



Seniorenrat Aichwald

„Die Zeitung“

Nachrichten – Termine – Berichte – Meinungen

Dezember 2015
Ausgabe 31



In dieser Ausgabe lesen Sie:**Nachgefragt**

„Bewegung ist das A und O!“

Seite 3

Aus dem Seniorenrat

Eine runde Sache, der Aichwalder Seniorentag

Seite 5

Jahresrückblick Gruppe „Miteinander“

Seite 11

Ein heißer Start in die Sommerpause

Seite 13

Gehirntraining

Seite 14

Aus dem Seniorenzentrum

Sommerfest: „Urlaub auf dem Bauernhof“

Seite 16

Liturgische Abendwanderung

Seite 17

Seniorenzentrum feiert zehnjähriges Bestehen

Seite 18

Aichwald-Spezial

Zehn Jahre Begegnungsstätte Aichwald

Seite 19

Die Computermaus

Windows ist tot. Es lebe Windows.

Seite 21

Das schmeckt!

Aichwalder Wirten in den Topf geschaut

Seite 24

Zu guter Letzt!

Wir sollten mal darüber reden

Seite 27

Aus der Redaktion

Seite 28

Anschrift der Redaktion:

Rathaus Aichwald

Seestr. 8

73773 Aichwald

Verantwortlich: Michael Neumann, Hesseweg 11, 73773 Aichwald**Layout und Satz:** Wolfgang Besemer**Titelbild:** Toni Schneider**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**

Sven Besemer, Wolfgang Besemer, Claus Dunklau, Jutta Haller, Fam. Helmle, Michael Neumann, Hannelore Pfannenschmid, Katharina Sauter, Toni Schneider, Hans-Jörg Steudtner, Peter Stotz

31. Auflage, Dezember 2015, 200 Exemplare

Sie erhalten „Die Zeitung“ in:

Aichelberg

Einkaufsmarkt Lüll

Aichschieß

Bäckerei Stolle

Diakonie- und Sozialstation

Krummhardt

Dorflädele

Lobenrot

Gasthaus Waldhorn

Schanbach

Rathaus – Bücherei – Begegnungsstätte

Seniorenzentrum – Bäckerei Stolle

Nachgefragt

„Bewegung ist das A und O!“

(Text: Michael Neumann, Bilder: Archiv und Michael Neumann)



Der gebürtige Schlesier Walter Bittmann aus Aichschieß feiert am 25. Dezember seinen 85. Geburtstag. Dies ist für uns Anlass, über ihn zu berichten. Der gelernte Werkzeugmacher ist seit 1954 verheiratet, hat 3 erwachsene Kinder und lebt seit 1963 in seinem Haus in Aichschieß, welches er in Eigenregie mit Freunden und Verwandten gebaut hat. In der Szene ist er als „Walter Ironman“ bekannt. Mit dem Laufen begann er mit 47 Jahren. Die Kinder waren aus dem Haus und ihm fehlte plötzlich etwas. Angestachelt von einem Bekannten machte er im Urlaub am Wörthersee eines Abends das österreichische Sportabzeichen und zurück in Aichschieß erwarb er der Vollständigkeit halber das deutsche. „Das Laufen begann mir Spaß zu machen“.

1978 meldete er sich zu seinem ersten Marathon an und feierte in seinem Läuferleben viele Erfolge: Insgesamt 19 deutsche Seniorenmeistertitel in den Disziplinen von 1500m bis Marathon, davon alleine 6 mal über die 42,195km.

Insgesamt lief er 75 mal Marathon und einen 100km-Lauf und den unter 10 Stunden!



Auch international war Walter Bittmann erfolgreich:

1996 lief er den New York-Marathon;

1997 wurde er in Durban (Südafrika) Vizeweltmeister;

2001 folgte die Mannschaftsweltmeisterschaft in Brisbane (Australien);

2002 nochmals Vizeweltmeister im Halbmarathon in Riccione (Italien).

Ein ganzes Zimmer voller Pokale, Wimpel und Medaillen zeugt von der enormen Leistung!

„Der Boston-Marathon (USA) 1996 stellt für mich das schönste Lauferlebnis dar. Damals war ich mit sage und schreibe 40 000 Läufern am Start. Dazu kam noch eine Riesenbegeisterung beim Publikum, so dass eine Superstimmung aufkam!“ erinnert sich Walter Bittmann mit leuchtenden Augen.

Natürlich gab es auch Misserfolge: „Eine Tragödie erlebte ich in Frankfurt. 200m vor dem Ziel stolperte ich und stürzte direkt auf das Gesicht. Auf der Trage erfuhr ich, dass ich trotzdem durch das Ziel gelaufen war. Meine Frau war total entsetzt, als sie mich bei der Heimkehr sah.“

Auch der „Mann mit dem Hammer“ (ein Zustand plötzlicher Kraftlosigkeit in den Beinen) erwischte ihn mehrmals, konnte ihn aber vom Laufen nicht abbringen. „Meine Devise war immer: Anstrengung ja- Quälen nein.“ Entscheidend war für ihn die Unterstützung seiner Ehefrau: „Weil meine Frau immer hinter mir stand, hatte ich den Kopf frei. Mit einem schlechten Gewissen kann man keine Höchstleistungen erbringen.“

Beim Betrachten der Fotoalben und Zeitungsartikel überkommt ihn weniger Wehmut, als Gefühle der Zufriedenheit und Dankbarkeit: „Ich danke Gott für alle meine Fähigkeiten und die Gesundheit, die mir dies alles ermöglicht hat.“ Heute geht er zweimal pro Woche ins Fitnessstudio und dreimal macht er Nordic-Walking.

Er pflegt seine Hobbys: Sein Garten und sein „Äckerle“ sehen ihn täglich, er fotografiert gerne in der Natur und bastelt in seinem Hobbyraum mit Holz.



Was ist ihm heute wichtig?

„Positiv denken; viel Bewegung; nie aufgeben und die Tatsachen (auch die negativen) einfach annehmen und mit ihnen umgehen.“

Sein heimlicher Wunsch (vorher schickt er seine Frau aus dem Zimmer): „Mit 90 möchte ich noch einmal einen Marathon laufen!“

Ob seine Frau da mitmacht oder seine Laufschuhe verbrennt?

Wir werden sehen!

Das Gespräch führte Michael Neumann

Aus dem Seniorenrat

Eine runde Sache, der Aichwalder Seniorentag

(Text: Wolfgang Besemer, Bilder: Toni Schneider)

Am 13. September veranstaltete der Seniorenrat den 2. Aichwalder Seniorentag. Eröffnet wurde der Tag vom Schirmherrn Bürgermeister Nikolas Fink und dem Organisator, Michael Neumann, Sprecher des Seniorenrates. BM Fink hob die Auswirkungen des demografischen Wandels, der natürlich



Aichwald längst erreicht hat, hervor. Er bedankte sich im Namen der Gemeinde für die vielfältigen Aktivitäten der Vereine für Senioren, insbesondere dem Seniorenrat der es wieder geschafft hat einen bunten Strauß an Information und Unterhaltung für einen Nachmittag zu binden.

