

Seniorenrat Aichwald

„Die Zeitung“

Nachrichten – Termine – Berichte – Meinungen

Juli 2013
Ausgabe 24



In dieser Ausgabe lesen Sie:**Nachgefragt**

AICHWALD CARD - Nicht alle haben genug Seite 3

Aus dem Seniorenrat

„Miteinander“ BEI UNS Seite 5

Gehirntraining Seite 8

Seniorenradler unterwegs Seite 10

Erinnerungen an meine Schulzeit in Aichschieß ab 1946 Seite 11

Aus dem Seniorenzentrum

„Kindergarten bei der Schule“ und
Seniorenrat zu Besuch im Seniorenheim Seite 14

Eröffnung der Grillsaison Seite 15

Ballett am Nachmittag im
Seniorenzentrum Aichwald-Schanbach Seite 17

Literaturecke

Buchbesprechung Seite 19

Aichwald Spezial

Café Begegnungsstätte Seite 20

Die Computermaus

Digitale Vorsorge Seite 22

Expertentipps

Schönheit kennt kein Alter Seite 24

Das schmeckt!

Aichwalder Wirten in den Topf geschaut Seite 25

Zu guter Letzt!

Aus der Redaktion Seite 27

Anschrift der Redaktion:

Rathaus Aichwald

Seestr. 8

73773 Aichwald

Verantwortlich: Michael Neumann, Hesseweg 11, 73773 Aichwald

Titelbild: „Durchblick“, Wolfgang Besemer

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Wolfgang Besemer, Friedl Binder, E. Denz,

Dr. Martha und Dr. Johannes Helmle, Claus Dunklau, Frau von Harrach,

Peter Klotz (BEI UNS), Franz Kampmann, Michael Neumann, Hannelore

Pfannenschmid, Anne Riemann, Katharina Sauter, Toni Schneider

24. Auflage März 2013, 195 Exemplare

Sie erhalten „Die Zeitung“ in:

Aichelberg Einkaufsmarkt Lüll

Aichschieß Bäckerei Stolle

Krummhardt Dorflädle

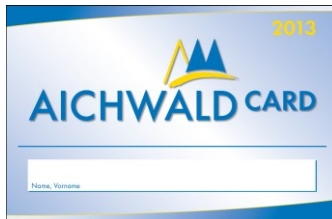
Lobenrot Gasthaus Waldhorn

Schanbach Rathaus – Bücherei – Begegnungsstätte

Seniorenzentrum – Bäckerei Stolle

Nachgefragt

(Text: Michael Neumann, Foto: E. Denz)



Nicht alle haben genug!

Den meisten Seniorinnen und Senioren in Aichwald geht es finanziell gut bis sehr gut. Das ist sehr erfreulich! Aber nicht alle haben genug. Das war für uns der Grund, mit Frau Morlok-Gommel, der zuständigen Mitarbeiterin für Soziales im Rathaus über die Aichwald-Card zu sprechen.



Über die „**Entstehung**“ der „**Aichwald-Card**“ sagte uns Frau Morlok-Gommel:

„ Im Jahre 2008 war es die Absicht der Verwaltung, auch auf Anfrage des Gemeinderates, unsere Leistungen für Familien zu bündeln. Vorbild dabei war das „Esslinger Gutscheineheft“.

Dabei wollten wir aber die Form der Gutscheine nicht übernehmen, sondern eine modernere Form finden. So kamen wir auf die „Aichwald-Card“. Im Jahre 2009 beschloss dann der Gemeinderat die Bedingungen und Leistungen dieser Karte.“

Dabei wollten wir aber die Form der Gutscheine nicht übernehmen, sondern eine modernere Form finden. So kamen wir auf die „Aichwald-Card“. Im Jahre 2009 beschloss dann der Gemeinderat die Bedingungen und Leistungen dieser Karte.“

Wie häufig wird die Aichwald-Card in Anspruch genommen?

„Zur Zeit haben wir für das Kalenderjahr 2013, 135 Karten ausgegeben. Dabei ist der Anteil der Seniorinnen und Senioren noch gering, was möglicherweise damit zusammenhängt, dass die Leistungen sehr stark auf Familien mit Kindern ausgerichtet sind. Sicher kommt hinzu, dass viele von den Möglichkeiten der Aichwald Card noch zu wenig wissen. Hier kann dieser Artikel vielleicht Abhilfe schaffen.“

Wie viel kostet die Aichwald-Card die Gemeinde?

„Im Jahr 2012 summierten sich die Leistungen auf 6357 € mit steigender Tendenz. Einen Hauptanteil an den Kosten bilden die Zuschüsse für Jugendmusikschulgebühren, die es auch Kindern aus finanziell schwachen Familien ermöglicht, ein Musikinstrument zu erlernen.“

Wie erhalte ich die Aichwald-Card?

„Uns war es wichtig, eine einfache und unbürokratische Form der Beantragung zu finden: Wenn Sie eine der folgenden Leistungen beziehen

- Empfänger/innen von Arbeitslosengeld
 - Empfänger/innen von Sozialhilfe/Grundsicherung (SGB XII)
 - Empfänger/innen von Wohngeld Empfänger/innen von Kinderzuschlag
- Kommen Sie mit einem entsprechenden Bescheid zu mir und erhalten dann sofort die Aichwald Card. Die Karte gilt dann für 1Kalenderjahr und

wird – bei Vorliegen der Bedingungen- unbürokratisch für das nächste Jahr neu ausgegeben.“

Welche Leistungen der Aichwald Card werden häufig genutzt?

„Vor allem die Zuschüsse für Kinder-/Jugendfreizeiten und Studienfahrten werden oft beantragt. Ich freue mich sehr darüber, dass es inzwischen einige Aichwald Card Besitzer/innen gibt, welche regelmäßig jede Woche ihr kostenloses Amtsblatt im Rathaus abholen.“

Welche der insgesamt fast 20 Leistungen/Vergünstigungen halten Sie für unsere Seniorinnen und Senioren für interessant?

„ Interessant sind sicher das kostenlose Amtsblatt (im Rathaus abzuholen), die kostenlosen Fahrten mit dem Bürgerbus. Diese ermöglichen den Seniorinnen und Senioren auch ohne Auto in Aichwald mobil zu bleiben, z. B. für Einkäufe und Arzttermine. Erwachsene und damit auch ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger können auch die 50% Ermäßigung in der Ortsbücherei, die 20-40% Ermäßigungen bei der Volkshochschule und die 50% Ermäßigung beim Personalausweis nutzen. Die Auflistung der Vergünstigungen ist nicht abschließend. Neue Anregungen für weitere Leistungen sind jederzeit möglich und gewünscht.“

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Weitere Infos bei Vera Morlok-Gommel, Telefon 36909-21



In früheren Zeiten

mussten die Gemeindepfleger oft mit harten Bandagen um die Gemeindesteuern kämpfen. So erzählt man sich vom alten Wilhelm Bäder, dass er persönlich seine säumigen Schäflein gemahnt hat. Wenn dann auch bei einem Hausbesuch nichts zu erreichen war, pflegte er sich im Wohnzimmer niederzulassen. Dort packte er sein Vesper und Most aus und erklärte: „So do hock i ond do bleib i, bis Du zahlt hoscht!“

Warum nicht gleich

Dass die Beziehungen der Schurwälder zu den Esslinger Behörden heutzutage einvernehmlicher sind, bewies sich beim Bau der Aichschießer Waldschenke. Die Auffüllung des Gunzenbachs für den jetzigen Wanderparkplatz erforderte den Zukauf eines Streifens vom angrenzenden Stadtwald. Oberbürgermeister Dr. Roser genehmigte großzügig den Verkauf von 14 Ar mitsamt dem Baumbestand und beauftragte Stadtkämmerer Scheerer mit dem Kaufabschluss. Sein Angebot: DM 1,35 je Quadratmeter. Auf die enttäuschte Reaktion von Bürgermeister Gläser meinte der Kämmerer: „Im Vertrauen Herr Gläser, der OB gab mir einen Verhandlungsspielraum bis herunter auf 85 Pfennig.“ Worauf man sich mit Handschlag einigte und lachend den Kaufvertrag zum Abschluss brachte.

