

Juli
August
September

3/2019

aktiv dabei



Seniorenbüro



Seniorenbüro der Stadt Speyer



2 aktiv dabei

Neue Entwicklungen	Seite	Ehrenamt	Seite
Yoga hat mein Leben verändert Gespräch mit Margot Kripp Ria Krampitz	4-10	Dankeschönfest des Fördervereins des Seniorenbüros Robert Förster	30
Aus der Recherchewerkstatt Ingrid Kolbinger	11-14	Bewegung und Balance Dr. Peter Polanek	31-34
Im Meer des Lebens Ulla Fleischmann	14	Natur	Seite
Neu: Vortragsreihe Digitalisierung unserer Gesellschaft Ria Krampitz	15	Die Schönheit der Insekten (1) Dr. Walter Alt	35-36
		Biene Maja darf nicht sterben Hans Wels	37-38
Soziales	Seite	Kultur	Seite
Ich „ticce“ also bin ich – Eben anders Gespräch mit Hermann Krämer Ria Krampitz	16-21	Steinblume am Monte Generoso Dr. Helmuth Wantur	39-40
In die Hand geschrieben Ulla Fleischmann	21	Konfirmationsscheine und Konfirmationsfotos Dr. Gabriele Stüber	41-44
Antragsstellung auf Pflegeleistungen Pfleigestützpunkte	22-23	Leipziger Buchmesse 2019 Ursula Franz-Schneider	45-47
Hilfe zur Pflege ambulant Yvonne Fischer	24	Havanna war damals nicht immer eine Zuflucht Dr. Walter Alt	48
Taschengeldbörse Jana Schellroth	25	Grey ist he new Pink Helga F. Weisse	49-50
Wenn ich meinen Rollator nicht hätt Luise Friebe	26-27	Lokalgeschichte	Seite
		Nachruf Anny Sulzbach Katrin Hopstock	51-52
Ehrenamt	Seite	„Knallen mit der Peitsche verboten“ Wolfgang Kauer	53-54
Vierte Ehrenamtsmesse Werner Schilling	28-29		

Lokalgeschichte	Seite	Impressum
Weltkriegsbetroffene – von der anderen Seite Hans Wels	55-56	Redaktion Dr. Walter Alt, Ria Krampitz, Werner Schilling
Schauspieler in Speyer Wolfgang Kauser	57	Herausgeber Seniorenbüro Speyer Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer Tel. 06232/14-2661 E-Mail: Ria.Krampitz@stadt-speyer.de
Reisen	Seite	
Im Land der schwarzen Berge Karl-Hein Geier	58-60	Titelbild Sabrina Albers Generationen Hand in Hand Jack Mayer war mit seinen Enkeln 2018 in Speyer zu Besuch. Für seine jüdische Familie wurden 2019 Stolpersteine verlegt. Er nahm daran mit seinen Töchtern teil. Von links nach rechts: Tamar, Jack, Jonathan, Abby und Ari, in der Mitte Jonah.
Bad Kissingen macht stark und gesund Michael Stephan	61-62	
Verschiedenes	Seite	
Wörtersuche Uwe Naumer	63	
Kulinarische Ecke Lösung Herr Naumer	64 64	Fotos Privat S. 4, 6, 12; 16, 17, 55; Klaus Landry S. 13; Conny Benz S. 14; Ria Krampitz S. 24; Jana Schellroth S. 25; Birgit Schröder-Stepp S. 29; Alfons Huwe S. 29; Robert Förster S. 30; Kneipp-Verein S. 33; Dr. Walter Alt S. 35,36; Hans Wels S. 37; Christoph Kohler S.38; Dr. Helmuth Wantur S. 39, 40; Zentralarchiv der Evang. Kirche S. 41, 42, 43; Ursula Franz-Schneider S. 45, 46, 47; Stadtarchiv S. 51 Karl-Heinz Geier S. 58, 59, 60; Michael Stephan S. 61, 62; Daoud Hattab S. 63; Susanne Grimmeisen S. 64;
Auflistung Anzeigen	Seite	
GEWO	23	
Sankt Vincentius Krankenhaus	28	
Gemeinnützige Baugenossenschaft	44	
DRK	47	
Beisel Hüte	50	
Sparkasse Vorderpfalz	53	
Theraneos	54	
Salier-Stift	60	
Ihre Behördennummer	65	
Alloheim	66	
Förderverein des Seniorenbüros	67	
Stadtwerke	68	Druck Robert Weber Offsetdruck OHG

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4/2019 der Zeitschrift „aktiv dabei“ ist der 30. August 2019. Bitte notieren Sie sich dieses Datum, wenn Sie einen Artikel einreichen möchten. Vielen Dank.

