



Seniorenrat Aichwald

# „Die Zeitung“

Nachrichten – Termine – Berichte – Meinungen

**Dezember 2012**  
**Ausgabe 22**



**In dieser Ausgabe lesen Sie:****Nachgefragt**

Wir befragen die Fraktionsvorsitzenden Seite 3

**Aus dem Seniorenrat**

Die Theatergruppe hat wieder ein neues Stück Seite 6

Tanzen macht Freude Seite 10

Neues vom Radlertreff Seite 12

Die Redaktion kocht Seite 13

Straßenfest 2012 Seite 15

**Aus dem Seniorenzentrum**

Erntedankfest 2012 Seite 17

Ein außergewöhnlicher Geburtstag Seite 19

**Literaturecke**

Geschenkempfehlungen zum Weihnachtsfest Seite 20

**Aichwald Spezial**

Fit im Alter: Bewegungsangebote für Senioren Seite 21

**Die Computermaus**

Tipps zum Speicherplatz beim E-Mail-Konto Seite 26

**Expertentipps**

Hautpflege im Winter Seite 29

**Das schmeckt!**

Elisenlebkuchen Seite 30

**Zu guter Letzt!**

Weihnachten 2012 Seite 32

**Anschrift der Redaktion:**

Rathaus Aichwald

Seestr. 8

73773 Aichwald

**Verantwortlich:** Michael Neumann, Hesseweg 11, 73773 Aichwald

**Titelbild:** Wolfgang Besemer **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Ursula Beck, Wolfgang Besemer, Jutta und Günter Haller, Franz Kampmann, Rainer Klimanek, Eckard Krämer, Renate Linnenbrink, Michael Neumann, Hannelore Pfannenschmid, Helga Schlumberger und Brigitte und Toni Schneider.

22. Auflage Dezember 2012, 150 Exemplare

Sie erhalten „Die Zeitung“ in:

Aichelberg Einkaufsmarkt Lüll

Aichschieß Bäckerei Stolle

Krummhardt Dorflädle

Lobenrot Gasthaus Waldhorn

Schanbach Rathaus – Bücherei – Begegnungsstätte

Seniorenzentrum – Bäckerei Stolle

## **Nachgefragt**

Wir befragten die 4 Fraktionsvorsitzenden der im Gemeinderat vertretenen Parteien zu ihren Vorstellungen einer Politik für Senioren in Aichwald. Die Stellungnahmen haben wir nach der Größe der Fraktionen angeordnet.

### **Politik der CDU-Fraktion für Senioren in Aichwald**

Wir wollen, dass sich die Aichwalder in ihrer Gemeinde wohlfühlen. Das gilt auch ganz besonders für unsere älteren Mitbürger. Wir möchten ermöglichen, dass sie in der Gemeinschaft mit anderen Senioren und in Begegnung mit den anderen Generationen ihre Lebenserfahrung aktiv einbringen können. Dafür hat die Gemeinde Aichwald mit Unterstützung der CDU-Fraktion vielfältige Rahmenbedingungen geschaffen. Im Mittelpunkt steht dabei das Seniorenzentrum, das mit Betreuung, Pflege und Begegnung vielen Senioren in Aichwald eine Hilfe und ein Angebot sein soll. Hinzu kommt die von der Gemeinde mitfinanzierte Diakonie- und Sozialstation, die den älteren Aichwaldern durch vielfältige mobile Dienste wertvolle Unterstützung im Lebensalltag zuhause gibt.

So wichtig und unverzichtbar diese Infrastruktur ist, so sehr bedarf sie der ehrenamtlichen Ergänzung, um unseren Senioren eine gute Teilhabe an unserer Gemeinschaft zu ermöglichen. Deshalb hat die CDU-Fraktion im Aichwalder Gemeinderat die Einrichtung des Seniorenrates tatkräftig unterstützt, beispielsweise mit der Erarbeitung der Satzung. Der Seniorenrat leistet unverzichtbare Dienste dabei, dass ältere Mitbürger aktiv am Gemeindeleben teilnehmen können und die Begegnungsstätte mit Leben erfüllt ist. Hinzu kommt der Heimbeirat, der ebenfalls wichtige Vermittlungsdienste leistet. Wir danken allen sehr herzlich für diesen ehrenamtlichen Einsatz, ohne den eine funktionierende Gemeinschaft nicht auskommen kann. Soweit es die Gemeindepolitik vermag, wird die CDU-Fraktion immer bestrebt sein, die Rahmenbedingungen für dieses bürgerschaftliche Engagement zu erhalten und zu fördern.



Prof. Dr. Volker Haug  
Vorsitzender der CDU-Fraktion im Aichwalder  
Gemeinderat  
(telefonisch zu erreichen: 36 30 727)



Meine sehr geehrten Seniorinnen und Senioren,

älter zu werden, und dies in Würde und Hochachtung, das ist mein oberstes Ziel für Sie meine Damen und Herren Senioren als Kommunalpolitiker der „Freien Wählerschaft“.

Für mich stellt sich nicht die Frage: Wie kann ich etwas zur besseren Situation für unsere älteren Mitbürger tun. Nein, ich habe es mit meinem BürgerBus TEAM auf einen wichtigen, jedoch zentralen Punkt zum Thema für Sie gemacht:

Mobilität bis ins hohe Alter, das ist eine gute Sache für die Nutzer. Auch ohne Auto in Aichwald bewegen und was noch wichtiger ist, Ihre Besorgungen unabhängig von der Anwesenheit der Familie, selbst und eigenständig erledigen.

Ein weiterer Punkt ist für mich die Pflege in Aichwald. Da lege ich größten Wert auf sehr guten und würdevollen Umgang mit den Pflegebedürftigen. Auch zählt für mich das Umfeld wie z. B. der Zustand des „Gabweges“ zur Bewegung der etwas schwerer zu Fuß gehenden Senioren. Ein großes Kompliment möchte ich allen Aktiven im Seniorenrat machen. Durch Ihre vielfältigen Angebote wie „Miteinander“, „Rat und Tat“ oder das Fitnessprogramm die „FÜNF Esslinger“ sind aus Aichwald nicht mehr wegzudenken. Und sollten Sie mal in eine gesundheitliche Schieflage kommen, dann ist unsere seit vielen Jahren etablierte Diakonie- und Sozialstation zur Stelle und hilft schnell sowie unbürokratisch weiter.

Ihr Albert H. Kamm  
Vorsitzender Freie Wähler Aichwald und  
Vorsitzender BürgerBusverein Aichwald



Viele Familien sind in den 70er Jahren nach Aichwald gezogen, die Kinder sind aus dem Haus und man wird zu zweit älter. Was passiert, wenn ein Partner ausfällt oder beide nicht mehr gesundheitlich klarkommen? Diese Fragen stellt man sich nicht mit 30 aber mit 60, 70 oder 80 schon.