Michael Neumann dankte den im Hintergrund wirkenden Helfern, welche in den letzten Monaten den Nachmittag zu dem gemacht haben wie er auf dem Programm stand. Nur gemeinsam ist man stark.

Nach der offiziellen Begrüßung wurde der Seniorentag mit einem ökumenischen Gottesdienst mit den Pfarrern Dr. Amann und Mohl vor großer Besucherzahl eröffnet.



Beim Mittagessen, angeboten durch das Team vom Partyservice Kurzay oder bei Kaffee und Kuchen durch die Landfrauen, gab es interessante Gespräche zu vielen Themen. Die Entscheidung die Vereinsräume als Rückzugsräume zum ruhigen Mittagsschmaus zu öffnen, zeigte sich als eine mutige, aber richtige Entscheidung.





Das Nachmittagsprogramm wurde von der Eberhard Strobel Combo eröffnet. Wunderbar wie die Künstler es immer wieder schafften einen musikalischen Spannungsbogen zu den einzelnen Programmpunkten zu erreichen. Den Auftakt machten die „Schurwald GoiBa“ mit einem Rhythmusthema welches man so im Schurwald nicht kennt. Mit afrikanischen Rhythmen!

Drei Mädels vom „Das Kleine Aichwaldtheater“



brachten Themen über Frauen welche die „68er“ erfolgreich und sonstiges durchlebt hatten. Sie stehen zu ihrem Alter und den Macken, die das Alter so bringt. Eine singt: „Doch wir Rentner haben noch Zähne, manchmal falsche, doch gut im Biss“. Und das kann man durchaus auch als ein Zeichen verstehen: "Wir sind stark und wir sind noch da, mit uns müsst ihr noch rechnen." Und sie erlauben sich noch zu träumen... von was auch immer! Der Beifall zeigte, dass viele der anwesenden Damen sich damit identifizieren konnten.



Die ASV-Jazztanzgruppe „5th the Max“ brachte mit zwei gekonnten Darstellungen Schwung in den Saal. Zuerst mit einem Tanz aus dem Musical „Tanz der Vampire“ und als zweites einen schwungvollen Salsa. Natürlich immer hervorragend kostümiert.

Im zweiten Teil der „Schurwald GoiBa“ war Volksmusik mit Bewegung der Anwesenden angesagt. So machen körperliche Ertüchtigungen Spaß. Bei einer solchen Veranstaltung darf auch eine Modenschau nicht fehlen. Senioren gehen ja nicht in Sack und Asche, sprich in Grautönen. In Zusammenarbeit mit der Firma AWG wurden die „Models“ eingekleidet und gingen über den Catwalk. Neben der aktuellen Winterkollektion wurde auch eine fetzige Landhauskollektion gezeigt. Sind nur junge Mädels fesch?



Falsch gedacht, die Seniorinnen haben es auch drauf.

Den Schluss bildete ein Quiz über Aichwald. Natürlich gab es keine Verlierer und alle gingen mit einem netten Preis nach Hause.



Um den beim ersten Seniorentag vor zwei Jahren eingetretenen „Raumklang“ zu vermeiden, wurden die Aussteller mit ihren Infoständen auf das Foyer und in den Eingangsbereich aufgeteilt. Dadurch konnten sich die Besucher besser ihre Ansprechpartner aussuchen.

Die Nachfrage nach Hörtest und Venendruckmessung bei den Firmen Lindacher und Gunser war zum Teil so groß, dass sich Warteschlangen gebildet hatten und bei der Aichwald-Apotheke wurde auch mal das gefragt, was man so vielleicht nicht im Laden fragt. Ein wichtiges Bindeglied in der Versorgung in Aichwald ist die Diakonie- und Sozialstation. Wer das Glücksrad drehte war nicht automatisch Gewinner. Er oder sie musste passend zu der gedrehten Zahl eine Frage zur Diakonie- und Sozialstation beantworten. Da lag mancher daneben. Beim Stand vom DRK sahen manche Besucher erstaunt, dass das DRK nicht nur erste Hilfe leistet sondern auch unterstützte Reisen für Senioren anbietet. Die Polizei war mit einem Informationsstand unter dem Motto „Sicherheit zu Hause“ vertreten. Das gemeinsame Projekt „Sicherheitsberater für Senioren“ mit dem Kreisseniorenrat wurde anlässlich des Seniorentag Aichwald von der Kreissparkasse Esslingen mit einem Scheck über 2000 Euro bedacht.

Am Stand vom Seniorenrat Aichwald wurden die vielfältigen Aktivitäten



der 16 Arbeitsgruppen dargestellt und es hat sich wieder gezeigt, dass das Thema „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“ an seiner Problematik nichts verloren hat. Da die Aichwalder Senioren gerne und oft den PC benutzen, war das Thema Microsoft und die aktuellen Betriebssysteme ein ständiges Thema. In den Standgesprächen wurde immer wieder betont, wie dankbar die Mitbürger in Aichwald sind, beim Seniorenrat kompetente Ansprechpartner zu finden. Interessiert wurde die Cooperation Seniorenrat/VHS zum Thema Leihomas und -Opas aufgenommen.

Im Außenbereich konnten Pedelecs ausprobiert werden. Über die Hälfte der Radlergruppe vom Seniorenrat Aichwald fährt bereits mit E-Unterstützung. Diese Art des Fahrrads wird natürlich immer vermehrt bevorzugt,

obgleich viele beim Anheben von einem Pedelec schon kräftig gestöhnt haben. Es sind halt ein paar Kilo mehr.



Für das sichere Heimkommen hatte der BürgerBus Aichwald (BBA) extra einen kostenlosen Heimbring-Service eingerichtet. Wurde gegen später gerne in Anspruch genommen.



Beim Seniorentag zeigten natürlich auch die Oldtimerfreunde Aichwald ihre Schätze. Da waren neben Motorradschätzen längst vergessene Marken zu sehen. Wer kennt noch den Namen Lloyd?



Oder den der Arbeitspferde vom Bauer, die Namen der Traktorhersteller?



Es war eine große Palette vertreten, vom großen Fleetwood, Adenauer



über Triumph-TR8, Ford Capri und Isetta bis zur Corvette aus Rüsselsheim, dem legendären Opel GT.



Es war schon anrührend als eine Frau zum ihrem Mann sagte: „Weißt Du noch?“

Wie von vielen Besuchern zu hören war, war es ein Tag der Unterhaltung und Information. Alle Aussteller und Darsteller hatten viel Freude an den zahlreichen Besuchern und deren Aufgeschlossenheit. „Wir alle in Aichwald sind Seniorenrat, jeder Bürger ist gerngesehen und kann mitgestalten“, gab der Seniorenrat allen älteren Bürgern als zentrale Botschaft mit auf den Weg.

