



Seniorenrat Aichwald

# „Die Zeitung“

Nachrichten – Termine – Berichte – Meinungen

**März 2015**  
**Ausgabe 29**



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

Neu im Aichwalder Ärztehaus: Frau Dr. Christiane Lopes Seite 3

**Aus dem Seniorenrat**

Aus alter Zeit „Der lange Weg nach Schanbach“ Seite 5

Nordic-Walking für Senioren 60+ Seite 6

„Hilfe mein Handy piepst“ Seite 7

Großes Interesse an einem schwierigen Thema! Seite 8

„Das Kleine Aichwaldtheater“ begeisterte beim

Bunten Nachmittag Seite 9

Die „VorleseOmas“ des Seniorenrates Seite 10

Gehirntraining Seite 11

**Aus dem Seniorenzentrum**

Verabschiedung im Seniorenheim Seite 14

Fröhliches Faschingsfest in der Begegnungsstätte Seite 15

**Literaturecke**

Buchbesprechung Seite 16

**Die Computermäus**

Erfolgreicher Kampf gegen Spam Seite 17

**Aichwald-Spezial**

Unsere Ortsbücherei Seite 19

**Expertentipps**

Reisen für Senioren Seite 22

Einmal die Seele baumeln lassen Seite 24

**Das schmeckt!**

Aichwalder Wirten in den Topf geschaut Seite 25

**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:** Gerd Kurbjuhn

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**

Wolfgang Besemer, Ingrid Bitterle, Barbara und Claus Dunklau,

Dres. Martha und Johannes Helmle, Michael Neumann,

Hannelore Pfannenschmid, Katharina Sauter, Suzana Tica, Dirk Siebelt

29. Auflage, März 2015, 200 Exemplare

**Sie erhalten „Die Zeitung“ in:**

Aichelberg Einkaufsmarkt Lüll

Aichschieß Bäckerei Stolle

Diakonie- und Sozialstation

Krummhardt Dorflädle

Lobenrot Gasthaus Waldhorn

Schanbach Rathaus – Bücherei – Begegnungsstätte

Seniorenzentrum – Bäckerei Stolle

## **Nachgefragt**

(Text und Foto: Michael Neumann)



### **Neu im Aichwalder Ärztehaus: Dr. Christiane Lopes**

Seit Anfang Januar diesen Jahres praktiziert Frau Dr. Lopes in unserem neuen Ärztehaus. Sie nahm sich für mich -nach ihrer Sprechstunde- eine Stunde Zeit, um meine Fragen für unsere Zeitung zu beantworten.

**Zur Person?:** „Ich bin verheiratet und lebe mit meinem Mann und zwei Kindern (2 und 5 Jahre alt) in Baltmannsweiler.

Meine Ausbildung zur Internistin absolvierte ich an der „Klinik am Eichert“, in Göppingen sowie dem Kreiskrankenhaus Leonberg; meine Weiterbildung für den Schwerpunkt Kardiologie wieder an der „Klinik am Eichert“ in Göppingen.

Zuletzt war ich als Oberärztin (Internistin/Kardiologin) im Krankenhaus Bad Cannstatt (Klinikum Stuttgart) tätig. Ein Schwerpunkt war dort die Kardiologische Betreuung der internistischen, letztlich aber der gesamten Klinik sowie die Intensivmedizin.“

**Warum haben Sie das Krankenhaus verlassen?:** „Durch mein Alleinstellungsmerkmal als Kardiologin im Rahmen der Oberarztstätigkeit war für mich auf Dauer die Vereinbarkeit von Familie und Beruf nicht zu leisten. Zum Beispiel hatte ich Rufbereitschaften, die eine gesamte Woche (Montag 8 Uhr bis zum darauffolgenden Montag 8.00 Uhr) dauerten. Das bedeutete, dass ich neben der regulären Arbeitszeit permanent erreichbar und abrufbar sein musste. Dies ist mit zwei kleinen Kindern auf Dauer nicht möglich!“

**Warum Aichwald?:** „Zunächst ist Aichwald für mich wohnortnah und ich finde das Projekt „Ärztehaus“ hoch attraktiv. Den Ausschlag aber gab die erste Begegnung mit meiner jetzigen Kollegin, Dr. Edda Hoffmann. Mir war sehr schnell klar, dass wir eine sehr gute und freudvolle Zusammenarbeit haben würden. Die Kooperation mit ihr ging von Anbeginn an Hand-in-Hand.“

**Wichtig ist mir?:** „Am allerwichtigsten sind mir meine Kinder und meine Familie. Dann kommen aber sofort die mir anvertrauten Patienten. Der Kontakt zu Menschen, die Kunst das Gegenüber zu verstehen und gut medizinisch zu versorgen liegt mir sehr am Herzen, sodass ich sagen kann: Mein Berufseid ist für mich ein Herzenseid.“

**Wie stehen Sie zur aktiven Sterbehilfe?:** „Aktive Sterbehilfe ist für mich kein Thema. Gegen eine aktive Sterbehilfe sprechen für mich Glaubensgründe und meine medizinische Erfahrung.“

Ich mache mich vielmehr sehr stark für eine begleitende medizinische Hilfe in allen Bereichen und Umfängen bei sterbenden Menschen. Deshalb werden palliativmedizinische Ansätze von mir befürwortet und sehr unterstützt.

Patientenverfügungen halte ich für wichtig, um Lebens- und Wertvorstellung des Patienten besser verstehen zu können. Sie sollten unbedingt mit dem Hausarzt besprochen werden.“

**Was ärgert Sie?:** „Mich ärgert, wenn man mit mir oder anderen Menschen respektlos umgeht und wenn man Ungerechtigkeiten akzeptiert oder gar unterstützt!“

**Schwächen und Stärken?:** „Kritik äußern kann ich schlecht: Mir gelingt es zu selten, entsprechende „ICH-Botschaften“ zum richtigen Zeitpunkt zu äußern. Als meine größten Stärken empfinde ich mein Verständnis und mein Gespür für Mitmenschen, meine ausgeprägte Logik und die Fähigkeit zur Dankbarkeitsempfindung.“

**Was freut Sie?:** „Menschenaugen die lachen, die Glück ausstrahlen. Emotionale Schwingungsfähigkeit meiner Mitmenschen und auch meiner selbst.“

**Was können Sie kardiologisch anbieten?** „Spezielle kardiologische Leistungen (z. B. Schrittmacherkontrollen oder spezielle apparative Untersuchungen wie Herzkatheter) sind nicht in der Praxis verfügbar.

ABER: Internistische Untersuchungen wie: Belastungs-EKG, Langzeitmessungen von EKG und Blutdruck sind Leistungen, die erbracht werden können und mit den Kassen abgerechnet werden können, sofern sie medizinisch indiziert sind.

Einzig nicht abrechenbar als kardiologische „Grundleistung“ ist der Ultraschall des Herzens (Echokardiografie), welche nur als Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) in Anspruch genommen werden kann, und vom Patienten selbst zu bezahlen ist.“

**Gemeinschaftspraxis (Berufsausübungsgemeinschaft)?:** „Diese Kooperation stellt für die Patienten EINE Praxis mit mehreren Ärzten dar, wobei ein Hauptbehandler festgelegt werden kann/darf (im Falle von Mitgliedschaften von Hausarztverträgen auch soll). Die Behandlung im Einzelfall dürfen aber alle Ärzte dieser Gemeinschaftspraxis übernehmen.

Telefon, PC, EDV, Labor etc., und somit letztlich alle Informationen zu und von der Praxis ist wie bei einer Einzelpraxis. Beide Ärzte können alle Informationen und Daten einsehen (Stichwort: papierlose Praxis), da beide Stockwerke vernetzt und es somit eine Praxis auf zwei Ebenen ist.

