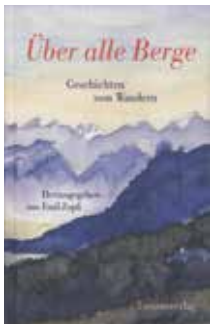
Máxim Huerta: Der Blumenladen der Mademoiselle Violeta. Roman. Aus d. Span. übers. von Anja Rüdiger. Thiele-Verlag, 2019. Geb., 367 S., 20 Euro

WoWo statt Dada
Letzte Ausfahrt vor dem Ernst des Lebens: der anspruchsvolle Nonsens. Friedhelm Kändler, ein staatsexaminierter Kleinkünstler, Dichter und Wissensmittler, tut sich seit Jahren aus Pfungstadt als schreibender Erbe des „Dada“ hervor. Er nennt sein Treiben allerdings lieber „WoWo“: „WoWo ist die Frage auf die Antwort des DaDa.“ Rot auf Weiß und umgekehrt gedruckt, auch grafisch ans historische Dada angelehnt, wimmelt der Band von Anfängen und Abbrüchen, Pfeilen und Wortspielen sowie dem Hang ins Philosophische. Denn, mit Sokrates: „Wowo ist eine Fragekunst … Antworten neigen zur Herrschaft … Das Nachbild ist unterwegs.“

Friedhelm Kändler: Schöner Denken mit WoWo. Jeroch-Verlag, 2017. Geb., 168 S., 19,90 Euro

Wenn die Wörter ausziehen
Ernster und bescheidener als Dada gibt sich „Das Land, in dem die Wörter wohnen“ von Clemens Sedmak. Auf schmalen 135 Seiten entfaltet der Salzburger ein philosophisches Märchen in der Art von Saint-Exupérys „Kleinem Prinzen“, das von Wittgensteins Sprachkritik („Wovon man nicht sprechen kann, davon muss man schweigen“) ebenso weiß wie von George Steiners Erkenntnis, dass es Sprache ohne Möglichkeit der Lüge nicht gibt. Sedmak ist selber Philosoph auf hohem Niveau, zugleich aber Theologe, Sozialethiker und vor Jahren sogar Missionar. Ein solch praktischer Denker geht das Problem der Lüge, das der offenen Gesellschaft dank US-Präsident Donald Trump wie kaum je auf die Pelle rückt, gewiss anders an als die puren Denker. Bei ihm beruft Logos, König der Wörter, die Vollversammlung der Wörter ein und zieht sie von uns ab, worauf die Menschen verstummen. Der Märchenstil nebst Pilgerschaft zum Kloster des Schweigens, Sumpf des Geschwätzes oder Schloss der Dichter hat viel von alten Andachtsbüchern und modernen philosophischen Bestsellern wie „Sofies Welt“ von Jostein Gaarder.

Clemens Sedmak: Das Land, in dem die Wörter wohnen. Tyrolia-Verlag, 2019. Geb., 135 S., 17,95 Euro



Sehnsuchtsort Gebirge
Nicht jeder mag thematische Sammelbände (Anthologien), und seien sie so urlaubstauglich wie „Über alle Berge: Geschichten vom Wandern“. Herausgeber Emil Zopfi beweist den doppelten Blick des Autors und Bergsteigers, der sich hier die Klassiker zusammenliest, ihnen aber auch nachwandert: mit Max Frisch über die Alpen, mit Hermann Hesse in Wolken- und Regenschleiern, Goethe auf der Furka und Mark Twain auf der Rigi. Schönes Bändchen in bedrucktem Leinen, das uns die Berge als Sehnsuchtsorte nahebringt.

Emil Zopfi (Herausgeber): Über alle Berge. Geschichten vom Wandern. Unionsverlag, 2019. Geb., 222 S., 18 Euro

Marcus Hladek

In eurem Bunde der Dritte

Freundschaft und Elektromobile im Museum für Kommunikation

© Museum Abtsküche, Heiligenhaus, Foto: Stefanie Kösling

Poesiealbum

Like you! Freundschaft digital und analog
Ausstellungsansicht

Spielzeugroboter AIBO von Sony,
hergestellt 2003–2006

Foto Mitte und rechts: © Museum für Kommunikation Frankfurt, Foto: Stefanie Kösling

Wie sang einst der Fußball-Kaiser Franz: „Gute Freunde kann niemand trennen ... in schweren Tagen, da brauchst du einen Freund.“ Wohlgesprochen! Doch ob der Ort der Freundschaft „aufm Platz“ ist, wo sich elf Freunde trollen sollen, steht dahin: zumindest bis zum 1. September. Dann erst endet die Ausstellung „Like you! Freundschaft digital und analog“. Die wahre Freundschaft findet bis dahin im Museum statt: für 15 „SZ“-Leser mit Führung, Kaffee, Kuchen gratis. Vom Historischen einer „kleinen Biografie der Freundschaft“ geht die Ausstellung flugs ins Digitale über. So stößt man in Tiefen vor, wobei das Bibel-Motto „Ein treuer Freund ist nicht mit Geld oder Gut zu bezahlen“ ein wenig auch nach „Kaiser“ Franz klingt. Freunde finden, Freunde haben, Freunde verlieren heißen die drei Teile der Schau. Zu gucken und auch mitzumachen gibt es viel, von der Kinderfreundschaft fürs Leben zum Freundschaftszweig, vom güldenen Postament zum Stempel, vom Robot-Hund für Kinder oder aber Hundertjährige zum Poesiealbum und wieder zurück zur interaktiven Station. Was also ist uns Freundschaft? Machen Smartphone und soziale Medien ihr den Garaus? Können Männ- und Weiblein Freunde sein? Wie zeit- und kulturbedingt ist Freundschaft? Wo stehen wir bei Gast- und Völkerfreundschaft, was deucht uns (oder eben nicht), wenn arabische Männer Händchen halten? Freundschaft: ein weites Feld, weit wie der Freundesbund in Schillers „Bürgschaft“, wo der Tyrann mit einstimmt: „Ich sei, gewährt mir die Bitte, in eurem Bunde der Dritte!“

Unverhoffte Funde und Entdeckungen verheißt auch die zweite laufende Sonderausstellung, die „SZ“-Lesern bei „Sehen und erleben“ im Museum für Kommunikation vorgestellt wird. „elektro ± mobil“ (bis 13. Oktober) heißt sie und findet eigentlich an zwei Orten statt. Denn zur Ausstellung zählt auch die historische Sammlung von Elektro-Fahrzeugen der Post, die sich in Heusenstamm im Depot des Kommunikations- und früheren Postmuseums befindet. Nur für Sonderführungen ist sie zugänglich – auch derzeit wieder. Zu bestaunen gibt es dort postgelbe Paketzustellwagen wie den „Bergmann BEL 2500“. Fotos im Frankfurter Museum selber zeigen etwa, wie sie 1930 oder 1946 zum Batterientausch am Haken hängen. Noch älter ist das raketenförmige E-Mobil „La jamais contente“ von 1899. Wie die Szenografie es will, setzt man sich als Besucher hinter das Steuer und fährt gewissermaßen los. Auf Bildschirmen ziehen Themen und Infos vorüber, und man selber gibt im Viersitzer-Chassis Gas oder bremst, um anzuhalten und mehr

Sehen und erleben

Für die Leserinnen und Leser der Senioren Zeitschrift veranstaltet das Museum für Kommunikation, Am Schaumainkai 53, 60596 Frankfurt, eine kostenfreie Führung – inklusive freiem Eintritt und einer Tasse Kaffee in der Museumscafeteria – zu den laufenden Ausstellungen.

