



Seniorenrat Aichwald

DieZEITUNG



Ausgabe 38
APRIL 2018

Nachrichten · Termine · Berichte · Meinungen

In dieser Ausgabe lesen Sie:

Nachgefragt

3

- Vorsicht Trickbetrüger!

Aus dem Seniorenrat

5

- Australienreise auch für Senioren • Das Kleine Aichwaldtheater
- Gehirntaining • Mundharmonika-Gruppe für Senioren

Aus dem Seniorenzentrum

13

- Mobilitätsprojekt im Seniorenzentrum • Fasching im Seniorenheim

Literaturecke

16

- Buchbesprechung: Lustiges für Senioren

Aichwald-Spezial

17

- 20 Jahre Betreuungsnachmittag der Diakonie- und Sozialstation

Die Computermaus

19

- Gläsern im sozialen Netzwerk – Segen oder Fluch?

Expertentipps

21

- »Gönn' doch dem Opa sei Viertele!«

Das schmeckt!

23

- Was kocht unser Bürgermeister für seine Familie?

Zu guter Letzt!

24

- Wir sollten mal drüber reden . . .

Verantwortlich: Michael Neumann, Hesseweg 11, 73773 Aichwald

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

Von dieser 38. Ausgabe, April 2018 wurden 200 Exemplare gedruckt.

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

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Wolfgang Besemer, Dr. Helmut Cordes, Gudrun Dörr, Nicolas Fink, Michael Neumann, Hannelore Pfannenschmid, J. de Riese, Katharina Sauter, Volkmar Schopper, Heinz Schubert, Hans-Jörg Steudtner

Sie erhalten **DIEZEITUNG** in

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

Nachgefragt



Vorsicht Trickbetrüger!

Von Dr. Helmut Cordes

Beim Trickdiebstahl handelt es sich um einen Diebstahl, bei dem die Wegnahme von Besitz/Eigentum durch eine Täuschung verschleiert wird. Der Vorgang als solcher ist in der Regel für den Betroffenen auf den ersten Blick schwer erkenn- und durchschaubar. Die Fantasie der Trickbetrüger scheint grenzenlos zu sein. Praktisch kein Tag vergeht, an dem die Medien nicht über erfolgreiche und gescheiterte Versuche berichten, meist Bürger im fortgeschrittenen Alter um ihre Ersparnisse und Wertgegenstände zu bringen und das mit drastischem Anstieg der Betrugsfälle in letzter Zeit. Gerade in dieser Altersgruppe ist die Verunsicherung groß, Opfer der Betrüger zu werden. Die Trickbetrügerei hat inzwischen ein Ausmaß und einen Variantenreichtum angenommen, dass aufgrund des begrenzten hier verfügbaren Raums das Thema nur plakativ, stichwortartig und beispielhaft behandelt werden kann. Das breite Spektrum an miesen Tricks und Maschen auf Internetplattformen und im Urlaub wird deshalb hier auch nicht skizziert.

1. Methoden

Trickdiebe bedienen sich einer Vielfalt von »Tricks«, um das Opfer abzulenken, zu täuschen oder in die Irre zu führen mit dem Ziel, den Gewahrsam zu brechen. Dies geschieht z. B. durch Vortäuschung

- einer Notlage mit Appell an die Hilfsbereitschaft,
- von Hilfsbereitschaft,
- einer Befugnis zum Betreten der Wohnung oder
- einer persönlichen Beziehung.

2. Formen von Trickdiebstahl/Ablenkungsmanöver

- **Rentenversicherungstrick:** z. B. Androhung von Kürzung oder Pfändung, sofortige Rückzahlung von Überzahlung, Ausgleichszahlung für abschlaglose Rente
- **Zetteltrick:** Bitte um Zettel für Nachricht an Nachbarn, für Einkäufe für Nachbarn etc.
- **Wasserglastrick:** Bitte um ein Glas Wasser
- **Tüchertrick:** Präsentation von Seidentüchern
- **Deponiertrick:** Ausspionieren von Geld-/Schmucksachenverstecken mit Bitte um Aufbewahrung angeblich eigener Wertsachen z. B. wegen Urlaubs
- **Heizungsablesetrick:** »Beschäftigungs«-Anweisung an Opfer, an Thermostaten zu drehen
- **Wasserwerke-Rohrbruchtrick:** Prüfen angeblichen Rohrbruchs
- **Rauchmelderprüfer-Trick:** Bitte um Wohnungszutritt durch angeblichen Kontrolleur
- **Pflegedienstleister-Trick:** Vorwand: Unstimmigkeiten in der Krankenakte
- **Störungsbeseitigungstrick:** Behebung behaupteter Störungen durch Telefon-techniker, Gasableser, Kabelanschlussprüfer etc.

- **Einbrechertrick:** Überprüfung eines vom Täter vorgetäuschten Diebstahls
- **Polizisten-/Zivildahndertrick:** »Ausweis« und »Polizeimütze« und Förschheit zwecks Falschgeldsuche
- **Bankmitarbeitertrick:** u. a. Überprüfung EC-Karte wegen technischer Probleme, Sicherstellung angeblich ausgezahlten Falschgeldes
- **Taschenträgertrick:** Hilfsangebot beim Tragen von Taschen oder beim Gehwagen
- **Spendensammlertrick:** ausschließlich Phantasieorganisationen
- **Wohnungsschlüsseltrick:** durch Ablenkung beim Wohnungs verlassen unbemerkte Entwendung des Wohnungstürschlüssels
- **Wunderheilerintrick:** Fluchbefreiungsversprechen durch Ritual
- **Schreckensbotschaftertrick:** Überbringung von Unfallnachricht durch angeblichen Rettungsdienstmitarbeiter oder Krankenpfleger/Ausnutzung von Verwirrung und Aufregung)
- **Barerstattungstrick:** Vortäuschen von Barrückzahlung aus Strom-, Wasser-, Gasabrechnungen
- **Nachnahmetrick:** Gebühr für angebliches Paket mit wertlosem Inhalt für Nachbarn
- **Teppichtrick:** zwecks Auslösung wertvoller Teppiche im Zolllager Ausleihen von Geld gegen wertlosen Teppich als Pfand
- **Versicherungstrick:** nach Prüfung der Versicherungspolice durch angeblichen Makler Kassieren vermeintlich fälliger Prämie
- **Steuerprüftrick:** Prüfung der Bargeldbestände durch falsche Polizisten/Mitnahme zwecks weiterer Prüfung

3. Ablenkung im Öffentlichen Raum und am Telefon

Da zahlreiche dieser Tricks durch Berichte in den Medien weitgehend bekannt sind, hier nur einige Beispiele ohne nähere Beschreibung:

- ✕ Anremplertrick ✕ Orientierungstrick ✕ Musterwaretrick ✕ Antanztrick
- ✕ Tickettrick ✕ »Nigeria Connection« ✕ Beschmutzertrick ✕ Steuern-auf-Bank-einlagentrick ✕ Unfalltrick ✕ Blumentrick ✕ Betteltrick ✕ Benzinbetrügertrick
- ✕ Heilende-Hände-Trick ✕ Einkaufshilfetrick ✕ Autoschadentrick ✕ Geld-wechseltrick ✕ Enkeltrick ✕ Kreditkartentrick ✕ Geld-verloren-Trick
- ✕ Kettenanruftrick ✕ verschluckte EC-Kartetrick ✕ Katzentrick ✕ Gewinnspieltrick
- ✕ Podolski-Trick ✕ Einbruchtrick