Die gemeinschaftliche Versorgung der Patienten steht im Vordergrund.“

**Erste Erfahrungen?:** „Vornehmlich positiv. Unsere Praxis wird gut angenommen und die Menschen sind freundlich. Unglücklich bin ich über die Wartezeiten, die für mich und meine/unsre Patienten momentan aus vielerlei Gründen noch nicht optimal eingehalten werden können, aber wir sind uns einig, dass dies in absehbarer Zukunft insgesamt verbessert werden kann.“

## **Aus dem Seniorenrat**

### **Aus alter Zeit**

#### **Eine Reihe des Seniorenrats Aichwald**

(Text: Hans-Jörg Steudtner)

Frau G.K. aus Schanbach (Name der Redaktion bekannt) hat uns in ihrem 93. Lebensjahr einen Beitrag geschrieben. Den zweiten Teil bringen wir in der nächsten Ausgabe.

### **Der lange Weg nach Aichschieß / Teil 1**

In Schwaben aufgewachsen kamen wir durch die Versetzung meines Vaters 1935 zunächst nach Karlsruhe und dann nach Frankfurt. In Oberhessen absolvierte ich den (damals üblichen) Arbeitsdienst und in Darmstadt die Hochschule für Lehrerbildung. Wunschgemäß wurde ich in Ostpreußen eingesetzt, in ein Dorf zwischen Insterburg und Angerapp. Die Schule war einklassig und hatte 50 Kinder. Es erging mir - wie fast allen die es aus dem Westen in den „fernen Osten“ verschlagen hat - man wollte nie mehr weg.

Doch Ende 1943 musste ich Abschied nehmen. Der Krieg kam nach Ostpreußen. Nach meiner Heirat zog ich endgültig nach Schwaben zurück. Zuerst nach Ulm, wo mein Mann nach seiner Verwundung im Ersatzbataillon war. Ich unterrichtete in der Friedrichsaus Schule bis kurz vor der Geburt unserer Tochter. Schon im Krankenhaus und auch danach war jeden Abend Fliegeralarm. Wir trugen das Kind in einem Körbchen in den etwa 300 Meter entfernten Luftschuttkeller bis zum 17. Dezember 1944. Da war der Großangriff auf Ulm. Die Versorgung mit Strom, Wasser und Gas fielen aus. Noch in der Nacht wurden wir nach Blaubeuren gefahren. Ich wurde mit meinem Kind in dem Häuschen einer kinderreichen Familie aufgenommen, wo ich bis zum Kriegsende 1945 blieb.

Als im April die Amerikaner in den Ort kamen, gab es Sperrstunde. Um 18.00 Uhr mussten alle im Haus sein und durften erst 8.00 Uhr morgens wieder raus. Fotos und Radios mussten abgegeben werden. Die halbwüchsigen Söhne der Gastgeberfamilie schwirrten täglich aus, um irgendetwas aufzutreiben. Ich erinnere mich an eine große Schachtel Velveta Schmelzkäse, die sie in einem Eisenbahnwaggon entdeckt hatten.

Die Einheit meines Mannes war schon vor drei Monaten an die Alpen verlegt worden und wir wussten nichts von ihnen. Aber kurz nach Kriegsende kamen die Männer heim. Etliche, die nicht vorsichtig waren, fielen den Franzosen in die Hände. Bis zu zwei Jahren kamen sie nach Frankreich in Gefangenschaft. Wir zogen mit dem Kinderwagen bald nach Ulm zurück. Unsere Dachstockwohnung war von Polen belegt. Sie waren als Arbeiter von Telefunken vor den Russen geflohen. Irgendwie wurden wir im Haus untergebracht. Doch bald mussten alle raus, weil die Amerikaner rein wollten, die die Wehrmachtbestände bergen wollten. In ähnlichen Fällen ließen die Franzosen die Bewohner im Haus, sie mussten aber in den Keller ziehen. Eine Nachbarin nahm uns auf.

Als die Amerikaner auch dorthin kamen, erklärte mein Mann ihnen, dass unser 6 Monate altes Kind zu schwach sei um noch einmal verlegt zu werden, durften wir tatsächlich bleiben - in einem Zimmer mit der Bewohnerin des Erdgeschosses und ihrer Tochter. Es kam sogar vor, dass auf dem Kinderwagen im Garten ein Maisbrot lag. Offensichtlich hatten die Amerikaner erfahren, dass sich die Kleinkinder in einem bedenklichen Gesundheitszustand befanden. Sie bestellten die Mütter mit ihren Kindern auf das Gesundheitsamt und erhöhten die Zuteilungen auf die Essensmarken.

Im Herbst 1946 unterrichtete ich wieder an der Friedrichserschule. Mein Mann begann das Referendariat - drei Jahre ohne irgendwelche Zuschüsse. Aber meine 250 RM Monatsgehälter reichten für uns 3 und ab 1947 auch für 4. Damals gab es noch Mädchen, die nach ihrer Schulzeit Kinder hüteten und Hausarbeit machten. Nach dem Assessorenexamen wurde mein Mann in den württembergischen Justizdienst übernommen und wir zogen nach Stuttgart.

## **Nordic-Walking für Senioren 60+**

(Text: Michael Neumann, Foto: Mödinger)

Neues Bewegungsangebot des Seniorenrat Aichwald



In den Sommermonaten Mai bis Ende August 2015 bietet das Ehepaar Barbara und Dieter Mödinger im Auftrag des Seniorenrates einen Nordic - Walking Lauftreff speziell für Seniorinnen und Senioren an.

Alle, die etwas für Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Muskelkräftigung tun möchten, sind in diesem Lauftreff gut aufgehoben. Gemeinsam in der Gruppe macht das auch gleich viel mehr Spaß und Freude.

Wir treffen uns immer montags von 9 Uhr bis 10 Uhr.  
Treffpunkt ist in Schanbach, Ende Jägerhausweg,  
**erstmalig am Montag, den 4. Mai 2015.**  
Die Teilnahme ist kostenlos.

## „Hilfe, mein Handy piept!“

(Text und Fotos: Michael Neumann)



Was bedeutet Bluetooth? Wie komme ich ins Internet? Wie lege ich meine Kontakte in meinem Handy an? Wie lade ich mir „Whats app“ auf mein Smartphone?

Diese und viele andere Fragen hatten die Seniorinnen und Senioren zur Veranstaltung des Seniorenrates mitgebracht. Schülerinnen und Schüler unserer Klasse 9 der Werkrealschule beantworten im Einzelgespräch alle Fragen und gaben ihr Wissen an die Teilnehmer weiter. Nach etwa anderthalb Stunden waren alle Einstellungen vorgenommen und alle Fragen beantwortet.

Es zeigte sich, dass die „Einzelbetreuung“ für die Senioren eine sehr hilfreiche Situation ist!

Frau Loichen, die Klassenlehrerin, war mit ihren Schülerinnen und Schülern sehr zufrieden: „Für mich als Klassenlehrerin war sehr interessant zu beobachten, wie sie in die Lehrerrolle wechselten und was sie alles wussten. Ich habe neue Seiten an ihnen entdeckt!“ Manuel fand es gut, dass es für ihn so einfach war, mit den Senioren zu reden: „Toll war für mich, dass ich eine Hilfe sein konnte.“

Dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zufrieden waren, zeigte nicht nur das „Spendenkässle“, sondern auch der mehrfach geäußerte Wunsch, die Veranstaltung im Frühjahr zu wiederholen. Diesem Wunsch werden wir gerne nachkommen. Achten Sie auf unsere Anzeigen im Amtsblatt der Gemeinde bzw. im „Gelben Blättle“.



## Großes Interesse an einem schwierigen Thema!

(Text: Michael Neumann, Foto: Wolfgang Besemer)

### Wer entscheidet für mich, wenn ich nicht mehr entscheiden kann?



Zur Informationsveranstaltung des Seniorenrates Aichwald konnte ihr 1.Sprecher, Michael Neumann, am Dienstag, den 10.2.2015 über 120 Interessierte im Rathaussaal begrüßen. Erfreulich war dabei, dass auch viele „Nicht-senioren“ der Einladung gefolgt waren.