Yoga hat mein Leben verändert

Gespräch mit Frau Margot Kripp



Frau Kripp ist 1929 in Ludwigshafen geboren, „als der Rhein zugefroren war“, betont sie. Sie strahlt eine große Ruhe und Gelassenheit aus. Gerne erzählt sie aus ihrem Leben.

Zusammen mit zwei jüngeren Schwestern bin ich in Rülzheim aufgewachsen, nachdem meine Eltern 1930 dorthin umgezogen sind.

Wenn Sie an Ihre Kindheit zurückdenken, was fällt Ihnen da spontan ein?

Unsere befreundeten Nachbarn, eine jüdische Familie namens Haas, hatten zwei Töchter, älter als meine Schwestern und ich. Wir hatten einen großen Garten. An dessen Ende fließt der Klingbach vorbei. Auf der anderen Bachseite stand ein Mädchen das uns rüber zu sich gerufen hat: Meine stets couragierte Schwester Lilo (damals drei Jahre alt) war so naiv und stieg unverdrossen in den Bach. Dort ist sie auf den glitschigen Steinen ausgerutscht und lag dann im Wasser. Ich rief nach unserer Mutter, die uns jedoch nicht hören konnte. Aber Irene und Ruth Haas rannten schnell herbei. Die Ältere, Irene

stieg in den Bach und zog Lilo hoch, während Ruth sie am Ufer festhielt, damit diese ihrerseits nicht ausrutschen sollte.

Meine Mutter hat dann jeder aus Dankbarkeit einen großen Ball gekauft.

Einmal da hatten Irene und Ruth im Hof Ball gespielt. Die trugen schwarze Badeanzüge. Ich sah das und wollte auch einen Badeanzug haben. Ich hatte so etwas nicht. Da hat mir die Mutti eine Hemdhose angezogen. Die hat aber einen Schlitz gehabt und das wollte ich nicht. Das war mir unangenehm. Also lag ich meiner Mutter, die gerade mühsam Johannisbeeren durchdrehte, um aus dem Saft Gelee zu kochen, pausenlos in den Ohren, sie solle mir einen richtigen Badeanzug kaufen. Ich muss eine echte Nervensäge gewesen sein. Immer wieder habe ich gesagt: „Ich will einen Badeanzug, aber nicht so einen schwarzen.“ Ich hatte schon als kleines Kind eine Abneigung gegen Schwarz und eine Vorliebe für Blumenfarben. Meine Lieblingsfarbe war damals Gelb. Also quälte ich sie mit meinem Wunsch nach einem gelben Badeanzug. Das ging so lange, bis meine Mutter völlig entnervt sagte: „Dann geh' halt zum Bäcker und lass' Dir einen backen!“ Daraufhin bin ich in die Bäckerei gelaufen und habe gesagt: „Ich hätte gerne einen Badeanzug gebacken, in Gelb. Er muss gelb sein!“ Noch heute ist mir präsent, wie erstaunt ich darüber war, dass die Bäckerleute mich nicht verstanden haben. Immer wieder fragten sie, was ich eigentlich wollte. Das war für mich die natürlichste Sache der Welt, die Mutti hatte gesagt, ich soll mir einen Badeanzug backen lassen. Ich habe mir das nicht in der Realität vorstellen können und verstand nicht, wieso die Bäcker so erstaunt waren.

