



Seniorenrat Aichwald

DieZEITUNG

Ausgabe 37
DEZEMBER 2017

Nachrichten · Termine · Berichte · Meinungen

In dieser Ausgabe lesen Sie:

Nachgefragt

3

- Das Mehrgenerationenhaus (MGH) in Aichschieß

Aus dem Seniorenrat

5

- Spaß mit Farben • T-Rex, Mammut und Co. • Das war toll!
- Wanderung der B.U.S. Bewegungsgruppe • Aichwalder Seniorentag

Aus dem Seniorenzentrum

13

- Seniorenzentrum feiert das Erntedankfest

Die Computermaus

15

- Der Letzte Wille fürs Internet

Literaturecke

17

- Buchempfehlungen von Ingrid Bitterle

Aichwald-Spezial

19

- Wie gut kennen Sie Aichwald?

Expertentipps

20

- Haut im Alter

Das schmeckt!

22

- Baumkuchen – das Rezept zum Selbstbacken

Zu guter Letzt!

24

- Wir sollten mal drüber reden . . .

Verantwortlich: Michael Neumann, Hesseweg 11, 73773 Aichwald

Titelbild: Toni Schneider • **Layout und Satz:** Heinz Schubert

Von dieser 37. Ausgabe, Dezember 2017 wurden 200 Exemplare gedruckt.

Internetausgabe dieser Zeitung unter: [www.aichwald.de/Die Zeitung](http://www.aichwald.de/Die%20Zeitung)

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Susanne Bauer, Wolfgang Besemer, Ingrid Bitterle, Dr. Helmut Cordes, Renate Dittrich, Michael Neumann, Hannelore Pfannenschmid, Volkmar Schopper, Hans-Jörg Steudtner, Wolfgang Zipf

Sie erhalten **DIEZEITUNG** in

- **Aichelberg** im Einkaufsmarkt Lüll • **Aichschieß** in der Bäckerei Stolle und in der Diakonie- und Sozialstation • **Krummhardt** im Dorflädle
- **Lobenrot** im Gasthaus Waldhorn • **Schanbach** im Rathaus - Bücherei - Begegnungsstätte/Seniorenzentrum – Bäckerei Stolle

Nachgefragt

Das Mehrgenerationenhaus (MGH) »Haus Maiergasse« in Aichschieß

Von Dr. Helmut Cordes, Fotos: Toni Schneider

Die Ausgangsidee, in Aichwald ein Mehrgenerationenhaus (MGH) zu errichten, wurzelt u. a. auf folgenden Überlegungen:

1. verstärkter Trend in Richtung Auflösung des Großfamilien-Wohnkonzepts
2. Wunsch, der Altersstufen-Trennung entgegenzuwirken
3. weitest gehender Erhalt des Dorfcharakters im Sinne der Dorferhaltungssatzung
4. Aufgreifen einer entsprechenden Stimulanz von Bürgermeister Fink als Ideengeber

Auf dieser Grundlage durchgeführte Recherchen in Internetforen über die Gesellschaft der Zukunft sowie Veröffentlichungen des Familienministeriums und diverser anderer diesbezüglicher Informationsquellen ließ sich ein Potential für eine generationenübergreifende Hausgemeinschaft erkennen. Das erstmals vor 5 Jahren von einer Privatinitiative eingereichte Baukonzept (14 Wohnungen) erwies sich als nicht genehmigungsfähig. Nach Abspeckung auf die Dimensionen des alten Bauernhofes erteilten die zuständigen Baubehörden dem Entwurf des Stuttgarter Architekturbüros Holzer ihre Genehmigung für ein Haus mit acht abgeschlossenen Wohnungen, TG und Gemein-





schaftsraum. Eine private Investorengruppe (Mast + Familie Blum) erwarb das Grundstück von der Erbgemeinschaft des Bauernhofes, der schon zuvor einige Jahre nicht mehr bewirtschaftet worden war. Finanzielle Zuschüsse wurden bei der Projektrealisierung nicht in Anspruch genommen, obgleich diese grundsätzlich angeboten werden. Der Planungshorizont umfasste drei bis vier Jahre. In dieser Projektphase leisteten sowohl das Landratsamt als auch die Kommune begleitende Unterstützung. Einzelne nachbarschaftliche Widerstände konnten ausgeräumt werden. Die Wünsche seinerzeit schon vorhandener Interessenten flossen in die Planung der Wohnungsgestaltung ein.

Die Bauarbeiten begannen im Jahr 2015. Fertiggestellt wurde der Bau Anfang 2017.

Momentan sind sechs der acht Wohnungen verkauft oder vermietet. Das Haus verfügt über einen geräumigen Gemeinschaftsraum, eine Tiefgarage, Kinderspielplatz, Hobbyraum, Waschküche, Gartenfläche etc. Einige Wohnungen sind barrierefrei. Das Herz soll einmal der **Offene Treff** werden, sobald alle Wohneinheiten belegt sein werden. Dann soll auch der langfristig angelegten Wohnform für das freiwillige Zusammenleben mehrerer unabhängiger und verschieden alter Personen unter einem Dach Leben eingehaucht werden und das Konzept des MGH als Begegnungsort aktiv gelebt werden, an dem das Miteinander der Generationen im Mittelpunkt steht. Zur Verwirklichung des Konzeptes soll dann eine Gemeinschaftsordnung durch die Bewohner und Eigentümer des Hauses gemeinsam erarbeitet werden. Konzeptbetreuerin und damit auch Ansprechpartnerin ist Frau Dr. Ulrike Blum: Telefon (07 11) 3 65 05 63.