Nach einem Grußwort des Hausherrn, BM Nicolas Fink, und einer Einführung zum Referenten und der „Esslinger Initiative“ durch die Verantwortliche unseres Beratungsteam, Ursula Roller, referierte Herr Prof. Stolz kompetent und umfassend über die vorsorgenden Verfügungen: Vorsorge bzw. Generalvollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung. Durch viele Beispiele aus seiner langjährigen Beratungspraxis gelang es ihm, die schwierigen juristischen Begrifflichkeiten anschaulich zu machen.

Dabei wurden zwei Dinge sehr deutlich:

- 1.) Mit dem 18. Lebensjahr erwerben wir in Deutschland das Selbstbestimmungsrecht. Das heißt aber auch: Ab diesem Zeitpunkt kann niemand (auch keine Eltern, Ehegatten etc.) für mich bestimmen, wenn ich keine Vollmacht erteilt habe.
- 2.) Die Thematik der vorsorgenden Verfügungen wirft viele Fragen auf, die am besten in einer persönlichen Beratung geklärt werden können. Natürlich kann ich aus dem Internet entsprechende Formulare herunterladen und unterschreiben. Meistens ist aber die persönliche Beratung notwendig bzw. hilfreich.



Deshalb waren auch die Mitglieder unseres Beratungsteams anwesend (von links nach rechts): Maria Siebelt, Ursula Roller, Michael Neumann und Susanne Brehl. Albrecht Branding (zweiter von links) war leider durch Krankheit verhindert.

Unter unserer Telefonnummer 0711-3629927 können Sie gerne eine kostenlose Beratung anfordern.

## „Das Kleine Aichwaldtheater“ begeisterte beim Bunten Nachmittag

(Text: Michael Neumann, Fotos: Wolfgang Besemer)



Bürgermeister Fink konnte beim „Bunten Nachmittag für Menschen ab 70“ viele Aichwalder Seniorinnen und Senioren begrüßen: Die Schurwaldhalle war bis auf den letzten Platz gefüllt und alle waren gespannt, was das „Kleine Aichwaldtheater“ in diesem Jahr mitgebracht hatte.

Frau Schlumberger hatte sich etwas besonderes einfallen lassen: Einen Aichwaldkrimi. In mehrmonatigen Proben bereiteten sich die Mitglieder vom „Kleinen Aichwaldtheater“ auf ihren Auftritt am 25. Januar vor und sie begeisterten die Anwesenden mit ihrem flotten Stück und ihrer überzeugenden schauspielerischen Leistung.



Das Publikum dankte es ihnen mit lang anhaltendem Beifall!



## Die „VorleseOmas“ des Seniorenrates

(Text: Renate Dittrich, Fotos: P. Schulz)

Wir stellen uns als VorleseOmas in den Aichwalder Kindergärten vor:



S. Weyde,

D. Kühnl

B. Schulz und R. Dittrich

Wir gehen wöchentlich, bzw. 14-tägig in die Aichwalder Kindergärten und lesen den Kindern, die dazu bereit sind, für ca. 30-60 Minuten aus Kinderbüchern vor.

Das macht uns und den Kindern viel Freude. Es entwickelte sich zu einem wertvollen Kontakt zwischen Jung und Alt, der gelungen ist, wobei wir die gute Zusammenarbeit mit den Erzieherinnen sehr zu schätzen wissen.



Wir VorleseOmas haben uns an die LeseRiesen Esslingen angeschlossen und stehen in Verbindung bei Treffen und angebotenen Vorträgen, die unseren Themenkreis betreffen.

Bei einem dieser Treffen im Dezember 2014 haben wir mit Freude erfahren, dass wir mit den LeseRiesen den 3. Platz im Ehrenamtspreis Baden-Württemberg, Rubrik: Jugend fördern, erreicht haben.

Glücklich und auch ein wenig stolz haben wir diese Auszeichnung angenommen.

Im Namen aller restlichen „Omas“ danke ich herzlich unserer Sonja Weyde, die mit großem Engagement die Gruppe aufgebaut hat und leitet.

## Gehirntraining

(Text: Katharina Sauter)

### 1. Ergänzen Sie die Wörter mit Körperteilen:

Wurst\_\_\_\_\_

Ring\_\_\_\_\_

Brand\_\_\_\_\_

Knoblauch\_\_\_\_\_

Salat\_\_\_\_\_

Enten\_\_\_\_\_

Lampen\_\_\_\_\_

Wende\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_Bild

\_\_\_\_\_Knödel

### ***Auflösung letzte Seite***

### 2. Spruchweisheiten

Versuchen Sie, die nachfolgenden Sätze zu lesen:

- tfahcsnessiW tsi run enie etfläH, nebualG eid eredna.  
silavoN
- nA ned negewediehcS sed snebeL nehets eniek resiewgeW.  
hC. nilpahC

### ***Auflösung letzte Seite***



### 3. Eine Liebesgeschichte in Sektlaune:

An einem Samstag um halb zehn, ist folgendes einmal geschehn:

Zum \_\_\_\_\_ auf`s Schloss kam Besuch hoch auf dem Ross.

Es war Herr \_\_\_\_\_ von der Mosel; im Schlepptau hatte er Frau Rosel.

Und die Ruth, das war sein Mädchen, dieses trug sein Samt \_\_\_\_\_

Frau Rosel hatte einen Plan (den ahnte nicht einmal ihr Mann):

Das Töchterlein war über zwanzig – und auch schon ein bisschen ranzig –

Beim Damenkranz im \_\_\_\_\_ hörte sie vom Fürstenbub –

Der wurde überall genannt, ehrfurchtsvoll \_\_\_\_\_!

Vielleicht geht der uns auf den Leim – und kommt mit auf`s

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_?

Sie hatte wirklich \_\_\_\_\_ für zwei – das war ihr aber einerlei!

Also her mit diesem Knaben – sie wollt als Schwiegersohn ihn haben.

„Die Ruth ist schließlich reich und hold! Erbt mal einen

\_\_\_\_\_“

Ist es ein wirklich netter Knilch – gibt`s \_\_\_\_\_ (Môgst du Milch)

So war ihr Plan. – Wie ging`s wohl aus? Wurde eine Ehe draus?

Da ist man wirklich von den Socken: Bald läuteten die Hochzeitsglocken.

Im Harz, hoch oben auf dem Brocken, sah man die Festgesellschaft hocken.

Zur Feier gab es \_\_\_\_\_

Gemunkelt wird: man weiß nicht wo – es gäb schon einen

\_\_\_\_\_!

#### Bitte setzen Sie die entsprechenden Sektmarken ein:

Schloss Wachenheim / Mumm / Piccolo / Fürst von Metternich / Henkell  
Trocken / Rotkäppchen / Deinhard / MM Extra / Kupferberg Gold / Söhnlein  
Brillant / Rüttgers Club

## Lebensgedanken

Wie jeden Morgen, wenn ich erwache, ist mein erster Gedanke, was ist heute für ein Wochentag?

Lacht nur, wenn man so alt ist wie ich, zählt jeder Tag doppelt. In ein paar Minuten ist mir klar – dass gestern Samstag war.

Wenn Adam Riese richtig gerechnet hat, müsste heute Sonntag sein. Immer wieder ist der Sonntag ein besonderer Tag für mich. Es war stets üblich bei uns, dass das Frühstück in aller Ruhe genossen wurde und dabei entstanden Fragen und Antworten, die wir lange vor uns hergeschoben hatten.

Wie jeder weiß, tut so eine Unterhaltung der Seele und dem Herzen gut. So wünsche ich mir immer, dass dieser Tag in Harmonie verlaufen möge.

Denn der nächste Tag ist ein Montag, er leitet eine arbeitsame, erlebnisreiche Woche ein, nach dem Motto“ was man gerne tut, gelingt besonders gut!“

Mit diesem Vorsatz sollte jeder die neue Woche angehen. Bald wird er merken, wie schön und ausgeglichen das Leben sein kann.

Darum genießt jeden Tag – jede Stunde, damit jeder am Schluss sagen kann:

Es hat sich gelohnt zu leben!!!!