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

Aus dem Seniorenrat

„Miteinander“ Kontakt und Begegnung

Die Arbeitsgruppe „Miteinander“ hatte sich zum 5-jährigen Jubiläum mit einem Artikel an die Regionalzeitung „BEI UNS“ gewandt. Der Redakteur Peter Stotz war von dem Artikel so angetan, dass er zusätzlich eine Reportage über den Seniorenrat Aichwald gemacht hat. Mit freundlicher Genehmigung dürfen wir diesen Artikel in unserer Zeitung zitieren.



NACHRICHTEN AUS VEREINEN, ORGANISATIONEN, HANDEL UND GEWERBE

(Ausgabe 12. April 2013)

Gemeinsam gestalten

Aichwald – Am 11. April 2006 gründeten 23 Bürger der Gemeinde Aichwald den Seniorenrat Aichwald, um die Belange älterer Bürger der Gemeinde besser vertreten zu können. Mittlerweile bietet der Seniorenrat viele Einzelaktivitäten und Gruppen im handwerklichen, gesundheitlichen, gesellschaftlichen und künstlerischen Bereich an.

Von Peter Stotz

Der Seniorenrat Aichwald wurde vor fast genau sieben Jahren von 23 Bürgern der Gemeinde Aichwald gegründet. Als Zweck des Vereins legten sie die Vertretung der Belange der älteren Bürger in Aichwald fest. Dafür sollten Foren zum Erfahrungsaustausch und zur Meinungsbildung geschaffen, die nachbarschaftlichen Hilfen gefördert und an der Lösung von Problemen besonders für ältere Menschen in der Gemeinde gearbeitet werden. Der Seniorenrat legte sich als politisch, weltanschaulich und konfessionell neutral fest. Mittlerweile hat der gemeinnützige Verein 128 Mitglieder. Im Lauf der Zeit entwickelten sich viele Projekte, die einen Bogen von handwerklichen Hilfen, gesellschaftlichen, gesundheitlichen zu geistigen Aktivitäten schlagen.

Der Seniorenrat Aichwald tauscht durch das vor fünf Jahren gegründete Projekt „Miteinander“ Erfahrungen aus, schließt neue Kontakte und führt Bürger der Gemeinde zusammen. Diese Impulse und Erfahrungen stehen unter dem Motto „Selbst bestimmend leben, gemeinsam gestalten“.



Ältere Aichwalder Bürger kommen zusammen

Das gesellschaftliche Leben bereichern



Entspannende und genussvolle Freizeitaktivitäten: Gemeinsam bereiten Ausflüge wie eine Schifffahrt auf dem Neckar bedeutend mehr Freude.



Die Treffrunde „Miteinander“ kommt regelmäßig zusammen, diskutiert, tauscht sich aus und plant gemeinsame Unternehmungen.

(pst) – Seit seinem Bestehen haben sich beim Seniorenrat Aichwald eine ganze Reihe von Gruppen gebildet, die mit einer Vielzahl von Aktivitäten das gesellige Miteinander fördern, das gesellschaftliche Leben in der Gemeinde bereichern und den Menschen mit Rat und Tat zur Seite stehen. So werden etwa Gespräche und Informationen zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht angeboten, praktische Hilfen zum Umgang mit dem Computer gibt der PCTreff 55 plus, kleine handwerkliche Probleme im Haushalt werden mit Rat und Tat gelöst, auch gelegentliche Fahrdienste können angeboten werden. Der Seniorenrat gibt ein regelmäßiges Mitteilungsblatt, „Die Zeitung“, heraus, das die Bürger mit Interessantem und Wissenswertem versorgt. Die aktuelle Ausgabe liegt in allen Ortsteilen aus. Beim Projekt „Aus alter Zeit“ haben ältere Aichwalder die Möglichkeit, ihre Erinnerungen an ihr Leben und den Alltag in den Schurwaldedörfern aufzuschreiben und, wenn gewünscht, auch zu veröffentlichen. Aichwalder Senioren leisten Lernunterstützung, geben ihr Wissen und Können kostenlos an den Nachwuchs weiter und helfen zu einem guten Abschluss. Ältere mit Lust auf Gesellschaftstanz treffen sich alle zwei Wochen. Die wöchentliche Treffrunde „Miteinander“ möchte Erfahrungen und Fähigkeiten von Bürgern zum Nutzen anderer Menschen im Wohnumfeld vermitteln. Gemeinsame Interessen und die Förderung des Zusammenhalts gewährleisten Selbstständigkeit und Geborgenheit. Eine Gruppe pflegt regelmäßig die „FÜNF Esslinger“, da Bewegungsübungen helfen, Stürze zu vermeiden. Körperliche Fitness, Flexibilität, Stabilität, Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit schaffen eine erhöhte Lebensqualität. „Das Kleine Aichwaldtheater“ probt neue Rollen und bereitet sich auf die Auftritte vor. Der Radeltreff für Senioren ist wöchentlich aktiv, ebenso die Walking-Gruppe. Monatlich treffen sich die Gruppen für Gehirntraining und für gesundes Kochen.

Fünf Jahre „Miteinander“

Die Treffrunde „Miteinander“ besteht seit mittlerweile fünf Jahren, Claus Dunklau ist der Koordinator. „Kontakte und Begegnungen mit netten Menschen sind Argumente für Gemeinschaften, und es ist der Anfang für eventuell gemeinsame Interessen“, ist er überzeugt. „Wir sollten versuchen, Hemmschwellen zu überwinden und Ideen mitzuteilen und zu ver-

wirklichen. Ein Knoten, der gelöst wird, entwickelt sich zu einem Faden, vielleicht zu einem roten Faden“, sagt er. „Miteinander“ ist aktiv im regionalen Umfeld, das bedeutet kleinere Spaziergänge mit Einkehr, Besuche in der Nymphaea, Fahrgemeinschaften auf die Alb zum Breitenstein. „Wir waren mit dem Bus im Allgäu beim Viehscheid, haben den Schlossgarten in Hohenheim besucht und das Schloss besichtigt.

Wir achten auf nicht zu hohe Kosten, denn es geht uns um Gemeinsamkeiten und wir wollen uns beschäftigen und in Gesprächen austauschen. Wir freuen uns deshalb über Bürger, die den Gedanken in die Tat umsetzen und in die Treffrunde reinschnuppern“. Claus Dunklau berichtet, dass die Treffrundler immer wieder lebhaft diskutieren und Freude dabei haben. „Geht es um die Region, die mit dem VVS erkundet werden soll, gibt jemanden, der den Fahrplan und den Streckenablauf mit den Gruppentarifen meisten im Kopf hat. Wenn das Wetter mitspielt, sagt uns einer aus der Runde: „Kommt wir machen ein kleines Sommerfest im Garten“. So wird die Gemeinschaft gefestigt“. Spannend werde es, wenn es um Urlaubsziele geht. Dann sehe man, wie jung und unternehmungslustig die Älteren sind. „Die Reisen sind teils abenteuerlich – mit dem Wohnmobil durch Spanien, ein Ferientrip nach Australien, oder mit der Reisegruppe nach Usbekistan oder mit dem Schiff ans Nordkap“.

„Fünf Jahre „Miteinander“ verbinden und fördern die soziale Basis“, sagt Claus Dunklau und zitiert den französischen Schriftsteller Viktor Hugo: „Nichts auf der Welt ist so mächtig wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.“



Viele der Aktivitäten wie gemeinsame Spaziergänge über den Schurwald finden heimatnah statt.



Neugier auf beiden Seiten des Weidezauns: Ausflüge wie dieser zum Randecker Maar bereiten Vergnügen.