Da spielt es dann eine große Rolle, wie es mit der Versorgung in einer Gemeinde aussieht und da reicht nicht aus, nur ein gutes Seniorenheim zu haben. Vielmehr muss auf unterschiedliche Bedürfnisse im Alter eingegangen werden. Dazu gehören verschiedene altersgerechte Wohnmöglichkeiten. Genauso gehört aber auch eine entsprechende Infrastruktur dazu, die älteren Menschen entgegenkommt: Einkaufsmöglichkeiten vor Ort erhalten, den öffentlichen Personennahverkehr verbessern, Ärzte und mobile Pflegedienste vor Ort.

Die Themen der Politik für Senioren sind wie alle politischen Themen: Man wird nie damit fertig und es gibt immer wieder nötige Verbesserungen. So steht gerade das Thema 'Ärztelhaus' ganz im Mittelpunkt unserer Planungen. Weitere Themen werden folgen. Ich habe

zum Beispiel die Hoffnung noch nicht aufgegeben, dass es endlich doch noch mal eine Busverbindung ins Remstal geben wird. Politik für Senioren in Aichwald heißt für mich aber auch noch etwas ganz anderes: Wir sollten gemeinsam einen Weg finden, auf dem jüngere Menschen an dem Wissen und der Erfahrung von älteren und umgekehrt die älteren von den jüngeren partizipieren könnten. Ein Miteinander der verschiedenen Generationen muss das Ziel sein!

Hans-Ulrich Richter, SPD-Fraktion



### **Was bedeutet für mich Seniorenpolitik in Aichwald?**

Bei der Beantwortung dieser Frage macht mir das Wort „Seniorenpolitik“ und ganz besonders das Wort „Senior“ Mühe. Wenn dieser Lebensabschnitt mit dem Ende des Erwerbslebens beginnt, so umfasst er doch fast einen Zeitraum von ca 30 Jahren.

Deshalb möchte ich nicht gerne von Seniorenpolitik sprechen, sondern sehe die Aufgabe der Kommunalpolitik darin, Rahmenbedingungen zu schaffen, mit denen alle Altersgruppen in der Gemeinde gut leben können.

Konkret heißt das für mich:

- ▲ gute Nahversorgung,
- ▲ ärztliche Versorgung,
- ▲ Mobilität innerhalb der Gemeinde auch ohne eigenes Auto,
- ▲ Einrichtungen und ambulante Dienste zur Betreuung von Kindern, Jugendlichen, Älteren und Kranken,
- ▲ Freizeit und Bildungsangebote für alle Altersgruppen,
- ▲ sichere Straßen und Plätze, auch barrierefrei usw.

Was wir aber auf jeden Fall versuchen sollten, ist das weitere Zusammenwachsen der Generationen in Aichwald zu fördern.. Deshalb finde ich es wichtig, Begegnungsmöglichkeiten zwischen Jung und Alt zu schaffen. In Städten sind Mehrgenerationenhäuser als neue Wohnform inzwischen sehr gefragt. Ich denke auch in Aichwald sollten wir solche Projekte unterstützen.

Die Begegnungen können aber auch klein beginnen: Zum Beispiel durch Öffnung des Jugendhauses und der Begegnungsstätte für die jeweils andere Generation.

Und noch etwas Utopisches zum Schluss: Ich bin fasziniert von Presseberichten über Urban-Gardening und internationalen Frauengärten, in denen Menschen aller Altersgruppen und Nationalitäten zusammen „gärtnern“. Leider habe ich selber keinen grünen Daumen. Aber ich kann ja schon mal „grün“ träumen.....

Margot Knapp  
Bündnis 90/ Die Grünen

## Aus dem Seniorenrat

### **Die Theatergruppe hat ein neues Stück.**

(Text: Helga Schlumberger, Bilder: Toni Schneider)

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

Heute wollen wir Ihnen ein paar Einblicke in unsere Arbeit geben.

Wir, das ist **„DAS KLEINE AICHWALDTHEATER“**.

Schon seit nunmehr **5** Jahren gibt es einen festen Stamm von Spielern. Und so sind wir auch dieses Jahr eifrig mit Proben für die nächste Vorstellung im Januar 2013 in der Schurwaldhalle beschäftigt.

Bis es soweit ist, sind außer den Proben natürlich viele Vorbereitungen nötig. Das fängt schon mit der Suche nach Ideen an. Und immer wieder kommt die Frage: „Sollen wir nicht ein Stück kaufen?“ Ja das ist schwierig, wir spielen ohne Eintritt, also haben wir kein Geld. Und so schreiben wir unser neues Stück wie gewohnt selbst.

Oft entstehen Szenen aus der Improvisation. Zum Beispiel das Zusammenleben völlig unterschiedlicher Charaktere in einem Haus. Das nächste Problem ist, wie wirkt eine Szene, die in einem kleinen Raum erprobt wird, auf der großen Bühne. Es ist gar nicht so einfach, denn auf der Bühne ist mehr Platz, man bewegt sich ganz anders.

Nun hatten wir Gelegenheit, zu einer sogenannten Stellprobe in der Halle. Es ging los mit vereinten Bärenkräften die Bühne für unser Stück einzurichten. Stellwände sind da eine wunderbare Möglichkeit. Das Gestöhne dabei können Sie leider nicht hören. Weiter geht es. Nicht immer sind alle Spieler auf der Bühne. Wohin entschwinden sie, woher kommen sie dann wieder. Schon mancher sucht seinen Partner, der von der falschen Seite kam und nun hinter ihm steht.

Jetzt wird auch noch mit Text gearbeitet... „Wo ist mein Skript?“

Requisiten lagern auf dem Boden.

Frage an die Spielleiterin: „Wohin soll das alles“?

Antwort: „Mal schauen, ich glaube erst mal weg.“

Frage: „Ja wohin ist jetzt weg?“

Nächster Hilferuf. „Da steht „Keil“ im Text, ich habe keinen.“

Antwort: „Hier, mein Brillenetui tut's auch.“

Es wird viel gelacht, über sich selbst, über die anderen.

Es ist schön, wenn alle versuchen, sich in ihre Rolle hineinzudenken.

Wenn ein eher sanftes Gemüt plötzlich in Zorn und Wut ausbrechen soll, gar nicht so leicht.

Spielleitung: „Du musst noch zorniger sein, noch lauter, noch böser“.

Antwort: „Ja, noch mehr Wut hab ich grad nicht im Bauch!“

Und dann die Katastrophe. Unser lieber Manfred muss gesundheits- halber eine Spielpause machen. Ein Mann für die Rolle fehlte.

Einige von Ihnen haben sicher unseren Hilferuf im Blättle gelesen.

Unsere Spielleiterin hat, wo immer sie in einer Runde saß, ihre Freunde geschockt mit dem Spruch: „Ich brauch dringend einen Mann!“

Was schallendes Gelächter auslöste, als sie die Erklärung nachschob.

Glück gehabt! Wir haben die Rolle wieder besetzt. Und wir machen mit viel Spaß und Motivation weiter.

Wir sind ein Laientheater, das heißt, nicht die Perfektion, sondern die Freude am darstellenden Spiel ist unser Motto.

Und dass Sie wieder Freude an unserem Spiel haben werden, ist uns ein großes Anliegen.