## Aus dem Seniorenzentrum

### **Verabschiedung im Seniorenheim**

(Text: Hannelore Pfannenschmid, Fotos: Suzana Tica)

Vera, Gräfin von Harrach begann am 1.9.2009 Ihre Arbeit als Betreuerin im Pflegeheim. Das neue Berufsbild bezieht sich ausschließlich auf die Betreuung und nicht auf die Pflege. Das heißt reden, spielen, basteln, spazieren gehen, an schlechten Tagen trösten und an guten Tagen lachen. Zu den Aufgaben gehören u.a. die Anleitung der Praktikanten und die Beratung der Angehörigen. Dazu war Frau v. Harrach auch noch die Leiterin der Hospizgruppe. Sie erstellte in Zusammenarbeit mit Frau Tica Betreuungskonzepte und setzte sie auch um.

Frau von Harrach, eine gelernte Kunsttherapeutin, war natürlich die ideale Wahl für diese Stelle. Sie fügte sich in das Team um Frau Tica nahtlos ein und übernahm in Notsituationen, ohne groß zu diskutieren, auch Pflegeaufgaben.

Die Bewohner, die Kolleginnen und die Angehörigen mochten sie wegen ihrer liebenswerten, offenen, verständnisvollen und unkomplizierten Art sehr.



Das zeigte sich besonders bei der Verabschiedung in den Ruhestand. Es war ja einerseits ein freudiger Anlass, doch floss die eine oder andere Träne.



Auch der Seniorenrat wünscht ihr für die Zukunft Gesundheit und Glück. Für die Nachfolge ist natürlich gesorgt: Barbara Jakob, Danijela Egbers und Sonja Trappe werden die Bewohner in Zukunft betreuen.

## Fröhliches Faschingsfest in der Begegnungsstätte

(Text: Dr. Martha Helmle, Fotos: Dr. Johannes Helmle)



Auch in diesem Jahr wurde die „fünfte Jahreszeit“ in der Begegnungsstätte des Seniorenzentrums Aichwald wieder zünftig gefeiert. Zahlreiche Seniorinnen und Senioren trafen sich am 7. Februar kostümiert zu einem fröhlichen Nachmittag. Die Türen zum Pflegeheim waren weit geöffnet, so dass sich auch die Bewohner des Pflegeheimes bei Kaffee und Kuchen, später auch bei einem herzhaften Vesper prächtig unterhalten konnten. Herr Volkmars Schopper sorgte mit Witzen, Büttenreden und seinem Keyboard für einen stimmungsvollen, kurzweiligen Nachmittag.



## Literaturecke

### Buchbesprechung

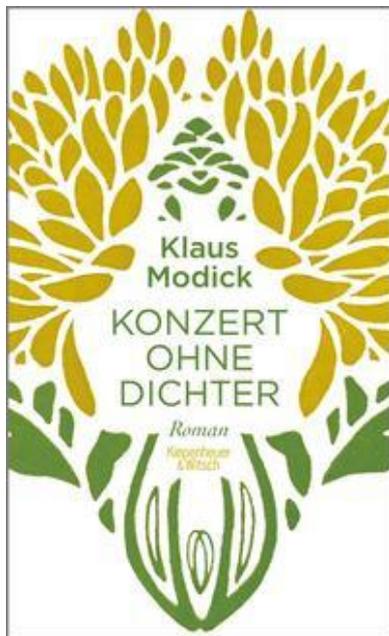
(Text: Ingrid Bitterle)

#### **Klaus Modick, Konzert ohne Dichter- Roman**

erschienen Januar 2015, Verlag Kiepenheuer & Witsch, € 17,99

Klaus Modick schildert in diesem beeindruckenden Künstlerroman einen Abschnitt aus dem Leben des gefeierten Jugendstilmalers Heinrich Vogeler.

Rückwirkend erinnert sich Vogeler an die Anfänge der Worpsweder Künstlerkolonie - das Miteinander von Malern, Musikern, Literaten und deren Gönnern. Er erinnert sich an die enge, einer Seelenverwandtschaft gleichenden Freundschaft zu Rilke und den späteren unerklärlichen Bruch dieser nahen Beziehung.



Genau Beschreibungen der Natur, Personen und Persönlichkeiten, von Architektur, Häuslichkeiten und Kleiderordnungen lassen dabei das Geschehen angenehm bildhaft und lebendig werden. Worpswede- wer sieht nicht die reetgedeckten Bauernkaten am Rande des Teufelsmoors vor seinem geistigen Auge? Klaus Modick gibt uns spannende Einblicke in die Künstlerkolonie, die dort um das Jahr 1900 von einigen Malern, z. B. Otto Modersohn und Fritz Mackensen gegründet wurde.

Dort lebte auch der berühmte Jugendstilkünstler Heinrich Vogeler, der nicht nur malte, sondern auch Alltagsgegenstände, Möbel Haus und Garten nach seinen Ideen mit Blumengirlanden, Pfauen usw. gestalten ließ.

Die Malerin Paula Becker, die spätere Frau von Modersohn und Clara Westhoff, die in Paris bei Rodin die Bildhauerei vertiefte, wohnten und arbeiteten dort in einer anregenden Gemeinschaft. Paula inspirierte die Moorlandschaft mit den vielen Birken und weitem Himmel sowie die Menschen, die ein hartes Leben als Torfstecher führten. Die Stadtbevölkerung genoss die Ausflüge aufs Land, wobei die Künstler ihr Künstlertum zelebrierten.

Als in Worpswede der 25 jährige Rainer Maria Rilke auftauchte, war es mit der Beschaulichkeit vorbei. Eine Seelenverwandtschaft verband ihn anfänglich mit Heinrich Vogeler, besonders überschwänglich war seine Freundschaft aber zu den beiden jungen Frauen Paula Modersohn-Becker und Clara Westhoff, die er schließlich heiraten musste. Die beflügelnde Hochstimmung mit Kunst, Konzerten und Lesungen zerrann, Trauer über die vergangenen harmonischen Jahre belastete. Schaffenskrisen waren die Folge.

## **Die Computerm Maus**

### **Erfolgreicher Kampf gegen Spam.**

Am 10. Februar 2015 fand der jährliche internationale Safer Internet Day unter dem Motto "Gemeinsam für ein besseres Internet" ("Let's create a better internet together") statt. Innerhalb der EU wurden von diversen Institutionen und Ministerien Aktionen mit verschiedenen Themen gestaltet. Sei es nun via Internet oder lokal z. B. an Schulen. Unter anderem war ein Thema die Problematik von Spam. Diese Unart der Netzbenutzung soll nach verschiedenen Schätzungen bis zu ca. 80(!) Prozent der Netzbelastung ausmachen. Wie kann es so zu einer Flut kommen? Sind da immer die bösen Hacker Schuld? Bis zu einem gewissen Grad sind die Benutzer die Verursacher. Sie öffnen den sogenannten Spammern, also diejenigen welche Spams verschicken, selbst Tür und Tor. Wie das? Ganz einfach in dem sie auf die einfachsten Dinge der Welt hereinfliegen. Nehmen wir ein aktuelles Beispiel. Zurzeit läuft, wieder einmal auf Facebook, die Gewinnmasche. Es wird mit einem 500 Euro Gutschein bei einem renommierten Händler gelockt. Einmal ist es REWE, dann auch mal Lidl usw. Es steht dann dabei, dass nur noch 474 Gutscheine zu vergeben sind. Am nächsten Tag taucht die Werbung wieder auf und dann sind es nur noch 377 Gutscheine. Um an so einen Gutschein ranzukommen, muss man nur seine Mailadresse angeben und die Nachricht mit weiteren teilen. So eine Teilung ist zwar laut Facebook nicht erlaubt da es eine Art Kettenbrief ist, aber es funktioniert und Facebook unternimmt nichts dagegen. Insider behaupten sogar, dass Facebook die Daten auch mit abschöpft. Nun kann man sagen: „Es ist doch nix passiert“. Richtig, es ist noch kein Trojaner installiert der unseren Rechner stilllegen kann. ABER durch die Weitergabe der Daten incl. weiterer „Freunde“ sind wieder Daten im Umlauf welche die angeblichen Verschenker der Gutscheine zu weiteren Missbrauch benutzen. Dies gilt übrigens auch für angebliche Software die den Rechner schneller machen soll usw. Dort ist allerdings in der Regel noch zusätzlich eine weitere Gemeinheit im Einsatz. Nämlich in der Form, dass Miniprogramme auf dem Rechner installiert wurden, welche wenn sie aktiviert sind, den Rechner ausspähen und Daten weitergeben. Das sind im günstigsten Fall Bewegungsprofile, also wo man sich im Internet bewegt oder auch Ausspähung von Tastatureingaben. Leider sind diese unter Umständen so programmiert, dass sie ihr „Muster“ verändern und somit von Virenprogramm nicht oder nur sehr schwer erkannt werden.