Aus dem Seniorenrat

Sommerferienprogramm 2017

Spaß mit Farben

Von Renate Dittrich

Ein Tag Spaß mit Farben war angesagt. Und dass die Kinder Spaß hatten war am ungebrochenen Arbeits-eifer zu erkennen. Voller Freude und mit viel Elan wurden die Farben zu Papier, auf Holz, auf Leinwand und auf den Schulhof gebracht. Dabei sind den sechs teilnehmenden Künstlerinnen so manche feine Kunstwerke gelungen. Die Zeit verging wie im Fluge und nach den vier Stunden wurden die entstandenen Werke voller Stolz den Eltern präsentiert. Es war ein tolles Miteinander!



T-Rex, Mammut und Co.

Von Michael Neumann

Im Rahmen des Sommerferienprogrammes der Gemeinde Aichwald begleiteten Hannelore Pfannenschmidt und Michael Neumann vom Seniorenrat Aichwald sechs Kinder zum Löwensteinmuseum in Stuttgart. Nach einer spannenden Fahrt mit Bus und S-Bahn waren wir um 13.10 Uhr im Museum und starteten - mit Audioguides ausgestattet - die Erkundung des Museums. Die Audioguides waren auf Kinderführung eingestellt, so dass wir alle alles verstanden und viele Informationen zu den ausgestellten Saurierarten und anderen Exponaten erhielten. Ein Höhepunkt war das Ausgraben von Fundstücken aus dem Eiszeitalter in einem großen Sandkasten. Mit Hilfe eines



Bestimmungsbuches mussten wir die Fundstücke bestimmen und die gefundenen Namen in ein Arbeitsblatt eintragen. Wir arbeiteten in 2 Gruppen und hatten schnell den Lösungssatz beisammen: Urkatzen mit Hirn tranken keine Limo. Alle bekamen dafür das »Ausgräber-Diplom«. Anschließend sahen wir uns noch die tolle Bernsteinsammlung an und staunten sehr über die vielen tollen Bernsteine, in denen zum Teil Insekten eingeschlossen waren. Dann hatten wir genug »Input« und wechselten zu dem im Park gelegenen Spielplatz: Trotz der Hitze tobten wir uns eine Stunde lang richtig aus, bevor wir um 16 Uhr die Heimreise antraten. Um 17 Uhr waren wir alle in Schanbach und ein spannender, interessanter und schöner Ausflug war zu Ende.

Das war toll!

Von Wolfgang Zipf

Am 8. August dieses Jahres veranstalteten die Ehepaare Gramann und Zipf aus Aichwald für den Seniorenrat Aichwald einen Beitrag zum Ferienprogramm der Gemeinde. Drei Jungen und sieben Mädchen im Alter von 8 bis 12 Jahren wurden in drei Privat-Pkws nach Waldenbuch im Schönbuch gebracht. Das Ziel war in der dortigen Schokowerkstatt, gegen einen Unkostenbeitrag von sieben Euro, Schokolade selbst herzustellen. Nach etwa einer Stunde Fahrt durfte sich die Gruppe bei noch schönem Wetter etwa 15 Minuten im Freien unterhalten. Anschließend konnte im Gebäude hinter Vitrinen die lange Geschichte der Firma studiert und Beispiele der Rohstoffe, wie z.B. Kaffeebohnen, sogar gekostet werden. Großer Höhepunkt war natürlich, durch Bedienen eines Miniaturwerksgeländes aus einem Modell-LKW eine kostenlose Minitafel Schokolade zu ergattern. Hier war eine Dauerschlange der Regelfall. Ein Film über die Herstellung von Ritter Sport rundete diesen Teil der Veranstaltung ab.

Finley Radl, 12, berichtet über den Besuch in der Schokowerkstatt:

»Als wir in der Schokowerkstatt ankamen, durften wir uns an vier bunte Tische setzen. Zwei sehr freundliche Mitarbeiterinnen von Ritter Sport stellten sich uns vor. Eine der Frauen erklärte uns die Herkunft der Schokolade und die Verarbeitung hier in Waldenbuch. Danach gab sie jedem eine Schürze. Und endlich ging es los. Als erstes mussten wir uns gründlich die Hände waschen. Kurz darauf durften wir uns drei Zutaten auswählen, die wir gerne in unserer Schokolade haben wollten, z.B. Cornflakes, Mini-Butterkekse und Knallbrause. Jetzt durften wir uns eine Schokoladeart aussuchen. Es gab Weiße, Zartbitter- und Alpenvollmilchschokolade. Dann durften wir die Zutaten in unsere Schüsseln mit Schokolade füllen. Diese leckere Masse füllten wir in bereit gestellte Formen ein und stellten diese in einen Kühlschrank.



Nun gingen wir zurück zu den vier Tischen und jeder durfte seine eigene Verpackung mit Buntstiften gestalten. Zum Schluss bekamen wir unsere selbstgemachte Schokolade und packten sie in die Verpackungen. Die zwei Frauen verabschiedeten sich. Und wir fuhren nach eineinviertel Stunden in der Schokowerkstatt gut gelaunt nach Hause. Zuvor konnten wir natürlich noch im hauseigenen Schoko-Laden einige süße Erinnerungen für zu Hause kaufen. Dies fand großen Anklang«.