Also bis bald. Ganz herzlich grüßt Sie

**„DAS KLEINE AICHWALDTHEATER“**

Hier ein paar Impressionen von der Stellprobe:





Welche Rolle hat der Stuhl?



„Jetzt lassen Sie doch los!“





„Hier herrscht Ordnung mein Herr!“



Was suchen die denn?



Vorsicht: „Damenkränzchen“. Da wird sicher was ausgeheckt!

Wenn Sie jetzt Lust auf das Theaterspielen bekommen haben, egal ob auf oder hinter der Bühne als Souffleuse/ Souffleur, rufen Sie einfach mal an: Helga Schlumberger, Tel. 36 14 01.

## Tanz verleiht den Noten Beine.

(Text: Ehepaar Haller und Michael Neumann; Bilder: Toni Schneider)



Im Jahre 2006 gründete das Ehepaar Haller den Tanzkreis des Seniorenrates, nachdem dessen damaliger Vorsitzende, Herr Steudtner, einen Tanzlehrer (Herr Knott) und einen Raum besorgt hatte.

Leider konnte Herr Knott aus gesundheitlichen Gründen den Tanzkreis nur 6 Monate lang betreuen. Da traf es sich gut, dass mit dem Ehepaar Stolle schnell ein Ersatz gefunden werden konnte. Seit 2007 bemühen sich nun Frau und Herr Stolle den Tanzwilligen die richtige Haltung, die Schritte und Figuren beizubringen. Bei 14 Paaren nicht immer ein leichtes Unterfangen.



In der Regel beginnt der Abend damit, dass das Ehepaar Stolle eine neue Schrittfolge zeigt bzw. nochmals bekannte Schritte vor-tanzt und dann wird fest geübt.



Trotz all dem Üben kommt der Spaß nicht zu kurz, es wird viel gelacht und vor allem die endlose Geduld unserer Tanzlehrer bewundert.

Aus der Befragung der Mitglieder nur drei charakteristische Aussagen:

- „Nicht alleine das Tanzen ist wichtig, auch die nette Gemeinschaft“
- „Wir kommen aus Esslingen und waren von Anfang an gut aufgenommen worden; wir erleben ein intensives Zusammengehörigkeitsgefühl.“
- „Die Gruppe nimmt mich wie ich bin, und wenn ich mal nicht mehr so kann, wird das selbstverständlich akzeptiert.“

Es versteht sich von selbst, dass man vom Tanzen Durst bekommt und so ist es eine schöne Tradition, den Abend in der Vereinsgaststätte Liederkranz bei einem Viertele ausklingen zu lassen.

Die Aktivitäten des Tanzkreises beschränken sich aber nicht nur auf das Tanzen:

- Die erste Tanzstunde im Jahr beginnt mit einem Sekt-Umtrunk
- Selbstverständlich wird an Fasching kostümiert getanzt
- Der Ball des Quellenclubs Bad Cannstatt im März wird besucht.
- Im Sommer werden Wanderungen und Führungen unternommen
- Zudem wurde in diesem Jahr eine Elvis-Rock-and Roll-Show besucht
- Auch ein Grillabend in lauer Sommernacht machte viel Spaß etc. etc.

Der absolute Höhepunkt des Jahres ist aber die Weihnachtsfeier. Hierzu werden auch ehemalige Tänzer und Tänzerinnen eingeladen, die z. B. aus gesundheitlichen Gründen nicht mittanzen können.

Der Tanzkreis trifft sich alle 14 Tage um 19.00 Uhr im Vereinsraum 4 der Schurwaldhalle in Aichwald-Schanbach.

## Neues von unserer Radlertruppe

(Text und Bilder: Franz Kampmann)



Die Seniorenradlergruppe macht am Karlstein Pause für einen kleinen Geburtstagsumtrunk. Ein Schnäpschen in Ehren und dazu der weite Blick hinüber zum Lemberg.



Kehraushocketse der Seniorenradler zum Sommerradelschluss. Auszug aus der Begrüßungsrede: " Wir sind kein Verein, aber man spürt doch, wir sind eine Gemeinschaft geworden. Wir haben gemeinsame Erlebnisse das Jahr über und wir interessieren uns füreinander und nicht desto weniger auch für die, die uns in den 15 Radeljahren ans Herz gewachsen sind aber heute nicht mehr mithalten können, warum auch immer; krankheitshalber, altershalber. Deshalb ein ganz besonders herzliches Willkommen an die passiven und ehemaligen Sportsfreunde. Bleibt uns auch in Zukunft treu!"

## Die Redaktion kocht

(Text: Wolfgang Besemer, Bilder: Toni Schneider)

Im Seniorenrat gibt es eine neue Projektgruppe:

### „Gesundes Kochen mit Senioren“.

Da die Redaktion ja immer sehr neugierig ist, hatte sie das Angebot von Sonja Weyde gerne angenommen, einmal mitzukochen. Verstärkt von Eugen Dürr und Andrea Gläser aus dem Projektteam machten sich Michael Neumann, Wolfgang Besemer und Toni Schneider ans Werk.

### Thema: „Herbstzeit ist Kürbiszeit“.



(von links: Sonja Weyde, Michael Neumann, Andrea Gläser, Wolfgang Besemer, Eugen Dürr)

Zuerst wurden die Rezepte studiert. Es galt eine Kürbissuppe, eine Kürbistarte und als Nachtisch, einen Scheiterhaufen zu produzieren.



Michael Neumann, Eugen Dürr, Wolfgang Besemer,



Toni Schneider

Danach war Aushöhlen und Kleinschneiden angesagt (Männersache da wohl Grobmotorik?)



Andrea Gläser, Sonja Weyde

Kritische Blicke, ob der Teig wohl gelingt? Klar, bei der Frauenpower und die Tarte war schon im Rohzustand ein Gedicht.





Noch wird  
püriert und ab-  
geschmeckt!!  
Doch Eugen  
Dürr lässt klar  
erkennen.  
Alles OK.  
Keine Panik!!!



Wie wendet man eine Tarte? Ganz einfach: Gitter drauf, auf den Teller wenden, Blech abnehmen und wieder zurück wenden. Soooo einfach!



Geschafft!

**Kürbissuppe**

**Kürbistarte**

**Scheiterhaufen**

(oder was haben Sie ge-  
dacht, wie dies aussieht?  
Altes Rezept aus Oma's  
Küche!)



(von Links: Andrea Gläser, Sonja Weyde, Eugen Dürr, Wolfgang Besemer, Toni Schneider, Michael Neumann. Dank an Gitta Bajer-Kipp. Sie hat ganz schnell das Foto gemacht. Toni war ja sonst immer hinter der Kamera)

Schön war's und sehr lustig.

Wenn **Sie** Lust haben, jeden letzten Mittwoch im Monat. Näheres bei Sonja Weyde, Tel.: 36 25 14 bzw. unter den Seniorennachrichten aus Aichwald im Amtsblatt „Aichwald Aktuell“ und im „Gelben Blättle“.

Bis bald!!!