Der Seniorenrat Aichwald ist jeden Mittwoch von 16 bis 18 Uhr im Rathaus präsent. Telefonische Auskunft zu allen Gruppen, Aktivitäten und Treffzeiten gibt es unter 0711/3690927,
E-Mail: seniorenrat-aichwald@web.de,
Internet: www.aichwald.de/Lokales,Agenda/Seniorenrat.

Gehirntraining

(Text: Katharina Sauter)

I. Was ist was? Was ist wo?

- (1) Die Londoner Brücke über die Themse heißt?
- (2) Berlins Wahrzeichen?
- (3) 1958 zur Weltausstellung entstand in Brüssel das?
- (4) Das Parlamentsgebäude in Washington heißt?
- (5) Die Grabmoschee in Agra/Indien heißt?
- (6) Die ägyptischen Pyramiden stehen bei?
- (7) Die größte Attraktion von Peking?
- (8) Die Prager Burg ist der?
- (9) Das Heiligtum des Islam ist die Kaaba in?
- (10) 8847 m hoch ist im Himalaja der?

II. Kindermund tut Wahrheit kund

Bitte ordnen Sie die Wörter!

undicht - Schwitzen - raus. wird - Haut - Beim - die - und - Wasser
- das - sickert

nackt - erst - Kartoffel - die - Kartoffelsalat - machen.
Für - muss man

III. Chinesisches Sprichwort

Groß- und Kleinschreibung und Trennung ändern sich willkürlich:
Je Mandde Retwa stun Möchtef inde timm Erein enweg.
Jem and dere Twasni chttun Möch tefin detim Mer ei neaus Rede.

IV. Um welche Begriffe handelt es sich hierbei?

Um die "Ecke" denken

- A Kernobst des ersten Menschen
- B oberer Zimmerabschluss für Schlafstätte
- C Sitzgelegenheit für einen Vorgesetzten
- D herbstlicher windgetriebener Aufsteiger
- E Gliedmaßzartes Märchenwesen
- F gepresster Azubi
- G Besteckaufschichter
- H Gebäude für maskuline Menschen

Ach ja, schon wieder das Gedächtnis!

Eine Frau im vorgerückten Alter bekam noch ein Kind,
was ja ab und zu noch vorkommen soll.

Als sich das freudige Ereignis herumsprach, kamen ihre Freundinnen,
um sie zu beglückwünschen.

Die erste schenkte ihr eine Rassel und fragte, ob sie das Kind mal sehen
könnte.

"Ja", sprach die Gefragte, "aber erst wenn es schreit".

Die zweite Freundin schenkte dem Baby eine kleine Spieluhr und fragte
ebenfalls, ob sie das Baby sehen könnte.

"Ja" sprach die Mutter, "aber erst wenn es schreit".

Als die Dritte kam, brachte diese einen Strampler mit und fragte auch, ob
sie das Neugeborene sehen könnte.

"Ja" sprach die Mama, "aber erst wenn es schreit".

"Was heißt, wenn es schreit. Ist es denn krank oder schläft es?"

"Nein" sprach die glückliche Mutter, "ich weiß nur nicht,
wo ich es hingelegt habe"



Ist Vergesslichkeit schlimm?

Ich suche eine Schraube und finde was ganz anderes.

Es ist doch soooo was von schön, vergesslich zu sein! Ja. Ich stehe dazu!

Es entstehen unter Umständen beim Suchen Frustrationen, gewiss.

Aber in der Summe des Findens, jede Menge Erfolgserlebnisse. Im Ernst.

Suchen Sie einen Gegenstand X und Sie werden Ihren halben, schon
längst verloren geglaubten Hausrat, wiederfinden. Glauben Sie nicht?

Aktuelles Beispiel: Ich wollte einen Spiegel montieren. Dübel, Schrauben
etc. sorgsam bereit gelegt. Wo ist die Bohrmaschine? Ach ja, der Sohn
hat sie geliehen. Anruf beim Sohn. Klar, Maschine kommt und das Mess-
winkeleisen auch gleich mit. Nur die Kabeltrommel scheint wohl nicht da-
bei zu sein. Egal. Sohnmann kümmert sich. Anruf von Peter aus Korn-
westheim mit dem glücklichen Inhalt, die Kabeltrommel und der ganze
Bohrersatz für Beton ist auch noch komplett und wird gleich zurückge-
bracht. Holla!!! Hatte ich so einen Bohersatz? Egal! Nach einem Tag bin
ich wieder im Besitz von Bohrmaschine, Messwinkeleisen, Bohersatz und
Kabeltrommel.

Jetzt suche ich die Dübel und Schrauben, damit ich den Spiegel an die
Wand machen kann. Wetten, dass ich diese ganz schnell finde.

Ich schau mal in der TK nach. Man kann ja nie wissen!

(Wolfgang Besemer)

Seniorenradler unterwegs.

(Text und Fotos: Franz Kampmann)

Warum falle ich mit meinem Fahrrad nicht einfach um? Nun, weil es da die Physik der Zentrifugalkräfte, der nutationsfreien Kreiselkräfte, der Drehimpulse und des gyroskopischen Effektes gibt. Ich fahre einfach geradeaus und merke kaum, dass ich in Wirklichkeit um den Schwerpunkt pendel. Sind Radfahrer also Physiker? Nein, sie sind Genießer, die sich auf den Flügeln der Physik tragen lassen. Wohin?



Kaum 40 Kilometer von Aichwald entfernt sind wir schon in der Schillerstadt Marbach. Der Weg dorthin führt immer am Fluss entlang über den beliebten Neckar-Radweg. Vorbei an den fachwerklichen Geburtshäusern von Friedrich Schiller und Tobias Mayer und durch die alten Tortürme der Altstadt kommen wir zum hochgelegenen Nationalmuseum mit dem herrlichen Blick über die Flusslandschaft.

Aufgereiht vor dem Schillerdenkmal können wir uns ein Erinnerungsfoto nicht verkneifen.

Aber auf den Flügeln der Physik lässt sich auch in der Heimat des Seniorenrates radeln. Einfach mal von Ort zu Ort, von Wald zu Wiese, von Kirchlein zu Kirchlein, von Kleinod zu Kleinod unserer Heimat.

Und wenn dann alles stimmt singen wir auch mal frei nach Reinhard Mey:



"Auf meinem Fahrrad kann die Freiheit nur grenzenlos sein –
Alle Ängste alle Sorgen sagt man –
Gehen beim Radeln verloren und dann –
Wird auch was uns groß und bergig erscheint –
Überwindbar und klein."

Aus alter Zeit

Eine Reihe des Seniorenrats Aichwald

Erinnerungen an meine Schulzeit in Aichschieß ab 1946

(Text: Friedl Binder geb. Dollinger)

Wir, meine Mutter, meine beiden Schwestern, Christl 12 Jahre, Gerlinde 4 ½ und ich 7 Jahre, kamen 1946 nach Aichschieß ins Haus von Landjäger Kötzle. Wir bewohnten zu viert ein Zimmer, in dem gekocht und geschlafen wurde. Meine Mutter versorgte die gelähmte Frau Kötzle. Später stellte uns Herr Kötzle noch einen Bodenraum zur Verfügung, so hatten wir Kinder einen eigenen Schlafräum, in dem die ganze Nacht die Mäuse tanzten, bis auf meine ängstliche kleine Schwester hat das niemand gestört.

Unsere Mutter ging nebenher zur Familie Kiesel und half auf den Feldern mit. So hatten wir Kinder den großen Vorteil, dass wir mitessen und uns im Garten aufhalten durften. Oft denke ich an die Zeit zurück – bei Kiesels gab es oft Riebeles-Kuchen, den wir Kinder sehr mochten. Vor dem Haus gab es eine Hundehütte, darin döste ein braver Bernhardiner. Wir Kinder spielten oft im Garten mit ihm. Bei Kiesels haben wir uns sehr wohlgeföhlt.

Am Anfang machten es uns die Aichschießer nicht leicht. Da wir unseren Heimatdialekt sprachen, wurden wir oft verspottet und gefragt „na, send ihr au Deutsche“, aber nach kurzer Zeit sprachen wir schwäbisch wie die Eingeborenen und hatten bald keine Probleme mehr.