Muss ich jetzt also bei jedem Gutschein Angst haben? Nein! Nur den Verstand einschalten. Wenn Sie mit einem Onlinehändler Kontakt haben ist es normal, dass dieser Zwecks Kundenbindung immer mal einen Gutschein anbietet. Das sind aber meist nicht mehr als 10 € und sind dann entweder mit dem Kundenkonto gekoppelt oder bei der nächsten Bestellung muss ein Gutscheincode angegeben werden.

Dies ist nur die eine Seite. Spam kann auch maschinell erzeugt werden. Das heißt, mittels eines Programms werden Mailadressen erzeugt und an diese werden dann die Mails geschickt. Dass davon 90% zurück kommen spielt für die Datenfischer keine Rolle.

Aber das sind genau die Netzbewegungen die unser Geld kosten. Unser Geld deshalb, weil die Netzanbieter(Telecom, Vodafone, 1&1 etc.) ja wieder die Netzkosten als Gebühren von den Kunden einfordern.

Nun wissen wir, wie die Spammer an reale Mailadressen kommen können. Wie aber können wir dann im Mailpostfach die Spreu vom Weizen trennen oder besser gesagt, Spam in den Müll entsorgen.

Die Maus empfiehlt da einen „Mehrpostfachplan“. Ein Mehrpostfachplan besteht darin, dass für bestimmte Tätigkeiten, eine bestimmte Mailadresse benutzt wird. Strikte Trennung also zwischen privatem, geschäftlichen oder sonstigem Mailverkehr. Beispiel: Für Privat „[Maus@home.de](mailto:Maus@home.de)“, für geschäftlich, also zum Einkauf „[Maus@kitcat.de](mailto:Maus@kitcat.de)“ und für sonstige, zweifelhafte Fälle wie Newsletter usw. „[Maus@falle.de](mailto:Maus@falle.de)“.

Dies lässt sich sicherlich weiter Verfeinern. Nun muss man nicht für jedes neue Mailkonto auch den Anbieter wechseln. Viele Anbieter geben einem die Möglichkeit bis zu 100 Konten unter einem Hauptkonto anzulegen. Ob dies kostenpflichtig ist oder nicht, ist den jeweiligen Geschäftsbedingungen zu entnehmen.

Was den Kampf gegen Spam anbelangt? Habe ihn so gewonnen.

Im „Mausefalle-Konto“ landen in der Regel im Monat so ca. 120 Mails.

Auch in ihrem normalen Konto landet natürlich auch mal eine Spammail.

Verschieben Sie diese einfach in den Spamordner. Dadurch legen Sie ihre eigene „Böse Bubenliste“ an. Ihr Provider sortiert ja auch schon aus, aber das reicht eben manchmal nicht. Aber Vorsicht: Es kann auch mal was von ihrem Provider als Spam betrachtet werden, was aber kein Spam ist. Also trotzdem immer mal in den Ordner reinschauen, es könnte sich ja was verirrt haben. Zum Schluss dann noch der Tipp, nicht auf Spammails zu antworten. Man gibt sonst nur preis, dass es einen wirklich gibt. Im Mailprogramm dann noch in den Einstellungen den Punkt "entfernte Bilder NICHT laden" aktivieren. Spammails enthalten oft kleine oder gar unsichtbare Bilder, die beim herunterladen dem Spammer zeigen, dass eine E-Mail-Adresse existiert und die Mail geöffnet wurde. Und wenn man dann an Freunde häufiger Rundmails verschickt, sollte man deren Adressen weder im "An" noch im "Kopie"-Adressfeld eintragen, sondern im Feld "Blindkopie", manchmal auch mit "BCC" bezeichnet.

### **Weitere Informationen:**

Bundesministerium für Sicherheit in der Informationstechnologie:

[www.bsi-fuer-buerger.de](http://www.bsi-fuer-buerger.de)

Europäische Union:

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Wikipedia:

[de.wikipedia.org/wiki/Spam](http://de.wikipedia.org/wiki/Spam)

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



## Aichwald-Spezial



Im Jahr 2012 feierte die Ortsbücherei Aichwald ihr zehnjähriges Jubiläum

### Unsere Ortsbücherei

Von Dirk Siebelt

Eine Bücherei in der Grund- und Hauptschule war der Anfang. Im Eingangsbereich der Grund- und Hauptschule in Schanbach war ein großer, offener Aufenthaltsraum ohne Trennwand, von allen Seiten einsehbar, mit Tischen und Stühlen. Damit die Betonwand an der Rückseite nicht ganz so nackt wirkte und sinnvoll genützt würde, hatte man einige Regalbretter angebracht und sie mit guten Kinder- und Jugendbüchern gefüllt, frei zugänglich für jeden. Eine Stunde pro Woche kam ein Lehrer mit zwei Karteikästen und notierte die Entleihungen und: - fast unglaublich - eine Inventur nach ein paar Jahren ergab, dass nur wenige Bücher fehlten und nur wenige beschädigt waren. Das war September 1968 und eines ist sicher: Es war ein provisorischer und einfacher, aber ein sehr guter Anfang für eine Bücherei.



Die Initiative ging von dem damaligen Schulleiter Herrn Raab aus. Ab 1971 war Fr. Raab viele Jahre ehrenamtlich für diese öffentliche Kinder- und Jugendbücherei zuständig. In 1987 wurde das Bücherangebot auch für Erwachsene erweitert. Auch ein Budget wurde genehmigt. Der Bücherbestand wuchs nach und nach auf 6000 Bände mit fast 20.000 Entleihungen pro Jahr. Es gab Kinder- und Jugendbücher, Bücher für

Frauen, Senioren, Bücher mit Erziehungsthemen und Sachbücher. Einige Damen unterstützten Fr. Raab. Sehr lange dabei waren Fr. Prater und Fr. Frick. In 1996, nach 25 Jahren, gab Fr. Raab schließlich die Leitung ab,



blieb der Ortsbücherei aber weiter treu. Ihr Wissen und ihre Erfahrung begleitete bis März 2010 die Bücherei. In 1999 wurde eine Stelle für eine Bibliothekarin ausgeschrieben, und Fr. Oldekop bekam die Stelle.

Nach dem Bau des neuen Rathauses in Schanbach wurde das alte Rathaus renoviert und die Bücherei konnte am 23 Juni 2002 in dieses schöne Gebäude einziehen.

Fr. Andler übernahm die Leitung und wurde von 5 Mitarbeiterinnen unterstützt. Jetzt wird die Bücherei von Fr. Schüller geleitet und es gibt 4 Mitarbeiterinnen mit unterschiedlichen Zeitkontingenten.