Gut gelaunt kehrten gegen 19.30 Uhr alle Teilnehmer nach Aichwald zurück.

Wanderung der B.U.S. Bewegungsgruppe

Von Volkmar Schopper

Am 28. September 2017 sind um 14 Uhr vom Parkplatz »In den Horben« bei schönstem Wetter 40 Teilnehmer aus unserer **B.U.S.** Bewegungsgruppe zu der vierten Wanderung gestartet. Wir wollten keine so große Wegstrecke gehen, um Zeit zu haben, auch dem zweiten und dritten Buchstaben in unserem Namen, nämlich **U** für Unterhaltung und **S** für Spaß, gerecht zu werden. Als Ziel haben wir deshalb das Jägerhaus gewählt. Christa und Hans haben unsere doch recht große Gruppe begleitet und sicher zum Restaurant Jägerhaus geführt. Schön war, dass einige, die aus verschiedenen Gründen nicht mit wandern konnten, direkt zum Jägerhaus gekommen sind. Wir haben dann einige nette Stunden bei Kaffee und Kuchen verbracht. Bei dem Spiel »eine Busreise« ist unsere **B.U.S.** Gruppe richtig in Stimmung und ins Schwitzen gekommen. Bei der anschließenden Video-Schau über unsere letzte Wanderung und dem buntem Nachmittag im Mai konnten wir uns wieder entspannen, bevor wir den Heimweg angetreten haben.



***Kompliment
an alle.***

***Wir sind eine
tolle Gruppe!***

Aichwalder Seniorentag 2017**Unter dem Motto: Heute für Morgen sorgen =
»Selbstbestimmt älter werden«***Von Wolfgang Besemer, Fotos: Toni Schneider und Wolfgang Besemer*

Am 10. September 2017 lud der Seniorenrat zum 3. Aichwalder Seniorentag mit über zehn Informationsständen von verschiedenen Firmen und Organisationen und verschiedenen Mitmachaktionen im Innen- und Außenbereich der Schurwaldhalle ein. Eröffnet wurde der Tag vom Schirmherrn Bürgermeister Nikolas Fink und dem Organisator, Michael Neumann, Sprecher des Seniorenrates. Bürgermeister Fink hob die Auswirkungen des demografischen Wandels, der natürlich Aichwald längst erreicht hat, hervor. Er dankte sich im Namen der Gemeinde für die vielfältigen Aktivitäten der Vereine für Senioren, insbesondere dem Seniorenrat, der es wieder geschafft



hat einen bunten Strauß an Information und Unterhaltung für einen Nachmittag zu binden. Michael Neumann dankte den im Hintergrund wirkenden Helfern, welche in den letzten Monaten den Tag zu dem gemacht haben wie er auf dem Programm stand. Nur gemeinsam ist man stark.

Nach der offiziellen Begrüßung wurde der Seniorentag mit einem ökumenischen Gottesdienst mit den Pfarrern Dr. Amann und Mohl vor großer Besucherzahl eröffnet. Musikalisch umrahmt wurde der Gottesdienst von Frau Kistenfeger am Klavier und Herrn Wolf am Cello.



Beim Mittagessen, angeboten durch das Team vom Partyservice Kurzay, gab es interessante Gespräche zu vielen Themen. Die Entscheidung die Vereins-

räume wieder als Rückzugsräume zum ruhigen Mittagsschmaus zu öffnen, zeigte sich erneut als richtige Entscheidung.

Das Nachmittagsprogramm wurde von Volkmar Schopper eröffnet. Den Auftakt machte die ASV-Jazztanzgruppe »5th the Max«. Sie brachten mit ihren gekonnten Darstellungen Schwung in den Saal.



Das KLEINE AICHWALDTHEATER brachte ein Zwei-Personen-Stück auf die Bühne. Der Titel lautete »Was machen wir heute?«, Dialoge eines Ehepaares. Die Lacher aus dem Publikum und der Beifall zeigten, dass wieder der Geschmack der Anwesenden getroffen wurde.

Im zweiten Teil des Nachmittagsprogramms, nach ausgiebiger Stärkung mit Kaffee und Kuchen, traten unsere ausländischen Gäste auf: Eine Musikgruppe aus Chile und eine Trommelgruppe aus Gambia. Nach deren mitreißenden Darbietungen wurde es im Saal bei einer Lesung etwas ruhiger:

Der Schauspieler D. Schulz las eine Geschichte von E. Kishon.

Ein Sketch vom »KLEINEN AICHWALDTHEATER« leitete zu einer etwas anderen Modenschau über. Die ursprünglich mit der Firma AWG geplante Modenschau konnte nicht durchgeführt werden, da die Firma AWG kurzfristig abgesagt hatte. Mitglieder des Seniorenrates führten sehr gekonnt und unterhaltsam Mode aus vergangenen Zeiten vor.

Den Abschluss bildete die B.U.S.-Gruppe des Seniorenrates mit einer schwungvollen Gymnastikvorführung der sich spontan Besucher anschlossen. Das Kürzel steht für **B**ewegung, **U**nterhaltung, **S**paß.





Am Stand des Seniorenrates Aichwald wurden die vielfältigen Aktivitäten der 16 Arbeitsgruppen dargestellt und es hat sich wieder gezeigt, dass das Thema »Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht« an seiner Wichtigkeit nichts verloren hat. In den Standgesprächen wurde immer wieder betont, wie dankbar die Mitbürger in Aichwald sind, beim Seniorenrat kompetente Ansprechpartner zu finden.