## Straßenfest 2012 in Schanbach

(Text: Wolfgang Besemer)

Seit seiner Gründung im Jahr 2006 ist der Seniorenrat Aichwald ein fester Bestandteil vom „Aichwalder Straßenfest“.

Dieses Jahr hatte der Seniorenrat wieder, neben Informationen für die Senioren, auch Attraktionen für die Kinder Aichwald's im Programm.

Gespräche mit Mitbürgern gab es viele und es war immer wieder zu hören, dass die Arbeit vom Seniorenrat in der Gemeinde sehr wohl geschätzt wird. Neben Informationen über die einzelnen Projektgruppen wurde die „druckfrische“ Ausgabe der Zeitung vom Seniorenrat verteilt. Gegen eine Mindestspende von 2€ (gerne auch mehr) konnte auch das Buch „Aus alter Zeit“ erworben werden.



(Bilder: Claus Dunklau, Sven Besemer)

Mit Feuereifer wurden von den Kindern der Tischkicker und das Karussell in Beschlag genommen. Als Preis in einer Spielrunde bekam der oder die Erste einen Gutschein für ein Eis oder ein Getränk. Beides wurde an dem doch recht warmen Sonntag von den Kindern höchst gerne angenommen. Für den Zweiten gab es einen Vierfarbkugelschreiber.



(Bild: Claus Dunklau)



(Bild: Wolfgang Besemer)

Wir sehen uns wieder: 2014 in Aichschieß.



(Bild: Claus Dunklau)

PS: Nicht vergessen: Bald ist Weihnachten! Da passt als kleines „oben-drauf“ unser kleines Buch „Aus alter Zeit“. Erhältlich in Aichschieß bei Buchhandlung Bitterle, in Schanbach bei „Schreib und Buch Beck“ und Getränkehandlung Geyer, in Aichelberg in der Blumenwerkstatt Dilger.





## **Aus dem Seniorenzentrum**

### **Erntedankfest im Seniorenheim Aichwald-Schanbach**

(Text und Bild: Rainer Klimanek)

Die Zieglerschen hatten die Bewohner mit ihren Angehörigen und die Nachbarn vom betreuten Wohnen eingeladen. Gemeinsam wurde am vergangenen Freitagnachmittag in geselliger Runde der Ausklang des Sommers gefeiert. Auch die ehrenamtlich Tätigen waren anwesend. Herbstlich dekoriert, die Tische geschmückt, gaben die schräg einfallenden Sonnenstrahlen in der Begegnungsstätte die ideale Stimmung zum Feiern.

Frau Tica als Hausleiterin des Seniorenheimes erinnerte an die Arbeit der vergangenen Monate, aber auch an das Neue, was entstanden ist. Dankbarkeit, Freude und menschliche Begegnung sollten dieses Zusammensein bestimmen.

Bei dem anschließenden Lied „Bunt sind schon die Wälder“ zeigten die Gesichter der Gäste, wie Singen, begleitet von dem Musik Duo des Seniorenrates, das mit Gitarre und Banjo den Takt vorgab, Menschen fröhlich stimmt.

Während der Kaffeestunde mit Apfel- und Pflaumenkuchen, zeigten diesmal junge Musiker aus dem Jugend Akkordeonorchester, Baltmannsweiler ihr Können zur Freude der Zuhörer.

Vorgetragene Kurzgeschichten aus dem Leben brachten die Gäste zum Schmunzeln.

Das Seniorenzentrum besteht fast sieben Jahre. Eine wichtige Einrichtung für die Gemeinde Aichwald.

Es gibt Menschen, die im Alter Betreuung brauchen, Obhut und Sicherheit.



Mit einem Präsent dankte Frau Tica den in dieser Einrichtung ehrenamtlich Tätigen für ihre Arbeit und Unterstützung. Mittlerweile sind es mehr

als 30 Frauen und Männer, die durch ihre Aktivitäten zum Wohle der Senioren beitragen. Vom Vorlesen, körperlichem Ertüchtigen, Singen, Basteln, und Reparieren von Spielen reicht das Spektrum. Aber auch die Mitwirkung bei der Organisation von Veranstaltungen und die Arbeit der Hospiz Gruppe sind wichtig. Ein abschließendes Gruppenbild hielt die Aktiven fest.

In dem Kreis der Senioren saß diesmal eine Frau, die einen Tag später 105 Jahre alt wurde. Mit einem Ständchen ehrten die Anwesenden Frau Emma Gassmann. Etwas überrascht, aber wie immer freundlich lächelnd, nahm sie die Glückwünsche der Heimleitung entgegen. Mit Rahm- und Zwiebelkuchen, dazu jungen Wein, fand der Nachmittag ein harmonisches Ende.

Herzliche Verabschiedungen und zufriedene Gesichter zeigten, wie positiv diese Feier auf die Besucher wirkte.



### **Der Aichelberger Karlstein**

war früher einmal Gerichtsstätte für Streitereien um den gemeindlichen Waldbesitz. Im Jahr 1793 erschien sogar Herzog Carl Eugen persönlich als Schlichter auf dem Schurwald. Auf seine Frage, ob alle Anwesenden Württemberger seinen kam aus der anwesenden Menge die schüchterne Antwort:

„Noi, sen au ebbes Oichelberger dabei“!

So komisch es uns der Ausspruch heute erscheinen mag, schließlich war Aichelberg bis 1803 im Besitz der Fürstprobstei Ellwangen!

### **Ärzte auf dem Schurwald**

Frau Dr. Hossenfelder wurde einmal von der Apothekerin angerufen. „Frau Doktor, haben Sie sich da nicht geirrt? Für ein so kleines Kind können Sie doch nicht ein so starkes Mittel aufschreiben!“ „Was für ein Kind denn?“ – „Auf dem Rezept steht Stefanie Leydel, 81 geboren!“ – „Ja, 1881“ Sie ist über 100 Jahre alt!“

(Mit freundlicher Genehmigung aus: „Schurwälder Anekdoten“ von Werner Schmid, erschienen im Schneider Verlag, Baltmannsweiler, ISBN 3-87116-645-6“)

## Ein außergewöhnliches Jubiläum im Seniorenzentrum Aichwald-Schanbach

(Text und Bild: Rainer Klimanek)



Kennen Sie jemanden, der mehr als 3,3 Milliarden Sekunden alt ist?

Frau Emma Gassmann feierte am 29.09.2012 ihren hundertfünften Geburtstag im Seniorenzentrum Schanbach.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter der Begegnungsstätte hatten sich viel Mühe gemacht, einen separaten Raum feierlich zu schmücken und die gewünschten Vorbereitungen für die Gäste zu treffen.

Bevor die Großfamilie eintraf, ließ es sich der Sprecher des Seniorenrates Aichwald, Herr Neumann, nicht nehmen, zu diesem außergewöhnlichen Ehrentag zu gratulieren.

Anlässlich des Erntedankfestes am Tag zuvor, wurde sie mit einem Ständchen in großer Runde geehrt.