Jahresrückblick Gruppe „Miteinander“

(Text und Foto: Claus Dunklau)

Die Treffrunde **„Miteinander“** war auch in diesem Jahr ein fester Bestandteil für Kontakt und Begegnung. Durch emotionale Intelligenz ist in der Treffrunde eine aktive Gemeinschaft gewachsen und förderte somit den sozialen Zusammenhalt. Wir ältere Bürger haben mit zunehmender Reife viele Erfahrungen gesammelt, die oft vermittelt wurden. Es ist nicht immer der IQ des Menschen hilfreich bei der Lösung von üblichen Alltagsproblemen, sondern das gefühlvolle Miteinander unter Gleichgesinnten.

Wir trafen uns, da der „Liederkranz“ z. Zt. nicht zur Verfügung steht, regelmäßig dienstags ab 16.30 Uhr im Nebenraum der „Linde“ in Aichschieß. In der Treffrunde wurden ausgiebig Erlebnisse erzählt und es wurde darüber diskutiert. Wir haben das **„Miteinander“-** Essen eingeführt, es findet jeweils am letzten Dienstag im Monat ab 12.00 Uhr in einer vorher örtlich festgelegten Gaststätte statt.

Es wurden gezielte Tagesfahrten unternommen, aber auch die örtlichen Aktivitäten wurden nicht vernachlässigt. Gerne erinnern wir uns an den Aichwelder Seniorentag 2015, der von zahlreichen jüngeren und älteren Bürgern mit viel Interesse aufgenommen wurde. Der BürgerBus (BBA) wurde regelmäßig für Zielfahrten genutzt, und es ist großartig, dass wir durch das neu eingeweihte Wartehäuschen in Schanbach vor Regen geschützt sind. Eine tolle Aktion.

Wir haben z.Zt. 30 Bürger in der Interessengemeinschaft, ein Großteil nimmt, wenn es die Zeit erlaubt, in der wöchentlichen Runde teil. Über das Jahr verteilt haben wir u.a. folgende Unternehmungen durchgeführt:

Im Frühjahr reizten uns schnelle Autos und natürlich die passende „Garage“, also ging es mit VVS in das Porsche-Museum. Nachdem wir bei Spaziergängen öfter mal in Strümpfelbach die Skulpturen von Professor Nuß betrachteten, interessierte uns der Werdegang vom Rohling bis zum fertigen Kunstwerk. Eine betreute Führung durch das Bildhaueratelier war sehr aufschlussreich. Ein Bummel über das Frühjahrsfest in Stgt.-Bad Cannstatt war natürlich Pflicht. Wieder einmal lockte uns unser Reiseführer Wolfgang Besemer im Sommer mit einer Tagesfahrt mit dem Zug auf die Insel Lindau.

Wir trafen uns zum „Sommerfest am Wald“ bei unserer Ruth und hatten einen sehr gemütlichen Tag bis der große Regen kam. In der Gartenlaube geschützt, genossen wir das naturgewaltige Regenspektakel ehrfürchtig.

Unser Gerhard überraschte uns im Spätsommer mit einer Planwagenfahrt zum Jägerhaus. Natürlich haben wir uns in einer Gaststätte im Freien gestärkt, bevor uns Harald Klenk mit seinen Pferden durch den schattigen Wald zurück führte.

Das Jahr 2015 gibt uns noch reichlich Zeit für weitere persönliche Kontakte, die wollen wir wahrnehmen. Ein weihnachtliches Essen wird das Jahr 2015 abrunden.

Es gibt, mit Hilfe der modernen digitalen Technik, immer mehr Möglichkeiten über Netzwerke zu kommunizieren, aber entscheidender ist es am Ort miteinander zu kontaktieren und zusammenzukommen.

Dazu meint der Koordinator Claus Dunklau:

„Positive Kontakte haben einen günstigen Einfluss auf unser Wohlbefinden, und führen zu emotionalen Fähigkeiten, die Belastungen abbauen und Beziehungen zu anderen Menschen ermöglichen.“ Nehmen wir uns die Zeit!

„Zeitmangel ist eine schwere Armut !“

Albert Schweitzer (Arzt, Theologe, Musiker, Philosoph)

Einige Aktivitäten im Bild



Spaziergang über die Neckarinsel mit leichtem „Marschgepäck“



Gemütliches Sommerfest am Wald



Planwagenrundfahrt durch das Remstal mit Einkehr im „Sonna-Besa“



Einweihung vom Wartehäuschen(BBA) in der Ortsmitte Schanbach



Tagestour Insel Lindau, mit der Bahn



„Miteinander“- Essen in der „Linde“

Ein heißer Start in die Sommerpause

(Text und Bilder: Jutta Haller)

Für den Tanzkreis des Seniorenrates ist es schon eine lieb gewordene Tradition, dass vor Beginn der Sommerferien ein Ausflug stattfindet. Dieses Jahr führte uns unser Ausflug in das Museum Ritter der Firma Ritter Sport Schokolade, das sein 10 jähriges Jubiläum feiert.

An einem der heißesten Tage des Jahres machten wir uns –nachdem wir Fahrgemeinschaften gebildet hatten- auf den Weg nach Waldenbuch. Angekommen in dem modernen, markanten und klimatisierten Museumsgebäude besuchten wir als erstes die Ausstellungsräume des Besucherzentrums. Hier erfuhren wir Interessantes und Wissenswertes rund um die Schokolade. Denn woher kommen eigentlich der Kakao und all die anderen Zutaten? All das wurde uns im Filmraum hautnah in einer 270 Grad Filminszenierung anschaulich präsentiert.

Ein Quadrat ist ein Quadrat ist ein Quadrat.....-Die Jubiläumsschau präsentiert eine Werksauswahl, der von der Miteigentümerin Marli Hoppe-Ritter gesammelten Bilder. Die Auswahl zeichnet das individuelle Profil der Sammlung nach und vereint zugleich einige wesentliche Aspekte der geometrischen Kunst. Unsere Führerin vermittelte uns mit beeindruckender Sachkenntnis, aber auch mit viel Freude völlig neue Betrachtungsweisen und Einblicke in die Abstrakte und moderne Kunst des 20. Jahrhunderts. Nach den vielen neuen Eindrücken steuerten wir das schöne Museums-Café an, von dem man einen herrlichen Blick auf das schöne Aichtal hat. Bei dem schönen Wetter erholten wir uns auf der Sonnenterrasse und stärkten uns mit leckeren Kaffee- und Schokospezialitäten und nicht zu vergessen, mit köstlichen Kuchen.