Während im Saal der Schurwaldhalle Unterhaltung geboten wurde, konnte man sich im Foyer bei den Aichwalder Physiotherapeuten König und Raisch informieren, einen Hörtest bei Firma Lindacher bzw. einen Venentest bei der Firma Wenger durchführen.

Ein wichtiges Bindeglied in der Versorgung von Senioren in Aichwald ist die Diakonie- und Sozialstation. Wer das Glücksrad drehte war nicht automatisch Gewinner. Er oder sie musste passend zu der gedrehten Zahl eine Frage zur Diakonie- und Sozialstation beantworten. Da lag mancher daneben. Beim Stand des DRK sahen manche Besucher erstaunt, dass das DRK nicht nur erste Hilfe leistet sondern auch unterstützte Reisen für Senioren anbietet.





Im Außenbereich konnten Pedelecs ausprobiert werden. Über die Hälfte der Radlergruppe vom Seniorenrat Aichwald fährt bereits mit E-Unterstützung. Diese Art des Fahrrads wird natürlich immer vermehrt bevorzugt, obgleich viele beim Anheben von einem Pedelec manchmal gestöhnt haben. Es sind halt immer noch ein paar Kilo mehr. Für das sichere Heimkommen hatte der BürgerBus Aichwald (BBA) extra einen kostenlosen Heimbring-Service eingerichtet. Dieser wurde gerne in Anspruch genommen.



Beim Seniorentag zeigten natürlich auch die Oldtimerfreunde Aichwald ihre Schätze. Da waren neben Motorradschätzen, einigen Arbeitspferden auch einige Perlen der Automobilgeschichte zu erspähen. Auch kamen überraschend einige Opel GT's vorbei.

Wie von vielen Besuchern zu hören war, war es ein Tag der Unterhaltung und Information. Die stellvertretende Vorsitzende des Landesseniorenrates Frau Eva Balz war vom Seniorentag sehr angetan und sprach ein großes Lob aus. Alle Aussteller und Darsteller hatten viel Freude an den zahlreichen Besuchern und deren Aufgeschlossenheit. »Wir alle in Aichwald sind Seniorenrat, jeder Bürger ist gern gesehen und kann mitgestalten«, gab der Seniorenrat allen älteren Bürgern als zentrale Botschaft mit auf den Weg.

Die Gemeinde Aichwald, die Katholische Kirchengemeinde,
die Evangelische Kirchengemeinde und der Seniorenrat
laden Sie ganz herzlich ein zum

Bunten Nachmittag für Menschen ab 70 Jahren

Am Sonntag

den 28. Januar 2018

um 14 Uhr

in der Schurwaldhalle Schanbach



Am letzten Sonntag im Januar möchten wir wieder alle Aichwalder Bürgerinnen und Bürger ab dem 70. Lebensjahr zum Bunten Nachmittag einladen. Selbstverständlich sind auch die Ehegatten sowie Begleitpersonen eingeladen, selbst wenn sie noch nicht 70 Jahre alt sind.

Das Programm wird wieder vielfältig und unterhaltsam sein. Auch in diesem Jahr wird das Kinderhaus Farbenzauber mit verschiedenen Liedbeiträgen den Bunten Nachmittag eröffnen. Anschließend werden Bürgermeister Nicolas Fink, die Vertreter der Kirchengemeinden sowie der Aichwalder Seniorenrat Sie durch den weiteren Nachmittag führen. Um 16 Uhr wird das »KLEINE AICHWALDTHEATER« auftreten, bevor zum Vesper gegen 17 Uhr der Musikverein Aichschieß die Unterhaltung fortführen wird. Offizielles Ende der Veranstaltung ist um 19.30 Uhr.

350 Eintrittskarten liegen für Sie bis zum 26. Januar 2018 an der Zentrale des Rathauses Schanbach bereit. Natürlich können Sie Ihre Karten telefonisch unter der Telefonnummer (07 11) 3 69 09-0 reservieren. Der Preis von 5,- Euro je Eintrittskarte ist bei der Abholung zu entrichten. Aufgrund der begrenzten Anzahl an Plätzen bitten wir Sie, sich Ihre Eintrittskarte rechtzeitig zu sichern.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Mit freundlichen Grüßen

Nicolas Fink
Bürgermeister

Pfr. Dr. Thomas Amann
Katholische Kirchengemeinde

Pfr. Jochen Keltsch
Evangelische Kirchengemeinde

Michael Neumann
Seniorenrat

Aus dem Seniorenzentrum

Seniorenzentrum feiert das Erntedankfest mit ihren ehrenamtlichen Helfern.

Von Michael Neumann, Fotos: Michael Neumann und Frau Corinna



»Ohne das Ehrenamt wäre unsere Gesellschaft unendlich viel ärmer!«

*»Willst du glücklich sein im Leben,
trage bei zu and'rer Glück.
Denn die Liebe, die wir geben,
kehrt ins eig'ne Herz zurück.«*

Mit diesem Goethed Gedicht eröffnete die Hausleiterin unseres Seniorenzentrums das diesjährige Erntedankfest und begrüßte die zahlreichen Gäste.



Im wunderschön dekorierten Saal waren alle Plätze besetzt. Bevor Frau Marcetti und ihr Team Kaffee und herrlichen Kuchen servieren konnten, hielt Pfarrer Frasch eine kleine Andacht und Frau Corinna trug ein Gedicht vor, welches sie gemeinsam mit einigen Heimbewohnerinnen in ihrer Gedichtewerkstatt für das Fest erarbeitet hatte.