Außenstehende können nur darüber staunen wie ein Mensch, der viel gearbeitet hat, zwei Kriege erleben musste, sehr lange für sich allein gesorgt hat, seit mehreren Jahren im Seniorenzentrum betreut wird, trotzdem so viele Jahre in seiner schwäbischen Heimat verbringen durfte, noch dazu mit einer lebenswerten Gesundheit.

## Literaturecke

### Geschenkempfehlungen zum Weihnachtsfest

Les-Tipps aus Ihrer  
Aichwalder  
Buchhandlung

Schreib & Buch  
**BECK**  
Kompetent &  
Kundennah

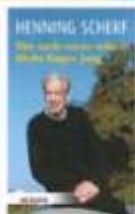
Seestraße 2  
73773 Aichwald  
Tel.: 0711/364512  
aichwald@schreib-buch-beck.de  
www.schreib-buch-beck.de



Memory Baden-Württemberg, Ravensburger Verlag 19,99€

Das schwäbische Witzbüchle, Silberburg-Verlag 7,90€

Geiger, Arno: Der alte König in seinem Exil 17,90€



Huber, Ingrid: Eigentlich bin ich nur außen alt  
Kurzgeschichten für Senioren 16,95€

Scherf, Henning: Wer nach vorn schaut, bleibt länger jung 16,99€

Schlumpf, Elisabeth: Wenn ich einst alt bin, trage ich Mohnrot  
(Neue Freiheit genießen) 16,95€



Dische, Irene: Großmama packt aus 9,90€

Giersberg, Christine: Wo der Besen zum Trinken einlädt  
(Esslinger Anekdoten) 11,00€



Barth-Grötzing, Inge: Beerensommer  
(Schwarzwälder Familiensaga) 9,99€

Ironside, Virginia: Nein, ich will keinen Seniorenteller 8,95€

Hanna, Thomas: Beweglich sein ein Leben lang 21,95€



Grün, Anselm: Gelassen älter werden 9,99€

Durst-Benning, Petra: Solang die Welt noch schläft 19,99€

Geiger, Ingrid: Hefezopf im Buchcafé 12,90€



Buck, Dieter: Erholende Radtouren für Genießer  
(rund um Stuttgart) 9,90€

Friedrich, Gerd: Schwabenbomber (historischer Roman) 14,90€



Fast alle Titel sind auch in Großdruck erhältlich. Wir führen noch weitere  
Produkte für Senioren wie Lesehilfen, Lupen, Leseständer oder Pinzetten  
mit integrierter Lupe. Sprechen Sie uns an.

Ihr Beck-Team

## **Aichwald Spezial**

### **Fit im Alter: Bewegungsangebote für Senioren**



#### **Fit durch Bewegung**

Welche Möglichkeiten bieten sich unseren Aichwalder Seniorinnen und Senioren im Ort? Wir haben für Sie recherchiert und folgende Angebote gefunden. Möglicherweise gibt es noch das eine oder andere Angebot, welches uns nicht bekannt ist. Bitte sagen Sie uns in diesem Fall Bescheid, dass wir das in der nächsten Ausgabe ergänzen!



Die VHS Aichwald bietet verschiedene Kurse an. Nähere Informationen sind im Programmheft enthalten oder unter [www.aichwald.de](http://www.aichwald.de) nachzulesen.



### **Angebote der Evang. Kirchengemeinde Aichwald:**

#### **Gymnastik ab 50, Gymnastik EXTRA und Walking**



Dienstag ist Bewegungstag – jedenfalls für die beiden munteren Gruppen im Schanbacher Gemeindehaus unter der Leitung von Ingrid Papenfuß (Übungsleiterin für Gesundheitssport und Prävention). Die Sportgruppen sind ein Angebot der evangelischen Kirchengemeinde und sie bestehen – was fast keiner weiß – seit ca. 40 Jahren. Diese Dauer spricht für sich!!

Momentan kommen in jede Gruppe 11 - 16 Damen und Herren, um zu flotter Musik Ausdauertraining, funktionelle Gymnastik und zum Ende

der Stunde interessantes Gehirnjogging, Entspannungsübungen und/oder Gleichgewichtsübungen (Propriozeption) zu machen.

„Gymnastik ab 50“ (15 – 16 Uhr) richtet sich an Damen und Herren ab ca. 50 Jahren (nach oben offen), die Spaß an Bewegung und Freude an einem fröhlichen und respektvollen Miteinander haben. Jede Woche findet ein abwechslungsreiches Programm statt, das sich an der Erhaltung und Verbesserung von Gesundheit sowie der körperlichen und seelischen Leistungsfähigkeit orientiert.

„Gymnastik EXTRA“ (14 - 15 Uhr) richtet sich im Grunde an die gleiche Zielgruppe – zusätzlich werden körperliche Einschränkungen wie z. B. künstliche Hüftgelenke, Schulter-, Knie- und Rückenprobleme, Adipositas in größerem Umfang berücksichtigt.

Sollten Sie Lust auf den Dienstagssport im Gemeindehaus bekommen haben: Rufen Sie an und informieren Sie sich ausführlich!



Kontakt: Ingrid Papenfuß, Telefon 0711 363247

### **WALKING IN GEMÄSSIGTEM TEMPO**

Donnerstags findet von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr eine Walkingstunde für Menschen statt, die sich gern in freier Natur bewegen, dies aber in gemäßigtem Tempo tun wollen.

Neben dem Walken wird auch Gymnastik gemacht: Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie kurzweilige Gedächtnisübungen. Interessierte können auch gern ihre Walkingstöcke benutzen.

Treffpunkt: Parkplatz beim Friedhof in Aichelberg

Kosten: 2,50 € pro Stunde.

Kontakt: Ingrid Papenfuß, Tel. 0711/363247



### **Rheumaliga Trockengymnastik**

Dienstags 18 - 19 Uhr

Ansprechpartner:

Helga Burkhardt Tel.: 0711-363311

Gabi Krause Tel.: 0711-363967

**Das DRK Aichwald hat folgende Angebote:****Senioren-gymnastik für mehr Lebensfreude**

Montags

Gruppe A: 14:00 Uhr

Gruppe B: 15:45 Uhr

Haus des DRK,  
Aichwald-Schanbach,  
Uhlandstr.

„Die Seniorengymnastik im DRK ist unverzichtbarer Bestandteil unserer Gesundheitsprävention für unsere älteren Mitbürger. Senioren haben die Möglichkeit, sich während einer geselligen Übungsstunde einmal die Woche körperlich fit zu halten. Die damit verbundenen sozialen Kontakte und Gespräche vor und nach den Übungen halten den Geist fit und helfen, auch im hohen Alter noch eine gute Lebensqualität zu erhalten“, erklärt Wolfgang Rommel, Vorsitzender des DRK-Ortsverein Aichwald.

**Walzer, Samba, Tango: Die Bewegung macht der DRK-Seniorengruppe Spaß und gibt Kraft für den Alltag.**

Montags, 15:00 Uhr

Haus des DRK,  
Aichwald-Schanbach,  
Uhlandstr.