Meine ältere Schwester und ich wurden eingeschult. Für 8 Klassen gab es einen Raum, rechts waren Bänke und Tische mit eingelassenen Tintenfassern, da saßen wir Kleinen, links die Älteren. Am Anfang hatten wir Schiefertafeln und Griffel – so lernten wir Schreiben.

Als ersten Lehrer hatte ich Herrn Stöhr, leider habe ich da keine Erinnerung. Dann kam Fräulein Friesch, sie war aber nicht lange bei uns und ging bald an eine andere Schule. Danach kam Herr Dürr, er war ein Lehrer wie man ihn sich nur wünschen kann, meine Leistungen haben sich sehr verbessert.

Herr Dürr hatte Musik studiert. Er brachte uns Eduard Mörike nahe, wir mussten sehr viel auswendig lernen. Er spielte Geige und es wurde viel gesungen. Als das neue Rathaus gebaut wurde, studierte er Lieder mit uns ein, die wir dann bei der Grundsteinlegung und beim Richtfest sangen. Sein Studienkollege Ansgar Ogger schrieb den Text und Herr Dürr die Musik.

Hier der Text des Richtliedes:

*Gott grüß Euch alle vom hohen Gericht, das nur dem Himmel offen ist.
Noch hemmt den lieben Sonnenschein kein Schindeldach und ohne
Schatten quillt es durch Balkenwerk und durch Latten in Kammern, Kü-
chen und Stuben ein.*

*Holz aus dem heimatlichen Wald gibt diesem Dachstock seinen Halt,
wir haben es im Herbst gefällt, mit Richtmaß nun und Wasserwaage,
dass es die Last des Daches trage, nach bestem Können aufgestellt.*

Gott grüß Euch alle vom hohen Gericht, und jenen mit, der jemals dieses Haus betritt, ihm sei das Bauwerk anvertraut, er möge alle die drin leben Weisheit, Kraft und Güte geben, dann ist dies Haus zum Heil gebaut.

Als Mutprobe kletterten wir Kinder bis in den Glockenturm des Rathauses, meine Mutter hat Gott sei Dank nichts mitbekommen. Aus heutiger Sicht muss ich sagen, wir waren schon sehr leichtsinnig.

Die Pausen verbrachten wir auf der Straße, im Winter gingen wir auf die Schlittenbahn. Einmal haben wir vergessen in die Schule zurück zu gehen. Herr Dürr hat uns eingefangen, im Klassenzimmer mußten alle antreten und es gab „Tatzen“ mit Herrn Dürres Geigenbogen. Meine kleine Schwester weinte schon vorher, sie wurde nur leicht berührt – ein Bonbon danach ließ sie den Schmerz schnell vergessen.

In den Sommerferien gingen wir mit einer Flasche Wasser mit Essig und Zucker (Zigeunerwein) und Marmeladebrot von Aichschieß durch den Wald nach Deizisau ins Schwimmbad und abends wieder zurück. An einem Abend hörten wir im Holz ein Geräusch, das meiner kleinen Schwester Angst machte. Ich als die Ältere ging dem nach und wir fanden einen Igel, den wir im Handtuch mitnahmen.

Zwischenzeitlich zogen wir um zur Familie Bäder in die Gaststätte „Rössle“. Über dem Nebenzimmer bekamen wir ein Zimmer, meine ältere Schwester durfte bei der Bedienung im Zimmer schlafen. Sie war bei Frau Bäder sehr beliebt, wenn sie von der Schule kam stand Frau Bäder an der Treppe, machte mit dem Kopf eine Bewegung, das hieß „komm in die Küche“, dort bekam sie dann immer etwas zu essen.

Wenn Herr Dürr sein Holz spaltete sah ich ihm gern zu. Er ließ sich immer in meinem Heimatdialekt etwas erzählen. Eines Tages ging meine Phantasie mit mir durch und ich erzählte ihm, der Igel, den wir im Wald gefunden hatten, habe Eier gelegt und 6 Igel seien geschlüpft. Herr Dürr hat keine Miene verzogen – so habe ich erst viel später begriffen, was ich da zum Besten gegeben hatte.

Dies beweist, welch hervorragender Lehrer Herr Dürr war, er hat mich nicht gerügt und schon damals erkannt „dieses Mädchen hat eine blühende Phantasie“.

Als Herr Dürr ging, waren alle sehr traurig und der Kontakt blieb noch einige Zeit erhalten.

Nach Herrn Dürr kam Herr Reiner an unsere Schule. Jeder Schüler, der Nullfehler beim Diktat schrieb, bekam einen Tennisball – meine kleine Schwester bekam viele, ich leider nicht einen!

Zum Religionsunterricht mussten wir nach Schanbach. Am Sonntag fand dort in der evangelischen Kirche der Gottesdienst statt. Aus Esslingen kam ein katholischer Priester, da habe ich auch meine erste hl. Kommunion empfangen. Morgens durften wir nichts essen, dann der Marsch nach Schanbach, in der Kirche bin ich fast ohnmächtig geworden, meine Mutter hatte zum Glück etwas zu trinken mitgenommen. Als wir aus der Kirche kamen durften wir uns am Wasser laben. Alle sagten, ich würde wie ein Engel aussehen; da ich aber ein sehr lebhaftes Kind war (wie 2

Buben lt. meiner Mutter) bin ich natürlich mit meinem weißen Kleid und Seidenstrümpfen auf den nächsten Baum geklettert – die Folgen möchte ich nicht beschreiben.

In meiner Freizeit habe ich Kindsmagd gespielt, im Kinderwagen schob ich den Sohn vom Bürgermeister Gläser durch Aichschieß und über die Felder. Im Sommer gingen wir im Wald Pilze, Beeren und Bucheckern sammeln. Da saßen wir dann stundenlang beim Entkernen. Meine Mutter brachte sie in die Mühle, damit wir ein bisschen Öl hatten. Im Spätherbst wurden auf den Feldern die übersehenen Ähren nachgelesen für etwas Mehl.

Da unser Vater im Krieg geblieben ist, war es für meine Mutter nicht leicht, uns drei Kinder durchzubringen. In der Nacht nähte und strickte sie für die Leute, natürlich wie es damals üblich war für Lebensmittel. Wenn die Kartoffelstauden blühten durften wir während der Unterrichtszeit auf die Felder, dort befreiten wir die Pflanzen von Larven und Kartoffelkäfern. Bei der Kartoffelernte durften wir auch helfen, hinterher wurde ein Feuer gemacht. Es war immer ein Erlebnis, wenn wir die Kartoffeln an langen Stöcken ins Feuer hielten und sie dann mit Genuss verzehrten. Meine Mutter hatte eine Arbeit in Esslingen gefunden. Wenn wir Kinder in der Schule waren fuhr sie mit dem Bus nach Esslingen und kam zu Mittag wieder zurück. Am späten Nachmittag musste sie wieder nach Esslingen und da in der Nacht keine Busse mehr fahren, ging sie den weiten Weg nach Aichschieß zu Fuß. Später hat sie ein Fahrrad gekauft, so kam sie schneller voran, den beschwerlichen Berg musste sie das Rad hochschieben. Eines Nachts verfolgte sie ein Mann, voller Angst ist sie mit dem Fahrrad quer durch den Wald gerannt, nur um es nicht zu verlieren. Meine ältere Schwester hatte im Konsum in Esslingen eine Lehrstelle bekommen. Halb Aichschieß gab bei ihr Bestellungen auf. Die vollen Taschen schleppte das nicht sehr kräftige Mädchen von der Bushaltestelle nach Hause – das wäre heute unvorstellbar.