Nach so viel geistigem Genuss konnten die Anwesenden sich bei Kaffee und Kuchen in Ruhe über alles unterhalten, was sie so bewegt. Anschließend wurden alle Ehrenamtliche gewürdigt und beschenkt. Neben einer Flasche Wein und einer großen Pralinenpackung übergab Frau Tica an jede Helferin, jeden Helfer ein »Mutmachbuch.« Sie würdigte die Arbeit der Ehrenamtlichen mit folgenden Worten: »Das Erntedankfest feiern wir als großes Fest, zu Ehren von vielen ehrenamtlich Engagierten, die heute eingeladen sind und zu Ehren von vielen, die heute leider nicht kommen konnten. Das Ehrenamt ist die Grundlage einer Gesellschaft, die sich einen humanen und solidarischen Anspruch gibt. Ohne Ehrenamt und freiwilliges Engagement wäre unsere Gesellschaft **unendlich** viel ärmer. **Ehrenamtliches Engagement beinhaltet so viel wie kein anderes und gibt so viel wie kein anderes!** Liebe ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Sie bringen ihre Lebenserfahrung, soziale Kompetenzen mit und schenken uns, etwas vom Wertvollsten überhaupt: **Ihre Zeit**. Sie schenken uns Ihre Hilfe, Sie geben Ihr Wissen an uns weiter, Sie teilen Ihre Hobbys mit uns, gemeinwohlorientiert und unentgeltlich. Sie alle setzen sich mit ihrem persönlichen Einsatz, auf vielfältige Weise für das Wohl unserer Bewohnerinnen und Bewohner und Mitarbeitenden: Sie bringen Freude, vertreiben den Regen, erwärmen unsere Herzen, spenden Trost, streicheln unsere Seelen und bringen uns zum Lachen. Sie packen kräftig zu bei jedem Fest. Ihre Energie und Professionalität sind beeindruckend, viele *junge* Menschen können sich eine dicke *Scheibe abschneiden*. Sie bereichern den Alltag unserer Bewohnerinnen und Bewohnern, unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Für Ihre vielfältige und bereichernde Mitarbeit in unserem Haus und für Ihr unermüdetes Engagement sagen wir vom ganzen Herzen **Danke!**

Unser großer Dank gilt Ihnen allen, Ihr unermüdetlicher Einsatz ist von unschätzbarem Wert!«

Ab 15.30 Uhr unterhielten Marc Delpy und Frank Eisele, ein erfolgreiches und charmantes Duo mit bekannten Melodien das Fest. Zum Abendessen wurde Zwiebel- und Rahmkuchen und junger Wein serviert.

Ein wunderbares Fest!



Die Computermaus

Der Letzte Wille fürs Internet

Von Wolfgang Besemer, Barbara Steinhövel (Verbraucherzentrale RP)

Immer mehr spielt sich das tägliche Leben auch im Internet ab. Jede und jeder hinterlässt viele Spuren beim Online-Einkauf oder beim Kontakt mit Freunden und Verwandten. Wer sich zu Lebzeiten schon Gedanken darum macht, was nach seinem Tod mit diesen Spuren, mit seinen Geräten, Daten und Konten passiert, macht es seinen Erben leichter.

Übersicht anfertigen

Eine Übersicht über alle Online-Nutzerkonten (Accounts) mit Benutzernamen und Kennwörter kann hilfreich sein. Allerdings sind dies sehr sensible Daten. Es wird oft empfohlen diese verschlüsselt auf einem USB-Stick zu speichern und an einem sicheren Ort, beispielsweise einem Tresor oder Bankschließfach, aufzubewahren. Ich persönlich finde das weniger praktikabel auch unter dem Gesichtspunkt der Aktualisierung. Bei mir sind die Daten wo auch meine Patientenverfügung bzw. Vorsorgeverfügung zu finden ist.

Übersicht aktualisieren

Die Übersicht über die Nutzerkonten sollte stets aktuell gehalten werden: Neu hinzugekommene Konten, auch Accounts genannt, sollten ergänzt werden. Hat man Accounts, die man nicht mehr benutzt, ist es ratsam, sich von diesen direkt wieder abzumelden beziehungsweise sie zu löschen. Diese können dann aus der Liste entfernt werden.

Vollmacht ausstellen

Sinnvoll ist es, eine Vertrauensperson zum digitalen Nachlassverwalter zu bestimmen. Eine entsprechende Vollmacht sollte besagen, dass diese Person sich vollumfänglich um den digitalen Nachlass kümmern soll. Es kann auch konkret festgelegt werden, welche Daten gelöscht werden, was mit Fotos geschehen und wie mit dem Profil in einem sozialen Netzwerk verfahren werden soll. Darüber hinaus stellt sich die Frage: Was soll mit den Geräten wie Computer, Smartphone und Tablet und den darauf gespeicherten Daten passieren? Diese Vollmacht muss man handschriftlich unterschreiben.

Über das Thema sprechen

Der Vertrauensperson sollte die Vollmacht ausgehändigt werden, sie sollte auch wissen, wo die Zugangsdaten-Übersicht zu finden ist. Es macht unter Umständen Sinn, dass andere Angehörigen auch Bescheid wissen, dass der digitale Nachlass auf diese Weise geregelt worden ist. Es gibt auch Firmen, die kommerziell Nachlassverwaltung anbieten, die Sicherheit solcher Unternehmen lässt sich aber nur schwer beurteilen. Ist eigentlich abzuraten.