4. Prävention

Die Polizei gibt folgende Warnhinweise:

- ◇ die Polizei ruft niemals selber von der Notruf-Telefonnummer 110 aus an
- ◇ Telefonhörer bei Betrugsverdacht sofort auflegen
- ◇ keine Auskunft über Bankverbindungen, finanzielle oder persönliche Verhältnisse geben
- ◇ keine Fremden in die Wohnung lassen
- ◇ keine Übergabe von Geld/Wertgegenständen an unbekannte Personen
- ◇ Polizei unter 110 über Betrugsversuch informieren
- ◇ Betrugsversuch zur Anzeige bringen

Für ältere Menschen hat die Polizei eine Broschüre mit den wichtigsten Sicherheitsvorkehrungen erstellt:

<http://www.polizei-beratung.de/medienangebot/detail/229-sicher-zu-hause/>

Aus dem Seniorenrat

Australienreise – auch für Senioren

Von Gudrun Dörr

Mit diesem Artikel möchte ich mich nicht hervortun, ich möchte nicht damit prahlen, in Australien gewesen zu sein. Ich möchte Ihnen vielmehr das Land näherbringen, meine Liebe zu diesem Land erklären und Sie ermutigen - falls Sie etwas reiselustig und neugierig sind - alle Vorurteile auf die Seite zu schieben und sich selbst ein Bild zu machen. Da mein Sohn in Australien lebt, habe ich schon einige Reisen nach Downunder hinter mir. Meist unternehme ich dort Kurzreisen mit meinem Sohn und seiner Familie. Im Herbst letzten Jahres war wieder meine Freundin aus Kindertagen dabei und wir machten uns - wie bereits vor einigen Jahren - auf den Weg ins Unbekannte.



Etwa 40 km südlich von Adelaide startete unsere Reise - genau in Aldinga. Unser Plan war ganz grob Richtung Süden zur Great Ocean Road - entlang dieser Straße Richtung Melbourne, dann ins Inland Richtung Broken Hill (dort will eigentlich nicht einmal ein Australier hin - zu sehr outback). Mit einem gemieteten PKW ging es los. Wir begaben uns mit voll bepacktem Auto (Kleidung für alle Fälle, Lebensmittel und viel Wasser) auf den Weg.

An das Fahren auf der linken Straßenseite gewöhnt man sich rasch – schwierig wird es anfangs nur an Kreisverkehren und Kreuzungen mit mehreren Straßen. Nach zweistündiger Fahrt erreichten wir **die** Wasserader Südaustraliens, den Murray River. Dort fordert man per Klingel die Fähre an und wird in kurzer Zeit über den Fluss befördert. Das erste Tagesziel war Robe an der Südküste. Robe ist ein ehemaliges kleines Fischerdorf (inzwischen Feriendomizil vieler Australier) an einem ca. 10 Kilometer weiten Sandstrand, an dem man trotzdem nur wenige Menschen antrifft. Wir fanden auf einem Campingplatz eine saubere, einfache Cabin und schmiedeten dort genauere Pläne. Am nächsten Tag ging dann die Route weiter zur Great Ocean Road. Tag für Tag suchten wir uns eine neue Bleibe – häufig fanden wir sie erst im letzten Dämmerlicht – und sie war nicht immer »first class«. Zur Not hätten wir es uns auch im Auto gemütlich gemacht. Dank unserer »Kochkiste« konnten wir uns in den Cabins – sofern es eine Kochgelegenheit gab – immer selbst versorgen. Wenn nicht, dann fanden wir einfach Fish & Chips oder es gab Käsewürfel, Oliven und ein Glas Wein aus unseren Vorräten. Die Eindrücke auf der Great Ocean Road waren faszinierend. Kalksteinfelsen, die von der Brandung der See stetig mehr ausgehöhlt werden, wodurch Felsbrücken, Tore und Buchten entstehen. Die Wellen des südlichen Ozeans donnern mit einer gewaltigen Urgewalt gegen die Küste und es liegt an vielen Stellen der Dunstnebel der Gischt am Horizont.

Dazwischen immer wieder kleine Ortschaften, die zum Bummeln einladen. Diese Straße, die nicht immer direkt an der Küste entlang führt, nennt sich Highway – ist aber in keiner Weise mit unseren Autobahnen zu vergleichen. Sie ist meist sehr schmal und ab und zu wird sie – dank der vielen, immer wieder notwendigen Sanierungen – auch zu einer »dirt road«, einer ungepflasterten Straße. Mit Grauen sieht man da manchmal einen dieser Riesenbrummis auf einen zu fahren und alles verschwindet in einer riesigen Staubwolke. Kurz vor Melbourne bogen wir ab ins Inland, da das Fahren in Großstädten Australiens nicht zu meinen Vorlieben gehört. Überhaupt liegen mir die abgeschiedenen Gegenden mehr. Das Fahren in Großstädten ist immer mit Stress verbunden, da die Australier keine Gnade kennen, wenn Blech um sie herum ist (im Regelfall sehr freundliche, nette Menschen – sofern sie nicht im outback leben).

Ein Spurwechsel ist schlicht nicht möglich. Ein Reißverschlussystem ist dort



undenkbar. Ist man einmal auf der falschen Spur (der meist vier Spuren in jede Richtung) eingefahren, wird man hilflos durch die Stadt gejagt. Nun ging unsere Fahrt weiter Richtung outback. Anfangs begleitet uns noch Landwirtschaft, dann Eukalyptuswälder. Immer noch fahren wir ab und zu durch kleine Städtchen, die an den ehemaligen Wilden Westen von Amerika erinnern.



Dort fanden wir über die örtliche »Information« auch immer wieder Übernachtungsmöglichkeiten, da unsere Ansprüche ja nicht hoch waren. Nach drei Tagen werden die Eukalyptusbäume rar, immer mehr breitet sich Buschland aus - zunächst noch kniehohe Büsche und Gestrüpp, dann nur noch am Boden wuchernde kleine Büschelchen. Es liegen jetzt einige hundert Kilometer durch diese Öde vor uns auf einem Highway, auf dem nur selten eine Höchstgeschwindigkeit von 80 km/h möglich ist (häufig 50 - 60 km/h). Übernachtungsmöglichkeiten gibt es jetzt nicht mehr - diese Öde ist unbewohnt. Es gibt auch keine Zapfsäule mehr - man sollte nur mit vollem Tank auf diese Reise gehen. So ganz »unbelebt« ist das outback aber nicht. Immer wieder begleiten Emus unseren Weg, Kängurus hüpfen durch die Büsche und gegen Abend krächzen immer wieder Kakadus. Teilweise ist es so still, dass man nur das leise Säuseln des Windes wahrnimmt. Bei großer Hitze taucht immer wieder eine Fata Morgana am Horizont auf, die uns einen blauen See mit Bäumen am Ufer vorspiegelt. Mitten in dieser Öde dann Broken Hill, die Kleinstadt im outback mit ihren Minen - teilweise im Stadtgebiet. Der Menschenschlag dort ist rau. Wir fanden einen Campingplatz und eine Cabin, die nicht gerade mit Sternen ausgezeichnet werden kann. Die Stadt war ausgestorben, es war heiß und wir waren hungrig. Kochen war diesmal nicht möglich. Nach vielen Irrfahrten durch die Stadt, vielen Roundabout-Wiederholungen fanden wir am Stadtrand ein Einkaufszentrum, in dem wir eine kleine Portion total überteuerten Fisch essen konnten. Viele Irrfahrten dort erklären sich durch die teilweise nicht mehr lesbaren Straßenschilder, die manchmal nur noch aus zwei bis drei Buchstaben bestehen und zwei weiter Straßen manchmal fast identische Namen haben. Der Abschied