Um den angefütterten Kalorien keine Chance zu geben, machten wir uns auf den Weg zum Skulpturenpfad. Dieser Weg führt durch eine beschauliche Landschaft, den immer wieder Eisenskulpturen säumten. Auch diesen Skulpturen lag das Quadrat zugrunde. Bei aller Begeisterung für die Kunst, aber fast noch mehr haben wir uns an diesem

heißem Tag über eine Quelle mit Wasserbecken gefreut. Schnell waren die Arme eingetaucht und ganz besonders Mutige nahmen sogar ein Fußbad. Was für ein Spaß und was für eine wunderbare Abkühlung.

Es geht natürlich auf keinen Fall, Waldenbuch zu verlassen, ohne in dem verführerischen Schoko-Shop eingekauft zu haben. Vorsorglich hatten einige von uns Kühltaschen mitgenommen, so dass die Leckereien die Hitze überstanden.



Den interessantesten Tag ließen wir bei mörderischen Temperaturen und tollem chinesischem Essen ausklingen.

Gehirntraining

(Text: Katharina Sauter)

I. Spaziergang auf der Märchenstraße

Um welches Märchen handelt es sich hier?

1. Oma vom Raubtier angefallen
2. Haustiere schlagen Kriminelle in die Flucht
3. Kinder finden Schatz in Knuspervilla
4. Neue Fliegenfangtechnik entdeckt
5. Zwerg nimmt noch Stroh zu Wertumwandlung an
6. Azubi verursacht Wintereinbruch
7. Männer-WG nimmt junges Mädchen auf
8. Junge Dame gewinnt Friseur-Gutschein
9. Eltern lassen Kind in Nusschale schlafen
10. Grüner Sporttaucher findet wertvolles Spielzeug
11. Vögel helfen bei der Hausarbeit
12. Einkaufsbummel der Mutter zieht Familiendrama nach sich

II. Versteckte Tiere

Suchaufgabe (Wortfindung und Konzentration)

Im folgenden Text sind 40 Tiere versteckt. Auch wortübergreifend!:

Ein gewaltiger Ameisenbär kam aus dem Wald, krabbelte hoch und als er sich auf`s Dach setzte, machte er sich zu schaffen. Er pellte sauber mit spitzen Krallen einen wurmstichigen Tennisball und verschlang eine saftige Leberwurst. Er war an den Rand gekrochen, stierte auf die hundert Dachziegel und warf welche in den großen Erzgraben. Er wurde vom Fuchs gestört, drehte sich um, klammerte sich an das Dach, stotterte barsch ein paar Worte, fing an zu spinnen und erstarrte für immer am selben Ort.

Die Auflösung finden Sie wie immer auf der letzten Seite!

Weihnachtsfabel der Tiere

Die Tiere diskutierten einmal über Weihnachten.... Sie stritten, was wohl die Hauptsache an Weihnachten sei. „Na klar, Gänsebraten“, sagte der Fuchs. „Was wäre Weihnachten ohne Gänsebraten?“ „Schnee“, sagte der Eisbär. „Viel Schnee“. Und er schwärmte verzückt von der weißen Weihnacht.

Das Reh meint: „Ich brauche aber einen Tannenbaum, sonst kann ich nicht Weihnachten feiern.“

„Aber nicht so viele Kerzen“, heult die Eule. „Schön schummrig und gemütlich muss es sein.

Stimmung ist die Hauptsache“.

„Aber mein neues Kleid muss man sehen“, sagte der Pfau. „Wenn ich kein neues Kleid kriege, ist für mich kein Weihnachten“.

„Und Schmuck!“ krächzte die Elster. „Jede Weihnachten bekomme ich was: Einen Ring, ein Armband oder eine Brosche oder eine Kette. Das ist für mich das allerschönste an Weihnachten“.

„Na, aber bitte den Stollen nicht vergessen“, brummte der Bär, „das ist doch die Hauptsache. Wenn es den nicht gibt und all die süßen Sachen, verzichte ich auf Weihnachten.“

„Mach`s wie ich“, sagte der Dachs, „pennen, pennen, pennen. Das ist das Wahre. Weihnachten heißt für mich: Mal richtig auspennen“.

„Und saufen“, ergänzte der Ochse. „Mal richtig einen saufen und dann pennen“.

Aber da schrie er „Aua“, denn der Esel hatte ihm einen gewaltigen Tritt versetzt.

„Du Ochse du, denkst du denn nicht an das Kind?“

Da senkte der Ochse beschämt den Kopf und sagte: „Das Kind, jaja, das Kind – das ist doch die Hauptsache“. – „Übrigens“, fragte er dann den Esel, „wissen das eigentlich die Menschen?“

Aus dem Seniorenzentrum

Das Sommerfest im Pflegeheim stand unter dem Motto: „Urlaub auf dem Bauernhof“

(Text und Foto: Hannelore Pfannenschmid)

Eine Mitarbeiterin des Pflege- und Betreuungsteams war in die Rolle der Bäuerin geschlüpft und animierte zum Singen und Tanzen. Strohballen, gefüllte Körbe mit Kartoffeln und Gemüse verwandelten den Hof des Pflegezentrums in einen Hofladen. Bei Kaffee und Kuchen unterhielten uns nicht nur die Pfarrer sondern auch



sympathische Chansonsänger.



Immer wieder ist das Grillen zum Nachessen ein ganz besonderer Höhepunkt für die Bewohner. Bratwurst, Rote und Schnitzel mit Salat und Brötchen standen auf der Speisekarte. So mancher wagte sich an eine zweite Wurst.



Mit einem Glas kühler Erdbeerbowle mit und ohne Alkohol, ein Gläschen Bier, Saft und Wasser konnte man den Durst löschen.

Alle waren sich einig, es war ein schönes Fest, bei herrlichem Wetter und bester Stimmung.



Liturgische Abendwanderung

Die Abendwanderung startete am Seniorenheim. Es ging an Wiesen, Äckern und einem Spielplatz vorbei. Wir sehen die Höhen des Schurwaldes, nett angelegte Gärten, Obstwiesen, Pferde auf der Weide und einen Bauernhof.

Mit der Erschließung des Baugebietes im Lutzen, der wir den Bau unseres schönen Seniorenheimes verdanken, sehen wir auch die Wohnbebauung für junge Familien.



Natürlich hat das moderne Zeitalter, nämlich die Überlandleitungen der Elektrifizierung, seinen Platz in dieser Idylle. Man sieht die Flugzeuge die von Stuttgart abfliegen und ankommen.

Der Kreis schließt sich auf dem Spielplatz. 15 Personen wanderten diesen Weg um mit Liedern und Gebeten an einzelnen Stationen die Probleme des Alltags zu vergessen.