Macht Tanzen süchtig? Im Gespräch mit den Teilnehmern der Seniorentanzgruppe des Deutschen Roten Kreuzes in Aichwald kann dieser Eindruck entstehen. Tanzleiterin Rose Krogner eröffnet die Nachmittagsstunde nach dem Prinzip "Vormachen - Nachmachen" in einer "Lustigen Runde": Vier Schritte vor und vier zurück sind für den Einstieg noch recht einfach. Doch beim Partnerwechsel wird das Ganze schon anspruchsvoller.



**Osteoporose** bedeutet: **Knochenschwund, Abnahme der Knochenqualität, Knochenfrakturen.**

Viele Menschen glauben, dass der Knochen aus einem festen Material besteht. Wenn man einen Knochen aufschneidet, erkennt man, dass das nicht stimmt.

Ein Knochen besteht aus einer kompakten äußeren und einer inneren räumlichen Anordnung von Knochenplatten und -bälkchen.

In ihrem Knochen laufen ständig Stoffwechselfvorgänge ab, bei denen Knochenmasse aufgebaut und auch abgebaut wird, um das „Knochenmaterial“ zu erneuern. Circa ab dem 35. Lebensjahr baut der Körper eher Knochensubstanz ab als auf. Die Hormonveränderungen in den Wechseljahren beschleunigen noch diesen Abbau. Knochendichtemessungen können zeigen, wie stark sich die Knochenmasse verringert. Der größte „Knochenfresser“ ist die Bewegungsarmut.

Der **ASV Aichwald** bietet in seinem Sportangebot

**Freitags von 10.00 bis 11.00 Uhr, neue Sporthalle Schanbach**

eine gezielte Bewegungstherapie für Osteoporose-Patienten an. Die Teilnahme erfolgt entweder über Kursgebühren oder die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen, wenn eine ärztliche Verordnung besteht.

Die Gruppe wird geleitet von Katharina Sauter, staatlich anerkannte Fachübungsleiterin im Reha-Sport, Tel. 0711-3634339

**Eine weitere Gruppe, die Rhea-Sportgruppe hat im Moment Aufnahme-stopp!**



**Seniorenrat Aichwald****Gesellschaftstanz**

Tun Sie was für sich, auch wenn Sie lange aus der Übung sind, oder neu beginnen wollen. Wir treffen uns alle 2 Wochen am Freitag, 19.00 Uhr, in der Schurwaldhalle.

Genauere Termine finden Sie im Internet:

[www.aichwald.de](http://www.aichwald.de) → Lokales, Agenda → Seniorenrat\_

Oder Sie rufen mittwochs bei RAT und TAT im Rathaus, Tel. 36 909 27 an.

**Die „FÜNF Esslinger“ -**

Bewegungsübungen dienen der Zielsetzung des Muskelaufbaus und Steigerung der Knochenfestigkeit, um Stürze zu vermeiden. Muskeln und Knochen sind ein Leben lang trainierbar. Diese Übungen sollen zur täglichen Routine werden. Durch die körperliche Fitness, Flexibilität, Stabilität, Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit kann eine erhöhte Lebensqualität bis in das hohe Alter erreicht werden.

Für die Übungsstunden in der Schurwaldhalle können interessierte Bürger Kontakt aufnehmen mit der Übungsleiterin Sonja Weyde Telefon 36 25 14 oder Sie rufen uns an bei RAT und TAT im Rathaus, Tel. 36 909 27

**Radeltreff für Seniorinnen und Senioren**

Jeden Mittwoch 9 Uhr am Brunnen vor der Schurwaldhalle.

Info bei Franz Kampmann, Tel. 36 13 88

**Walking**

Treffpunkt: jeden Mittwoch um 16.30 Uhr am Parkplatz bei der ev. Kirche in Aichelberg,

Info und Anmeldung bis dienstags Tel. 36 21 05

# Die Computerm Maus

## Tipps zum Speicherplatz beim E-Mail-Konto

Neulich hat die Maus folgender Hilferuf erreicht:

*„Ich arbeite seit langem mit 2 E-Mail-Adressen: t-online und Web.de. Von Web bekomme ich in letzter Zeit immer wieder die Meldung: „552 keinen freien Speicherplatz zur Verfügung. Ist Ihr Freemail Speicherplatz komplett belegt, können Sie keine weiteren Emails mehr versenden und empfangen. Unbegrenzter Speicherplatz bei web.de Club. Jetzt Speicher erweitern.“ Rein überschlägig betrachtet und erfahrungsgemäß kommt mir diese wiederholte Behauptung unwahrscheinlich vor. Gibt es die Möglichkeit, den Speicherumfang selbst abzurufen bzw. zu kontrollieren? Werden die Speicherkonten von t-online und web.de separat addiert?“*

Auch wenn Sie mit mehreren Postfächern arbeiten, ist aus der Sicht der Größe des Speicherplatzes, jedes Postfach separat zu betrachten. In diesem Fall ist das Postfach des Anbieters web.de voll. Starten Sie den IE oder Firefox und rufen die Seite von web.de auf und melden sich an:

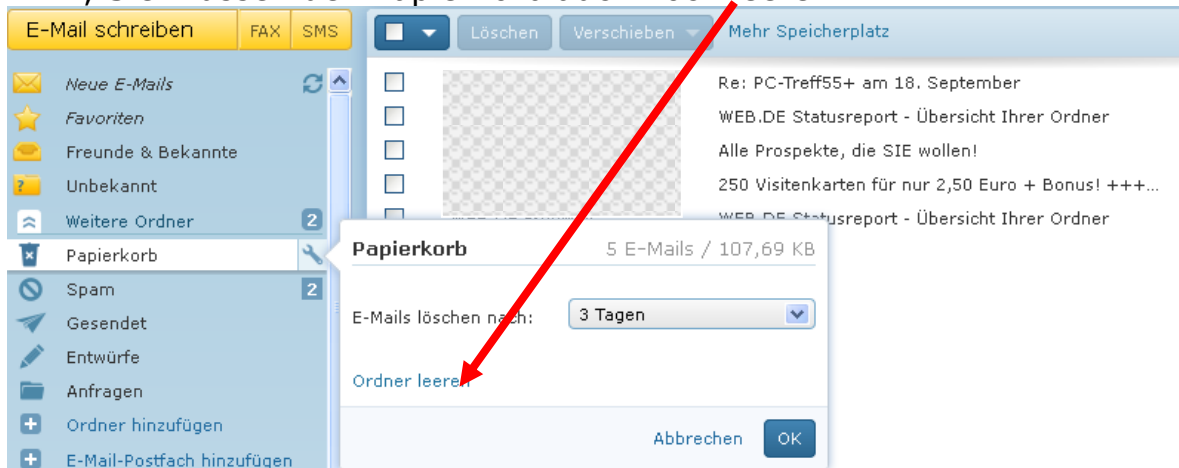
Nach der Anmeldung erscheint die Startseite. Dort sehen Sie auch die Belegung:

Wechseln Sie zum Posteingang:

| Checkbox                 | Subject   | Date       | Size     |
|--------------------------|---|------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Re: PC-Treff55+ am 18. September                | 12:01 Uhr  | 4,85 KB  |
| <input type="checkbox"/> | Re: PC-Treff55+ am 18. September                | 15.09.2012 | 4,38 KB  |
| <input type="checkbox"/> | Re: [Spamverdacht] Betreff: Treffen am 18.09... | 15.09.2012 | 46,19 KB |
| <input type="checkbox"/> | WEB.DE Statusreport - Übersicht Ihrer Ordner    | 14.09.2012 | 11,37 KB |
| <input type="checkbox"/> | AW: PC-Treff55+ am 18. September                | 13.09.2012 | 8,2 KB   |

Nun können Sie über Sortierung die „dicken Fische“ ermitteln oder gleich alle markieren und löschen.