Wie wichtig diese Vorsorge ist möchte ich mit einem Szenarium aufzeigen wenn keine Vorsorge getätigt wurde. Also der Erbfall ist eingetreten und das Online-Erbe wird angetreten. Was müssen die Erben tun?

Überblick verschaffen

In einem ersten Schritt muss man versuchen, sich einen Überblick über die Online-Aktivitäten des Erblassers oder der Erblasserin zu verschaffen. Hier kann es hilfreich sein, den PC oder Laptop zu durchforsten. Dabei sollte man vor allem die vorhandene E-Mail-Software oder den Browserverlauf durchschauen, um Hinweise auf Online-Aktivitäten zu bekommen. Nützliche Fragen hierfür sind: Hat der Verstorbene E-Mails erhalten, die die Bestätigung eines Nutzerkontos verlangen? Erhält er online Rechnungen oder gibt es andere Hinweise auf Lieferungen durch Onlineshops? Sind die E-Mails nicht auf dem Rechner gespeichert, ist es hilfreich, wenn man den Zugang zum E-Mail-Account des oder der Verstorbenen bekommt. Dann lassen sich evtl. weitere Online-Konten entdecken. Dafür sollte man Kontakt mit dem E-Mail-Anbieter des oder der Verstorbenen aufnehmen und klären, wie man Zugang zum E-Mail-Postfach bekommt.

Anbieter kontaktieren

In einem nächsten Schritt sollte man die weiteren Anbieter kontaktieren und – je nachdem – die Löschung des Accounts oder aber auch die Übertragung verlangen. Was letztendlich möglich ist, hängt sehr vom Anbieter ab. Vorab ist auch ein Blick in die AGB's der Anbieter hilfreich, um herauszufinden, welche Nachweise man einreichen muss, um Zugang zu bekommen oder das Online-Konto löschen zu lassen.

Welche Unterlagen muss man vorlegen?

Will man ein digitales Erbe antreten, verlangen die Anbieter in aller Regel einen Nachweis über den Tod des Nutzers oder der Nutzerin. Dieser Nachweis kann über eine Sterbeurkunde erbracht werden. Die Vorlage dieser reicht in vielen Fällen schon, wenn man den Account nur löschen lassen möchte, ohne selbst Zugriff darauf zu erhalten. Etliche Anbieter verlangen aber darüber hinaus einen Nachweis, dass man tatsächlich der Erbe oder die Erbin des oder der Verstorbenen ist. Dieser Nachweis kann z. B. durch die Vorlage eines Testaments oder auch durch einen Erbschein erbracht werden.

Was ist zu beachten?

Für die Erstellung eines Erbscheins werden Gebühren fällig. Berechnungsgrundlage für die Gebühren ist der Wert des gesamten Nachlasses. Der Nachlasswert wird durch das Nachlassgericht festgestellt. Außerdem ist mit der Beantragung des Erbscheins die Erklärung verbunden, das man das Erbe annimmt. Die Beantragung eines Erbscheins sollte also gut überlegt sein.

Fazit:

Haben Erblasser sich zu Lebzeiten nicht um ihren digitalen Nachlass gekümmert, wird es für die Hinterbliebenen womöglich kompliziert, und es kann sein, dass man noch sehr lange digital weiterlebt.



Viel Spaß an Ihrem PC und mit
Ihrem Smartphone wünscht Ihnen
die Computermaus vom
PC-Treff55+

Literaturecke

Brauchen Sie noch ein Weihnachtsgeschenk?

Buchempfehlungen von Ingrid Bitterle, Buch und Spiel Bitterle, Aichschieß



Peter Härtling:

Hölderlin

Dieses Buch ist ein Novum in der kaum noch überblickbaren Hölderlin-Literatur, ein originelles Gebilde von Rang: substanzreich, kritisch gesichtet, dichterisch atmen.

Maja Lunde:

Die Geschichte der Bienen

Dieser Roman wird allen unvergesslich im Kopf herumsommen, sehr spannend. Drei Jahrhunderte, drei Kontinente, drei Familien in Abhängigkeit von den Bienen. Was wären wir ohne sie?



Margret Atwood:

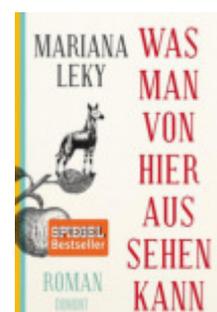
Der Report der Magd

Die provozierende Vision eines totalitären Staates, in dem Frauen keine Rechte haben. Ein zukunfts pessimistisches Szenario von einer sexistisch geprägten Gesellschaft.

Ariana Leky:

Was man von hier aus sehen kann

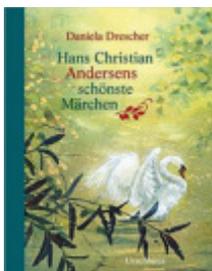
Der Roman erzählt von Menschen, die alle auf ihre Weise mit der Liebe ringen gegen Widerstände, Zeitverschiebungen und Unwägbarkeiten - ohne jemals aufzugeben.



Pia Rosenberger:

Die Tochter des Gewürz-Händlers

Wenn Liebe Standesgrenzen überwindet - ein facettenreicher historischer Roman der beliebten Esslinger Schriftstellerin.