von Broken Hill fiel uns nicht schwer und wir begaben uns wieder für eine lange Strecke in die Pampa (die Australier nennen es »Nowbody in Nowhere«). Wieder änderte sich die Landschaft - nun umgekehrt. Zunächst wieder dieses Nichts und Niemand, dann Büsche gefolgt von einigen Eukalyptusbäumen - endlich wieder (fast) in der Zivilisation. Über Peterborough - ebenfalls ein verschlafenes kleines Städtchen, in dem wir uns zwei Tage aufhielten und die Gegend erkundeten - ging es wieder Richtung Adelaide. Selbstverständlich verpasste ich - auf Grund fehlender Hinweisschilder - die richtige Abfahrt, um über das schöne Barossa Valley (Weinbaugebiet mit vielen deutschen Familien) zurück zu fahren. So fanden wir uns mitten in der pulsierenden Stadt Gawler wieder. Nach diversen Stadtrundfahrten (s. Australier mit Blech um sich...) fanden wir uns auf einer Schnellstraße wieder, die zu meinem Entsetzen mitten in die Stadt Adelaide führte. Das Chaos auf der Straße und unsere diversen »Ausbruchsversuche« aus unserer Spur möchte ich ersparen. Irgendwann kamen wir zum Strand - und dort kannte ich mich wieder aus. Wir fuhren die verschiedenen Strände entlang bis zu »unserem« Aldinga-Strand - und waren wieder bei der Familie.

Das war - in Kurzform (die eigentliche Reisebeschreibung hätte die Seitenzahl gesprengt) - unsere Reise in einem Land, das seinen ganz eigenen Reiz hat, das uns in seinen Bann zieht, wenn wir bereit sind, nicht »All inclusive« zu reisen, Unbequemlichkeiten in Kauf zu nehmen und uns Herausforderungen zu stellen, wenn wir bereit sind Stille auszuhalten und auch in vermeintlich lebensfeindlichen Gegenden das Besondere zu erkennen. ***Uns hat diese Reise wieder ein Stück reicher und dankbarer gemacht.***



DAS KLEINE AICHWALDTHEATER

Aichwaldtheater auf Tour

Von Heinz Schubert, Foto: Archiv Aichwaldtheater

Seit zehn Jahren schon besteht das kleine Aichwaldtheater. Eine lange Zeit. Von den Gründungsmitgliedern/innen gedacht als ein Theater welches einmal im Jahr (Am Nachmittag für Senioren, Ende Januar) in der Schurwaldhalle ihren Auftritt hatte. Hinzu kam noch eine Aufführung in der Begegnungsstätte in Aichwald-Schanbach. So lief es etliche Jahre.

Unser »Gartenhäusle«, der Rohbau stammt von Michael Gramann, das Mauerwerk aus Tapete sowie der gesamte Blumenschmuck wurde von unseren Schauspielerinnen angebracht.



Zwischenzeitlich kamen Anfragen von Gruppen aus der Umgebung ob wir bei ihnen nicht auch unser Stück aufführen könnten. Wir hatten immer abgelehnt: Wir seien schließlich keine »Wanderbühne« war das Argument. Bei den Schauspielern/innen allerdings setzte ein »Umdenkungsprozess« ein. Man sagte sich: wir arbeiten und proben ein ganzes Jahr und am Ende ist dann nach zweimal 40 Minuten Aufführung alles vorbei. Das war einigen einfach zu wenig. Und so kam es, dass man sich mehrheitlich dafür entschied auch außerhalb von Aichwald zu spielen. Den Anfang machten wir im evangelischen Gemeindehaus in Strümpfelbach und was soll man sagen, wir fanden allgemeine Zustimmung. Ergebnis: wir sollten im nächsten Jahr unbedingt wiederkommen! Das hatte uns natürlich Mut gemacht und so nahmen wir eine Anfrage der katholischen Kirchengemeinde aus Rommelshausen an und sind dort dieses Jahr im Februar aufgetreten. Inzwischen liegt auch eine Anfrage aus Deizisau vor, über welche wir allerdings noch nicht entschieden haben. Schließlich haben wir hier auch logistische Probleme, die wir bisher dank der Unterstützung von Michael Gramann prima lösen konnten. In Michael Gramann haben wir jemanden gefunden welcher uns beim Bau der Requisiten (z. B. das letzte Gartenhäusle) tatkräftig unterstützt und auch beim Transport dieser Requisiten von einem Ort zum anderen Ort mit seinem Anhänger enorm hilft. **Hierfür sagen wir recht herzlichen Dank!** Es kann also weitergehen mit Aichwaldtheater auf Tour.

Gehirntraining

Von Katharina Sauter

Um die Ecke gedacht

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Kranke Lichtquelle | 2. Gemütlicher Aufzug |
| 3. Nüsse zum Sehen | 4. Bekleidungsstück in der Früh |
| 5. Metall zum Glätten | 6. Betrunkener Frühlingsvogel |
| 7. Unbeliebtes Kleintier im Gotteshaus | 8. abstürzende Flüssigkeit |
| 9. Rede für Vorhänge | 10. Hinterteil eines Gänsediebes |

Flüsse

In die Lücken gehören die entsprechenden Flussnamen und schon ergibt der Text einen Sinn:

- Ein junger Mann Namens _____ (Florenz) besuchte alle Feste, die _____ (Rheinl.-Pfalz) seinem Wohnort stattfanden. Gerne trank er dort einige Bierchen, bis er meistens _____ (Ulm) war.
- Dann riskierte er eine dicke _____ (Nordrh.-Westf.) und gab schrecklich an.
- _____ (Paris) heimliche _____ (Ermland) galt der entzückenden _____ (Russl.).
- Diese war jedoch _____ (Niedersachsen) Liebling und hatte viele Verehrer.
- Nun überlegte er, wie am besten der _____ (Rothaargebirge) über die Rivalen zu erringen wäre, _____ (Grenzfluss zu Polen) was musste noch geschehen?
- Ich lade sie zum Heimatfest ein, das nächste Woche wegen dem anhaltenden _____ (Bayr. Wald) im _____ (Bay., Thüringen, Sachsen-Anhalt) stattfindet.
- Sein Freund _____ (Russland) Camillo gab ihm einen anderen Rat: »Du _____ (B.-Würt.) doch gern, vielleicht geht Dir ein _____ (Nied.-sachs.) vor die Flinte!
- Dann nimmst Du Deinen _____ (Bad.-Württbg.) und machst einen anständigen Braten für sie«.
- Voll von _____ (Bad.-Württbg.) guten Ratschlägen zog er _____ (Hannover) und ging nach Hause.
- Unterwegs stolperte er über einen Ast, das brachte ihm einen _____ (Biberach) in die Hose. _____ (Russland) das ihn in solche Aufregung brachte, dass er plötzlich an _____ (Nordrh.-Westfalen) erkrankte, weiß man nicht.
- Er war auf jeden Fall _____ (Luxemburg, Deutschland) und der _____ (Italien) tat ihm auch noch weh!