Besonders eindrucksvoll war die Wanderung in der „Stille“. Keiner sprach ein Wort, sondern jeder versuchte in der Ruhe Kraft zu finden. An der Ruhestation auf dem Spielplatz fassten wir uns alle an den Händen um Stärke und Kraft aufeinander zu übertragen. Zurück im Seniorenheim tauschten wir bei einem Imbiss und Getränken die Erfahrungen des Spazierganges aus.

Seniorenzentrum feiert zehnjähriges Bestehen

(Text und Bild: Peter Stotz, Esslinger Zeitung)

Vor zehn Jahren ist im Aichwalder Ortsteil Schanbach unter der Trägerschaft des Sozialunternehmens Die Zieglerschen ein Seniorenzentrum mit 36 Pflegeplätzen, 26 betreuten Wohnungen und einer Begegnungsstätte eröffnet worden. Bei einem Festakt mit etwa 120 Besuchern und einem Tag der offenen Tür am Samstag haben die Hausleitung und die Gemeindeverwaltung die Bedeutung der Einrichtung hervorgehoben und ihre wichtige Stellung im Gemeindeleben betont.

„Es war eine sehr gute Entscheidung, in Schanbach, mitten im Ort, ein Seniorenzentrum zu bauen. Vor zehn Jahren war es richtungsweisend, das Heim, die Pflege und Betreuung und die Begegnungsstätte in die Mitte zu holen, denn die Menschen sollen dahin im Ort, wo gemeinsam gelebt und gefeiert wird“, sagte Bürgermeister Nicolas Fink während der Feier zum zehnjährigen Bestehen des Seniorenzentrums Aichwald.

Wie die Einrichtungsleiterin Suzana Tica erzählte, war am 8. Oktober 2005 die erste Bewohnerin in die Einrichtung des Altenhilfeträgers Die Zieglerschen eingezogen. Seitdem habe sich das Seniorenzentrum als „unverzichtbare Einrichtung“ in der Gemeinde mit einem vielfältigen Netz von Kontakten zu Kooperationspartnern in der Gemeinde und der Region, Ehrenamtlichen, den Kirchengemeinden, dem Seniorenrat und dem Alten- und Krankenpflegeverein Aichwald etabliert. Auch die Größe mit 36 Pflegeplätzen, 26 betreuten Wohnungen und einer Begegnungsstätte habe sich als richtig erwiesen. „Wir können mit Stolz sagen, dass in den letzten zehn Jahren 298 Menschen ein Zuhause bei uns gefunden haben“, sagte Suzana Tica. „Das Seniorenheim ist eine Erfolgsgeschichte geworden“, sagte Nicolas Fink. Der Bürgermeister, der



auch Vorsitzender des Alten- und Krankenpflegevereins Aichwald ist, überreichte als Dank an Suzana Tica und ihre Stellvertreterin Ingrid Springmann ein Gemälde mit einem Blütenmotiv der Künstlerin Claudine Geils, die derzeit im Seniorenzentrum ausstellt.

Suzana Tica betonte jedoch, dass ganz wesentlich die Mitarbeiter dafür verantwortlich seien, wenn die Bewohner ihr neues Zuhause auch als neue Heimat betrachten. „Haupt- oder Ehrenamtliche, sie sind das Herzstück“, sagte Tica. Viele von ihnen seien bereits seit Jahren in der Einrichtung tätig, vier von ihnen sind von Anfang an dabei. „Sie sind krisenerprobt, beständig und erfahren. Sie beweisen, dass man auch in der Pflege eine sehr lange Zeit motiviert und engagiert arbeiten kann“, sagte die Hausleiterin.

Auch Bürgermeister Fink wies darauf hin, dass das Gebäude, die Räume und auch die Lage des Seniorenzentrums nur zum Tragen kommen können, wenn die Bewohner von vielen Menschen in der Gemeinde begleitet werden. „Die Atmosphäre im Haus ist entscheidend. Sie wird durch das große Engagement der Mitarbeiter bestimmt. Dafür ist die Gemeinde dankbar, ebenso für den großen Einsatz der Ehrenamtlichen.“

Aichwald Spezial

Zehn Jahre Begegnungsstätte Aichwald

(Text und Bilder: Fam. Helmle)



Über 120 Gäste haben sich am Sonntag, den 25. Oktober 2015 in der festlich geschmückten Begegnungsstätte des Seniorenzentrums Aichwald eingefunden, um den 10. Geburtstag dieser Einrichtung zu feiern. Nach einem Aperitif beim Empfang waren alle zum Mittagessen (Tafelspitz) eingeladen.



Vor dem Anschnitt der Geburtstagstorte überreichte Bürgermeister Fink als Anerkennung für die freiwilligen Mitarbeiter einen Scheck der Gemeinde für ein gemeinsames Dankesfest.

Er betonte in seiner Ansprache: „Es gibt Tage, da ist man als Bürgermeister besonders stolz, genau so einer ist heute“.

Die vor zehn Jahren getroffene Entscheidung, ein Seniorenzentrum mit einer Kombination aus Betreutem Wohnen, Pflegeheim und Begegnungsstätte in Schanbach zu errichten, bezeichnete er als „zukunftsweisend“. Sein Dank gelte denen, die damals so entschieden haben, darunter Altbürgermeister Richard Hohler und dem Kranken- und Altenpflegeverein als Träger. Besonders schön sei es, dass sich die anfängliche Euphorie im Laufe der Jahre nicht abgekühlt habe.

Die Erfahrungen, die seither mit der Begegnungsstätte gesammelt wurden, bestätigen, dass es eine sehr wichtige und bedeutsame Entscheidung der Gemeinde war, diese einmalige Einrichtung zu schaffen. 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. Nicht nur zwischen den Senioren haben in den letzten 10 Jahren zahlreiche Begegnungen stattgefunden, sondern auch zwischen Alt und Jung.

Die rund 50 freiwilligen Mitarbeiter freuen sich, in einer lebendigen Einrichtung mithelfen zu dürfen und sind nicht müde geworden, jeden Mittwoch, Samstag und Sonntag hervorragende Torten und Kuchen mitzubringen und ihre freie Zeit zwischen 14 und 18 Uhr zur Verfügung zu stellen. So haben sie in den letzten 10 Jahren rund 5000 Kuchen gebacken und rund 20 000 Arbeitsstunden geleistet.



Bei Kaffee und Kuchen wurden viele Erinnerungen ausgetauscht. Für die musikalische Unterhaltung sorgte Herr Volkmar Schopper mit seinem Keyboard.

Die wichtigsten Ereignisse der vergangenen zehn Jahre konnten am Schluss sogar in einem Film aufgefrischt werden.

Die Computerm Maus

Windows ist tot. Es lebe Windows 10.