Von meiner Schwester Lilo ist mir etwas in Erinnerung: Jemand hatte ihr eine Puppe geschenkt in SA Uniform. Das gab es damals, „Hitlerpuppe“ genannt. Als Kind will man ja die Puppen an- und ausziehen. Die Puppe hatte so eine breite Uniformmütze auf, die festgeklebt war. Lilo hat so lange daran gezogen bis die Mütze ab ging. Das hat sie stolz meinem Onkel gezeigt, der bei uns lebte. Darauf sagte er: „Lass sie drauf, der hat ja einen Wasserkopf.“ Das habe ich mitgekriegt. Tage später war ein großes Hitlerbild in der Zeitung. Die heutige Rheinpfalz hieß damals „NSZ Rheinfront“. Mein Vater fragte uns, ob wir wissen, wer dies sei und erklärte uns, dass dies Hitler sei. Darauf sagte meine Schwester: „Das ist der mit dem Wasserkopf!“ Da weiß ich noch, dass meine Eltern sagten: „Pscht, das darf man nicht sagen!“ Ich spürte, dass meine Eltern erschrocken waren.

Was ist aus der jüdischen Nachbarsfamilie geworden?

Die leben alle nicht mehr. Eines Tages wurden sie abtransportiert. Wir hatten damals schon ein kleines Auto, mit dem wir am Wochenende nach Ludwigshafen zur Oma gefahren sind. Eines Tages erfuhr meine Mutter, dass die Haases in Oppau seien. Dann fuhr sie nach Oppau und fragte sich durch, bis sie Frau Haas in einem Lager fand. Damals war aber Herr Haas schon nicht mehr dabei. Die Männer wurden isoliert und wahrscheinlich nach Dachau gebracht. Damals haben die Leute im Spaß zu Dachau gesagt „auch da“. Ich weiß nur, dass meine Mutter, als sie zu Hause bei Oma war und davon erzählte, geweint hat. Damals wurde uns gesagt, Dachau sei ein Arbeitslager. Über die sogenannte Endlösung hat man nichts gewusst. Die paar Eingeweihten mussten sich hüten, darüber etwas verlauten zu lassen. Die letzte Wahrheit

haben wir erst nach Kriegsende erfahren.

Wie war es in ihrer Schulzeit? Wo waren Sie in der Schule?

In der Volksschule war ich in Rülzheim. Ich war ein etwas schüchternes Kind.

Die meisten in meiner Klasse kamen in Holzschuhen, aus Wollresten gehäkelte Socken und waren wahrscheinlich ärmlich angezogen. Das registriert man als Kind gar nicht so. Ich weiß nur, dass meine Großmutter aus Ludwigshafen, uns bei Besuchen manchmal Kleidungsstücke mitgebracht hat, einmal ein rotes Jäckchen mit goldenen Knöpfen. Als ich damit in die Schule kam, wurde ich ausgelacht und gehänselt. „Die sind aber reich!“ Meine Eltern waren nicht reich, sie waren vielleicht etwas wohlhabender als der Durchschnitt der Landbevölkerung. Damals schämte ich mich wegen meiner etwas besseren Kleidung.

Was hat Ihr Vater beruflich gemacht?

Mein Vater war Elektromeister. Er hat zuerst in Ludwigshafen in einer Firma gearbeitet. Als er erfahren hat, dass es in der Südpfalz noch keine Elektrizität gab, ließ er sich in Rülzheim nieder, um dort ein elektrisches Ortsnetz aufzubauen. Und meine Mutter führte ein kleines Elektrogeschäftchen in einem Zimmer unserer Wohnung. Wir haben dann später auch wieder bei einer jüdischen Familie gewohnt. Wir hatten dann eine etwas größere Wohnung. Zu der Frau habe ich „Oma Bella“ gesagt. Ihre Enkelin lebte in Kaiserslautern und kam in den Ferien nach Rülzheim. Das war dann meine erste Freundin, nach der ich auch meine erste Puppe Marianne genannt habe.

Wissen Sie noch den Namen der Freundin oder der Oma Bella?

Marianne Borg. Die Oma Bella, ich glaube sie hieß auch Haas. Sie starb im Internierungs- und Lager Gurs. Marianne konnte mit ih-

6 aktiv dabei

ren Eltern in die USA entkommen. Sie hat mich mit ihrem Mann vor 15 Jahren noch in Speyer besucht.

Lebt sie noch?

Nein inzwischen nicht mehr. Wir haben uns geschrieben, nicht oft, zwei drei Mal im Jahr und auf einmal sind ihre Briefe ausgeblieben. Daher nehme ich an dass, sie nicht mehr lebt.