Notdienst – Eine Vision

Kennen Sie das? Sie gehen in den Keller und unten angekommen wissen Sie nicht mehr, was Sie holen wollten – einfach vergessen. Dann steigen Sie wieder unverrichteter Dinge nach oben und gehen Ihrer Tätigkeit nach, bis es Ihnen wie Schuppen von den Augen fällt und Sie sich erinnern können, was Sie eigentlich im Keller wollten.

Die Lösungen finden Sie auf der Seite 22

Ilse widerfährt es noch schlimmer. Sie ist im Supermarkt und weil sie total im Stress ist, hat sie sich die fünf Teile nicht notiert, die sie besorgen muss. Nun steht sie also etwas konfus vor den Milchprodukten und stellt fest, sie kann sich an das fünfte Teil nicht erinnern. Bananen, Bohnen, Steaks und Nudeln liegen im Einkaufswagen, aber da war doch noch etwas.

Sie ist sich sicher, dass sie es dringend braucht, aber die Erinnerung ist weg. Vielleicht hilft es, nochmals durch die Reihen zu laufen und sich alles anzuschauen, bestimmt kommt dann ein Geistesblitz, überlegt sie. Aber nichts geschieht. Ilse wird immer unruhiger, da die Zeit drängt. Nach dem dritten Durchlauf wird sie schon von den Mitarbeitern des Supermarktes mitleidig angesehen. Vielleicht ist ihr ja auch schon der Hausdetektiv auf den Fersen und beobachtet kopfschüttelnd ihr merkwürdiges Verhalten.

Wenn der Supermarkt um die Ecke wäre, draußen normale Straßenverhältnisse herrschten und sie an diesem Abend keine Gäste bekommen würde, wäre alles nicht so schlimm. Aber bis zum Supermarkt braucht sie mindestens 30 Minuten und bei diesem Schneetreiben dauert die Fahrt bestimmt eine halbe Stunde. Also, es muss jetzt etwas passieren!

Sie schaut in ihre Tasche. Gott sei Dank, das Handy ist da und die Nummer vom Notdienst hat sie eingespeichert. Mittlerweile zittert sie am ganzen Körper, Schweiß steht ihr auf der Stirn und dann noch der Schwindel. Eine ältere Dame kommt ganz dicht an sie heran und fragt in besorgtem Ton, ob alles in Ordnung sei. Jetzt reicht es Ilse, und sie fährt die hilfreiche Dame in einem aggressiven Ton an, sie solle sich um ihre eigenen Dinge kümmern und ja nichts vergessen! Die besorgte Kundin hat das natürlich nicht erwartet und wendet sich erschreckt ab, nicht ohne etwas von »undankbar« zu murmeln.

Jetzt ist Ilse wieder allein, das Handy in der rechten Hand versucht sie zitternd den Notdienst zu erreichen. Gott sei Dank, sie hört ein Freizeichen und schon meldet sich eine unverbindliche Stimme: »Dieser Anruf kostet sie zwei Euro die Minute, die Zeit läuft ab jetzt«. Dann hört sie das beruhigende Plätschern eines Wasserfalls mit Vogelgezwitscher. Sie kennt den Ablauf, da sie schon zweimal die Hotline um Hilfe gebeten hat.

Draußen dämmt es bereits. Endlich meldet sich eine freundliche Stimme: »Sybille Merk vom Gedächtnisnotdienst, woran kann ich sie erinnern«? Ilse fällt ein Stein vom Herzen, sie ist sicher, jetzt wird alles gut. Ilse schildert aufgeregt in abgehackten Sätzen ihre Notlage. »Jetzt suchen sie sich erst mal eine ruhiges Plätzchen«, rät Frau Merk, »dann können wir gleich loslegen«. Während Ilse sich in die hinterste Ecke der Weinabteilung verzieht, wird sie mit leiser Entspannungsmusik übers Handy beruhigt. Ilse wird auch merklich entspannter und nun stellt Sibylle Merk viele Fragen. Sie ist ein Detektiv auf der Suche nach dem Vergessenen. Ilse wird gefragt, was sie denn heute Abend vorhat. »Ich bekomme doch Gäste, meine Freundinnen habe ich eingeladen, und da gibt es Steaks mit einer tollen Soße, Bandnudeln, Bohnen und zum Nachtisch ein Bananensoufflee und dazu natürlich einen guten Tropfen«!

Ein markerschütternder Schrei schallt durch den Supermarkt. »Ich hab's, ich hab's«, schreit Ilse ins Telefon, der Wein, der Wein! »Super«, verabschiedet sich Sibylle Merk, »Sie haben Ihre Erinnerung wieder und ich einen Gehörschaden. Trotzdem möchte ich sie dringend bitten, in allernächster Zeit einen Gedächtniskurs zu besuchen, Sie werden sehen, dann brauchen Sie mich nicht mehr so häufig«.

Mundharmonika-Gruppe für Senioren

Von Volkmar Schopper, Foto: Peter Münch



Wir sind inzwischen begeisterte Mundharmonika-Spieler.

Der Klang der Mundharmonika, ihre Ausdruckskraft und die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten sprechen für dieses Instrument.

Die Mundharmonika ist so klein, dass sie in jede Hosentasche passt und doch kann man mit ihr Musik mit einem tollen Sound machen. Man kann sie immer dabei haben und einfach drauflos spielen, wenn sich die Gelegenheit ergibt, ob beim Wandern oder bei Freunden. Die Mundharmonika ist vielseitig einsetzbar. Mundharmonika spielen ist nicht schwer, wenn man die nötige Zeit für das regelmäßige Üben investiert. Im Vergleich zu vielen anderen Instrumenten ist die Mundharmonika einfacher zu erlernen. Das ist ein großer Vorteil. Man ist deshalb schneller auf einem Niveau, um andere begeistern zu können. **Dazu ist nicht einmal Noten lesen erforderlich!**

Eine Mundharmonika ist nicht teuer. Man muss für ein gutes Instrument ca. 40 Euro investieren. Deshalb ist die Mundharmonika das am meisten verkaufte Musikinstrument der Welt.

Mundharmonika spielen reduziert Stress, entspannt, die Atmung wird verbessert und die Konzentration wird erhöht. **Das ist sogar wissenschaftlich belegt!**

Probieren Sie es ganz einfach aus! Kommen Sie zum Schnuppern. Unsere Übungsabende finden donnerstags 14-tägig um 19 Uhr an geraden Wochen im Vereinsraum 4 in der Schurwaldhalle statt.