Seit 1. April hat das Museumscafé einen neuen Pächter. Die Genussfee ist spezialisiert auf Kaffee und ein echter Barrista bedient die Gäste.

Termin ist Dienstag, 20. August von 15 bis 16 Uhr; Treffpunkt 14.45 Uhr am Empfang. Da die Teilnehmerzahl auf maximal 15 Personen begrenzt ist, ist eine Anmeldung unter Telefon 069/696 06 00 erforderlich. *hla*

© Wikimedia CC

La jamais contente, 1899

© MKF Joel Fischer

Fahrzeuge Depot Heusenstamm

© Deutsche Post DHL Group

Elektrofahrzeuge, 2017

zu erfahren. Daten und Fakten zur Elektromobilität, ihrer Technik, Umwelt, Gesellschaft und Kultur, erschließen sich mit echtem Fahrspaß. Auch dies lernen wir dabei: Ähnlich weit wie heute waren wir schon einmal. Werden Benzin- und Dieselmotoren eher als Umweg aus einer Zeit in Erinnerung bleiben, als das Erdöl zu billig und verfügbar war? Diese Ausstellung handelt von der Zukunft, auch wenn und wo sie von der Vergangenheit erzählt. Öffnungszeiten: Di–Fr 9–18 Uhr, Sa, So, feiertags 11–19 Uhr, Eintritt: 5 Euro, Info: Telefon 069/696 06 00.

Marcus Hladek

25 Jahre Porzellan Museum – das Geburtstagskind lädt ein

Foto: Oeser

In dem von 1577 bis 1580 von Franz von Kronberg erbauten Adelspalais, dem Kronberger Haus, präsentiert das Historische Museum Frankfurt seit 1994 rund 1.800 Höchster Fayencen und Porzellane, vornehmlich aus der Zeit des Rokoko und Klassizismus. Das Höchster Porzellan Museum ist eines von 56 keramischen Fachmuseen im deutschsprachigen Raum.

Das Kronberger Haus wurde im 16. Jahrhundert im Stil der Spätrenaissance erbaut. Für die damaligen Verhältnisse sehr fortschrittlich ausgestattet, wandelte das Haus über die Jahrhunderte seine Funktionen von einem Adelspalais zu einer Druckwerkstatt bis hin zu einer Tabakfabrik und diente später als Rathaus, Schule, Bibliothek sowie als Sitz der Höchster Freiwilligen Feuerwehr.

Für die Einrichtung, Leitung und wissenschaftliche Betreuung des Porzellan Museums ist die Kuratorin des Historischen Museums Frankfurt, Patricia Stahl, verantwortlich. Auf rund 1.000 Quadratmetern Ausstellungsfläche werden im Kronberger Haus drei große Höchster Porzellansammlungen präsentiert. Porzellan Museum Frankfurt im Kronberger Haus, Bolongarostr. 152, 65929 Frankfurt-Höchst.

red

Sehen und erleben

Für die Leserinnen und Leser der Senioren Zeitschrift veranstaltet das Porzellan Museum eine kostenfreie Führung, inklusive kostenfreiem Eintritt. Termin ist am 12. September um 10.30 Uhr.
Die Führung wird von der Leiterin des Porzellan Museums, Patricia Stahl, selbst durchgeführt und dauert anderthalb Stunden. Treffpunkt ist im Foyer des Porzellan Museums. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung unter der Telefonnummer 069/212-351 54 gebeten.

red

Anzeige

DRK Bezirksverband
Frankfurt am Main e.V.

Deutsches Rotes Kreuz

Lange gut leben!
Tel.: 069 - 71 91 91 0

Wir bieten:

+ Hausnotruf
+ Menüservice
+ Gesundheitsprogramme
+ Demenzberatung und -betreuung
+ HIWA! Beratungsstelle für ältere Migrantinnen und Migranten
+ Erzählcafé / Seniorentreff für Menschen mit geistiger Behinderung
+ Soziale Manufaktur: Offene Werkstatt, kreative Angebote
+ Projekt ALIVE in Schwanheim/Goldstein
+ EDV-Kurse für Generation 50+
+ Angebote für Senioren in den DRK-Ortsvereinen

DRK Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.
Seilerstraße 23 | 60313 Frankfurt | info@drkfrankfurt.de

Anzeige

MG
MOBILER GOLDANKAUF
WWW.MOBILER-GOLDANKAUF.DE

VERKAUFEN SIE IHR ALTGOLD ODER IHREN NACHLASS
NOCH HEUTE ZUM HÖCHSTPREIS!

JETZT ANRUFEN 0162 8884441

Carla Seeger Gonzalez
Geschäftsführerin

UNSER SERVICE FÜR SIE

- kostenlose Anfahrt
- kostenlose Begutachtung
- bei Echtheit faire Angebotserstellung
- seriös & diskret in ihrem gewohntem Umfeld
- sofort Bargeld

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Schulstraße 70
65474 Bischofsheim
E-Mail: info@mobiler-goldankauf.de
www.mobiler-goldankauf.de

Gemäß §38 Absatz 1 Nr. 1 C der GewOh als zuverlässig Geprüft

© Archivio Fotografico Villa Vigoni

Agostino Caironi: Die Dankbarkeit der Bürger, 1859

Ein europäischer Bürger zwischen Frankfurt und Mailand

Heinrich Mylius (1769–1854) vom 8. August bis 8. September im Museum Giersch der Goethe-Universität

Der Frankfurter Heinrich Mylius erlangte als Kaufmann, Bankier und Mäzen in Mailand Reichtum und Ansehen. Die Ausstellung „Heinrich Mylius (1769–1854) – Ein europäischer Bürger zwischen Frankfurt am Main und Mailand“ im Museum Giersch der Goethe-Universität in Kooperation mit der Villa Vigoni, Deutsch-Italienisches Zentrum für Europäische Exzellenz, Loveno di Menaggio am Comer See, erzählt anhand von Bildern, Dokumenten und Kunstwerken die Lebens- und Familiengeschichte dieser eindrucksvollen Persönlichkeit und ihres interkulturellen Wirkens. Ein ausgeprägtes wirtschaftliches, soziales und kulturelles Engagement kennzeichnet Mylius als aufgeklärten Bürger, dessen vorurteilsfreies Denken und gesellschaftsorientiertes Handeln ihn als Vorbild für die Gesellschaft des 21. Jahrhunderts darstellt. Er pflegte intensive deutsch-italienische Bekanntschaften, besonders in Künstler- und Literatenkreise – zu den populärsten zählen Goethe und der italienische Schriftsteller Alessandro Manzoni.

Pelagio Palagi: Porträt von Heinrich Mylius, 1831

© Archivio Fotografico Villa Vigoni

Die Exponate der Ausstellung – Gemälde, Bildhauerarbeiten, Aquarelle, Druckgrafiken, Bücher, Dokumente – stammen mehrheitlich aus der Villa Vigoni und werden durch Leihgaben des Historischen Museums Frankfurt, der Senckenbergischen Naturforschenden Gesellschaft, des Instituts für Stadtgeschichte und des Städel Museums bereichert.