Wie ging es mit Ihrer Schulzeit weiter?

Nach der Volksschule kam ich ins Lehrerseminar nach Speyer, heute „Nikolaus-von-Weis-Schule“.

Dann haben Sie Lehrerin gelernt.

Ja. Einfache Volksschullehrerin. Aber ich kam nicht dazu. Ich war nur kurz eingesetzt, wurde aber krank.

Wo haben Sie Ihren Mann kennengelernt?

Eines Tages saß ich in einem Zugabteil, als es anfang, hinein zu regnen. Damals verkehrten nur noch schadhafte Züge. Ich spannte meinen Schirm auf, um trocken zu sitzen. Im Abteil saßen noch drei junge Männer. Einer sagte: „Unter Ihrem Schirm ist ja noch Platz – ich setze mich neben Sie!“ Ich war verlegen und sagte nichts. Dann setzte er sich neben mich. Auf einmal sah er mich an und fragte: „Sind Sie nicht die Schwarze, die bei Thieles gelebt hat?“ (Ich hatte damals pechschwarze Haare. Als unser Lehrerinternat nach dem Krieg zuerst einmal geschlossen war, hatte mir der Direktor meiner Schule, Dr. Thiele, angeboten, bei ihnen zu wohnen. Sie wohnten in der Nähe des Elternhauses meines Mannes. Jedenfalls sind wir uns öfter begegnet.)

Ich antwortete: „Doch!“ Er wollte Näheres wissen und fragte, ob ich ihn nicht mal nach Rülzheim einladen könnte und schrieb mir gleich seine Adresse auf. Ich hatte kein Interesse. Er war für mich ein



alter Mann. Er war sechs Jahre älter als ich, kam mit grauen Haaren aus dem Krieg und der Gefangenschaft zurück. Ein Jahr später begegnete er mir in der Bahnhofstraße, sprach mich sofort an und lud mich zum Brezelfest ein, das unmittelbar bevorstand. Ich lehnte ab. Aber am Brezelfest-Sonntag gab es ein Konzert im Dom von einem berühmten französischen Knabenchor. Zusammen mit meinen Schwestern wollten wir dorthin, gingen die Bahnhofstraße entlang, als er uns mit zwei kleinen Mädchen entgegen kam. Er war mit seinen Nichten am Postplatz, um den Bretzelfestumzug zu sehen. Als er mich sah, sagte er: „Mir haben sie erzählt, Sie haben kein Interesse am Brezelfest und jetzt kommen Sie doch“. Ich antwortete: „Ich bin nicht wegen des Brezelfestes gekommen, ich bin auf dem Weg zum Dom in das Konzert.“ Darauf sagt er: „Oh da gehe ich mit!“ und verabschiedete die beiden Mädchen. Sie hatten nur noch

hundert Meter bis nach Hause. Er drehte sich um und ging mit uns in den Dom. Von da an ist die Verbindung nicht mehr abgerissen...

Wann haben Sie geheiratet?

Mein Mann war damals noch Student, also konnten wir noch nicht heiraten, erst 1952.

Wir hatten 60 gute Jahre zusammen.

Haben Sie auch Kinder?

Ich hab einen Sohn. 1955 geboren.

Ihr Mann hat hier in Speyer seine Praxis gehabt und Sie haben in seiner Praxis gearbeitet. Ihre Wünsche haben Sie dadurch ganz zurückgestellt.

Ja.

Hat Sie das unzufrieden gemacht?

Ach nein. An sich nicht. Ich war verheiratet, war meinem Mann voll zugetan. Ich habe dann auch weniger gelesen und mich mit Literatur und Poesie beschäftigt.

Haben Sie dann gekocht, als Sie verheiratet waren?

Ja, aber mein Mann war sehr genügsam. Ich war dann mittlerweile ja Nachbarin von Thieles geworden, wo ich als Schülerin gewohnt hatte. Frau Thiele war Hauswirtschaftsmeisterin. Sie hat mich dann erst Mal über Vitamine informiert, wie man sich gesund ernährt. Ich habe viel von ihr gelernt. Obwohl ich es gar nicht wollte. Ich wollte ja, wenn ich sie besuchte, mit Ihrem Mann über Bücher sprechen. Irgendwie ist es doch gegangen. Mein Mann war zufrieden.