Hans Christian Andersens schönste Märchen

Diese Sammlung enthält eine kindgerechte Auswahl der schönsten Märchen mit den zarten, stimmungsvollen Illustrationen von Daniela Drescher.

Peter Wohlleben:

Hörst du wie die Bäume sprechen? (ab 6 Jahre)

Der Förster Peter Wohlleben nimmt Kinder mit auf eine spannende Expedition in den Wald und weilt sie in dessen Geheimnisse ein.



Sara Pennypacker:

Mein Freund PAX

Peter und Pax: ein Junge und sein Fuchs. Die mitreißende und ergreifende Geschichte einer ganz besonderen Freundschaft, die alle Hindernisse überwindet.

PS: Alle **Astrid Lindgren** Kinderbücher sind stets willkommen auf dem Gabentisch!

Viel Freude beim Schenken!

Aichwald-Spezial**Wie gut kennen Sie Aichwald?**

Von Michael Neumann, Fotos: Toni Schneider

Folgende Bilder sind Ausschnitte von Aichwalder Gebäuden. Kennen Sie sich aus? Auflösung auf der vorletzten Seite der Zeitung.



Kennen Sie sich wirklich aus in Aichwald?



Wo finden Sie diese Objekte in Aichwald?



Expertentipps

Haut im Alter

Von Susanne Bauer, Aichwald-Apotheke, Foto: Internet

»Unsere Haut ist das einzige Kleidungsstück das wir ein Leben lang tragen«
Das Alter macht auch vor unserer Haut nicht halt. Erste alterungsbedingte Hautveränderungen können sich schon ab 30 Jahren bemerkbar machen.



Ihr Ausmaß hängt im wesentlichen von äußeren Einflüssen ab, diese sind unter anderem:

- Sonnenexpositionen ohne ausreichenden Sonnenschutz
- Klima
- Pigmentierungstyp
- Hauttyp
- häufiges Duschen und Baden ohne rückfettende Substanzen
- Krankheit

Dadurch, dass einige Substanzen, die für den Aufbau des schützenden Hydrolipidfilms notwendig sind, nicht mehr in ausreichender Menge produziert werden, wird die Barrierefunktion der Haut beeinträchtigt. Die Haut verliert an Geschmeidigkeit, die Aktivität der Talg- und Schweißdrüsen ist eingeschränkt, und so kann die Haut weder ausreichend Fett noch Feuchtigkeit speichern.

Sie wird trocken und brüchig. Der Säureschutzmantel kann daher seine Schutzfunktion gegenüber Keimen und Bakterien nicht mehr erfüllen. Diese Hautveränderungen beeinflussen zudem die Hautdurchblutung sowie die Aufnahme und Resorption von Lokalthérapeutika. Im Alter ist daher die Regenerationsfähigkeit eingeschränkt. Auch die Erneuerung der obersten Hautschicht, der sogenannten Hornschicht, verlangsamt sich mit zunehmendem Alter.

Diese ist nun keine kompakte Barriere mehr, sondern eher ein lockeres Gefüge, durch das Feuchtigkeit schneller entweichen kann und Krankheitserreger leichter eindringen können. Alternde Haut ist aufgrund dieser Barriestörung leichter verletzbar und Wunden heilen langsamer. Hauttrockenheit und altersbedingte systemische Beeinträchtigung wie verminderte Immunkompetenz und erhöhte Infektanfälligkeit, Hormonstörungen, Gefäßinsuffizienz und Atherosklerose begünstigen die Entwicklung von Altersdermatosen (Ekzemen). Dadurch neigt die Haut im Alter häufig zu Juckreiz. Durch Kratzen wird die ohnehin dünne und empfindliche Haut stark strapaziert und geschädigt, gleichzeitig wird erneut Juckreiz gefördert. Auch innere Erkrankungen wie Diabetes oder Störungen der Schilddrüse können Juckreiz auslösen ohne dass eine Störung der Hautbarriere vorliegt.

Dann spricht man vom Juckkreislauf.

- ***Ekzemschub*** • ***Barriestörung*** • ***Trockene Haut***
- ***Infektion/Juckreiz*** • ***Erregereintritt*** • ***Kratzen.***

Pflegetipps für Haut im Alter

Bei der Altershaut stehen der Schutz des Säureschutzmantels und der Aufbau der Barrierefunktion gegen Feuchtigkeitsverlust an erster Stelle.

Körperreinigung und anschließende Pflege

- milde, seifenfreie und ph-neutrale Syndets, Emulsionen auf Lipidbasis oder Pflegeöle
- lipidhaltige Cremes und Lotionen
- Gesichtereinigung und anschließende Pflege
- rückfettende Reinigungsmilch, feuchtigkeitsspendendes Tonic
- Cremes mit natürlichen Ölen wie Jojoba und Nachtkerzensamenöl
- Vitaminkomplexe unterstützen die Regeneration Juckreizminderung
- Lotionen mit lokalanästhetischer Eigenschaft z.B. Polidocanol

Pflegetipps bei Onkologischer Therapie

Jedes Jahr erkranken ca. 490.000 Menschen in Deutschland an Krebs. Es gibt mehrere Möglichkeiten den Krebs zu behandeln. Dazu zählen der chirurgische Eingriff, die Chemotherapie und die Strahlentherapie. Welche dieser Methoden zur Behandlung angewendet werden liegt im Ermessen der Ärzte. Alle Therapieformen greifen sowohl die kranken als auch die gesunden Körperzellen an, mit der Folge von Nebenwirkungen.