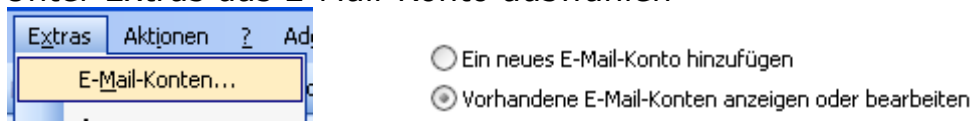
**ACHTUNG!!!** Damit werden diese aber nur in den Papierkorb geschoben. D. h., Sie müssen den Papierkorb auch noch leeren:



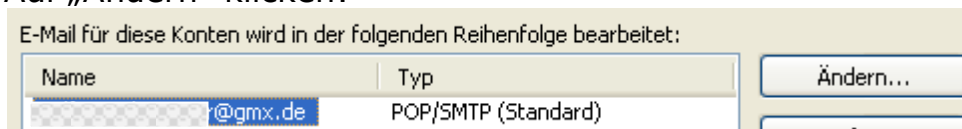
Im neuen Design hat web.de im Ordner „Freunde und Bekannte“ die Funktion „E-Mails löschen nach“ deaktiviert. Damit man nicht immer ins Internet wechseln muss, um die Nachrichten in diesem Ordner zu löschen, kann man im Mailprogramm auf dem PC, Einstellungen zum Löschen der Mails vornehmen.

Beispiel Outlook:

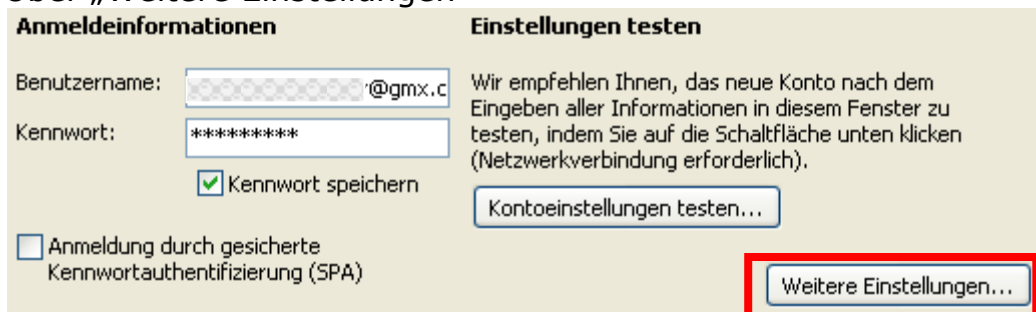
Unter Extras das E-Mail-Konto auswählen



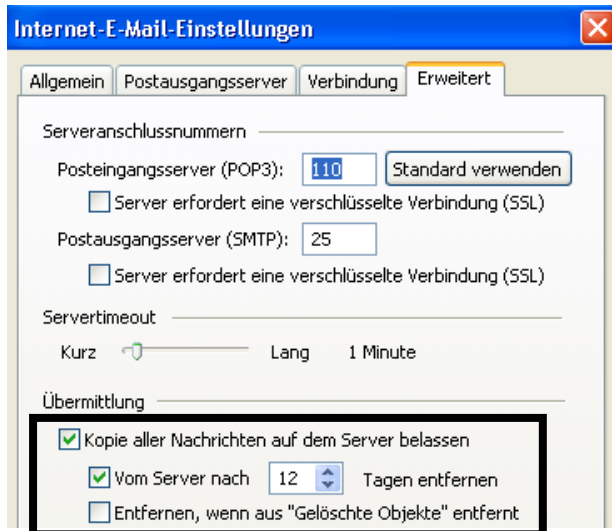
Auf „Ändern“ klicken:



Über „Weitere Einstellungen“



kommt man zu den Interneteinstellungen:



Hier können individuelle Servereinstellungen vorgenommen werden. Mit „OK“ bestätigen und Kontoeinstellungen sichern.

Viel Spaß an Ihrem PC wünscht Ihnen  
die Computermaus vom PC-Treff55+.



Noch was zum Schmunzeln:

"Der Computer rechnet mit allem - nur nicht mit seinem Besitzer."  
*Dieter Hildebrandt*

"Irren ist menschlich, aber wenn man richtigen Mist bauen will, braucht man einen Computer."  
*Dan Rather*

"Es ist sehr einfach, ein Programm zu schreiben, das innerhalb kürzester Zeit und mit wenig Speicherplatzbedarf ein vorgegebenes Problem NICHT löst."  
*H.A. Klaeren: Algebraische Spezifikation, Springer Verlag, Berlin*

"Das Unsympathische an den Computern ist, dass sie nur ja oder nein sagen können, aber nicht vielleicht."  
*Brigitte Bardot*

## **Expertentipps**

### **Hautpflege im Winter**

(Text: Renate Linnenbrink, Aichwald-Apotheke Schanbach)

Der Winter bringt so einige Unannehmlichkeiten mit sich: Kälte, Frost und eisigen Wind. Drinnen angekommen drehen wir erst einmal die Heizung auf. Das bedeutet für die Haut Stress: Sie ist einem ständigen Wechsel zwischen trockener Heizungsluft und klirrender Kälte ausgesetzt. Durch die geringe Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen trägt die Haut mehr Feuchtigkeit an die Oberfläche und trocknet somit leichter aus. Auch die kalte Winterluft weist eine geringe Luftfeuchtigkeit auf – und entzieht der Haut zusätzlich Feuchtigkeit.

**Dem Gesicht** sollte man im Winter mit einer fetthaltigen Gesichtscreme ausreichend Feuchtigkeit und den schützenden Fettfilm zuführen.

**Füße, Ohren, Nase und Hände** werden im Winter weniger durchblutet. Häufiges Händewaschen mit Wasser und Seife entzieht der Haut zusätzlich Fett und Feuchtigkeit. Zu viel und zu heißes Wasser kann die Hände zusätzlich austrocknen und sollte deshalb vermieden werden. Milde und seifenfreie Produkte verhindern einen starken Feuchtigkeitsentzug. Anschließend mit kaltem Wasser nachspülen, das schließt die Poren. Wenn die Hände bereits rau und rissig sind, helfen harnstoffhaltige Pflegeprodukte.