Die Betreuung der Leser in der Bücherei ist kompetent und sehr freundlich. Wenn man ein bestimmtes Buch lesen möchte, wird nach kurzer Abfrage der ungefähren Vorstellungen, meistens ein passendes Buch empfohlen. Es gibt immer eine spezielle Ausstellung von Büchern zu einem besonderen Thema wie zum Beispiel Musik, Basteln Urlaub, Älter werden. Die Neuzugänge werden im Amtsblatt veröffentlicht und in einem Regal gesondert ausgestellt. Der Besucher hat somit eine gute Übersicht über die neuen Medien. Bücher die von den Bücherei-Mitarbeitern gelesen und als gut beurteilt wurden, werden gesondert ausgestellt und mit einem Zettel versehen mit dem Namen derjenigen die das Buch beurteilt hat. In der Bücherei stehen zwei Computer, für jeden zugänglich, auf denen nach Themen und Medien gesucht werden kann. Ausgewiesen wird der zu dem Thema passende Titel und wenn vorhanden, in welchem Regal das gesuchte Medium zu finden ist, wenn ausgeliehen, wie lange noch. Wenn man mit diesem System nicht klar kommt, wird man natürlich auch persönlich beraten. Die Auswahl der in der Bücherei vorhandenen Medien wird gemeinsam von allen Mitarbeiterinnen getroffen.

Bei der Verleihung von E-Books ist Aichwald angeschlossen an die- 24/7 Online Bibliothek-. Dies ist ein Verbund von mittlerweile 27 Bibliotheken. Diese haben sich auf bestimmte Themen spezialisiert und kaufen für ihre Themen, Medien ein, auf die dann alle weiteren angeschlossenen Büchereien zugreifen können. Der Bestand der Medien hat sich mittlerweile auf ca. 17.000 erhöht und es gibt ca. 80.000 Entleihungen pro Jahr. Das Angebot der Bücherei wurde erweitert auf neue Medien wie: CDs, DVDs, Zeitschriften, Wii- und Nintendo-DS-Kinderspiele.

Im Laufe der Zeit sind einige Aktivitäten hinzugekommen wie:

- Literaturkreis 1x im Monat
- Kindertreff
- Autorenlesungen für Erwachsene
- Spezielle Themen für Frauen, z. B. Ende 2014 gab es ein Länderthema über Libanon, Ungarn und die Niederlande, jeweils von und für Aichwalder Frauen vorgetragen
- Autorenlesung für Kinder in Zusammenarbeit mit der Grund- und Hauptschule

Die Bücherei möchte gern ein Ort der Begegnung sein. In der Lese-Ecke kann man Kaffee, Tee und Espresso trinken und Zeitungen lesen. Es gibt die Esslinger- und Stuttgarter Zeitung als Tageszeitung und Die Zeit als Wochenzeitung, dazu eine große Anzahl Zeitschriften. Über das Thema Online-Ausleihe und E-Book sollen neben die Leser die das moderne Medium mögen, auch die Personen angesprochen werden, die nicht mehr aus dem Haus gehen können und so von zuhause über die Leseausweisnummer und ein Passwort auf die Bücherei zugreifen können. Auf der Homepage von Aichwald [www.aichwald.de](http://www.aichwald.de) findet man die Bücherei unter Bildung, VHS. Auf der Homepage der Bücherei findet man alle Informationen über die Bibliothek und die geplanten Veranstaltungen.

Sie können den gesamten Medienbestand der Ortsbücherei im Internet recherchieren.

Der Online-Katalog bietet folgende Serviceleistungen:

- Einsicht in persönliche Leserkonten
- Rückgabefristen von Medien
- Selbstständige Verlängerung von Medien (falls keine Vorbestellung vorliegt, die Titel nicht schon zu oft verlängert wurden und die Rückgabefrist noch nicht abgelaufen ist)
- Vorbestellung von ausgeliehenen Medien gegen eine Gebühr von 0,60 Euro (hierfür bekommt man dann per Post oder Mail Bescheid, wann das gewünschte Buch da ist)
- Information über Neuerwerbungen der Bücherei

Der Online-Katalog steht täglich von 6 bis 24 Uhr zur Verfügung.

Sie können auch über die „[E-ONLEIHE](#)“ im Internet Bücher ausleihen.

Die Online-Bibliothek ist ein Angebot, über das Sie digitale Medien (E-Books, E-Paper, E-Audios, E-Musik und E-Videos) herunterladen und 14 Tage ausleihen können. Um die Bücher auf einem E-Book-Reader runterladen zu können braucht man auf seinem PC oder Laptop das neueste kostenlose Programm von Adobe Digital Editions. Um die „Onleihe“ testen zu können, verleiht die Bücherei einen E-Book-Reader für 2 Wochen. (Es wird 20€ Schutzgebühr verlangt, die bei der Rückgabe zurückerstattet werden) Eine Benachrichtigung wann die Rückgabe der ausgeliehenen Bücher fällig ist, wird automatisch an die eigene Mailadresse geschickt.

#### ÖFFNUNGSZEITEN

WOCHENTAG	UHRZEIT
Montag	geschlossen
Dienstag, Donnerstag	10.00 - 12.00 Uhr 15.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	15.00 - 19.00 Uhr
Freitag	15.00 - 18.00 Uhr
Samstag	10.00 - 12.00 Uhr

Die Kosten für das Ausleihen der Bücher betragen:

10€ pro Person pro Jahr. Ein Partnerausweis kostet 15€ pro Jahr. Kinder sind kostenlos, so auch Erwachsene, die noch in der Ausbildung sind.

Die aussortierten Bücher und auch die an die Bücherei geschenkten Bücher werden regelmäßig als Flohmarkt für 50 Cent angeboten. Weil das Angebot der geschenkten Bücher immer größer wurde, nimmt die Bücherei nur Bücher, die nicht älter als 3 Jahre sind.

Wie Sie sehen ist die Bücherei eine interessante, lehrreiche und erfolgreiche Einrichtung unserer Gemeinde. Ein Besuch lohnt sich und Sie sind immer willkommen.

Vielen Dank an alle die mich bei diesem Bericht unterstützt haben.

# Expertentipps

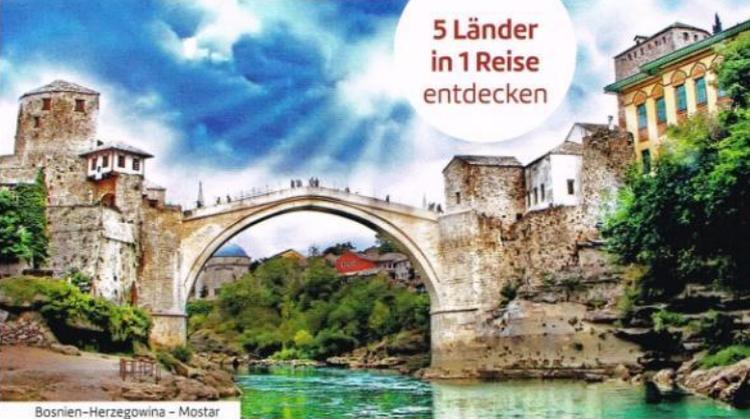
## Reisen für Senioren

(Text: Hannelore Pfannenschmid)

Im Reisebüro Aichwald kann man auch die etwas andere Reise buchen. Wie wäre es mit einer Rundreise mit ärztlicher Begleitung? Das sichert eine Erstversorgung bei Erkrankung durch den begleitenden Arzt zu. Sie müssen keine Angst haben, dass sie bei einer plötzlichen Erkrankung hilflos ihrem Schicksal überlassen werden, und sich im Ausland evtl. nicht verständigen können.

Fahrten sind u.a. möglich nach, Irland, Marokko, Südafrika und vielen anderen Ländern.