So, oder so ähnlich konnte man es in diversen Fachzeitschriften lesen. Fakt ist, Microsoft versucht mit allen Mitteln Benutzer von Win7 und Win8.x das neue Betriebssystem Windows 10 schmackhaft zu machen. Benutzer von Windows Vista gehen leer aus. Was war passiert? Lange Zeit war Windows XP „das“ Betriebssystem und Firmen taten sich mit der Umstellung auf Vista schwer. Deshalb hatte man Windows 7 nachgeschoben. Da die Konkurrenz, ausgehend vom Bereich Smartphone und Tablet, auf sogenannte Kachel-Apps setzt, musste Microsoft mit Windows 8 bzw. 8.1 nachziehen. Gleichzeitig versuchte man die Bereiche Handy, Tablet, Notebook, PC auf eine Betriebssystemebene wie Apple zu bringen. Microsoft bringt daher mehrere, auf die Benutzer abgestuft, Versionen auf den Markt:

<i>Windows 10 Home</i>	<i>private Endanwender</i>
<i>Windows 10 Pro</i>	<i>kleine Unternehmen</i>
<i>Windows 10 Enterprise</i>	<i>mittlere und größere Unternehmen</i>
<i>Windows 10 Education</i>	<i>Schulen / Lehrer / Schüler / Studenten</i>
<i>Windows 10 Mobile</i>	<i>Smartphone's</i>
<i>Windows 10 Mobile Enterprise</i>	<i>Firmen die Handys mit Win10 Mobile benutzen</i>

Windows 10 IoT Core (kostenlos?) Bastelpc's wie "Raspberry Pi2", etc

Es gibt neben der 64 Bit-Version eine 32 Bit-Version. Ein kostenloser Umstieg von Win7/8.x mit 32-Bit auf Win10 mit 64-Bit ist nicht möglich!

Die Hardwareanforderungen lesen sich eigentlich recht bescheiden:

CPU: 1 GHz. Prozessor muss „Physical Address Extension“, No Execute Bit“, „Streaming SIMD Extension“ unterstützen.

RAM: 1GB/32 Bit und 2GB/64 Bit

Grafik: DirectX-9-fähig

Festplatte: 16 GB/32 Bit und 20 GB/64 Bit

Im Frühjahr 2015 hat Microsoft im Rahmen der monatlichen Updates ein Programm installiert das die potenziellen Rechner überprüfte um dann vor Auslieferung die Kunden auf das neue Windows aufmerksam machte. Böse Zungen haben von einem „Trojaner“ gesprochen. Sichtbar wurde dies durch das Windowszeichen in der Taskleiste. Klickt man drauf kann man sich registrieren lassen und irgendwann wird man auch aufgefordert das neue Windows zu installieren. Automatisch geht es nicht. Der Benutzer hat es freundlicherweise noch in der Hand! Das Symbol erscheint, also mein Rechner ist Win10 tauglich und Microsoft schenkt mir ein neues Betriebssystem. Klasse! Was für ein Schnäppchen! Da kommt selbst „Geiz ist geil“ nicht mit. Soweit die Theorie. Wie sieht es in der Praxis aus? Die Maus hat das mit zwei Rechnern ausprobiert. Der erste Versuch war ein Win7-Rechner der etwas über den Minimalanforderungen lag. Um es kurz zu machen. Der Versuch scheiterte kläglich. Das Upgrade blieb hängen und der PC konnte gerade noch via Reperatur-CD gerettet werden. Beim zweiten Versuch wurde ein Win8.1-Rechner benutzt. Man wurde ja schlauer, deshalb wurde vorher eine Vollsicherung gemacht. Für alle Fälle! Das Upgrade verlief relativ problemlos. Relativ deshalb, weil durch das Mehrfache runter und wieder hochfahren man ja nicht wusste, klappt es oder klappt es nicht. Aber am Bildschirm stand immer die Nachricht: *„Ihr PC wird einige Male neu gestartet, währenddessen können Sie sich entspannt zurücklehnen“*. Tatsächlich nach einigen Stunden lachte mich mein vertrauter Bildschirm an. WOW! Allerdings nach einer näheren Betrachtung:

Win 8.1 Die Taskleiste wurde nicht nur optisch verändert.



Win 10

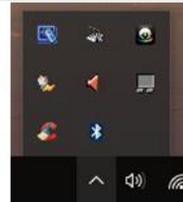


Win-Logo =
Startknopf

zu 1: IE wurde durch Edge ersetzt.

zu 2: Avira-Symbol gelöscht

zu 3: Symbole lassen
sich nicht mehr
ein- ausblenden



„Infobereichsymbole“ wurde in der Systemsteuerung auch gelöscht!
Beim Linksklick auf das Win-Logo geht ein ein ähnliches Fenster wie in Win7 auf:

Durch Klick auf den
Benutzernamen kann
zwischen Benutzern ge-
wechselt werden.

Dateimanager;
erspart rechter Mausklick

Nicht Systemsteuerung!

Ersetzt „Alle Programme“
(wie in Win8.1)



Installierte Apps

Bis hierher kann man wirklich sagen. Es sieht nicht schlecht aus.

Was ebenso positiv zu vermerken ist, dass die Kachelapps die in Win8.1 nur im Vollbildmodus benutzbar waren, jetzt wie eine normale Windowsanwendung sich darstellen. Für den einen oder anderen mag die Möglichkeit mehrere Desktops zu erstellen, eine Hilfe sein. Wer unter Win8.1 mit Apps wie Photo oder Karte gearbeitet hat wird zweierlei feststellen. Zum einen präsentieren sie sich anders. Gilt eigentlich für alle Apps. Zum anderen haben sie sich verschlechtert. Beispiele: Die Karten-App funktioniert nur richtig im Onlinemodus. Unterwegs ohne Wlan? Pech gehabt! Die Photo-App zeigt nur die Bilder nach Datum sortiert an. Das Neueste als erstes Bild. Was macht das für einen Sinn? Bilder hat man in der Regel nach „Alben“ sortiert! Wer bisher seine DVD's mit Windows abgespielt hat muss merken. Geht nicht mehr. Player wurde von Microsoft abgeschafft.

Was dem Benutzer leider nicht gesagt wird, ist die Tatsache, dass Systemeinstellungen nicht mehr nur in der Systemsteuerung zu finden sondern auch über eine Funktion „Einstellungen“ zu finden sind. Die Funktion kann entweder über das Win-Logo / Startknopf oder via „Win+i“ aufgerufen werden. Dass man hier ein Feintuning machen muss, wird beim Thema „**Datenschutz**“ sehr deutlich. Da gibt es jede Menge von Ein-/Ausschaltern. Z. B.: Mein Schreibverhalten aufzeichnen. Programme meine Kamera benutzen zu

lassen. Die Sprachhilfe mein Benutzerverhalten aufzeichnen lassen.

Usw., usw.!