Anfänger und Fortgeschrittene sind sehr gerne willkommen!

Rückfragen bitte unter Telefon (07 11) 36 48 07.

Aus dem Seniorenzentrum**Dr. Schulze-Stiftung
unterstützt
Mobilitätsprojekt im
Seniorenzentrum
Aichwald**

Von J. de Riese, Die Zieglerschen



Herzlich begrüßt die Einrichtungsleiterin Suzana Tica den Stiftungsvorstand der Dr. Schulze-Stiftung, Bernhard Leibfried, im Aichwalder Seniorenzentrum. Auf eine warme familiäre Atmosphäre wird hier großen Wert gelegt. Das ist spürbar. Beim Rundgang erfährt Bernhard Leibfried, dass das Seniorenzentrum gut ins Gemeindeleben integriert ist. So steht allen Aichwalder Bürgern die Begegnungsstätte offen. Auch die Räumlichkeiten der Begegnungsstätte werden von Vereinen im Ort gut angenommen. Die Bewohner des Seniorenzentrums haben so das Gefühl dazuzugehören, Teil des Gemeindelebens zu sein.

Für den Besuch von Bernhard Leibfried gab es einen besonderen Anlass: Gemeinsam mit dem Beirat der Stiftung hat Bernhard Leibfried entschieden, die Senioren in Aichwald zu unterstützen. Gerade bei älteren Menschen ist es wichtig, die körperliche Bewegungsfreiheit zu erhalten. Aber auch bettlägerige Senioren müssen weiterhin mobilisiert werden. Gemeinsam mit Physiotherapeuten erarbeitet die diplomierte Pflégewirtin Suzana Tica ein umfassendes Konzept. Was noch fehlt, um die Idee in die Tat umzusetzen, war ein Spezialgerät: der THERA-Trainer tigo. Dabei handelt es sich um einen Bewegungstrainer, der Menschen mit Bewegungseinschränkungen das therapeutische Training von Beinen und des Oberkörpers ermöglicht. Rund 7.000 Euro kostet der Apparat.

An der Stelle sprang die Dr. Schulze-Stiftung ein. »Das wäre ganz im Sinne unseres Stifters«, stellt Stiftungsvorstand Bernhard Leibfried fest. Denn neben der beruflichen Förderung von jungen Menschen war die Unterstützung von Senioren Dr. Schulze ein echtes Herzensanliegen.

Sichtlich freut sich auch der Vorstand der Zieglerschen Pfarrer Gottfried Heinzmann über die Hilfe. »Eine Spende ist immer auch Ausdruck von Vertrauen und ein starkes Zeichen der Wertschätzung für die geleistete Arbeit mit den Senioren. Das tut uns gut«, bilanziert Heinzmann.

Fasching im Seniorenheim

Von Hannelore Pfannenschmid



Altweiberfasnacht mit der Singgruppe im Seniorenheim. Der Raum war geschmückt, jeder hatte einen Hut auf und Luftschlangen um den Hals. Mit Marschmusik und in einer Polonaise wurden die Bewohner an ihren Platz gebracht. Dieter Aisenbrey am Klavier brachte uns in Stimmung. Wir sangen, klatschten, stampften und schunkelten uns durch das Liederprogramm. Dann wurden Scheren verteilt, und den Männern ging es an den Kragen bzw. die Krawatte. Josef Sienel, Rolf Fröschle und Erwin Backhaus mussten sich von ihren Halsverschönerungen trennen. In der Pause gab es alkoholfreie Getränke und Kuchen. Und wer glaubt, das sich unsere Faschingsveranstaltung von denen in den Hallen unterscheidet, nein, vielleicht an der Anzahl der Besucher, aber auf keinen Fall an der Stimmung.



Literaturecke

Lustiges für Senioren

Von Dr. Helmut Cordes

Titel: Rettungsringe

Autor: Jan Schröter

Verlag: Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG. München

Originalausgabe: Juni 2014

ISBN: 978-3-426-51487-0



Jan Schröter, geb. 1958 in Hamburg, studierte Sonderpädagogik und Germanistik. Danach führte er einige Jahre eine eigene Buchhandlung, schrieb Horoskope, Reisebücher etc. Seit 1995 schreibt er Drehbücher für große Fernsehproduktionen (»Großstadtrevier«, »Alphateam«, »Traumschiff«, Krimis und andere spannende Romane. »Rettungsringe« ist sein dritter Roman bei Knaur.

»Rettungsringe« handelt von Paul Cullman. Ihm ist jegliches Gefühl für die eigene Befindlichkeit abhandengekommen. Er hat 20 kg Übergewicht. Die Geschäfte laufen schlecht, Ehe kaputt. Sein Sohn zieht nach New York. Dafür trägt Paul plötzlich die Verantwortung für »Pelle«, den hässlichsten Hund der Welt. Er fühlt sich als Treibgut im Strom des Lebens. Wo ist er bloß geblieben, der große Plan vom Leben? Auf der Abiturfeier seines Sohnes beschließt er mit ein paar ehemaligen Klassenkameraden, die seinerzeit ausgefallene Schulabschlussfahrt, eine Kanufahrt auf der Weser, nachzuholen. Drei Frauen, drei Männer, drei Kanus. Eine Fahrt voller Unwägbarkeiten, Turbulenzen und persönlicher Erkenntnisse nimmt ihren Lauf.

Der Roman lässt sich entspannt lesen, enthält leichte, witzige, temporeiche, originelle, zuweilen skurrile, dennoch leicht nachzuvollziehende Unterhaltung mit komischen Charakteren, spritzigen Dialogen. Gleichwohl mit einigem bewegenden Tiefgang. Humorvoll-vergnügeliche Ferienlektüre mit feinem, leisem Humor, die den Leser/die Leserin sich entspannt im Liegestuhl oder Ohrensessel zurücklehnen lässt mit nach oben gezogenen Mundwinkeln.

Die entworfenen Typen und Stereotypen enthaltenen eine Portion Nachsicht für Trottel, wie er in uns allen steckt. Gut versteckt schleichen sich in den Roman ungeahnte Wahrheiten des Lebens ein, abgeleitet aus seinen Erfahrungen und Beobachtungen mit und von Menschen, die dem Autor im Alltag begegnen. Illustriert an alltäglichen Katastrophen mit chaotisch-liebenswerten Figuren. Jan Schröter nimmt die unbeantwortete Frage »Wie geht es denn nun weiter nach Fünfzig?« mit Augenzwinkern und einer gehörigen Dosis Selbstironie aufs Korn. Die Überzeugung, dass bis dahin manche Weichen vom Leben bereits gestellt sind, aber immer noch das eine oder andere machbar ist, ist das Credo dieses heiteren, aber keineswegs flachen Romans. Selbstfindung auf einer Flussfahrt. Dem Lektürespaß in einer Mußestunde tut auch das völlig kitschige Ende keinen Abbruch.

Aichwald-Spezial**20 Jahre Betreuungsnachmittag der
Diakonie- und Sozialstation Schurwald e.V. !**

Von Michael Neumann, Foto: Frau Held

Seit 1997 bietet das Team der Diakonie- und Sozialstation Schurwald e.V. einen Betreuungsnachmittag an, damit Angehörige von Menschen mit eingeschränkten Alltagskompetenzen einen Freiraum erhalten. Das 20-jährige Jubiläum 2017 war Anlass für uns, ein Interview zu führen und nachzufragen!