Wie lange hat ihr Mann die Praxis gehabt?

35 Jahre, bis er 65 war. 1988 hat er sie aufgegeben.

Dann konnten Sie sich noch eine schöne gemeinsame Zeit machen.

Wir haben schöne Reisen gemacht.

Sie sind auch im Kneipp-Verein engagiert.

Das ist Zufall. Die Vorsitzende des Kneipp-Vereins, eine ehemalige Lehrerin von mir, hatte mich angesprochen, um mich für einen Yogakurs zu werben, der eine Woche später beginnen sollte. Dies war der erste, den es jemals in Speyer gegeben hatte. Sie hatte die Idee aus Bad Wörishofen für den Kneipp-Verein mitgebracht. Ich antwortete: „Ich hab ja keine Zeit für etwas Neues. Vielleicht später, wenn ich mal Zeit habe.“ Ihre Antwort: „Sie werden nie übrige Zeit haben. Aber Sie werden Zeit gewinnen, wenn Sie Yoga üben, weil Sie Kraft gewinnen.“ Sie sprach derart eindringlich, dass ich dann zusagte. Als der Tag kam, hatte ich überhaupt keine Lust dazu. Ich war müde und habe zu meinem Mann gesagt: „Rufe bitte Frau Bäcker an und sage ihr, ich könne nicht kommen.“ Er antwortete: „Warum sollte ich? Reiß’ Dich zusammen und gehe hin.“ Dann ging ich hin, ohne Erwartungen, ohne mir etwas vorstellen zu können unter Yoga. Ich habe dann den ganzen Kurs durchgehalten und konsequent weitergemacht. Aber ohne Begeisterung nur aus Treue zur Annel Bäcker. Wenn ich zurückdenke, wenn ich gefragt würde, was ist der beste Rat, der mein Leben zum Positiven verändert hat, dann würde ich heute sagen es war der Rat, Yoga zu üben. Ich hatte damals oft Migräne, war rasch ermüdbar und kränklich. Nach einigen Monaten habe ich registriert, dass die hässlichen Migräneanfälle sehr selten geworden sind und wenn sie doch kamen, weniger schlimm waren.

Jedenfalls dachte ich, ich habe doch kein Medikament bekommen, wie kommt das,

dass ich mich auf einmal stabiler fühle? Nach einigen Wochen Beobachtungen und

Überlegungen kam ich zu der Erkenntnis, dass das Einzige was sich in meinem Leben verändert hatte, das Yoga war. Von da an habe ich mich systematisch beobachtet und bemüht, alles richtig zu machen, sodass die Frau Bäcker einmal gesagt hat: „Frau Kripp es ist eine Freude Ihnen zu zusehen, wie sie so konzentriert die Übungen machen. Ich habe die Überzeugung dass Yoga genau das Richtige für Sie ist.“ Ich freute mich über ihr Lob und habe brav immer den jeweils nächsten Kurs gebucht. Nach etwa neuneinhalb Jahren wurde ich gefragt, ob ich für vier Abende die Vertretung für die Übungsleiter übernehmen könnte. „Das kann ich nicht“, antwortete ich. Man war jedoch der Meinung, ich würde es schon können, es seien ja auch nur vier Stunden. Dann habe ich diese Aufgabe mit Herzklopfen übernommen und war überrascht, wie viel Zustimmung ich dabei erfuhr. Ich hätte vorher nie gedacht, dass ich das kann. Nachdem ich „ins Wasser geworfen war, ohne Schwimmen zu können“, habe ich dann systematisch schwimmen gelernt. Angespornt durch den Erfolg.

Das ist doch eine schöne Entwicklung, die Sie da gemacht haben.

Ja. Ich mache heute noch Vertretungen für den Kneipp-Verein. Ich habe vor den Osterferien neun Vertretungen übernommen, im Januar, Februar und im März.

Da sind Sie noch sehr engagiert.

Wenn ich das Gefühl hätte, dass ich in einer Gruppe nicht willkommen bin, würde ich es ablehnen. Da ich aber denkbar freundlich aufgenommen werde, kann ich zusagen, wenn man mich um Vertretung

bittet. Mein Motto: „Alter schützt vor Yoga nicht!“

Wann ist Ihr Mann gestorben?