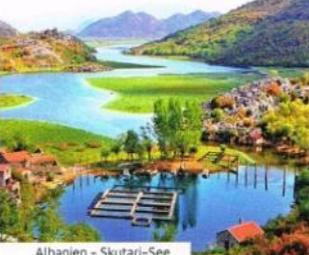
**ARZTL. BEGL. RUNDREISEN**  **KROATIEN, BOSNIEN-HERZEGOWINA, SERBIEN, MONTENEGRO & ALBANIEN**



**5 Länder in 1 Reise entdecken**



**Bosnien-Herzegowina – Mostar**

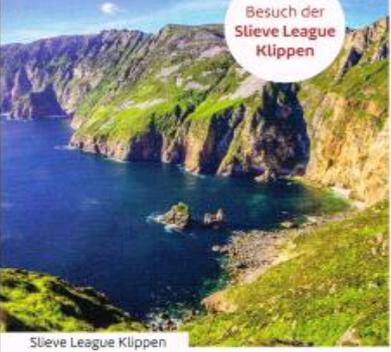


**Albanien – Skutari-See**



**Kroatien – Dubrovnik**

**ARZTL. BEGL. RUNDREISEN** 



**Besuch der Slieve League Klippen**

### Irland

**Entdecken Sie die Grüne Insel.**  
 Begeben Sie sich auf eine unvergessliche Reise durch die abwechslungsreichen Landschaften der grünen Insel! Stellen Sie sich an den Rand der höchsten Klippen Europas – ein beeindruckender Moment! Bestaunen Sie in der Region Connemara die sanft geschwungenen Berge und sattgrünen Wiesen. Das ist Irland pur! Lernen Sie etwas über die Tradition der Whiskey-Herstellung. Eine kleine Kostprobe darf natürlich nicht fehlen! Tauchen Sie ein in die Geschichte Irlands und lassen Sie sich von der Schönheit der Insel in Ihren Bann ziehen.

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen, maximal 30 Personen. Bei Nichterreichen behalten wir uns vor, die Reise bis 30 Tage vor Reisebeginn abzusagen.

### Marokko

**Der Zauber aus 1.001 Nacht.**  
 Erleben Sie Marokko von seiner abwechslungsreichen Seite. Die Reise führt Sie durch die Souks in Fès und Marrakesch, wo Sie dem bunten Treiben zusehen und mit den Händlern um die Wette feilschen. Erleben Sie die arabische Welt und tauchen Sie in die Vergangenheit Marokkos ein. Im Erg Chebbi spüren Sie den Sahara-Sand zwischen Ihren Zehen. Sie beobachten das Farbenspiel der letzten Sonnenstrahlen, bevor die Sonne im Wüstensand versinkt. Lernen Sie die marokkanische Landschaft kennen und bestaunen Sie metertiefe Schluchten.

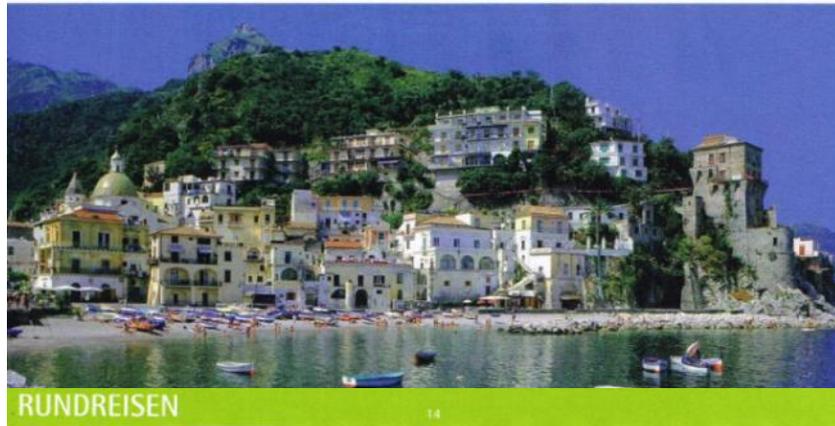
**Highlights der Reise**

- Stadtrundfahrt in Dublin
- UNESCO-Weltnaturerbe Giant's Causeway
- Verkostung in einer Whiskey-Destillerie

Eine zweite Möglichkeit sind Reisen mit einem Taxizubringer zur Busabfahrt oder zum Flughafen. Es müssen keine Koffer geschleppt werden und die Reisenden werden direkt vor der Haustür abgeholt. Reismöglichkeiten gibt es u.a. nach Schottland, in die Normandie, an den Golf von Neapel, nach Bulgarien, Polen, Dresden, Leipzig, in die Schweiz und noch an viele wunderschöne andere Urlaubsziele.

#### Zauberhafte „Odysseus Riviera“

Rom – Neapel – Capri – Sorrent – Amalfi – begleitet von Heike Heinen



#### Südenglands Schlösser und Gärten

Englischer Wein – Kent und East Sussex Railway – mit Heike Heinen



Fitte Senioren entscheiden sich vielleicht für eine Schiffsreise. Auch da wird eine Haustürabholung durch ein Taxi und ein Bustransfer angeboten. Komfortable Kabinen, kulinarische Verwöhnprogramme, abwechslungsreiche Landausflüge und unterhaltsame Bordprogramme verschaffen den Reisenden unvergessliche Tage. Sie lernen vom Kabinenfenster aus reizvolle Landschaften kennen.



Genauere Informationen erhalten sie im Reisebüro Aichwald, Seestr. 16, 73773 Aichwald-Schanbach. Gerne gibt ihnen Herr Brux alle Informationen die sie wünschen. Telefon: 0711-363364

Geschäftszeiten:

Mo-FR	9 – 12 Uhr
Mo-Di-Do-Fr	15 – 18 Uhr
Sa	10 – 12 Uhr

## Einmal die Seele baumeln lassen, Horizont erweitern!

(Text: Barbara Dunklau, Foto: Foto: Service- und Marketinggesellschaft Bad Wörishofen GmbH)



Für Viele ist es ganz normal alleine zu verreisen, schöne Ziele gibt es ja genug. Doch ich glaube je älter man wird, so schwieriger wird es. Der Wunsch etwas Neues zu entdecken, mal aus dem Alltag heraus, ist immer da. Um mal auf andere Gedanken zu kommen und den Horizont zu erweitern, sollte man seine kleinen Träume leben. Ich nahm meinen Mut zusammen und ging als erstes in unser örtliches Reisebüro. Eine fachmännische Beratung bringt immer Sicherheit. Dort konnte ich in Ruhe meine Wünsche und Erwartungen zum Urlaub vortragen. Mit einigen Anregungen aus den Prospekten ging ich nach Hause. Es dauerte einige Zeit bis ich mich für etwas Passendes entschieden hatte. Ein kleines Hotel, außerhalb gelegen, in einem bekannten Kurort im Allgäu. Es hat einen Außenpool mit großer Liegewiese, und viele Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten. Wenige Gehminuten zum lebhaften Ortskern mit vielen Veranstaltungen. Doch Zweifel kamen trotz guter Beratung in mir hoch. Alleine reisen? Das wollte ich aber doch so! Ich wollte mich mal verwöhnen lassen, mich an einen schön gedeckten Tisch setzen, gut essen und von netten Menschen umgeben sein, eben auch andere allein reisende Menschen kennenlernen. Somit buchte ich dann frohen Mutes für eine Woche. Was kann schon passieren? Ich bin ja, wenn etwas schief geht, in zwei Stunden wieder zu Hause. Schon beim Kofferpacken kam mein Selbstvertrauen wieder und ich hatte Reisefieber. Ich schaffe es! Es gibt so viele gleichgesinnte reiselustige Menschen. Mit meinem Auto fuhr ich etwa zwei Stunden bis zu meinem gebuchten Hotel. Es war so wie ich es erhoffte, und sehr viele mutige anwesende Gäste hatten die gleiche Idee, mit den eigenen Lebensgeschichten unter den Hotelgästen einmal „auszupacken“. Möglichkeiten gab es reichlich, ob im warmen Außenpool beim Schwimmen, oder auf einer sonnigen Parkbank im Kurpark. Abends beim Essen erzählte jeder Gast seinen erfreulichen Tagesablauf. Es wurde viel gelacht. Auch zum Meckern gab es genügend Zeit, der Eine fand die Soße zu nüchtern und die Andere das Dessert zu viel. Herrlich! Man erkannte sich teilweise selbst wieder. Ein kleiner „Flirt“ mit dem Tischnachbarn, und manche eifrige Diskussion förderte das eigene Selbstvertrauen.