Besonders empfindlich bei Wind und Kälte sind die **Lippen**. Sie haben keine eigenen Talg- und Schweißdrüsen und können somit keinen schützenden Fettfilm und ausreichend Feuchtigkeit produzieren. Abhilfe schaffen ein pflegender Lippenbalsam oder Lippenpflegestifte, da sie die Lippen mit einer schützenden Fettschicht überziehen. Sie sorgen außerdem für Feuchtigkeit. Farbige Lippenstifte mit pflegendem Bienenwachs beleben zusätzlich das Gesicht.

Zusätzliche Hautpflege von innen macht besonders im Winter Sinn. Die Haut selbst besteht teilweise aus Wasser. **Täglich 1,5 Liter Flüssigkeit** in Form von Wasser, Früchte- oder Kräutertees unterstützen die Haut mit Feuchtigkeit von innen. Außerdem dient der Flüssigkeitshaushalt dazu, Schadstoffe und andere Abbauprodukte abzutransportieren.

Auch mit einer **gesunden Ernährung** greifen Sie der Haut in kalten Zeiten unter die Arme: Frisches Obst und Gemüse sind die besten Lieferanten für Vitamine, Spurenelemente und Feuchtigkeit. Vor allem Vitamin C schützt die Haut vor schädlichen äußeren Einflüssen. Auch Milcherzeugnisse, Vollwertprodukte und Fisch unterstützen die Haut mit wertvollen Inhaltsstoffen.

**Bewegung** kommt im Winter häufig zu kurz. Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, tun Sie damit jedoch auch Ihrer Haut etwas Gutes, denn sie wird besser durchblutet.

Damit Sie mit „heiler Haut“ durch den Winter kommen, wenden Sie sich vertrauensvoll an das Team Ihrer Aichwald-Apotheke. Die freundlichen Damen beraten Sie gerne und kompetent zu allen Fragen rund um Ihre Haut.

## **Das schmeckt!**

(Text: Brigitte Schneider, Bild: Toni Schneider)

### **Biggis Rezept für Elisenlebkuchen**

Wenn es draußen neblig und trübe ist, kommt die Zeit, in der man wieder gerne zu Hause ist. Und wenn es ganz verführerisch nach vielerlei Gewürzen duftet, der Vorweihnachtszeit= Adventszeit: der Backofen leise summt, dann werden Gutsle gebacken.



Es ist der Stolz jeder Hausfrau zu Weihnachten Selbstgebackenes zu verschenken. Je mehr verschiedene Sorten, umso besser. Ich backe auch Spitzbuben, Vanillekipferl, Makronen usw., aber mein liebstes Gutsle sind die Elisenlebkuchen. Sie schmecken einfach himmlisch. Mit denen im Supermarkt hat mein Rezept wenig zu tun.

#### **Zutaten:**

450 g Zucker,  
6 Eier,  
1 TL. Vanillezucker,  
480g Haselnüsse (eine Hälfte grob, eine Hälfte fein gemahlen),  
50 g grob gehackte Walnüsse,  
100g Orangeat,  
100g Zitronat,  
abger. Schale je einer unbehandelter Zitrone u. Orange,  
3 Tl. Lebkuchengewürz,  
2 Päckchen Backoblaten (50 mm).

#### **Punschglasur:**

130g. Puderzucker,  
2 EL. Rum,  
2 EL. Rotwein

#### **Schokoladenglasur:**

200 g Bitterkuvertüre

**Zubereitung:**

Zucker, Eier und Vanillezucker schaumig rühren. Nüsse, Orangeat, Zitronat und alle Gewürze untermischen. Abgedeckt an einem kühlen Ort mindestens 12 Stunden ruhen lassen. Am nächsten Tag mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf die Oblaten setzen. Die Oblaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 12-15 Min. backen. Die Lebkuchen auskühlen lassen. Ein Drittel ohne Glasur, ein Drittel mit Punschglasur und ein weiteres Drittel mit Schokoladeglasur bestreichen.

Ergibt ca. 80-100 Lebkuchen – aufbewahren in einer Blechdose. Nach etwa 10 Tagen haben sie die optimale Beschaffenheit.

Wir essen die Gutsle ab dem 1.Advent. In dieser Zeit schmecken sie am besten.

Ich wünsche gutes Gelingen beim Nachbacken.

**Ein frommes Linsengericht**

Die alte Kathrin aus Baltmannsweiler hat eines Sonntags einmal Linsen auf den Herd gesetzt und machte sich dann auch den Weg in die Kirche. Unterwegs fällt ihr ein, dass sie vergessen hat, das Rauchfleisch hineinzutun. Schnell macht sie kehrt, eilt heim, wirft den Fleischbollen zu den Linsen in den Topf und rennt reichlich spät zur Kirche. Erst als das erste Lied angestimmt wird, merkt sie, dass sie das Rauchfleisch in der Hand hält und demnach das Gesangbuch im Linsentopf schmort!

**Nachruf**

Als der vorletzte Bürgermeister von Aichschieß 1946 unter großer Anteilnahme der Bevölkerung zur letzten Ruhe geleitet wurde, sprachen am Grabe wie es sich gehört die Vertreter der Behörden, der Vereine und der örtlichen Vereinigungen. Als Letzter dankte ein Kirchengemeinderat dem verstorbenen Schultes mit den Worten: „Lieber Bürgermeister Kissling – Du warst uns immer ein treuer Freund und Helfer – und wir konnten mit allen Sorgen zu Dir kommen – und wir werden Dich nie vermissen!“ Darauf stutzte er, schaute nochmals auf seinen Spickzettel im Zylinder und wiederholte mit erhobener Stimme: „und wir werden Dich nie vermissen!“

(Mit freundlicher Genehmigung aus: „Schurwälder Anekdoten“ von Werner Schmid, erschienen im Schneider Verlag, Baltmannsweiler, ISBN 3-87116-645-6“)

## **Zu guter Letzt!**

Liebe Leserinnen und Leser,  
die Redaktion wünscht Ihnen und Ihren Familien eine schöne Advents-  
und Weihnachtszeit. Da das alte Jahr nun auch bald zu Ende geht,  
fügen wir auch noch gleichen einen „guten Rutsch“ ins neue Jahr hinzu.

### **Das Wunder der Heiligen Nacht.**

Weihnachten ist das große Wunder  
der vergebenden Gnade Gottes;  
den verlorenen Leuten bietet ER ewiges Leben.

Das ist das Wunder der Heiligen Nacht,  
dass ein hilfloses Kind unser aller Helfer wird.

Das ist das Wunder der Heiligen Nacht,  
dass in die Dunkelheit der Erde die helle Sonne scheint,

Das ist das Wunder der Heiligen Nacht,  
dass traurige Leute ganz fröhlich werden können.

Das ist das Wunder der Heiligen Nacht:  
Das Kind nimmt unser Leben in seine Hände,  
um es niemals wieder loszulassen.

Friedrich von Bodelschwingh (1831-1910)



Isenheimer Altar, Christi Geburt

(Bild: Wikimedia Commons - Matthias Grünewald - Public Domain )