Wir befragten Frau U. Techt (links im Bild): Teamleiterin der Nachbarschaftshilfe Aichwald (eine der vier Leiterinnen des Betreuungsnachmittages) und Frau S. Weing, stellv. Pflegedienstleiterin und Bereichspflegedienstleitung der Nachbarschaftshilfe Aichwald und Baltmannsweiler.

Was ist das Ziel des Betreuungsnachmittages?

»Im Mittelpunkt steht die Förderung und Erhaltung der Kompetenzen unserer Gäste. Zum Beispiel fördert Bewegung nach Musik die Mobilität, die Grobmotorik sowie das Sozialverhalten und ist ein bewährtes Mittel der Sturzprophylaxe.

Dazu kommen gezielte therapeutische Angebote wie Wahrnehmungsübungen, Schulung des Gedächtnisses, der geistigen Fähigkeiten und des Orientierungsvermögens, Singen und Basteln.

Unsere Gäste werden nicht nur mit Kaffee und Kuchen bewirtet, sondern werden entsprechend ihrer Fähigkeiten individuell betreut und angeregt.

Was ist das Ziel des Betreuungsnachmittages?

»Im Mittelpunkt steht die Förderung und Erhaltung der Kompetenzen unserer Gäste. Zum Beispiel fördert Bewegung nach Musik die Mobilität, die Grobmotorik sowie das Sozialverhalten und ist ein bewährtes Mittel der Sturzprophylaxe.

Dazu kommen gezielte therapeutische Angebote wie Wahrnehmungsübungen, Schulung des Gedächtnisses, der geistigen Fähigkeiten und des Orientierungsvermögens, Singen und Basteln. Unsere Gäste werden also nicht nur mit Kaffee und Kuchen bewirtet, sondern werden entsprechend ihrer Fähigkeiten individuell betreut und angeregt.«

Wie läuft so ein Nachmittag ab?

»Die Treffen finden jeden Donnerstag von 14 bis 17 Uhr im »Café Begegnungsstätte« in Schanbach statt. Die Gäste werden von ihren Angehörigen oder Betreuerinnen gebracht und abgeholt. Das Team der Diakonie- und Sozialstation betreut dann auf Grund ihres erstellten Jahresplanes die Gäste von 14 bis 15 Uhr unter einem bestimmten Thema (z. B. Frühlingsblumen, Ostern etc.). Von 15 bis 15.30 Uhr wird gemeinsam Kaffee getrunken und geplaudert; von 15.30 bis 16 Uhr beschäftigen sich alle am Tisch (z. B. mit einer Bastelarbeit). Von 16 bis 17 Uhr wird das Thema weitergeführt oder es wird auf die Wünsche und Bedürfnisse der Gäste eingegangen.

Wer organisiert und betreibt den Nachmittag?

»Die Diakonie- und Sozialstation stellt vier Leiterinnen zur Verfügung, welche abwechselnd den Nachmittag gestalten. Dabei werden sie von insgesamt zehn ehrenamtlichen Helferinnen unterstützt.«

Wer bezahlt das alles?

»Die Gäste bezahlen pro Nachmittag 30 €. Wenn sie einen Pflegegrad haben, haben sie einen monatlichen Anspruch auf 125 € Betreuungs- und Entlastungsleistungen nach § 45 des Pflegegesetzes. Das heißt, dass die Kosten weitgehend von der Pflegekasse erstattet werden, nachdem die Rechnungen eingereicht wurden. Hat jemand keinen Pflegegrad, muss er selbst für die Kosten aufkommen. Interessanterweise nutzen unsere Gäste die Betreuungs- und Entlastungsleistungen eher für die Mithilfe im Haushalt. Die wenigsten nehmen diese Leistungen für den Betreuungsnachmittag in Anspruch. Unseren Gästen und ihren Angehörigen jedoch ist der Betreuungsnachmittag trotz der entstehenden Kosten sehr wichtig!«

Was ist Ihnen noch wichtig zu sagen?

»Das gesamte Team des Betreuungsnachmittages ist seit vielen Jahren dabei. Das zeigt uns, dass die Arbeit befriedigend und bereichernd ist. Die Helferinnen erfahren viel Dankbarkeit und positive Rückmeldungen, sowohl von den Gästen, als auch von den Angehörigen. Das motiviert sie sehr!«

Die Computermaus

Gläsern im sozialen Netzwerk – Segen oder Fluch?

Von Wolfgang Besemer

Zuerst muss man sich die Frage stellen, was sind eigentlich soziale Netzwerke. Natürlich kommt sofort die Antwort: Facebook, Twitter, Instagram. Es gibt andere wie Xing, LinkedIn wo man seine beruflichen Fähigkeiten einer breiten Öffentlichkeit präsentieren kann. Auch Netzwerke die sich mit Kochen, Basteln, Fotografieren usw. beschäftigen sind soziale Netzwerke, da in dieser »Gemeinde« Gleichgesinnte sich treffen und austauschen können. Das Schöne in diesen Netzwerken ist, dass Mann/Frau sich in aktueller Zeit mit Gleichgesinnten in der ganzen Welt treffen kann. Egal ob am Bodensee oder Aichwald, Australien, Kanada oder sonst wo. Wenn man dann in so einem Netz ist und »Freunde« hat, kann es schon passieren, dass, wenn man sich eine gewisse Zeit nicht gemeldet hat, fürsorglich angefragt: »Wo bist Du?« Das schafft natürlich eine gefühlte Geborgenheit. Das ist der »Trick« der angeblich sozialen Netzwerke. Nur ist sie es wirklich? Auf den ersten Blick sicherlich und in der Zeit in der wir leben, Enkel in XY, der Rest der Kinder in ABC, mag das so sein.

Nur was ist der Preis? Fakt ist, Mann/Frau muss sich dort mal anmelden. Also sagen, wer hinter einem sogenannten Zugang ist. Die Masse wird sich mit den realen Daten anmelden. Natürlich gibt es auch gefälschte Zugangsdaten. Kein Problem! Ich melde mich als Liesle Müller an und in Wirklichkeit bin ich Adolf Teufel. Die Masse ist natürlich echt, nur da fängt das Problem an. Da die Firmen ja Geld verdienen müssen, werden diese entweder mit weiteren Daten aus den eigenen Programmen verknüpft oder die Daten weitergegeben, sprich für »gutes« Geld verkauft. Google, Facebook und Co. sind inzwischen in der Lage bessere Personenprofile zu erstellen als unser Nachrichtendienst in Deutschland.

Es ist nur noch eine Frage der Zeit, dass beim Einschalten vom Smartphone oder sonstigem Gerät eine freundliche Stimme sagt: »Die blaue Bluse von der du immer geträumt hast, liegt bei Galleria Blödhof für dich bereit.« Unschön ist natürlich, wenn man via SmartHome informiert wird, dass gerade ein Einbrecher in der Wohnung ist. Vorher warnen wäre besser gewesen. Aber da ist man am arbeiten. Die Polizei in GB hat zurzeit ein Programm im Einsatz, wo aufzeigt, wer bzw. wo demnächst ein Einbruch machen bzw. stattfinden könnte. Also es klingelt an der Tür und der Bobby sagt: »Sie wollten in 14 Stunden einen Einbruch machen.« Da kann man nur hoffen nicht in diese Rasterfandung gekommen zu sein.