Kurz nachdem wir nach Zell umgezogen sind, wurde in Aichschieß die neue Schule gebaut. Wir Kinder hatten am Anfang ziemlich Heimweh nach Aichschieß. Eines Tages war meine kleine Schwester verschwunden, ganz Zell suchte mit. Da kam meine große Schwester auf die Idee, sie könnte in Aichschieß sein. Da man damals nicht einfach zum Telefon greifen konnte, sind wir nach Aichschieß gegangen und als wir ankamen sagte Herr Kiesel „d’r Stubakrattler isch do“. Voller Heimweh hatte sie ihre Angst überwunden und ist allein durch den Wald gegangen. Die Schulferien verbrachte sie dann immer bei Familie Kiesel und war glücklich.

Aus dem Seniorenzentrum

„Kindergarten bei der Schule“ und Seniorenrat zu Besuch im Seniorenheim

(Text: Hannelore Pfannenschmid, Foto: Frau v. Harrach)



Am Mittwoch 8.5.13 hatten die beiden Mitarbeiterinnen für Betreuung im Seniorenheim Fr. v. Harrach und Fr. Jakob den „Kindergarten bei der Schule“ eingeladen.

Die Kinder sangen mit großer Begeisterung und aus vollem Herzen von den Vögeln, Bienen und Mäusen



Überall summt, brummt und piept es. Die Bewohner waren begeistert und sparten nicht mit Applaus. Als Überraschung bekam jeder Bewohner von den Kindern eine Blume geschenkt.



Danach zeigten die Musiker vom Seniorenrat was sie können. Zu den Frühlingsliedern spielte Herr Gulla Gitarre und Herr Siebelt unterstützte den Chor der Bewohner mit stimmlicher Begleitung. Dazwischen trug Fr. Jakob Gedichte von Goethe, Mörike, Heine und Kästner vor.

Der 5. Streich aus Wilhelm Buschs Max und Moritz brachte alle zum Schmunzeln.

Danke an Frau v. Harrach und Frau Jakob für die Organisation, den Mitarbeitern des „Kindergarten bei der Schule“ und den Kindern, sowie den beiden Herren vom Seniorenrat für die Gestaltung des schönen Nachmittags.

Eröffnung der Grillsaison

(Text:Hannelore Pfannenschmid, Fotos: Toni Schneider)

Im Mai 2013 eröffnete die Begegnungsstätte die Grillsaison. Das Team um Frau Dr. Helmle lud die Bewohner des Seniorenheimes zu dieser Veranstaltung ein. An einem sonnigen und warmen Tag konnten alle bei Roter Wurst, Bratwurst und Fassbier einen wunderschönen Tag genießen.



Eifrige Helfer hatten Tische und Sonnenschirme im Hof des Seniorenzentrums aufgestellt



und zwei Akkordeonspieler unterhielten die anwesenden Gäste.



Die Mannschaft am Grill und an der Getränkeausgabe verbreitete mit guter Laune ein tolle „Stimmung“. Der alltägliche abendliche Speiseplan wurde durch Grillwürste und Fassbier zum „Festessen“.

Die Hausleitung, die Mitarbeiter und die Bewohner bedanken sich recht herzlich für die Einladung und die tolle Bewirtung.

Ballett am Nachmittag im Seniorenzentrum Aichwald-Schanbach

(Text und Fotos: Rainer Klimanek)

Die Sonne meinte es gut mit den vielen Besuchern die am 22.Juni in die Begegnungsstätte gekommen waren. Ihr Schein unterstrich die besondere Atmosphäre der Räumlichkeiten.

Vor Beginn der Aufführung sorgten die ehrenamtlichen Helfer der Begegnungsstätte mit Kaffee und Kuchen für das Wohl der Besucher. Nicht nur die Bewohner des Seniorenheimes und des betreuten Wohnens, auch viele Angehörige der auftretenden Tänzerinnen wohnten der Aufführung bei. Die Anwesenden konnten das Geschehen hautnah miterleben, da die Aufführungen nicht auf einer Bühne, sondern direkt im großen Kreis der Zuschauer stattfanden.

Der Hausleitung des Seniorenheimes, Frau Tica, sah man die Freude an, als sie die Akteure und das gespannte Publikum begrüßte. Ballettaufführungen sind etwas Besonderes.

Die Choreografin Nicole Bühler aus Plochingen trat mit ihrer Ballettgruppe nicht zum ersten Mal in dieser Umgebung auf. Diesmal zeigten 24 Tänzerinnen im Alter von 6 bis 30Jahren und ein Tänzer ihr Können.

Klassisches Ballett bildete den Auftakt:



Mit einer Tanzvariation aus dem romantischen Ballett "Paquita" zeigten die 10 jungen Eleven in ihren weißen Tutus überzeugend, was sie schon gelernt haben, obwohl es der erste Auftritt vor einem so großen Publikum war.

Aus Dornröschen folgte das Rosenadagio, ein Duett, wo Prinzessin Aurora mit dem Prinzen tanzt.

Als Szenen aus dem Märchen "Der Blaue Vogel" gezeigt wurden, überraschte der einzige, männliche Tänzer die Besucher mit einem Jeté Split (Hoher Sprung).



Tanzvariationen aus "La Bayadère", "Die kleine Meerjungfrau" und "Coppélia" unterstrichen die Bandbreite der jungen Künstler. Mit einer Choreografie zur Musik des bekannten Rock -und Soulmusikers Lenny Kravitz zeigten vier Künstlerinnen ihr Können im "Modern Dance". Zum Schluss interpretierten zwei junge Tänzerinnen auf ihre Art einen Tango in offener Formation. Aus den sehr unterschiedlichen Tanzschritten und Sprüngen, den rhythmischen Bewegungen zur Musik und den korrekten Haltungen bei den einzelnen Figuren konnten die begeisterten Zuschauer, erkennen, wie vielseitig der Bühnentanz sein kann, und welche hohen Anforderungen an die Tänzerinnen gestellt werden, um diese Körperbeherrschung zu erreichen.

Frau Tica überreichte der Choreografin einen Blumenstrauß, ein Heimbewohner bedankte sich stellvertretend für seine Mitbewohner mit kleinen Geschenken für die eindrucksvolle Darbietung bei den Akteuren.

Der Applaus der begeisterten Zuschauer bestätigte einmal mehr, dass Tanz und Musik jung und alt Vergnügen bereiten kann.

Literaturecke

Buchbesprechung

Das Versprechen von David Baldacci (Roman)

Erschienen bei BASTEI LÜBBE
Taschenbuch Euro 8.90

Inhalt in Kürze:

New York, 1940: Für die zwölfjährige Lou bricht eine Welt zusammen, als ihr Vater bei einem Autounfall ums Leben kommt. Ihre Mutter liegt seither im Koma, so dass Lou und Brüderchen Oz zu ihrer Urgroßmutter Louisa Mae geschickt werden.

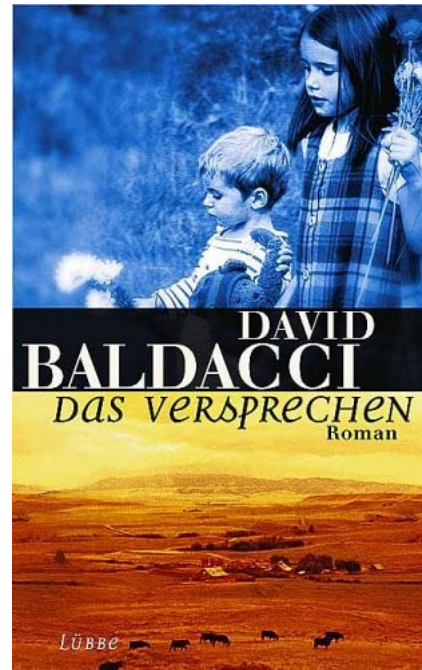
Nur: Die alte Dame wohnt jenseits von Elektrizität und Komfort auf einer Farm inmitten der Appalachen von Virginia.

Lous neue Welt ist die von vorgestern: Bei Louisa Mae gibt es weder Strom noch fließend Wasser, dafür aber jede Menge harter, körperlicher Arbeit. Doch kaum haben sich die beiden Großstadtkinder an die raue Bergwelt gewöhnt, wird ihr Zuhause erneut bedroht: Eine Firma hat auf Louisa Mae's Grund Erdgas entdeckt und will die widerspenstige Dame vertreiben -- koste es, was es wolle. Ausgerechnet jetzt erleidet Louisa Mae einen Schlaganfall und es ist an Lou und Oz, ihrer Urgroßmutter beizustehen. Auch wenn nur noch ein Wunder helfen kann.