Gelungene Integration

In der Person des Heinrich Mylius spiegelt sich eine gelungene und vorbildhafte europäische Migrations- und Integrationsgeschichte: In seiner neuen Heimat Mailand gelangte Heinrich Mylius wegen seines hervorragend ausgebildeten Netzwerkes, seines erfolgreichen unternehmerischen Geschicks und seines ausgeprägten bürgerschaftlichen Engagements schnell zu hohem Ansehen in der Stadtgesellschaft. Als Präsident der Mailänder Handelskammer und Mitglied des Mailänder Stadtrates übernahm er auch politische Verantwortung. Neugierde am technischen Fortschritt und Innovationsbegeisterung, verbunden mit einem unerschütterlichen Glauben an die Macht der Bildung, forcierten seinen Einsatz für die Wirtschafts- und Bildungspolitik und beförderten

die wirtschaftliche Entwicklung der Stadt Mailand und der Region Lombardei – seine Seidenhaspelanstalt in Boffalora, nördlich von Mailand, diente als Musterbeispiel fortschrittsorientierter Produktion und sozial geprägter Mitarbeiterführung, sodass Interessierte aus ganz Europa vor Ort die Erfindungen und Neustrukturierungen bestaunten.

Eine enorme Wertschätzung erfuhr Mylius durch seine breit aufgestellten mäzenatischen Aktivitäten, die er jedoch nicht auf seine neue Heimatstadt Mailand beschränkte, sondern ebenso seiner alten Vaterstadt Frankfurt am Main zugutekommen ließ: Er förderte kulturelle, religiöse, karitative und soziale Einrichtungen (Blindenanstalten, Kleinkinderschulen, Wöchnerinnenheim, Versorgungshäuser, Kunst-, Kultur- und Wissenschaftseinrichtungen), um das Bildungswesen und die Toleranz, den Wohlstand und die Wirtschaftskraft auf ein höheres Niveau zu heben.

Von besonderer und gleichermaßen für Mailand wie Frankfurt am Main herausragender Bedeutung erwiesen sich seine Tätigkeiten als kultureller Netzwerker. Seine Kontakte zu den wichtigen Vertretern der Weimarer Klassik, insbesondere zu Johann Wolfgang von Goethe, führten zwischen Mailand und Weimar zu einem regen Austausch auf künstlerischem und literarischem Gebiet. *Dr. Manfred Großkinsky, Museumsleiter*

Foto: Uwe Dettmar, Frankfurt am Main

Villa Vigoni mit Park am Comer See

Sehen und erleben

Für die Leserinnen und Leser bietet das Museum Giersch der Goethe-Universität zwei kostenlose Führungen (inklusive freiem Eintritt) zu der Ausstellung „Heinrich Mylius (1769–1854) – Ein europäischer Bürger zwischen Frankfurt am Main und Mailand" an. Die Termine sind Donnerstag, 15. August, und Dienstag, 20. August, jeweils von 15 bis 16 Uhr. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung gebeten unter Telefon 069/13 82 10 10 oder per E-Mail an info@museum-giersch.de. Das Museum Giersch empfiehlt die Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: U1, U2, U3, U8 (Schweizer Platz), Tram 15, 16, 21 (Stresemannallee/Gartenstraße). *red*

Anzeige

Anzeige

Wo war's? – Gelöst!

Die Beschäftigung unserer Leserinnen und Leser mit dem Foto einer unbekannten Straße aus der Sammlung Dr. Paul Wolff & Tritschler von etwa 1929, das wir in der SZ 1/2019 vorstellten, war erfolgreich. Manche dachten zwar an eine Straße in Bockenheim, so Hannelore Neidel oder Ingrid Klöckner. Allerdings steigen infrage kommende Straßen in Bockenheim nicht so stark an wie die Straße auf unserem Foto. Auch Zweifel an Frankfurt wurden geäußert. Kurt Henkel sah ein für Frankfurt untypisches Pflaster und zu schmale Seitenstraßen. Andere aber dachten beim Betrachten des Fotos sogleich an Bornheim. Gisela Rüdiger schrieb uns: „Das ist der Musikantenweg . . . Das Foto zeigt rechts die Ecke Kantstraße. Es sieht heute noch genauso aus.“ Dr. Bernhard Kulla mailte, dass er eine Art Déjà-vu-Erlebnis hatte, als ihm die Senioren Zeitschrift in die Hände fiel und er zu Fuß zwischen Sandweg und Berger Straße unterwegs war: „Und schon war der Aufnahmeort des historischen Fotos geklärt. Die Straße ist der Musikantenweg, aufgenommen in Richtung Nordosten vor der Kreuzung mit der Kantstraße.“ Ja, es ist der Musikantenweg. Die Bebauung hat sich in dieser Straße stellenweise stark verändert, ebenso auch das Straßenpflaster, das ins Auge springende erwähnte Eckhaus an der Kantstraße mit seiner ungewöhnlichen Fassadengestaltung, die heute noch viel schöner in Erscheinung tritt, besteht noch wie auch die Häuser vis-à-vis und das ganz am Ende des Musikantenwegs zu sehende Haus in der Schellingstraße. Die Kreuzung ist freilich lebhafter geworden durch die Nähe zur Berger Straße und der U-Bahn-Station Merianplatz, aber auch durch die gastronomischen Betriebe dort, die solche Geschäfte wie dieses mit der bescheidenen „Maggi“-Reklame an einem der Eckhäuser auf unserem Foto abgelöst haben.

Hans-Otto Schembs

Foto: Institut für Stadtgeschichte

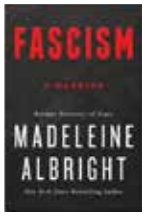
Foto: Oeser

Leserinnenempfehlung

zum Thema Demokratie

Elsbeth Muche, Sozialbezirksvorsteherin in Bornheim, hat folgende Buchempfehlung: von Madeleine Albright, Faschismus – eine Warnung.

Sie hält dieses Buch für absolut lesenswert. Weltweit komme es zu einem Wiedererstarken antidemokratischer, repressiver und zerstörerischer Kräfte. Die ehemalige amerikanische Außenministerin Madeleine Albright zeige, welche großen Ähnlichkeiten sie mit dem Faschismus des 20. Jahrhunderts haben. Laut Klappentext erklärt Albright, „dass der einmalige Vorteil der Demokratie darin besteht, durch Verstand und offene Diskussion Lösungen für unsere Unzulänglichkeiten zu finden“. Das 2018 erschienene Buch hat die unterschiedlichsten Reaktionen hervorgerufen. Jeder Leser kann sich dazu nur seine eigene Meinung bilden.



320 Seiten, Originalverlag: HarperCollins Publishers, New York 2018, Originaltitel: „Fascism. A Warning“, erstmals im Taschenbuch am 19. August, ISBN 978-3-8321-6512-3, Dumont

Leserinnenzuschrift

von Helga Eckstein zu „Was ist Ihr Leibgericht“?