Gerade diese »KI« also künstliche Intelligenz, wird es den Datenkonzernen möglich machen uns zu manipulieren. Fortschrittliche Eltern wollen ja schon das WLAN im Kindi, damit die Kinder früh eine sogenannte »Digitale Kompetenz« erlangen. Da kann die Computermaus nur warnend das Schwänzlein heben. Kinder sollen im Spiel menschliche Kompetenz lernen und Kind sein dürfen. Tipp an die Großeltern: Auch wenn die Enkelin noch so

schöne Augen macht. Die Kiste bleibt aus. Was uns Erwachsene anbelangt, so lange das in kommerzieller Form, die Vernetzung praktiziert wird, mag es ja »verträglich« sein. Aber es gibt leider auch andere Ansätze die sich häufen.

Hier die Meldung bei der TS:

Facebook: Datenleck im US-Wahlkampf

Eine Datenfirma hat laut Medienberichten Facebook angezapft und 50 Millionen Nutzerprofile ausgewertet. Die Firma Cambridge Analytica habe dazu aber nicht die Genehmigung der Nutzer gehabt, schreibt die New York Times. Das Wahlkampfteam von US-Präsident Donald Trump habe den Auftrag zu der Aktion im Jahre 2014 erteilt, heißt es weiter. Das Ziel sei gewesen, Wahlentscheidungen vorherzusagen und den Nutzern personalisierte Wahlwerbung zuzuschicken.

Jetzt werden Sie sich natürlich fragen, wie kommen die an die Daten. Ganz einfach. Mit ihrer Anmeldung im jeweiligen Netzwerk werden von Ihnen Daten abgefragt. Dies ist nichts Ungewöhnliches. Wenn Sie Online was bestellen, müssen Sie ja auch Kundendaten eingeben. Also sind wir dieses gewohnt. Dort sind sie auch nach deutschem oder europäischem Datenschutzrecht geschützt. Bei Google, Facebook, Twitter usw., sind die Daten in den USA. Somit außerhalb unserer Rechtsprechung. Diese Firmen sind natürlich interessiert mit ihren Daten Geld zu verdienen. Deshalb werden sie verkauft und nicht für wenig Geld. Google, Facebook und Konsorten ist egal wer die Daten will. Hauptsache Geld. Um das mal ein wenig zu zeigen, was für ein Informationsvolumen = Geldvolumen dahinter liegt soll ein Blick auf eine Studie in 2017 zeigen: Wie lange dauert es wohl, bis auf YouTube 4,1 Millionen Videos angeschaut worden sind? Einen Tag? Eine Stunde? Nein, eine Minute reicht aus, um diese unglaubliche Zahl zu erreichen. Bei Facebook sind es 900.000 Logins. Bei Google 3,5 Millionen Abfragen. Twitter kommt auf 452.000 gesendete Tweets. WhatsApp bringt es den 60 Sekunden auf 16 Millionen Textnachrichten. Emails erreichen in der gleichen Zeit die gigantische Zahl von 156 Millionen. Bei dieser Datenflut kann man sich unschwer vorstellen, dass die Anbieter enorme Hardwarekapazitäten einsetzen müssen. Von den Betriebskosten incl. Personal ganz zu schweigen. Deshalb nochmals die Frage, sind die Angebote wirklich kostenlos? Nein ganz einfach, SIE bezahlen mit ihren Daten. Nehmen wir als Beispiel Facebook. Ihr persönliches Profil ist bei der Erstanmeldung komplett öffentlich. Um ihre persönlichen Einstellungen richtig zu wählen, sind laut erfahrenen »Facebookern« runde zwei Stunden notwendig. Wer macht das?

Ich möchte nicht, dass Sie den Eindruck haben, ich will soziale Netzwerke schlecht reden. Nein, ich möchte Sie sensibilisieren vorsichtiger mit ihren Daten umzugehen.

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



Expertentipps**»Gönn' doch dem Opa sei Viertele!«**

Von Michael Neumann



Wilhelm Busch sagte mal über den Wein: »Rotwein ist für alte Knaben eine von den besten Gaben.« Recht hat er, der Wilhelm Busch!

Wie ist es aber bei den rund 3% der über 60-jährigen Männer und den rund 1% der über 60-jährigen Frauen, die nicht mehr richtig mit dem Alkohol umgehen können? Alkoholsucht ist nach Demenz und Depression die dritthäufigste Erkrankung im Alter. Darüber führten wir ein Gespräch mit Frau Klinger, Mitarbeiterin bei SOFA (Sozialpsychiatrischer Dienst für alte Menschen) in Nürtingen.

Welche Ursachen hat Alkoholismus im Alter?

Das Alter bringt viele Verluste mit sich:

- Der Eintritt ins Rentenalter und der damit verbundene Verlust des Arbeitsplatzes lässt häufig Menschen in ein Loch fallen. Teilweise verlieren sie das Gefühl, etwas wert zu sein.
- Oft verlieren wir im Alter liebe Menschen: Partner, Freunde, Verwandte.
- Mit zunehmendem Alter verlieren wir körperliche Fähigkeiten. Manchmal bedeutet das, dass wir auch soziale Kontakte verlieren (wenn ich zum Beispiel nicht mehr im Albverein mit wandern kann).
- Damit verbunden ist häufig auch ein Verlust an Autonomie: Ich bin zunehmend auf Hilfe angewiesen; möglicherweise muss ich mich einer Hilfsperson unterordnen.
- Der Umzug in ein Heim bedeutet Verlust der eigenen Wohnung oft verbunden mit dem Verlust der Verwurzelung in einer vertrauten Umgebung.

Aber damit müssen doch alle älteren Menschen fertig werden!

»Oft fällt es Menschen schwer, den eigenen Alterungsprozess zu akzeptieren und sich damit zu identifizieren. Sie verlieren für sich eine Perspektive und erleben den **Verlust** als dominierend. An dieser Stelle kann der Alkohol ins Spiel kommen: Mittrinkend erlebe ich Gesellschaft, möglicherweise auch Anerkennung. Alkohol hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert!

Allerdings nimmt die Verträglichkeit von Alkohol im Alter ab. Das führt dazu, dass der Betroffene oft schon von einer relativ geringen Menge betrunken wird. Der Alkohol kann zum Freund werden: Er ersetzt mir scheinbar fehlende Beziehungen und hilft über erlebte Verluste hinweg.«

Also: Finger weg vom Alkohol?

»Nein. Alkohol ist ja nicht generell ein Problem. Entscheidend ist der Grund und die Regelmäßigkeit des Alkoholkonsums.«

Wie erkenne ich als

Betroffener oder Angehöriger eine Abhängigkeit?

»Zunächst daran, dass der tägliche Konsum nicht ausgesetzt werden kann, beziehungsweise (z. B. bei einem Krankenhausaufenthalt) der Verzicht auf Alkohol körperliche und/oder psychische Folgen (z. B. Aggression) hat.«

Was kann ich als Angehöriger oder Freund tun?