Eine dieser Nebenwirkungen ist die Veränderung des Hautzustandes. Jede Therapieform verursacht unterschiedliche Hautveränderungen die individuell behandelt werden können.

***Das Team der Aichwald Apotheke
und ich stehen Ihnen gerne beratend zur Seite.***

Susanne Bauer

Dermatologische Hautberaterin

Das schmeckt!**Baumkuchen – das Rezept zum Selbstbacken**

Von Hannelore Pfannenschmidt



Viele kennen das Gebäck, aber die wenigsten backen es selbst. Hier ist das Rezept zur eigenen Herstellung:

Teig: 375g Butter, 375g Zucker, 2 Päckle Vanillezucker, 9 Eier, 3 Esslöffel Rum, 225g Weizenmehl, 150g Gustin, 4 gestrichene Teelöffel Backpulver

Guss: 250g Puderzucker, 3 bis 4 Esslöffel heißes Wasser, 1 walnussgroßes Stück Butter

Backform: 26 cm Durchmesser

Man rührt das Fett schaumig und gibt nach und nach Zucker, Vanille-Zucker, 3 Eier, 6 Eigelb und den Rum hinzu. Das mit Gustin und Backpulver gemischte und gesiebte Mehl wird nach und nach untergerührt. Das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß von den 6 Eiern wird auf den Teig gegeben und vorsichtig darunter gehoben. Man füllt knapp 2 Esslöffel des Teiges auf einen mit Papier ausgelegten Backformboden (Durchmesser 26 cm), streicht ihn mit einem Esslöffel glatt und backt diese Schicht hellbraun. Die ersten beiden Schichten werden ohne Backformring gebacken.

Bei ca. 190° etwa 12 Minuten.

Danach streicht man als zweite Schicht wieder knapp 2 Esslöffel des Teiges auf die gebackene Schicht. Bei der zweiten und den folgenden Schichten beträgt die Backzeit etwa je 8 bis 10 Minuten. Nach der zweiten Schicht

muss die Backhitze verringert werden. Wenn möglich, die Unterhitze wegnehmen oder eine Schüssel mit Wasser unter die Form schieben. Für den Guss rührt man den gesiebten Puderzucker mit so viel Wasser und dem flüssigen Fett glatt, dass eine dickflüssige Masse entsteht. Die Torte wird damit überzogen.

Auflösung zum Fotoquiz:

| | | |
|---|--|---|
|  <p>Brunnen vor dem Rathaus in Schanbach</p> |  <p>Kreisel in Schanbach</p> |  <p>Eingang Jugendhaus</p> |
|  <p>Aichelberger evangelische Kirche</p> |  <p>Rathaus Aichschieß</p> |  <p>Schule Schanbach</p> |
|  <p>Ortsbücherei Schanbach</p> |  <p>Evangelische Kirche Krummhardt</p> |  <p>Evangelische Kirche in Schanbach</p> |

Zu guter Letzt!***Wir sollten da mal drüber reden . . .***

DANKE

Es war bei dem Baumarkt. Ich musste ein schweres Teil in den Kofferraum praktizieren und legte vorsorglich eine Decke über die Kante, damit mein gutes Stück unbeschädigt bleibt. Ein Danebenparker schaute zu, lächelte, kam herüber und sagte freundlich: »Kommen sie, ich pack' mit an«. Gemeinsam schafften wir es gut. Ich bedankte mich bei ihm. Er lachte mich an und meinte: »Nichts zu danken«.

Über den hilfreichen Zeitgenossen habe ich nachdenken müssen. Hätte ich in einer ähnlichen Situation auch so reagiert? Er war doch so freundlich. Seine Worte waren eine fast übliche Redensart. Aber sollten wir sie gebrauchen? Dank einfach zurückweisen, aber meinen »ich habe das gerne getan«.

Kürzlich hatte ich bei RAT und TAT, der Mittwochsprechstunde Ihres Seniorenrats, eine Frau zu Besuch, die ihre Probleme auspackte. Es war ein längeres Gespräch und ich bedankte mich am Ende. Sie blickte mich erstaunt an und meinte, dass sie zu danken habe, denn ich hätte auf ihre Sorgen mit einem Rat geantwortet. Und doch war ich dankbar. Denn so einfach ist es für uns nicht, Dinge die uns belasten offen auszusprechen. Es war ihr sichtbar schwer gefallen.

Meine Mutter hatte mir als Kind beigebracht, dass ich danke zu sagen habe. Nun denke ich mit bald 90 wieder darüber nach, wie das ist mit Dank-sagungen. So einfach ist das offenbar gar nicht. In jedem Fall sollte der Bedankte spüren, dass die Worte aufrichtig sind, von Herzen kommen, keine Gewohnheitsformel.

Was meinen Sie dazu? Sagen Sie es uns oder schreiben Sie ein paar Zeilen. Sie können mich auch bei Ihrem Seniorenrat telefonisch erreichen unter der Nummer (07 11) 3 69 09 27 immer mittwochs im Rathaus zwischen 16 und 18 Uhr bei RAT und TAT. Ich freue mich auf Ihre Reaktion, Ihre Ratschläge.

Mit vielen guten Wünschen Ihr

Hans-Jörg Steudtner von Ihrem Seniorenrat Aichwald.

Nach dem Lesen – bitte nicht wegwerfen. WEITERGEBEN !