Foto: Oeser

„Ich habe mich an meine Kindheit erinnert. Wenn wir krank waren, gab’s immer Grießklößchensuppe. Von meiner Oma gemacht. Es war jedes Mal ein Seelenwärmer.
Ich habe das beibehalten. Bei uns gibt es allerdings nicht nur bei Krankheit Grießklößchensuppe, sondern mindestens alle zwei Wochen, darauf besteht meine Enkelin. Grießklößchensuppe ist für sie das Größte. Es muss dann so viel sein, dass sie sie als Hauptgericht essen kann und davon satt wird. Dafür sorge ich, die Oma.

Ich habe sehr viel von meiner Oma gelernt und erfreue damit nicht nur meine Enkelin, sondern auch ihre Klassenkameradinnen, wenn sie durch Stundenausfall Freizeit haben und mich dann spontan besuchen. Die geografische Lage von Schule zu Oma sind zirka 300 Meter.

Ich hoffe, dass durch die Weitergabe des Rezeptes auch andere, nicht nur Kinder, in den Genuss dieser Köstlichkeit kommen.

Grießklößchensuppe:
Zunächst mache man eine Fleischbrühe:
1 Gewürzel (Lauch, Sellerie, Petersilie, Karotten), Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, 1 Beinscheibe/ Suppenknochen, Gewürze

Grießklößchen:
Menge für eine Suppe, 1/4 Liter Milch, 1 Esslöffel Butter, 1 Teelöffel Salz, 100 g Hartweizengrieß, 2 Eier

Milch, Butter und Salz zum Kochen bringen. Grieß hineinstreuen und rühren bis sich die Masse vom Topfboden löst. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier unter die heiße Masse rühren, zirka zehn Minuten ruhen lassen. Mit zwei nassen Teelöffeln Klößchen formen und zirka zehn Minuten in der Brühe ziehen lassen.

Fertig ist der Hochgenuss – als Hauptgericht die vierfache Menge.“

Lesergedichte

von Gerd Kehrer zu: Besondere Orte – Lieblingsplätze

Filmkulisse

Nach dem Krieg war die nach dem
Hofmaler Wilhelm von Kaulbach
Benannte Kaulbachstraße ohne Bäume
Heute ist sie Einbahnstraße und erinnert
Immer noch mit viel Charme Tristesse
Stille Winkel und Gässchen von Paris

Im Sommer kochte sie heißen Asphalt
Menschenleer wie die Bilder der
Pittura Metafisica von Giorgio de Chirico
Oder präsentierte sich im tiefen Schnee
Wie ein romantisches Motiv des
Pariser Stadtmalers Maurice Utrillo

Hohe aneinandergekettete Altbauhäuser
In kerzengerader Flucht mit ihren
Großen Toreinfahrten zu interessanten
Hinterhöfen sind noch immer wie
Geschaffen für eine Filmkulisse unweit
Vom Bildertresor Frankfurter Städel.

MAIN Gedicht

Ol’ Main River

Glitzernd mäandert er im
Frischen Sommerwind

Ein Kind das geborgen im
Schutz grüner Ufer spielt.

Klein aber Main

Der Fluss
Meines Lebens.

Immer und ewig

Der träge Main
Träumt kühle Wellen

Und nackt
Ein schönes Weib.

Hier

Wo denn sonst
Als am Main?

Hier sind
Meine Wurzeln!

Wir bedanken uns für die freundliche Erlaubnis zur Veröffentlichung.

Leserinnenbrief

von Erika Schäfer zu „Gestatten: Lehmann“:

„Liebes Team der Senioren-Zeitschrift

‚Herr Lehmann is mer wohlbekannt,
net nur aus Frankfort, aach im Land.
Es is mer Recht, er soll’s nur mache,
de Kaus dut in sei’m Grab noch lache.‘

Es freut mich sehr, dass Herr Lehmann die Seite von Wolfgang Kaus übernimmt. Habe W. Kaus sehr verehrt und habe ihn oft im Volkstheater erlebt. Herr Lehmann ist ein würdiger Nachfolger.

Freue mich immer über jede neue Ausgabe Ihrer Zeitschrift. Sie ist so wertvoll für uns ältere Leser. Bin Jahrgang 1940 und weiß, von was ich rede.“

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.

Anzeige

Wir bringen Ihnen den Genuss ins Haus!

- Leckere Menüs in großer Auswahl
- Dazu Desserts, Salate und Kuchen
- Auch für Diäten

Kennenlern-Angebot „3 x Menügenuss" für nur 5,49 € pro Menü. Jetzt bestellen!

Im Auftrag von
Deutsches Rotes Kreuz
DRK Frankfurt
Bezirksverband
Tel. 069 – 30059991

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstr. 305 · 48432 Rheine

NEU! JETZT AUCH IM ONLINESHOP:
www.ihr-menueservice.de/drk/drk-frankfurt

Seniorenrestaurants

Essen ohne Anmeldung zu den Öffnungszeiten, Preis 5 Euro

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

Gutleutviertel Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum
Gutleutstraße 319, 60327 Frankfurt Gutleut,
Telefon 069/271 06-199
Öffnungszeit: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Ostend Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt am Main,
Telefon 069/43 96 45
Öffnungszeit: Mo–Fr 12 bis 14 Uhr
(Essensausgabe 12 bis 13 Uhr)

Ostend August-Stunz-Zentrum
Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt-Ostend,
Telefon 069/405 04-128
Öffnungszeit: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Praunheim Pflegeheim Praunheim
Alt-Praunheim 48, 60488 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-744
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 07-8198
Öffnungszeit: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Sachsenhausen Bürgermeister-Gräf-Haus
Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/603 21 05
Öffnungszeit: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Seckbach Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main,
Telefon 069/47 04-344, Fax 069/47 04-315
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
Öffnungszeit: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Sondersprechstunden im Rathaus für Senioren

Termine: 3. Quartal
ohne Anmeldung

Sprechstunde Hörverlust im Alter – 13 bis 15 Uhr
Horst Buchenauer/Deutscher Schwerhörigenbund
5. August, 2. September und 7. Oktober

Sprechstunde Gedächtnisverlust im Alter – 9 bis 11 Uhr
Ruth Müller, Diplom-Psychologin
13. August, 10. und 24. September
sowie 22. Oktober

Sprechstunde Sehverlust im Alter – 13 bis 15 Uhr
Cintia Spellmeier, Diplom-Sozialpädagogin
15. Juli, 16. September und 21. Oktober

Rathaus für Senioren
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Haltestelle Dornbusch
Erdgeschoss, Raum 14
telefonische Auskunft zu den Sprechstunden:
Leitstelle Älterwerden, Telefon 069/212-393 98.