Meine Beurteilung:

Baldacci ist ein Krimi-Bestsellerautor. Doch dieses Buch „Das Versprechen“ ist kein Krimi, es ist mehr... ein feinfühler Psycho-Roman! So menschlich und spannend, bildlich vorstellbar. Anfangs sehr theatralisch, um gespannt mitdenken zu können. So kann sich aber die Wärme und Herzlichkeit in dieser Familiensaga steigern bis zum überraschenden Höhepunkt. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, fühlen Sie sich als ein anderer Mensch. Es vermittelt Glück und Zufriedenheit. Dieses Buch bitte nicht verleihen, es kommt wahrscheinlich nicht zurück, weil es für Gesprächsstoff sorgt, der einfach Anderen vermittelt werden muss.

Ich war begeistert, das wünsche ich auch Ihnen als Leser,
Ihr Claus Dunklau



Aichwald Spezial



Café Begegnungsstätte

Im Lutzen 1, 73773 Aichwald, Telefon: 0711/ 5502220,
(Text: Martha Helmle, Foto: Dr. Helmle)



Jeden Mittwoch, Samstag und Sonntag zwischen 14 und 18 Uhr sind alle ins Café der Begegnungsstätte herzlich eingeladen. Die Begegnungsstätte möchte in der Gemeinde Aichwald ein Treffpunkt für Alt und Jung sein, für alle, denen am Miteinander der Generationen etwas liegt. Die freiwilligen Mitarbeiter servieren verschiedene Kaffeespezialitäten und selbst gebackene Kuchen und Torten.

Außerdem gibt es heiße Schokolade, Tee, Erfrischungsgetränke und Aichelberger Wein. Im Sommer kann man im Innenhof auch Eiskaffee genießen.

Dieses Jahr werden es 8 Jahre, seit es die Begegnungsstätte im Seniorenzentrum Aichwald gibt. Sie ist ein sehr wichtiger Ort in der Gemeinde geworden ist, an dem schon zahlreiche bedeutsame Begegnungen stattgefunden haben, nicht nur zwischen den Senioren, sondern auch zwischen Alt und Jung.

Die bisherigen Erfahrungen bestätigen, dass es eine sehr bedeutsame Entscheidung der Gemeinde war, diese einmalige Einrichtung unabhängig vom Pflegeheim zu schaffen. Der Kranken- und Altenpflegeverein trägt diese Einrichtung mit und sorgt für die Ausstattung. Sie kommt inzwischen allen zugute: den Bewohnern des Pflegeheims und ihren Angehörigen und Besuchern, den Senioren vom betreuten Wohnen und den Senioren, die noch in der Gemeinde ihre Wohnsitze haben, oder ganz einfach den Wanderern, die gerade vorbeikommen, oder Bürgern der Gemeinde, die gerne in einer angenehmen Atmosphäre Kaffee und Kuchen genießen möchten.

Die Gäste können sich stundenlang nett unterhalten, bei Karten- und Brettspielen mitspielen, Zeitungen und Zeitschriften lesen oder einfach der Musik zuhören. Jeden Sonntag sorgen Künstler aus der Gemeinde für musikalische Unterhaltung.

Während der Öffnungszeiten können auch private Feiern ins Café verlegt werden. Es gibt einen großen Saal (60 Plätze) und einen kleinen Saal (24 Plätze)

Fragt man heute unsere rüstigen siebzigjährigen Senioren, ob sie eventuell Lust haben, unsere Nachmittage zu besuchen, bekommt man häufig die entrüstete Antwort: "Ich bin doch noch nicht so alt, dass ich zum "Altenkaffee" gehe!" Die Zeit vergeht schnell und oft sitzen diese Menschen dann wegen des Verlustes eines Partners oder aus gesundheitlichen Gründen wenige Jahre später allein in ihren Wohnungen und beklagen sich, dass niemand Zeit für sie habe.

Sie sollten vielleicht doch schon jetzt einmal unser Angebot wahrnehmen und sich unsere Mittwoch- Samstag und Sonntag-Nachmittage" ansehen. Wenn Sie sich noch sehr rüstig fühlen, können Sie sich auch nützlich machen, indem Sie - bei der Gestaltung der Nachmittage mithelfen!

Ihre persönlichen Vorteile sind:

1. Sie lernen neue Gesichter und vielleicht auch gute Bekannte für die Zukunft kennen.
2. Sie haben eine Anlaufstelle, falls Sie wirklich einmal allein sein sollten.
3. Sie gehen keine Verpflichtung ein, immer an den Veranstaltungen teilnehmen zu müssen, haben aber 3-mal in der Woche die Möglichkeit, sich einen netten Nachmittag zu machen!
4. Sie kommen aus Ihren eigenen vier Wänden heraus, wenn Ihnen mal wieder "die Decke auf den Kopf fällt".
5. Der Spaziergang an der frischen Luft zu uns ist gesund!
6. Bei Brett -und Kartenspielen treffen Sie auf gut eingespielte, sehr gewitzte Köpfe. Das ist die beste Konzentrationsübung!
7. Unsere musikalischen Unterhaltungskünstler holen Sie aus dem Stimmungstief und ab und zu werden von fachkundigen Gästen interessante Vorträge zu den verschiedensten Themen gehalten - Sie können also entspannen und dazulernen!



„Was von Herzen kommt, geht zu Herzen!

Deshalb haben wir ja auch die beiden Herzen in unserem Logo.

Die Computerm Maus

Digitales Erbe

Im realen Leben hinterlassen wir Spuren. Da wir das wissen, treffen wir Regelungen für den Fall „X“. Sei es nun in Form einer Patientenverfügung, Generalvollmacht oder einem Testament. Wie sieht es aber im virtuellen Leben aus? Dort hinterlassen wir immer mehr Spuren. Oftmals mehr, als uns eigentlich lieb ist! Können wir sie einfach „vergessen“?

Im Rahmen der ARD Themenwoche „Leben mit dem Tod“ hat Stefan Klotz, Online-Redakteur beim SWR4 Baden-Württemberg, einmal erläutert, was sich hinter dem Begriff „Digitales Erbe“ verbirgt bzw. wie man mit diesem umgehen kann.

Die Computerm Maus hat diesen Gedanken aufgegriffen.

Grundsatzfrage: Was ist ein „Digitales Erbe“?

Ganz einfach. Jeder der z. B. ein E-Mail-Postfach hat, egal bei welchem Anbieter, hat dort Spuren hinterlassen. Egal in Form von Nachrichten oder von Kontakten bzw. Kontaktlisten. Das geht natürlich noch weiter: Online-Händler, „(un)soziale“ Netzwerke wie Facebook, XING, etc. Die neuen Speichermedien, „Clouds“ usw. nicht zu vergessen!!! Dort sind überall Daten gespeichert. Unter Umständen sogar Guthaben bei Onlinehändlern. Ein Graus, wenn so was verfällt! Der Württemberger im Herzen der Computerm Maus würde sich im Grabe rumdrehen!

Wenn ich da dann nicht mehr darauf zugreifen kann. Was können meine Helfer/Angehörigen dann tun?