Noch interessanter wird es, wenn man unter den „**Datenschutzbestimmungen**“ blättert. Da finden sich Sachen die etwas Bauchweh erzeugen können. Hier ein kleiner Auszug:

Falls erforderlich sammeln wir die Inhalte Ihrer Dateien und Kommunikationen, um Ihnen die von Ihnen verwendeten Dienste anbieten zu können. Dazu gehören: Inhalte Ihrer Dokumente, Fotos, Musik oder Videos, die Sie auf einen Microsoft-Dienst wie Microsoft OneDrive hochgeladen haben. Es beinhaltet auch die Inhalte Ihrer über Microsoft-Dienste gesendeten oder empfangenen Kommunikationen wie beispielsweise:

- *die Betreffzeile und der Textkörper einer E-Mail,*
- *den Text oder andere Inhalte einer Sofortnachricht,*
- *die Audio- und Video-Aufzeichnung einer Videobotschaft und*
- *die Audio-Aufzeichnung und Abschrift einer Sprachnachricht, die Sie empfangen oder einer Textnachricht, die Sie diktieren.*

So werden Bewegungsprofile erstellt!

Das persönliche Fazit der Computermaus ist:

Der Computer ist langsamer geworden.

Die Grafikkarte hatte Probleme beim Abspielen von Videos.

Zum Abspielen von DVD's wird kein Player mehr mitgeliefert.

Wer eine Win7-Installation hat, hat m. E. keinen Zugewinn.

Wer eine Win8.1-Installation hat und **nicht** mit ihr klar kommt, kann in Win10 eine Alternative finden. Bitte dann auch die Negativpunkte beachten.

Wer aber mit Win8.1 gut zurecht kommt und die Wischtechnik am Touchscreen schätzt wird mit Win10 nicht unbedingt glücklich.

Wie lange dauert die Unterstützung der derzeitigen Systeme?:

Produkt	Ende erweiterter Support
Windows Vista	11. April 2017
Windows 7	14. Januar 2020
Windows 8.1	10. Januar 2023

Wenn dann noch das Alter vom derzeitigen PC zur Restlaufzeit addiert wird, kommt man schnell zum Schluss: „So lange hält der Alte nicht!“.

Das heißt, dann bekommt man automatisch Windows10 und mit einer Hardware auf der das Betriebssystem 100% läuft.

Glücklicherweise gibt es eine Funktion die es erlaubt innerhalb eines Monats wieder auf das alte System zurück zuwechseln. Funktioniert!

Zu den Themen Windows10 bzw. Erfahrungen mit Windows10 liegen detaillierte Ausarbeitungen vor. Wenn Sie daran Interesse haben, es genügt eine Mail an den Seniorenrat: seniorenrat-aichwald@web.de.

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



Das schmeckt!

Aichwalder Wirten in den Topf geschaut

(Text:Claus Dunklau, Fotos:Sven und Wolfgang Besemer)

Gasthaus und Gästehaus Rössle

Aichwald-Aichschieß

Familie Link



Nicht nur der Fremdenverkehrsverein „Remstal Route“ verweist auf dieses spezielle Gasthaus und Gästehaus auf dem Schurwald.

In der alten Ortsmitte von Aichschieß gelegen, Alte Dorfstraße 45, findet man nach einer Wanderung in der landschaftlich reizvollen Natur die Gaststätte Rössle. Dieses gemütliche, rustikale Gasthaus wird auch immer wieder gerne durch auswärtige Besucher als Ziel für gutbürgerliche, schwäbische Küche und heimische Gastlichkeit erwähnt.



Das „Rössle“ hat eine lange Geschichte, welche 1829 erstmals als Pferdestation mit Wein und Mostausschank, und dann 1832 urkundlich als Schildwirtschaft, erwähnt wurde. Damals hatten Bauern und Fuhrleute hier die Pferde gewechselt und sich selbst verköstigt. Die erhaltenen Räumlichkeiten der ehemaligen Pferdewechselstation haben auch jetzt noch den altertümlichen Reiz. Die Gäste fühlen sich wohl in dieser urigen Atmosphäre.

Ilona und Gerhard Link führen das Gasthaus erfolgreich, seit dem Jahre 1997, im Sinne der Wirtsleute Fritz und Freya Link weiter. Vielleicht, wenn Zeit vorhanden, erzählen sie auch noch etwas über den geschichtlichen Werdegang des Familienbesitzes.

Sollten Sie Urlaubsgast in Aichwald sein oder eine größere Familienfeier haben, herzlich willkommen, im Nebenzimmer ist für 22 Personen Platz. Für besondere Anlässe lässt sich die „Küche“, nach Absprache, auch gerne ein spezielles „Kaltes Büfett“ einfallen. Die Speisekarte, mit schwäbischen Speisen nach überlieferten und neuen Rezepten, qualitativ und kostengünstig laden zum Verzehr ein. Wer will kann auch nachmittags gerne Ilona Link's selbst gebackenen Kuchen, z. B. Käsekuchen oder Bienenstich, genießen. Hungrige Wanderer können sich auf eine abwechslungsreiche Vesperkarte freuen; dazu selbst gekelterter Most oder ein „Gutes Viertele“, aus regionalem Anbau, herrlich! Der kleine Biergarten als Treff vor dem Hause bietet sich im Sommer für durstige Gäste, mit einem frisch gezapften bayrischen Bier, zum Schwätzle an. Im gegenüber stehenden Gästehaus laden neun moderne Fremdenzimmer für längeres Verweilen am Ort ein. Auch wichtig: Gehbehinderte Gäste haben in allen Räumen dieses Gasthauses nur geringfügige Hemmschwellen zu überwinden.



Freundliche Gesichter erwarten Sie:



Rostbraten in verschiedenen Varianten, hausgemachte Maultaschen, saure Kutteln, sind „Schwäbisches Muß“ auf der Speisekarte.

Deswegen stellt uns als Alternative die Chefin Ilona Link, Rinderrouladen mit Beilage im Rezept vor:

Für 4 Personen:

4 Rouladenscheiben,
am besten vom Metzger schneiden lassen
3-4 Gewürzgurken
4 dünne Scheiben geräucherter,
durchwachsener Schweinebauch,
oder Baconscheiben
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Stück Sellerie (eine Scheibe)
Tomatenmark
¼ l Rotwein
1 Mittelscharfer Senf, wenn es pikant werden soll,
darf es auch ein Dijon Senf sein.
Butter
Pfeffer aus der Mühle
Salz



Die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Eine Zwiebel in feine Würfel oder Ringe schneiden. Die Rouladen von beiden Seiten pfeffern und leicht salzen. Jede Roulade gut mit Senf bestreichen. Auf den Rouladen die Baconscheiben, Gurkenwürfel und die Zwiebelstücke verteilen. Die Roulade nun fest aufrollen und mit einem Zahnstocher oder einer Rouladennadel feststecken.

Einen Bräter mit Öl erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten scharf anbraten. In der Zwischenzeit die restliche Zwiebel, Möhren und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Die angebratenen Rouladen aus dem Bräter nehmen.