Rätselauflösung

Schwedenrätsel S. 74

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

Schach S. 74

1. Df8 - a3, Kc2 - b1;
2. Da3 - b3†, Kb1 - a1 oder Kb1 - c1;
3. Td8 - d1 matt.

FRANKFURTER VERBAND
für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim
Am Weingarten 18–20, 60487 Frankfurt
Telefon: 069/77 52 82

„Leiden Sie noch oder klopfen Sie schon?" – Eine Vorstellung der Klopftechnik Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Franke
Dienstag, 20. August, 18.30–20 Uhr, Kosten: 5 €

Entspannungsinsel im Alltag
Lernen Sie unter Anleitung von Diplom-Psychologin Christine Zwanzger-Mosebach Entspannungsmethoden für Ihren Alltag kennen.
Freitag, ab 23. August, wöchentlich, 10.30–12 Uhr,
Kosten: 5 €

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
Wiesenstraße 20, 60385 Frankfurt
Telefon 069/44 95 82

Trauerwege finden – mit Dipl.-Psych. Marie Dubiski-Walter
Donnerstag, ab 8. August, wöchentlich, 10–11.30 Uhr,
Kosten: Spende erwünscht

Entspannungsinsel im Alltag – mit Dipl.-Psych. Christine Zwanzger-Mosebach
Donnerstags, ab 5. September, wöchentlich, 19–20.30 Uhr,
Kosten: 5 x 30 €

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
Dörpfeldstraße 6, 60435 Frankfurt
Telefon 069/29 98 07-268

Sturzprophylaxe – anerkannter Gesundheitspräventionskurs mit Christiane Reitz
Freitag, ab 23. August, wöchentlich, 9–10 Uhr und 10–11 Uhr (Anmeldung bis Probestunde jederzeit möglich),
Kosten: 100 € für 10 x 60 Min.

„Gieh mer net iwwer mei Äckerche" – Einladung zu einem dialektischen Liederabend
Alte Lieder aus hessischen Landschaften aus dem Liederbuch zum 25. Hessentag (1985).
Dienstag, 27. August, 17.30–19 Uhr, Kosten: gegen Spende

Mitmach-Konferenz in Eckenheim „Süd": „In Gemeinschaft leben" – Ihre Ideen und Vorstellungen sind gefragt!
Mittwoch, 28. August, ggfs. auch 4. September und 9. Oktober, 18–20.30 Uhr (Anmeldung bis 26. August)

Lust auf Plaudern, Zuhören oder eine Unterhaltung? Aber keinen Gesprächspartner?
Kommen Sie in unser Foyer und treffen dort interessierte Gesprächspartner. Termine entnehmen Sie unserer Monatsübersicht oder fragen Sie im Büro!

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

Pfiffisch hessisch: „Ranzereiße" von und mit Rainer Weisbecker
Der Mundartdichter und Liedermacher Rainer Weisbecker stellt seine neue CD vor.
Mittwoch, 24. Juli, 16–17 Uhr (Anmeldung bis 19. Juli), Kosten: 3 €

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Frankenallee 206–210, 60326 Fankfurt am Main
Telefon 069/738 25 45

Sommerfest Hellerhof
Donnerstag, 18. Juli, 14–18 Uhr, Kosten: Verzehrkosten

Donnerwetter – Ausflug zum Wetterpark Offenbach
Treffpunkte bitte bei Anmeldung erfragen.
Donnerstag, 5. September, 14.30 Uhr (Anmeldung bis 26. August), Kosten: 6 € für Führung und Begleitung, zzgl. Kosten RMV

Friedlich vererben!?
Andreas Keßler, Fachanwalt für Erbrecht, klärt über die wichtigsten Fakten im Erbrecht auf und beantwortet Ihre Fragen.
Donnerstag, 19. September, 15–16.30 Uhr (Anmeldung bis 12. September), Kosten: Spende für die „Stiftung Vorsorge" von Herrn RA Keßler, Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Aßlarer Straße 3, 60439 Frankfurt
Telefon 069/57 71 31

Heddernheim im Wandel – Starke Nachbarschaften für Klimaschutz und Lebensqualität
Lernen Sie unser Projekt für Klimaschutz und Lebensqualität in Heddernheim kennen.
Donnerstag, 29. August, 15–19 Uhr, Kosten: Verzehrkosten

Anzeige

JULEMA

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

Stundenweise aufsuchende Betreuung und Verhinderungspflege für Menschen mit Hilfebedarf.

Wir sind von der Pflegekasse seit 2005 anerkannt.

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

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Bolongarostraße 137, 65929 Frankfurt
Telefon 069/31 24 18

Pflanzenkosmetik selbst gemacht!
Informationen und Tipps wie Sie pflanzliche und pflegende Kosmetikprodukte selbst herstellen können.
Dienstag, 16. Juli, 16–18 Uhr (Anmeldung bis 11. Juli), Kosten: 8 € inkl. Materialkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Tränkweg 32, 60529 Frankfurt
Telefon 069/666 77 93

Reihe Gesundheit: „Bewegung in den Alltag bringen – Das macht Sinn"
Donnerstag, 8. August, 14.30 Uhr (Anmeldung bis 7. August), Kosten: Spende erwünscht

Kultureller Reigen – Kammerkonzert der Romantik
Samstag, 17. August, 18 Uhr, Kosten: Spende erwünscht

Erzählcafé: „Nachbarschaft gestern – heute – morgen"
Mittwoch, 21. August, 14.30 Uhr, kostenlos

Reihe Gesundheit: „Hier ein Pillchen, da ein Schlückchen … und bleiben Sie gesund!"
Mittwoch, 11. September, 15 Uhr, Kosten: Spende erwünscht

Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer
Braubachstraße 15b, 60311 Frankfurt
Telefon 069/29 98 07-22 95

Schlagerparty mit Live-Musik – Hier wird getanzt!
Bis August an jedem ersten Samstag im Monat.
Einlass ist um 19 Uhr, um Reservierungen wird gebeten.
Samstag, 6. Juli, 20–23 Uhr, Kosten: 3,50 € (zzgl. Verzehrkosten)

„Rosa Frühstück" – der Szenenmittelpunkt am Sonntag
Um Reservierung wird gebeten.
Sonntags wöchentlich, 10.45–13.30 Uhr, Kosten: Verzehrkosten

Vernissage „Bunt gemischt im Melange am Römer"
Künstler der Palette Frankfurt, Internationaler Ring der Kunstfreunde e.V. zeigen ihre Bilder.
Dienstag, 30. Juli, 17–19 Uhr, Kosten: Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach
Ben-Gurion-Ring 20, 60437 Frankfurt
Telefon 069/36 60 38 27

Musik verbindet … ein musikalischer Nachmittag mit Didier Léautey
Dienstag, 20. August, 15–17 Uhr, Kosten: 3 € Kaffee und Kuchen, Spende für den Musiker erwünscht

„Restaurant im Viertel" Nieder-Eschbach, mit dem Ehrenamt-Team und Jeannette Nold
Donnerstag, 12. September, 18–20 Uhr (Anmeldung bis 6. September), Kosten: 4 € plus weiterer Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt
Gerhart-Hauptmann-Ring 298, 60439 Frankfurt
Telefon 069/29 98 07-55 22

Renaissanceschloss Weikersheim im Taubertal
Schloss Weikersheim bildet mit seiner barocken Gartenanlage ein großartiges Gesamtkunstwerk.
Treffpunkte bitte bei Anmeldung erfragen.
Mittwoch, 28. August, 8.45 Uhr (Anmeldung bis 13. August), Kosten: 17 € Fahrpreis und Führung, 8 € (mit Frankfurt-Pass) Fahrpreis und Führung (Vorauskasse) zzgl. Verzehrkosten

Die historische Stadt Trier
Treffpunkte bitte bei Anmeldung erfragen.
Mittwoch, 25. September, 8.45 Uhr
(Anmeldung bis 16. September), Kosten: 19 € Fahrpreis und Führung, 9 € (mit Frankfurt-Pass) Fahrpreis und Führung (Vorauskasse) zzgl. Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus
Burgfriedenstraße 7, 60489 Frankfurt
Telefon 069/78 00 26