Mein Mann ist 2012 gestorben.

War er krank?

Eigentlich nicht. Im Krankenhaus war er nur 16 Tage. Vorher war er nie krank gewesen. Er ist auch nie zum Arzt gegangen. Er ist jedoch immer schwächer geworden. Im letzten Jahr hat er für nichts mehr Interesse gehabt. Er wollte auch nicht mehr verreisen. Er hat immer weniger gegessen. Wenn ich sagte, er soll doch mal zum Arzt gehen, lehnte er das ab mit der Begründung, er habe ja nur Altersschwäche und jünger könnte ihn der Doktor auch nicht machen! Bald war er so schwach, dass er jeden Tag etwas weniger vermochte, als am Tage zuvor. Schließlich ist er zusammengebrochen und kam doch ins Krankenhaus. Dort wurde Darmkrebs mit Lebermetastasen diagnostiziert. Der Arzt bot ihm noch eine Chemotherapie an, die ihm wahrscheinlich noch ein viertel Jahr weiteres Leben ermöglicht hätte. Diese lehnte er ab, da er nicht das Sterben verlängern wollte. Nach 16 Tagen im Krankenhaus ist er eines Morgens nicht mehr aufgewacht. Er ist also im Schlaf gestorben, wie er es gewünscht hatte.

Das war ein großer Einschnitt in Ihr Leben.

Ja und trotzdem ist es überraschend gut gegangen. Mein Sohn ist dann eben öfter gekommen. Und als ich das erste Mal zur Bank musste, sagte ich am Schalter: „Stellen Sie sich vor, ich sei der erste Mensch, der nichts weiß, nichts kann und von nichts eine Ahnung hat.“ So fühlte ich mich. Die Angestellte war jedoch sehr freundlich und geduldig und hat mir alles gezeigt. Es ging. Dann gab es Reparaturen

am Haus, dann habe ich alte Rechnungen herausgesucht und die entsprechenden Handwerker angerufen. Also irgendwie ging es immer. Als es Winter wurde und morgens nicht hell wurde und ständig neblig war, habe ich mich oft gefragt, wozu soll ich eigentlich aufstehen. Und wenn ich mich dann entschlossen habe doch aufzustehen, dann fiel mir wieder ein, was alles zu tun ist. Dann habe ich getan, was sein musste.

Sie haben einen Weg für sich gefunden. Sie sind gefestigt.

Ich hab es gelernt. Die Kneipp Kurse hatte ich aufgegeben. Aber ich hatte noch zwei Privatkurse in der Edith-Stein-Schule; diese habe ich noch beibehalten. Etwas zwei Jahre später, habe ich auch damit aufgehört.

Was ist aus Ihrer Liebe zu den Büchern geworden?

Nachdem mein Mann im Ruhestand war, habe ich wieder mehr gelesen. Ich war dann auch regelmäßig in diesem Literaturkreis im Seniorenbüro und habe dort auch öfters Lesungen gehalten.

Außer für Literatur habe ich mich auch für Geschichte interessiert. Einmal habe ich jemanden von der Saliengesellschaft kennengelernt und wurde eingeladen zu einer Fahrt nach Canossa, auf den Spuren von Heinrich IV. Wir nahmen teil und wurden ab dann jedes Jahr zu einer neuen Studienfahrt eingeladen.

Als mein Mann gestorben war, hat mir die Saliengesellschaft kondoliert. Nachdem ich meine Yoga-Dienstagsgruppe aufgegeben hatte, trat ich der Saliengesellschaft bei. Ein, zwei Mal pro Jahr halte ich dort selber ein Referat; dies wurde bisher recht wohlwollend aufgenommen.

Wie ist es jetzt in Ihrem Alter?

Ich habe gelernt alleine zu leben und komme zurecht. Zwar bin ich rasch ermüdbar und bin sehr langsam geworden, aber meine Gelenke funktionieren. Ich habe mir durch Yoga eine stabile Gesundheit erarbeitet.

Was würden Sie jungen Menschen für eine Empfehlung mitgeben?