Eines ist klar, wenn ein Mail-Konto keine Abrufe mehr verzeichnet, dann schickt der Anbieter eine entsprechende Mail nach dem Motto: „Lebst Du noch, oder?“ und irgendwann wird das Postfach einfach gelöscht. Wenn meine Helfer/Angehörigen aber dieses nicht wollen und die Zugangsdaten jedoch nicht haben, beginnt unter Umständen ein kleiner Nervenkrieg. Die Postfach-Anbieter wollen ja immer auf der sicheren Seite sein. Also beginnt es mit „Bitte senden Sie eine Sterbeurkunde“. Doof nur, wenn ich nicht Tod, sondern „nur“ ein Pflegefall geworden bin und mein Sohn oder meine Tochter jetzt nix in den Fingern hat. Nettes „Schmankerl“ aus Facebook:

The image shows a screenshot of a Facebook form titled "Antrag auf Entfernung eines Profils, Sonderantrag oder Frage:". The form has a dropdown menu for "Beziehung zu dem Verstorbenen:" with the following options: "Bitte auswählen:", "Enge Familienangehörige (Partner, Eltern, Geschwister, Kinder)", "Erweiterte Familie (Großeltern, Tante, Onkel, Cousin/e)", and "Kein Familienmitglied (FreundIn, ArbeitskollegIn, KlassenkameradIn)". Below the dropdown is a text input field with the placeholder text "Bitte beachte, dass wir von dir".

Nur Familienangehörige können das Konto endgültig löschen lassen.]

Facebook verlangt eine Sterbeurkunde. Dann dürfen die Nachfahren wählen: Löschen, oder umwandeln in eine Gedenkseite, die dann die angesammelten Freunde anschauen können.

Requiescat in Pace, oh schöne digitale Welt!

Vorbeugende Maßnahmen:

- ❖ Die wichtigen Konten und Passwörter speichern. Natürlich nicht auf dem PC!!! Zu so was hat man eine Sicherungsplatte. Ich hoffe nicht, dass der Begriff „Sicherungsplatte“ ein Fremdwort ist!!! Die hängt ja nicht immer am Netz und ist so außerhalb der Virenarmada. Geht natürlich auch in Papierform. Da gilt logischerweise aber auch, immer aktualisieren. Neuschwäbisch = updaten.
- ❖ Wenn man das im Rahmen von einem Testament machen möchte, weil eben die Tochter nur jenen Zugriff oder der Sohn einen anderen haben sollte, dann muss dieses natürlich auch handschriftlich erfolgen oder eben beim Notar hinterlegt werden. Wenn es um ein Testament geht, ist es gleichgültig ob es sich um einen normalen oder digitalen Inhalt handelt. Da macht das Erbrecht keinen Unterschied.
- ❖ Jetzt gibt es auch noch Unternehmen, die für einen das abnehmen. Das heißt, die Daten werden dort extern abgelegt. Hat den Vorteil, wenn die Bude abbrennt oder sonst was passiert, sind sie entfernt vom Ort des Geschehens gespeichert. Aber ist das wirklich sicher? Es gibt da so Zweifel. Denn, wie sicher sind die Daten dort und was passiert mit meinen Daten, wenn die Firma „Tschüss“ sagt? Nur Pech gehabt???

Fazit der Computermaus:

Gehen Sie mit Ihren digitalen Daten genau so um, wie mit Ihren realen. Ihre Helfer in der Not werden es Ihnen danken.

Deshalb: Wenn Sie dieses lesen, haben Sie noch Zeit. Nutzen Sie diese.

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



PS: Wenn Sie den Artikel von Stefan Klotz im Original lesen möchten:

<http://www.swr.de/swr4/bw/programm/-/id=258008/nid=258008/did=10621558/1dpozrk/index.html>

Noch was zum Schmunzeln:

Anruf bei der Hotline:

Benutzer: "Mein Monitor geht nicht."

Berater: "Ist er denn eingeschaltet?"

Benutzer: "Ja."

Berater: "Schalten Sie ihn doch mal bitte aus."

Benutzer: "Ah, jetzt geht`s..."

Expertentipps

„Schönheit kennt kein Alter“

(Text: Anne Riemann)

Liebe Leserin, lieber Leser,

der **Alterungsprozess der Haut** wird sowohl von genetischen als auch von äußeren Faktoren wie Ernährung, Sonne, Rauchen und Stress beeinflusst.

- Die Hautdicke ist reduziert
- Der Kollagenfasergehalt nimmt ab
- Der Hyaluronsäuregehalt wird geringer
- Die Talg- und Schweißdrüsenproduktion lässt nach
- Die Zellen regenerieren sich nicht mehr so schnell

Das Ergebnis der beschriebenen Veränderungen ist eine trockene, oft empfindliche Haut.

Häufig neigt sie zu Juckreiz, Austrocknung und Schuppung. Zudem bilden sich Falten und manchmal störende Altersflecken. Meist verliert die Haut auch ihre rosige Farbe, wirkt möglicherweise stumpf und grau.

Pflegetipps für den Alltag

- 2 x täglich eine milde Reinigung
- 1 x wöchentlich ein sanftes Peeling
- kurmäßig angewandtes Wirkstoffkonzentrat zur Unterstützung
- Tagespflege mit UV-Schutz
- Nachtpflege zur Regeneration

Moderne Kosmetikprodukte und innovative Behandlungen können zu Ihrem besseren Hautgefühl beitragen.

Anne Riemann
& Team

schönheitstreff 
Kosmetik Fußpflege Nageldesign

Inh. Annemarie Riemann
Seestr. 3 73773 Aichwald - Schanbach
0711-363852
Termine nach Vereinbarung

**BEAUTY
FORUM**
HAUT VON ERLEBEN!

Meinen herzlichsten Dank sage ich Isabel Jungmann für ihre professionelle Unterstützung. Sie hat mich unkompliziert und sehr freundlich mit dem erforderlichen Material versorgt.

Schminktipp für die Frau

60 +

1 Grundierung

Schon die richtige Farbauswahl lässt den Teint frischer und strahlender aussehen. Ein zu dunkler Farbton des Makeup's bzw. getönter Tagescreme hinterlässt leicht ein fahles und müdes Aussehen. UV-Schutz und intensive Wirkstoffe sorgen zusätzlich für Schutz und Pflege. Ein Concealer kann Schatten ausgleichen und somit die Faltentiefe optisch reduzieren. Mäßiges pudern perfektioniert Ihren Teint.

2 Augenbrauen

Bei den Augenbrauen zeigen sich über die Jahre gern kleine Lücken. Mit einem farblich angeglichenen Augenbrauentift/ puder können Sie feinste oder fehlende Augenbrauen ergänzen und weiße Augenbrauen leicht tönen.

Extratipp: Ein wenig Haarspray auf einem Brauenbürstchen bändigt sogar buschige Augenbrauen und fixiert die Farbe des Augenbrauentiftes - Puder.

3 Augen

Schminken Sie das komplette Augenlid mit einem matten hellen Ton. Den äußeren Augenwinkel dagegen betonen Sie mit einem dunkleren, kühlen, matten Ton. Glanzlidschatten eignet sich nicht, da die Glanzpartikel kleine Fältchen verstärken. Wimperntusche vervollständigt den Look.

4 Rouge

Ein kühles, frisches Rouge in Pink oder Rosé sorgt für einen klaren Teint.

Vorsicht: Braunuancen lassen einen müden und fahlen Hautton noch reifer und farbloser erscheinen.

5 Lippen

Umranden Sie Ihre Lippen mit einem hautfarbenen Lipliner. Kleinere Lippenfältchen können dadurch aufgehellt werden, was die Lippen optisch voller und größer wirken lässt. Helle Lippenstifte mit Glanz und Pearl vergrößern schmale Lippen.
Extratipp: Um einen langen Halt Ihres Lippenstifts zu garantieren, sollten Sie die Lippen zuerst mit Lipliner ausfüllen und dann den Lippenstift auftragen.

Das schmeckt!