Schreibwerkstatt: Haiku – die kürzeste, jahrhundertealte Gedichtform der Welt.
Martin Berner, ehemaliger Vorsitzender der Deutschen Haikugesellschaft, begleitet Sie beim Schreiben der eigenen Verse.
Freitag, 16. August, 14-täglich, 14–15.30 Uhr, Kosten: 3 €

Die Rathgeb-Fresken von 1514 im Karmeliterkloster
Führung mit Frau Mannel, Kulturothek Frankfurt.
Treffpunkte bitte bei Anmeldung erfragen.
Mittwoch, 21. August, 9.15–11.30 Uhr
(Anmeldung bis 10. August), Kosten: 6 €

Ablauf eines Betreuungsverfahrens
Dietmar Cuntz, Richter am Betreuungsgericht, referiert zu Rechten und Pflichten eines gesetzlichen Betreuers.
Es geht u.a. um Vor- und Nachteile eines ehrenamtlichen oder Berufsbetreuers, die Verpflichtung von Verwandten und um vieles mehr.
Donnerstag, 29. August, 17.30–19 Uhr,
Kosten: Spende erwünscht

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof
Mörfelder Landstraße 210, 60598 Frankfurt
Telefon 069/631 40 14

Planwagenfahrt in den Weinbergen bei Nierstein
Bei Worscht, Weck und Wein fahren Sie entlang der Weinbergswege und erleben die herrliche Aussicht auf den Rhein und seine Sehenswürdigkeiten.
Dienstag, 27. August, 10–20 Uhr (Anmeldung bis 20. August), Kosten: 38 € alles inkl. Fahrt, Planwagen Kaffeetrinken, Nachtessen und Weinprobe

Kelterfest – Vom gepflückten Apfel bis zum frisch gepressten Saft
Keltervorführungen sind um 12 und um 15 Uhr. Für das leibliche Wohl gibt es Apfelbratwurst und Apfelrollbraten. Für Live-Musik ist auch gesorgt.
Samstag, 31. August, 11–16 Uhr, Kosten: Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst
Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt
Telefon 069/31 75 83

Informationsnachmittag Demenzerkrankungen: Ursachen – Auswirkungen – Kommunikation
Rita Wagener macht in ihrem Vortrag bekannt mit unterschiedlichen Begrifflichkeiten, spricht über Symptome und gibt Tipps zum Umgang mit demenziell Erkrankten.
Mittwoch, 14. August, 14.30 Uhr
(Anmeldung bis 12. August), Kosten: Spende erwünscht

Umweltschutz und Nachhaltigkeit: Leben ohne Plastik
Beate Siegler lebt seit drei Jahren ohne Plastikmüll und gibt Tipps dazu.
Mittwoch, 28. August, 14.30 Uhr
(Anmeldung bis 26. August), Kosten: 3 €

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

Neu: Malkurs – Freies Malen mit Acrylfarben
Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Leitung Bernadette Ross. 10 Termine: 3. Juli, 17. Juli, 24. Juli, 31. Juli, 7. August, 14. August, 21. August, 28. August, 4. September und 11. September.
Mittwoch, ab 3. Juli, wöchentlich, 9.45–11.15 Uhr
(Anmeldung bis 3. Juli), Kosten: 30 € (10 Termine) zzgl. Materialkosten

Begegnungszentrum Hausen
Hausener Obergasse 15, 60488 Frankfurt
Telefon 069/789 27 39 (AB)

Die Frankfurter Altstadt – von damals bis heute
Angelika Ramm-Fischer über den Wandel des Frankfurter Stadtkerns.
Freitag, 26. Juli, 15.30–17 Uhr, Kosten: Spende erwünscht

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

Das Modemobil kommt und präsentiert die neue Herbst- und Winterkollektion.
Dienstag, 10. September, 13–16 Uhr
(Anmeldung bis 3. September), Kosten: Verzehrkosten

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

Workshop Seniorentheater
Nach dem erfolgreichen Auftritt im letzten Jahr trifft sich auch 2019 wieder unsere Theatergruppe unter Anleitung des erfahrenen Theaterpädagogen Alexander Bussmann.
Dienstags, ab 13. August, 14-täglich, 13–16 Uhr,
Kosten: Spende erwünscht

Begegnungszentrum Riederwald
Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt
Telefon 069/42 24 44

Ihre Fragen zu Smartphone, Tablet, Notebook & Co.
Jeden 3. Mittwoch im Monat!
Mittwoch, 17. Juli, 15–17 Uhr, Kosten: 3 € pro Termin

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

Von Höchst nach Okriftel und zurück bei leckerem Kaffee und Kuchen
Lustige Bootstour mit dem Höchster Fährmann nach Okriftel. Treffpunkte bitte bei Anmeldung erfragen.
Mittwoch, 21. August, 15.15–18 Uhr, Kosten: 13 € zzgl. RMV

Café Mouseclick
Bolongarostraße 137, 65929 Frankfurt
Telefon 069/31 24 18

Zu schade zum Wegwerfen – Online-Kleinanzeigen sinnvoll nutzen!
Im Vortrag werden verschiedene Kleinanzeigen-Online-Portale vorgestellt und gezeigt, was jeweils dabei zu beachten ist.
Dienstag, 20. August, 10.30 Uhr, Kosten: 1 €

Anzeige

Keine Scheu vor dem Smartphone!
Der Vortrag richtet sich an alle Senioren, die ein Smartphone haben, die aber viele Funktionen für sich zu wenig nutzen.
Dienstag, 27. August, 10.30 Uhr (Anmeldung bis 23. August), Kosten: 1 €

Fachbereich Freiwilliges Engagement und Seniorenreisen
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt
Telefon 069/29 98 07-23 50

Kulinarische Führung durch Michelstadt
Treffpunkte bitte bei Anmeldung erfragen.
Mittwoch, 17. Juli, 9 Uhr, Kosten: für Kunden des Frankfurter Verbands 60 €. Für Nicht-Kunden 70 € inkl. der Führung und des Menüs

Zentrum Dornbusch – Kreativwerkstatt
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt
Telefon 069/597 16 84

Orientalischer Tanz für Frauen
Bitte mitbringen: Hüfttücher ohne Klimperdeko, anliegende, aber bequeme Gymnastikkleidung, Turnschläppchen und Isomatte.
Montag, ab 26. August, wöchentlich, 18.30–20.30 Uhr, Kosten: 90 €

Latin Percussion
Eine rhythmische Reise durch Südamerika und die Karibik – bis hin zu den afrikanischen Wurzeln
Dienstag, ab 27. August, wöchentlich, 19–21 Uhr, Kosten: 110 € inkl. Instrumentenausleihe

Schneidern
Bitte zum Kurs mitbringen: Alles, was man zum Nähen braucht, Stoff oder zu verändernde Kleidungsstücke. Nähmaschinen sind vorhanden.
Freitag, ab 30. August, wöchentlich, 10–12.30 Uhr, Kosten: 10 x für 110 €

Zentrum Dornbusch – Café Anschluss
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt
Telefon 069/29 98 07-23 50

Kreatives Gestalten im Alter – Vernissage zur Ausstellung des Fotokünstlers Rolf Niemand
Donnerstag, 22. August, 17.30–20 Uhr, Kosten: Verzehrkosten