»Zunächst muss ich das Problem erkennen. Dann sollte der nächste Schritt sein, dass ich dem Betroffenen meine Sorge mitteile. Wichtig ist dabei, dass ich auf Vorwürfe verzichte. Eine mögliche »Ich-Botschaft« könnte zum Beispiel so lauten: »Ich mache mir Sorgen um dich, weil ich sehe, dass du Alkohol trinkst und ich nicht weiß, ob die Menge noch gesund für dich ist!«

In den meisten Fällen wird der Betroffene die Sorge zurückweisen »Gönn' mir doch mein Viertel« und seinen Alkoholkonsum bagatellisieren.

Da der Alkoholkonsum ja einen Grund hat (z. B. Vereinsamung) kann ich eventuell versuchen, bei der Freizeitgestaltung oder der Strukturierung des Alltags hilfreich zu sein und dem Betroffenen Angebot zur Integration in die Gesellschaft zu machen. In Aichwald fällt mir dazu die Gruppe »Miteinander« des Seniorenrates oder das »Café Begegnungsstätte« ein. Wenn solche Bemühungen scheitern oder ist der Alkoholkonsum bereits zu groß, kann man sich an unsere Beratungsstelle wenden, um zunächst für sich selbst Klarheit und Hilfestellungen zu gewinnen. Die einfachste Möglichkeit ist, in die monatliche Sprechstunde von SOFA in Aichwald zu kommen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig!

Die Termine für diese Sprechstunde werden im Amtsblatt der Gemeinde Aichwald rechtzeitig veröffentlicht.

In der Regel komme ich am zweiten Freitag im Monat von 9 bis 11 Uhr ins Rathaus nach Schanbach.

Natürlich kann man uns immer anrufen:

Telefon (07 11) 39 02 - 43 33 - 0 oder auch eine Mail schreiben: sofa@gpz-nz.de.



Lösung: Lampenfieber, Sessellift, Mandelaugen, Morgenrock, Bügeleisen, Schnapsdrossel, Kirchenmaus, Wasserfall, Gardinenpredigt, Fuchsschwanz.

Lösung: ARNO – NAHE – BLAU – LIPPE – SEINE – LIEBE – LENA – ALLE – SIEG – ODER – REGEN – SAALE – DON – JAGST – HASE – KOCHER – LAUTER – LEINE – RISS – OB – RUHR – SAUER – PO

Das schmeckt!**Was kocht unser Bürgermeister für seine Familie?**

Von N. Fink, Fotos: J. Fink

»Meine Familie mag sehr gerne Spinatknödel mit frischer Tomatensuppe im Glas; wenn es meine Zeit zulässt, übernehme ich gerne die Zubereitung.«

Für die Spinatknödel benötigt man:

300g altbackenes Weißbrot, 250 ml Milch, 800g Spinat, 80g Butter, 1 kleine Zwiebel, 2 Eier, 1 EL Mehl, 2 EL Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und Muskat.

Zutaten Tomatensuppe:

1 kg Tomaten, 1 Paprikaschote, 750 ml Wasser, 2 TL Gemüsebrühe.
Dazu etwas Basilikum, Salz und Pfeffer, Paprikapulver und Kurkuma.

**Und so geht's:**

Das klein gewürfelte Weißbrot mit so viel Milch übergießen wie es annimmt. Den Spinat in Salzwasser gar kochen, ausdrücken und passieren.

In einem Topf Butter zerlassen und Knoblauch und klein gehackte Zwiebeln darin anschwitzen, den Spinat zugeben und 5 Minuten dünsten, dann etwas auskühlen lassen. Eier und Spinat zum Brot geben, gut vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mehl und Semmelbrösel zugeben und aus der Masse kleine Knödel formen. In Salzwasser ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Währenddessen kann die Tomatensuppe zubereitet werden: Die Tomaten waschen und vierteln, Strunk entfernen. Paprika waschen, Kerne und Strunk entfernen und achteln. Tomaten und Paprika mit dem Wasser, der Brühe und den Gewürzen aufkochen und ca. 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren, zurück in den Topf geben und nochmals kurz aufkochen. Eventuell mit etwas Stärke, die mit etwas Wasser angerührt wurde, andicken.

Das Ganze servieren Sie im Glas mit Basilikum und den Knödeln. Dazu reichen Sie frischen Spinat. Die Menge ergibt 12 Knödel.

»Ich wünsche guten Appetit!«

Zu guter Letzt!

Wir sollten da mal drüber reden . . .

Nicht nur Schönheit - auch Ärgernisse

Geht Ihnen das auch so? Wenn Sie vom Remstal heraufkommen oder nach Beutelsbach fahren wird klar, wie schön unser Aichwald ist, wie schön es eingebettet liegt auf dem Schurwald. Weinberge und Obstwiesen ringsum. Und wenn Sie nach Schanbach fahren der wunderschöne Blick auf die Alb. Mal ganz klar und nah (es könnte Regen kommen) und mal fern, wie im Nebel. Mir gefällt das, in einem so schönen Stückchen Erde zu leben, ich bin dankbar dafür. Aber es gibt auch Ärgernisse, über die wir nachdenken sollten. Gedankenlosigkeit, Egoismus oder schlichte Dummheit.

Kürzlich gab es in der Schurwaldhalle den Jazzfrühschoppen. Die Halle war knallvoll und die Menschen waren begeistert. Da hat sich ein älteres Paar mit zwei Stühlen und einem runden Tisch in die Hallentür gesetzt und niedergelassen. Sicht und Ton waren gut. Dass sie mitten im Fluchtweg saßen war für die kein Problem. Auf die Bitte, sich wegzusetzen kam die Antwort: Wenn was ist, sind wir ganz schnell weg. Was ist mit Tisch und Stühlen im Fluchtweg, wenn ein paar hundert Menschen auf einmal aus der Halle wollen? Übrigens gilt auch für die Fluchttüren in der Halle: ***Sie müssen frei bleiben!*** Wer daran rumspielt kann Alarm auslösen mit schlimmen Folgen. Wir sollten doch froh sein, dass unsere Halle so gut gesichert ist und das nicht unterlaufen.

Viele Menschen in unserer Gemeinde wollen andere schöne Landschaften sehen und kaufen sich ihre Wohnung auf Rädern. Das ist schön für sie – und kann zum Ärger bei Mitbürgern führen, wenn der Karren Wochen und Monate an gleicher Stelle »geparkt« ist. Natürlich versteht jeder, dass zum be- und entladen das Mobil oder der Hänger vor der Haustür stehen. Aber über Wochen und Monate ein Mobil zu einem Parkfahrzeug zu machen – ist das nicht rücksichtslos? Auch darüber sollten wir mal mit unseren Mitbürgern sprechen. Es ist so schön in unserem Aichwald. Es wäre auch schön, wenn wir rücksichtsvoll miteinander umgehen würden!

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

Mit vielen guten Wünschen Ihr

Hans-Jörg Steudtner von Ihrem Seniorenrat Aichwald.

Nach dem Lesen – bitte nicht wegwerfen. WEITERGEBEN !