Aichwalder Wirten in den Topf geschaut:

(Text: Wolfgang Besemer, Claus Dunklau, Rezept: Thomas Rühm)

Manchmal möchte man ja nicht selber kochen. Da bietet sich ein Besuch bei der heimischen Gastronomie an. Die Redaktion wird in den nächsten Ausgaben jeweils einen Betrieb vorstellen. Natürlich unter dem Augenmerk: „Gibt es was Besonderes für Senioren?“

Für die heutige Ausgabe waren wir zu Besuch bei Thomas Rühm in der **„Waldschenke“** in **Aichschieß**



Etwas provokant hat er einen Spruch von Wiglaf Droste auf seiner Homepage gewählt: „Diät ist Mord am ungegessenen Knödel“. Dieser Spruch lässt unweigerlich die kulinarischen Erwartungen nach oben springen. In der Tat erscheint seine Küche vordergründig im traditionellen Gewand. Dieser erste Eindruck täuscht gewaltig, sind doch, saisonal bedingt, immer wieder kulinarische Glanzlichter auf der Karte. Überhaupt die Karte. Wohltuend übersichtlich kommt sie daher. Das lässt ahnen, hier steht der Koch zu dem was er sagt: *„Wenn wir Traditionelles kochen, dann modernisieren wir diese Gerichte jedoch absichtlich nicht, sondern bringen sie auf den ernährungsphysiologisch neusten Stand. Beispielsweise sollte Maultasche, Maultasche bleiben, da gehört kein Lachs, Hummer, kein Zitronengras oder sonstiger Zeitgeist hinein. Kurzum, keine Amuse-Bouche-Menüs. Gerichte sollten so sein, dass sie mit jedem Bissen besser schmecken. Also kulinarische Wanderung und nicht Löffel-food und kurz gehackter Kulinaria-HipHop.“* Dies hat natürlich seinen Preis. Nur sollte der geneigte Esser sich überlegen, ist billig gleich preiswert? Bei der Karte fällt auf, dass es zwar „Kinderteller“ gibt, aber keine „Seniorenteller“. Charmanterweise wurde die Seite mit „kleinere Portionen“ übertitelt! Natürlich kann man seine Wünsche auch bei der Bestellung formulieren und wenn was übrig bleibt und man es mitnehmen möchte, kein Problem. Einer der Texter hat es erfolgreich praktiziert. Neben der normalen Karte gibt es auch ein Tagesessen. Diese Information ist in der Regel zum Wochenanfang auf der Internetseite abrufbar:

<http://www.waldschenke-ruehm.de/>.

Das Restaurant ist fast barrierefrei erreichbar. Bei schönem Wetter lockt der schöne, gepflegte Biergarten. Der Sanitärbereich ist baubedingt nicht barrierefrei, aber das freundliche Waldschenke-Team findet auch hier flexibel eine Lösung.



Färsen Tafelspitz mit Meerrettichsauce

Zutaten für 4 Personen

- 1,5 Kg Färsen Tafelspitz
- 2 Liter Wasser
- 3 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 150 gr. Sellerie
- 1 Wurzel Petersilie
- 1 Zwiebel
- 30 gr. Butter
- 3 EL Mehl
- $\frac{3}{4}$ Liter Fleischbrühe (heiß)
- 3 EL Sahne
- $\frac{1}{2}$ Stange Meerrettich klein
- $\frac{1}{2}$ Apfel
- Salz



Das Wasser in einem großen Topf mit je einem Teelöffel Salz pro Liter zum Kochen bringen. Wer es etwas gehaltvoller mag, kann auch statt Wasser Rinderbrühe in gleicher Menge nehmen (was ich empfehlen würde). Das Fleisch hineinlegen und etwa zwei Stunden bei milder Hitze köcheln lassen. Derweil das Gemüse putzen, klein schneiden und etwa 30 Minuten vor Ende der Kochzeit zum Fleisch geben. Für die Meerrettichsauce die Butter zerlassen und mit Mehl und Fleischbrühe eine Mehlschwitze herstellen. Mit Salz würzen, die Sahne zugeben und etwas einkochen lassen, zum Schluss geriebenen Meerrettich und den geriebenen Apfel zugeben.

Das Fleisch nach dem Garen in Scheiben schneiden und auf dem Teller mit dem Gemüse anrichten, die Meerrettichsauce über dem Fleisch ansetzen.

Als Beilage passen Petersilienkartoffeln oder Bratkartoffeln.

Zu guter Letzt!

Liebe Leserinnen und Leser,
die Redaktion wünscht Ihnen schöne Sommertage.
Bis zur nächsten Ausgabe.

Ja gäb' es keine Senioren.....

(Autor: Unbekannt)

Ja gäb 's keine Senioren,
ging der Wohlstand schnell verloren.
Die Konjunktur hätt 's furchtbar schwer,
ja die Senioren müssten her.
Seht Euch die Urlaubszentren an,
wer füllt die Busse und die Bahn?
Wer gibt dem Fahrer gar am Ende,
manchen Euro als Zubrotspende?
Mallorcas Strände wären leer,
gäb 's keine Senioren mehr.
*Was sonst auch ist und immer sei:
An uns Senioren kommt keiner vorbei.*

Die Ärzte schon länger ungehalten,
wir müssen sie am Leben halten.
Gäbe es keine Senioren mehr,
die Wartezimmer wären leer.
Wer kennt sich aus mit Rheuma und Gicht,
gäb 's die Senioren nicht.
Wer sonst als wir ist richtig krank?
Wer stapelt die Medizin im Schrank?
Obwohl wir die Gebühren hassen,
füllen wir die Apotheker- und Krankenkassen.
Wer schreitet stolz voll Heldentum
mit einem neuen Hüftgelenk herum?
*Wir Alten sind 's, ganz einwandfrei:
An uns Senioren kommt keiner vorbei.*

Wer sag ich, geht heut ' noch zur Kur?
Sind das nicht meist Senioren nur?
Wer schaut uns Alten in den Rachen,
wer lässt Gebiss und Zähne machen?
Und ist es noch so 'ne Tortur,
wir schaffen das mit viel Bravour.
Der Zahnarzt müsste Däumchen drehen,
ließ sich bei ihm kein Rentner sehen.
*Wer füllt die leeren Wartezimmer?
Ja, das sind wir Senioren - immer!*

Wer stürzt sich in das Einkaufsgetümmel
und hat noch Zeit für einen Bummel?
Manches Kaufhaus wäre leer
und manch Geschäft gäbe es nicht mehr.
Der Zustand wäre nicht zu fassen,
wo sollten wir die Renten lassen?
*Ob Kaufhaus, Bäcker oder Konditorei:
An uns Senioren kommt keiner vorbei.*

Kein Enkelkind würd´ je geboren,
gäb´ s nicht vorher die Senioren.
Zwar sind wir nur noch halb gesund
und mancher leidet unter Gedächtnisschwund.
Trotzdem haben wir es nicht unbequem,
manch einer von uns lebt sehr angenehm.
Doch das ganze Leben war nicht leicht,
bis wir das Alter haben erreicht.
Wir sahen manch schwere Jahre ziehen,
wir hörten viele Melodien.
*Macht Euch das Dasein jetzt nicht schwer,
denn wir Senioren sind doch wer.*

Das wir nicht zu entbehren sind,
dass weis inzwischen auch jedes Kind.
Die Altenheime - bitte sehr - wo kämen die Bewohner her?
Wer füllt die Räume dort - wer immer -
es gäb´ dort nur noch leere Zimmer.
Sind wir auch alt und schon recht betagt,
wir sind noch überall gefragt.
Nur, die uns Rentner so umwerben,
die wollen meistens etwas erben.
Doch wir Senioren sind doch helle,
niemals vererben auf die Schnelle!
*In diesem Sinn, wie dem auch sei:
An uns Senioren kommt keiner vorbei.*



Auflösung:

- I.** 1 Tower-Bridge, 2 Brandenburger Tor, 3 Atomium, 4 Capitol,
5 Tadsch Mahal, 6 Gizeh, 7 Verbotene Stadt, 8 Hradschin,
9 Mekka, 10 Mount Everest
- II.** Beim Schwitzen wird die Haut undicht und das Wasser sickert raus
Für Kartoffelsalat muss man die Kartoffeln erst nackt machen.
- III.** Jemand der etwas tun möchte findet immer einen Weg.
Jemand der etwas nicht tun möchte findet immer eine Ausrede.
- IV.** A-Adamsapfel, B-Bettdecke, C-Chefsessel, D-Drachen, E-Elfenbein, F-Filzstift
G-Gabelstapler, H-Herrenhaus