Neue Workshops im Café Anschluss!
Windows 10, Versenden von E-Mail-Anhängen, Online-Nachschlagewerke, Planung für Reisen und Veranstaltungen, Facebook, Kennenlernen und Anwenden von Tastenkombinationen
Verschiedene Termine, bitte beim Café Anschluss nachfragen, Anmeldung erforderlich, Kosten: 15 € je Workshop

Einzelhilfen mit Tutorenbegleitung – Smartphone, Tablet & Computer besser nutzen!
Terminvereinbarungen vor Ort oder unter der Rufnummer 069/29 98 07-23 50 sind erforderlich!
Termine nach Vereinbarung, Montag bis Donnerstag: 10–17 Uhr, Freitag: 10–13 Uhr, Anmeldung erforderlich, Kosten: 8 € pro Stunde

BÜRGERINSTITUT
SOZIALES ENGAGEMENT IN FRANKFURT

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

Bis 30. August ist Sommer Café auf der Terrasse im Rothschildpark.
Montags bis freitags 12.30–16.30 Uhr,
bei ausreichend schönem Wetter.
Dort gibt es hausgemachte Limonaden, Blechkuchen, Bio-Eis, Kleinigkeiten zum Mittagessen und Kaffeespezialitäten.

Frauen in Frankfurt
Führung mit Elisabeth Lücke
9. September um 14 Uhr, Führung 12 €, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Sudoku
Das japanische Logikrätsel erlernen und Techniken verbessern mit Bodo Hildebrandt.
Jeden zweiten Mittwoch von 14.30–16 Uhr im Saal des Bürgerinstituts
11. und 25. September, 9. und 23. Oktober
pro Teilnahme 3 €

Doris Lerche: Requiem für meine Mutter.
Doris Lerche liest einen Abschiedstext für ihre Mutter begleitet von Frank Willi Schmidt und den warmen, lebendigen Klängen seines Kontrabasses.
10. Oktober um 18.30 Uhr
Saal im Bürgerinstitut, Eintritt: 6 €

Hospizdienst und Palliativberatung
Mitarbeiter des Bürgerinstituts beraten und begleiten schwerstkranke Menschen und deren Nahestehende in ihrer letzten Lebensphase.

Qualifizierte Vorbereitung zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung ab August
Im August startet ein neuer Vorbereitungskurs für ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen. Es werden motivierte Menschen gesucht, die diesen Dienst engagiert unterstützen möchten.
Informationen und Anmeldungen über Anette Rehor, Leitung Hospizdienst
Telefon 069/97 20 17-35, E-Mail: rehor@buergerinstitut.de

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

Würde im Alter
Innerhalb des Projektes „Würde im Alter“ steht das Bürgerinstitut stationären Pflegeeinrichtungen der Stadt Frankfurt in Form von Beratung, Schulung und Kooperationen hilfreich zur Seite. Die Mitarbeiter sind bei der Entwicklung von Konzepten der Lebensbegleitung bis zum Tod und der Implementierung einer geeigneten Abschiedskultur behilflich. Ziel ist die Verbesserung der hospizlichen und palliativen Strukturen.
Auskunft erteilt Claudia Eyssen-Heilemann, Projektverantwortliche, Telefon 069 / 97 20 17-24,
E-Mail: eyssen-heilemann@buergerinstitut.de

Veranstaltungen und Informationen aus unserem Arbeitsbereich Hilda: Hilfe für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen
Unser mobiler Beratungsbus rund um das Thema Alter ist wieder im Einsatz in verschiedenen Frankfurter Stadtteilen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage über die aktuellen Standorte und Präsenzzeiten: https://www.buergerinstitut.de/demenz/

Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz
Trainieren der motorischen Fähigkeiten unter fachlicher Anleitung.
Leitung: Bärbel Klingenberg
ab September freitags von 17–18 Uhr
zweimal monatlich

Gesprächskreis für Menschen mit Demenz
ab September dienstags 10.30–12 Uhr
einmal monatlich
Beide Kurse sind anerkannte Angebote der Pflegeversicherung nach § 45 a Abs.1 SGB XI.
Interessierte können sich melden und einen Termin zu einem persönlichen Gespräch vereinbaren.
Angelika Welscher, Dipl.-Sozialarbeiterin, Gerontopsychiatrische Fachkraft
Telefon 069/97 20 17-41
E-Mail: welscher@buergerinstitut.de

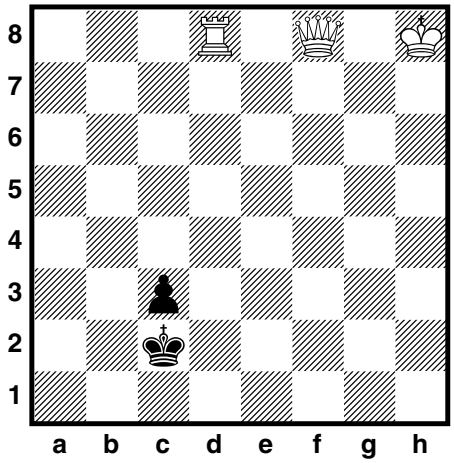
Anzeige

Bestattungsvorsorge: Wir beraten Sie.
Es ist sehr wichtig, die persönlichsten Dinge selbst zu regeln. Wir informieren Sie über die Möglichkeiten.
PIETÄT GÜNTHER SCHELL GMBH
Mitglied im Bestatterverband Hessen e.V., Fachgeprüfte Bestatter
www.Pietaet-Guenther-Schell.de
info@Pietaet-Guenther-Schell.de
Frankfurt am Main
Tel. 789 43 45
Erd-, Feuer - und Urnen-Seebestattungen
Überführungen im In- und Ausland
Zuverlässige Erledigung aller Formalitäten
Rechtzeitige Informationen über notwendige Maßnahmen helfen, Sie vor späteren Fehlentscheidungen zu bewahren. Vertrauen Sie unserer Facherfahrung, wir führen mit Ihnen ein persönliches und vertrauliches Gespräch in unseren Räumen oder auf Wunsch bei Ihnen zu Hause nach Terminvereinbarung.

Denksport

Sims	Zierpflanze	Töpferkunst, Tonware			wundertätige Schale (Sage)	fruchtbare Stellen i.Wüsten	Zeichen für Ruthenium	Fluss durch Berlin		Primelgewächs		längl. Vertiefung, Fuge	Hagelkörner
Nasenlaut		Ruhestörung, Lärm						Arzneikügelchen		Maas-Zufluss			
					Wassersportrequisit		karierter Textilstoff						
Wagenschuppen (Mz.)		Martinstag		Fortsetzungsfolge						Vater der Lea und Rahel		weltfremde Theoretiker	
							Erzgänge (Bergbau)		Autor v. „Lili Marleen"				
				Schlupfschuh		span. Bürgermeister							
wertvolle Holzart	Frauenname		glänzendes Gewebe						Verstoß gegen Gottes Gebot		span. Artikel		
						nord. Kobold, Dämon		Gesellschaftszimmer					
altröm. Dichter			Werbekurzfilm		Donau-Zufl. i. Österreich						wechselnde Meeresbeweg.		europ. Hauptstadt/ Ldsspr.
Antrieb, Reiz, Lockung								Inhaber (Abk.)		Fußballtreffer			
Hinweis					an dieser Stelle		blauer Farbstoff						
im Mittelpunkt gelegen		Brache								best. Artikel (3. Fall)			
							schönste Frau d. griech. Sage						

Schach



Von und zu Schieferstein

Matt in drei Zügen.