Im Bräter die Gemüsewürfel rösten, Tomatenmark und Gewürze (Pfefferkörner und Lorbeerblatt) zufügen und auch anrösten. Der Bräterboden darf ruhig dunkel werden (Röstaromen). Mit dem Wein ablöschen und das "Anhängende" mit dem Kochlöffel vorsichtig lösen. Nochmals die Flüssigkeit aufkochen lassen und mit ein wenig Brühe auffüllen, die Rouladen auf das Gemüse geben. Die Rouladen sollten mit der Flüssigkeit fast ganz bedeckt sein.

Kurz aufkochen lassen und dann bei mittlerer Temperatur und geschlossenem Deckel 1 Stunde schmoren lassen. Danach den Deckel einen Spalt öffnen und die Rouladen eine weitere Stunde schmoren. Die Rouladen während der gesamten Schmorzeit 2 x wenden. Die Rouladen entnehmen. Die Soße mit einem Einhandmixer pürieren, eventuell durch ein Sieb gießen. Soße nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell mit einem Stück Butter etwas binden.

Dazu passen Kartoffelknödel und Blaukraut.

Gasthaus & Gästehaus Rössle

Gerhard & Ilona Link

Alte Dorfstraße 45

73773 Aichwald

Tel. 07 11 / 36 12 46

Fax 07 11 / 36 37 95

info@gasthaus-roessle.de

www.gasthaus-roessle.de

Die Öffnungszeiten:

Montag- Freitag ab 15.00 bis 23.00 Uhr

Samstags, sonntags und feiertags ab 10.00 bis 23.00 Uhr

Dienstag Ruhetag

Warme Speisen:

Montag – Freitag ab 17.00- 21.30 Uhr

Wochenende 12.00- 14.00 Uhr und 16.30- 20.30 Uhr

Zu guter Letzt!

Wir sollten da mal drüber reden . . .

(Text: Hans-Jörg Steudtner)

Ein warmer Frühlingsabend war es. Der Musikverein spielte neu erprobte Stücke. Wie immer kamen viele Gäste und ich traf `ne Menge Bekannte. Zum Heimweg machten wir uns zu zweit auf die Beine. Mein Mitwanderer ging nicht ganz geradeaus. Er bemerkte es auch. Ich fragte ihn, ob unser Aichelberger ihm denn wirklich so gut geschmeckt habe - nicht ahnend, was ich auslöste. Es brach förmlich aus ihm heraus. Seit seine Frau gestorben ist, kommt er mit vielen Dingen des Alltags nicht mehr klar. Auch der Haushalt sei in einem unerfreulichen Zustand. Er wisse, dass er was ändern müsse, fände aber keine Lösung. So säße er jeden Abend bei einer neuen Flasche Wein und denke nach. Es war gut, dass er immer weiter sprach. So konnte ich mich sammeln. Mir war klar, dass ich in keinem Fall die Moralkeule auspacken durfte, merkte aber - der Mensch sucht Hilfe. Die versprach ich, so gut ich konnte. Gleich am nächsten Tag habe ich ihn besucht, um mir seine Alltagsprobleme erzählen zu lassen. Es wurde ein richtig gutes Gespräch, besonders nachdem ich ihm berichtete, dass meine Frau erst kürzlich gestorben war. Wir merkten wie ähnlich Schwierigkeiten sein können. Aus meinem Sack mit Lösungsvorschlägen kramte ich vorsichtig einige hervor und breitete sie aus. Über Trinken oder Alkohol wurde kein Wort gesprochen. Ich versprach, ihn jede Woche zu besuchen. Vier Tage später schrie mein Telefon und er berichtete voller Freude, dass die Waschmaschine gut laufe und er sogar den Backofen in Betrieb genommen habe. Alkohol kann zur Sucht werden. Wir sollten aber versuchen, die Ursachen herauszufinden. Das kann helfen. Unserem Staat wird geholfen. Er nimmt im Jahr 3,3 Milliarden Alkoholsteuer ein. Den Krankenkassen schadet es. Sie berichten, dass Alkoholfolgen sie jedes Jahr 27 Milliarden kosten - das sind unsere Beiträge!

Wissen Sie, dass die Tabaksteuer jedes Jahr 14 Milliarden in die Steuerkasse spült? Zu den Zahlern muss ich mich auch rechnen. Sicher ist auch Rauchen eine Sucht. Vor Jahren habe ich täglich eine Packung verqualmt. Jetzt komme ich drei Tage damit aus und habe Freude an jeder nicht gerauchten Zigarette. Ich hatte herausgefunden, wann am Tag ich - mehr unbewusst - zur Zigarette greife. Der Schuldige wurde gefunden: es war der Schreibtisch. Den habe ich nicht abgeschafft. Aber die Zigaretten liegen nicht mehr darauf, sondern eine Etage tiefer im Wohnzimmer. Ich müsste also runtergehen und das erinnert mich daran, dass ich weniger rauchen will. Also lass ich es. So habe ich beim Schreiben dieser Zeilen wohl drei Zigaretten nicht geraucht. Gut, dass es Sie gibt. Sie helfen mir. Die Medizinmänner sind recht zufrieden mit mir und raten, auf dem Weg zu bleiben. Seit Jahrzehnten sage ich immer (von den Antiraucheraktivisten milde belächelt): "Ich rauche bis ich 90 bin - und dann treffe ich eine neue Entscheidung". Darauf muss ich noch 28 Monate warten.

Wenn Sie Fragen haben, kommen Sie doch auch einmal in die Sprechstunde. Wir freuen uns über Ihren Besuch.
Bis zur nächsten „ZEITUNG“ bleibe ich mit vielen Grüßen
Ihr Hans-Jörg Steudtner von Ihrem Seniorenrat.

Aus der Redaktion

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



Tipp: Wollen Sie ältere Ausgaben nochmals nachlesen?
Sie finden diese im Internet unter: [www.aichwald.de/Die Zeitung](http://www.aichwald.de/Die_Zeitung).

Auflösung:

Lösung I.

1. Rotkäppchen, 2. Bremer Stadtmusikanten, 3. Hänsel und Gretel,
4. Das tapfere Schneiderlein 5. Rumpelstilzchen, 6. Frau Holle,
7. Schneewittchen, 8. Rapunzel, 9. Däumling, 10. Froschkönig, 11.
Aschenputtel, 12. Der Wolf und die 7 Geißlein

Lösung II.

Wal, Tiger, Ameise Bär, Maus, Krabbe, Hund, Dachs Schaf, Affe, Erpel,
Sau, Spitz, Ralle,
Wurm, Ente, Schlange, Igel, Eber, Rochen, Stier, Hund, Ziege, Elch, Roß,
Nerz, Raben,
Fuchs, Stör, Reh, Lamm, Ammer, Dachs, Otter, Barsch, Spinnen, Star,
Imme, Amsel.