Das Glas Wein, das gute Essen, die aufgeschlossenen Menschen im Umfeld, ... zusammen ergab das ein dankbares Gefühl. Ich habe mir selbst wieder einmal eine Freude gemacht und mich noch besser kennengelernt. Was tut mir gut, was mag ich gar nicht!?

So ein Solo- Kurzurlaub, hat also auch seinen Reiz, sollte man wiederholen!

## Das schmeckt!

### **Aichwalder Wirten in den Topf geschaut**

(Text: Claus Dunklau, Fotos: Fam. Greiner, Claus Dunklau)



Wir haben diesmal den bekannten Gasthof „Ochsen“ in Aichwald besucht. Seit mehr als 100 Jahren ist der „Ochsen“ in familiärer Hand. Im Jahre 1895 wurde der Gasthof eröffnet, später im Jahre 1947 kam die Metzgerei dazu. Wir können diese Erfolgsgeschichte bis zum heutigen Tage nicht



würdig genug beschreiben, zumal sie in der jetzigen Familiengeneration erfolgreich weiter geführt wird.

Jürgen Greiner mit seiner Frau Martina und dem Seniorchef Günther führen mit Leib und Seele den „Ochsen“. Die hauseigene Metzgerei bietet eine hervorragende Grundlage für die Auswahl an Speisen in der Restauration, der wir uns widmen wollen.

Der Gasthof genießt auf Grund seiner gutbürgerlichen schwäbischen Küche

bei Stammgästen sowie bei Ausflüglern aus dem Raume Stuttgart und der näheren Umgebung einen sehr guten Ruf.

Ein ausgezeichnete Rostbraten, ein Filet-Töpfle oder ein Kalbsrahmbraten sind nur ein Teil der umfangreichen Speisekarte. Eine große Auswahl an hausgemachten Delikatessen bieten sich auf der Vesperkarte an.

Vielleicht wollen Sie die täglich wechselnden Speisen auf der Tageskarte genießen, mit einem „Viertel“ aus dem Remstal oder einem gepflegten Bier. Bitte schön!

Ein Besuch lohnt sich immer. Die freundliche Bedienung hilft gerne beratend die Speisekarte zu „erobern“. Guten Appetit!

Die Terrasse bietet sich bei schönem Wetter an, um die reizvollen Weinberghänge im Blick zu haben.

Zusätzlich zur ausführlichen Speisekarte gibt es jeden Donnerstag ofenfrischen Fleischkäse und hausgemachte Maultaschen. Freitag ist Fischtag, es gibt frischen panierten Fisch mit Kartoffelsalat. Gaststätte: Mo./Di. Ruhetag; Metzgerei: Di. Ruhetag.

### **Die Öffnungszeiten im Restaurant:**

Mittwoch – Sonntag	11 Uhr – 14 Uhr warme Küche
Mittwoch – Samstag	17 Uhr – 21 Uhr warme Küche
Sonntag	17 Uhr – 20 Uhr warme Küche

(Sie sollten ca. eine halbe Stunde vor Ende da sein)

Sehr wichtig zu wissen:

Das Lokal und alle Bereiche des "Ochsen" sind barrierefrei erreichbar. Parkplätze direkt am Haus sind ausreichend vorhanden.

... und wenn Sie mal zuhause essen, Jürgen Greiner stellt uns folgendes Rezept zur Verfügung:

## **GAISBURGER MARSCH**

Zutaten: 500g Suppenfleisch vom Rind, gewürfelt  
500g gewürfelte rohe Kartoffeln  
200g Karottenscheiben  
200g Selleriewürfel  
Salz, Pfeffer

3Tassen abgekochte Spätzle  
geschmälzte Zwiebeln  
Schnittlauch

Fleisch in einer Brühe 2 Stunden weich kochen, nach ca. einer Stunde Kartoffelwürfel dazugeben und einer weiteren halben Stunde die Karottenscheiben und Selleriewürfel. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem anrichten die Spätzle erwärmen. In einer Terrine anrichten, die Spätzle über das Fleisch und Gemüse schichten. Die angebräunten Zwiebeln und geschnittener Schnittlauch darüber streuen.

**Guten Appetit !**



## Zu guter Letzt!

### **Wir sollten da mal drüber reden . . .**

(Text: Hans-Jörg Steudtner)

Maria und Otto haben mal drüber geredet. Miteinander! Ausgelöst hatte das Gespräch ein Zeitungsartikel. Der sagte, dass in Deutschland die Gerichte in jedem Jahr fast 240.000 „Betreuungsverfahren“ durchführen. In über 90% der Fälle setzen die Gerichte fest, wer „Betreuer“ wird. In jedem vierten Fall ist das ein Mensch, der keine Familienzugehörigkeit hat. Betreuer entscheiden dann, ob der Hilfsbedürftige in ein Pflegeheim soll, ob dazu Wertpapiere verkauft werden oder das Häuschen eine Hypothek verpasst bekommt.

Maria und Otto waren sprachlos. Sie hörten sich um und erfuhren, dass das Gericht einen Betreuer einsetzen muss, wenn ein Mensch selbst nicht mehr entscheidungsfähig ist. Aber wen? Viel zu wenig Menschen haben das selbst beizeiten geregelt. Zugegeben, das ist schwer.

Vielleicht haben deshalb so wenige Mitbürger eine Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Da müssen Entscheidungen getroffen werden, über die Familie nachgedacht werden.

Das kann mitunter auch schmerzhaft sein. Aber gilt das als Ausrede nichts zu tun?

Das Gericht hält sich in der Regel an ordentliche Verfügungen.

Wann aber - bitte schön - ist rechtzeitig? Ich kenne eine Familie recht gut, nicht gerade auf Rosen gebettet, aber stolz auf ihren Jungen. Er hatte sein Staatsexamen an der Uni Stuttgart geschafft. Sie kratzten ihr Geld zusammen und erfüllten ihm seinen Traum. Er kaufte sich ein 250er Motorrad. Der Unfall war der Fluch der guten Tat. Er hatte mit 25 Jahren keine Verfügungen getroffen. Vermögen hatte er nicht. Das war nicht das Problem. Aber wer durfte über den Fortgang der medizinischen Behandlung entscheiden? Malen wir uns bitte die Dinge nicht weiter aus. Vorstellen können wir uns aber den Kummer und das Elend. Aber die Frage wann „rechtzeitig“ ist – sie bleibt noch zu beantworten. Jeder der volljährig ist, sollte seine Verfügungen ganz bald treffen. Es sei denn, der Mensch hat einen Garantieschein von Gott.

Maria und Otto haben einen ihrer guten Vorsätze für 2015 eingehalten. Sie haben sich mit ihrem Seniorenrat unterhalten und eine der Fachfrauen oder Fachmänner haben ihnen geholfen bei der Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Jetzt habe ich Ihnen gar nichts von Edith berichtet. Das tue ich gerne in der nächsten Ausgabe unserer „DIE ZEITUNG“. Versprochen!

Bis dahin bleibe ich mit herzlichen Grüßen Ihr Hans-Jörg Steudtner von RAT und TAT Ihres Seniorenrats Aichwald.

## Aus der Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,  
Sie halten eine neue Ausgabe in den Händen. Das neue Jahr und die neue Ausgabe bringt auch ein neues Format. Der Vorstand des Seniorenrates und die Redaktion hoffen, dass dieses Format Sie ebenso anspricht wie das alte Format. Die thematischen Inhalte sind natürlich die gleichen geblieben. Für weitere Anregungen sind wir dankbar.

Ostern und der Frühling stehen vor unserer Türe.  
Die Redaktion wünscht Ihnen ein frohes Osterfest  
und zauberhafte Frühlingstage.



***Nach dem Lesen bitte  
nicht wegwerfen.  
Weitergeben!***

**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:**

1. Haut, Finger, Sohle, Zehen, Kopf  
Brust, Fuß, Hals, Blut, Leber

2. Wissenschaft ist nur eine Hälfte, Glauben die andere. Novalis  
An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser. Ch. Chaplin