Kontrollstellung:

Weiß: Kh8, Df8, Td8(3)
Schwarz: Kc2, Bc3 (2)

Die Lösungen finden Sie auf der Seite 69.

Anschrift und Impressum

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

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

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

Gesamtherstellung | Gestaltung | Anzeigenverkauf
Opak Werbeagentur GmbH, Münchener Straße 45, 60329 Frankfurt, Telefon: 069/923 18 00, Fax: 069/92 31 80 33
www.opakwerbeagentur.de, E-Mail: info@opakwerbeagentur.de
Anzeigenschluss für die Ausgabe 4/2019 ist der 29. Juli 2019. Bitte wenden Sie sich für die neuen Buchungen in der 4. Ausgabe 2019 an: OPAK Werbeagentur, Telefon: 069/923 18 00.

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

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

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

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

Gestatten: Lehmann

„Erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral.“ Haben Sie’s erkannt? Genau: ein berühmtes Zitat aus der „Dreigroschenoper“ von Bertolt Brecht, uraufgeführt 1928 in Berlin. Mit Spott und Satire wird in dem größten Theatererfolg der 20-er Jahre die bürgerlich-kapitalistische Welt der damaligen Weimarer Republik kritisiert.

Warum ich das erwähne? Weil wir heute, 90 Jahre später, ähnliche „Verhältnisse“ haben. Das „Fressen“ ist in der Wirtschaft fast an der Tagesordnung. Viele angestellte Unternehmer, so nennt man die schillernde Zunft der Manager, verstehen die Firmen, bei denen sie Verantwortung (!) tragen, als Selbstbedienungsläden. Haben Sie gelesen, was die Vorstände von Dax-Unternehmen (erste Börsenliga) an „Bezügen“ und vor allem Pensionen für ihren Ruhestand abgreifen? Der Ex-VW-Chef hat sich 3.000 Euro für jeden Tag (!) gesichert. Der Daimler-Boss versüßt sich das Alter mit einem sogenannten Vorsorgekapital von 42 Millionen Euro. Von den Millionen-Boni (ein absolut verharmlosender Begriff) bei den Banken in Frankfurt ganz zu schweigen. Nein, dieses Fressen ist ohne Moral und unappetitlich. Da verdient keiner, was er verdient. Sorry, das musste mal gesagt und an Brecht erinnert werden. Übrigens: In den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts war Frankfurt das Mekka der Brecht-Fans. Unter dem Generalintendanten Harry Buckwitz wurden seine Stücke hier mit großem Erfolg, aber auch unter zum Teil heftigen Protesten aufgeführt. Buckwitz ließ sich nicht beirren und „seinen“ Brecht spielen.

Lassen Sie uns noch e bissi mehr über Geld reden. Jaja, ich weiß: Über Geld spricht man nicht, man hat es. Alter Kalauer. Aber keine Nation ziert sich so, übers eigene Geld zu reden wie wir Deutschen. Über andere ja. Die Vorstandsgehälter, die Bonus-Zahlungen bei Banken und überhaupt: Steuern, Abgaben, Renten, Ölpreis, Tickets für die Eintracht-Fußballspiele. Darüber wird ohne Ende heiß diskutiert und palavert. Aber übers eigene Geld? Nee, geht niemanden was an. Nicht mal manche/r Ehefrau/Ehemann weiß, was der Partner/die Partnerin verdient. Das belegen Umfragen. Selbst besten Freunden wird nix gesagt. Bei Geld hört bekanntlich die Freundschaft auf. Da ist was dran. Ich hab das in meinem Buch „Über Geld redet man nicht“ ausführlich aufgefächert.

Dennoch, geschätzte Leser, da beißt keine Maus den Faden ab: Geld regiert die Welt, und gerade wir, die fortgeschrittenen Jugendlichen, sollten offen über unsere geldlichen Verhältnisse reden und uns austauschen. Gerade ein Tipp von einem alten Kumpel kann hilfreicher sein als mancher „Rat“ eines sogenannten Experten der schillernden Finanzszene. Solange wir Bankberatungen haben, bei denen Provisionen die Hauptrolle spielen, so lange sind objektive und unabhängige Beratungen für die Katz.

Foto: Oeser

Gut, aber nun mal Butter bei die Fische, Lehmann! Hast ja lange die Finanzszene beobachtet, darüber im TV und auch Radio berichtet. Was soll ein „Senior“ mit seiner Kohle machen? Grad über 80-Jährige fragen das immer wieder mit Hinweis auf die bekannte jämmerliche Null-Verzinsung ihrer Sparguthaben. Wo krieg ich richtig Rendite (Verzinsung) und das ohne Risiko?? Herrschaften, das geht nicht. Lassen Sie sich nicht ins Bockshorn jagen, wenn Ihnen jemand eine „schöne Rendite“ ohne Risiko verspricht. Auch mit 65 kann man noch Aktiensparpläne für zehn bis 15 Jahre abschließen. Warum denn nicht? Unter allen Geldanlagen haben klassische Aktien auf lange Sicht immer am besten abgeschnitten. Acht Prozent pro Jahr, historisch verbürgt!

Dem über 80-Jährigen aber sage ich: leben und ausgeben. Hast lange genug gearbeitet. Jetzt genieß’ dein Geld, gönn dir was und denk nicht ständig ans Vermehren. Wer viel hat, hat viel – zu wenig. Wirst nicht glücklich mit dem Immer-mehr-Haben-Wollen. Beschenk die Kinder, die Enkel. Wenn welche da sind. „Mit warmen Händen geben“ ist ein schöner Spruch und guter Rat!

Denk (wieder) an Goethe:
„Willst du glücklich sein im Leben, trage bei zu andrer Glück.
Denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück.“

Bravo, Meister!

Vor dem Schenken und Geben aber Schulden/Kredite tilgen, wenn noch welche da sind. Schuldenfrei in Rente gehen, ist allererste Rentnerpflicht.

Zum Schluss: Viele Menschen dieser Welt streben nur nach Gut und Geld. Doch wenn sie es erwerben, legen sie sich hin und sterben.
Muss doch nicht sein, oder?

Bis die Tage, Ihr Frank Lehmann

Herzlich Willkommen zur Reisesaison 2019

Unsere **Seniorenreisen** führen Sie zu den schönsten Ferienorten in und um Deutschland…

Während der 10 bis 14 tägigen Erholungsreisen bietet sich die Gelegenheit, dem Alltag den Rücken zu kehren und in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten interessante neue Erfahrungen zu machen. In diesem Jahr steuern wir wieder reizvolle und attraktive Ziele für Sie an.

Unverändert ist der geschätzte Rundum-Service: persönliche und kompetente Beratung, ausgewählte Hotels, erfahrene Reisebegleiterinnen, sowie der bequeme Haus-zu-Haus Service.

Qualität und Sicherheit – Haus zu Haus Service

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an! Gerne geben wir Ihnen Auskunft oder schicken Ihnen unseren **Reisekatalog 2019** zu.

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

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

caritas frankfurt