Ich hab versucht auf meine Enkel einzuwirken, die mir viel Freude machen, aber ich hab da wenig Resonanz erhalten, wenn ich sie für meine Interessengebiete interessieren wollte. Sie haben alle ihren Weg gemacht. Der eine ist Arzt, der andere Dipl. Ingenieur, die Enkelin ist Apothekerin, aber sie haben eben andere Interessen.

Die Jugend soll aktiv sein, soll sich interessieren und engagieren für irgendetwas. Man sollte sich auch frühzeitig für eine gesunde Lebensweise interessieren und entscheiden. Ich habe immer versucht mich gesund zu ernähren. Nicht verbietet – „ich kann nicht, ich darf nicht.“ Wenn ich eingeladen bin - ich bin sehr oft eingeladen - dann esse ich, was kommt. Aber für mich verbrauche ich nur Lebensmittel in Bioqualität. Aber das machen andere auch und werden nicht so alt.

Sie fühlen sich wohl.

Ja, ich habe keine Beschwerden. Meine Gelenke sind in Ordnung. Wenn es so bleibt würde ich gerne noch ein paar Jahre leben.

Das wünsche ich Ihnen.

Ist Ihnen noch etwas wichtig zu sagen?

Ich bin im Krieg glimpflich davon gekommen. Es war hart, aber wir haben alle die Notzeit überlebt.

Nach dem Krieg, als die Franzosen uns besetzt hatten, gab es fürchterliche Plünderungen und Vergewaltigungen. Auch da bin ich glimpflich rausgekommen. Ich ha-

be wirklich ein sehr behütetes Leben gehabt. So richtig schwere Schicksalsschläge hatte ich nicht. Es gibt natürlich dunkle Seiten. Ich war aber auch immer voller Gottvertrauen, dass alles gut wird, und es wurde gut.

Es war natürlich nicht immer alles Freude und Sonnenschein. Ich hatte ein riesiges Schwiegermutterproblem, das mir jahrzehntelang sehr zugesetzt hat. Aber alles in allem kann ich zurückblicken voll Dankbarkeit auf ein gutes Leben.

Das ist eine schöne Lebensbilanz. Was war Ihnen im Leben nimmer wichtig?

Ich bin ein sehr angepasster Typ. Ich wollte immer alles richtig machen. Jedem recht machen. Ich wollte auch gut da stehen. Als ich noch die Gruppen geführt habe, da war ich auch sehr eitel, wollte mir keine Blöße geben und habe wenn ich mal zugenommen hatte, ein paar Tage gefastet. Vielleicht aus einem angeborenen Minderwertigkeitskomplex heraus, der sich aber inzwischen gegeben hat. Durch Yoga habe ich Selbstsicherheit gewonnen.

Das ist eine schöne Weiterentwicklung von Ihrem Selbstbewusstsein.

Ich geh auch heute noch in eine Gymnastikgruppe. Auch dort fühle ich mich angenommen, obwohl ich mit Abstand die Älteste in dieser Gruppe bin.

Das ist ja auch eine Gemeinschaft für Sie.

Ich habe viele positive Eindrücke und Begegnungen. Auf jeden Fall noch Lebensqualität. Ich weiß, dass sich das von jetzt auf nachher ändern kann. Ich brauch nur zu stürzen. Mir ein Bei zu brechen, dann kann ich nicht mehr im Haus sein. Ich lebe alleine in dem viel zu großen Haus.

Haben Sie schon daran gedacht in eine kleine Wohnung umzuziehen?

Ich kann mich nicht vom Haus trennen. Die Entscheidung, was soll ich zurück lassen, was soll ich mitnehmen, fällt mir schwer. So lange ich krabbeln kann, bleib ich im Haus. Und wenn ich pflegebedürftig werden sollte, dann soll mich mein Sohn im Haus am Germansberg unterbringen.

Mein Problem ist ein großer Hörschaden. Ich verstehe zwar im direkten Dialog alles, nicht jedoch wenn Nebengeräusche vorliegen, trotz meiner Hörgeräte. Aber im Großen und Ganzen bin ich sehr dankbar und zufrieden.

Vielen Dank für Ihre Offenheit und den Einblick, den Sie mir in Ihr Leben gegeben haben.

Ria Krampitz



gemalt von Monika Löffler

Stolpersteine 2

Aus der Recherchewerkstatt

Am 15. 4. 2019 wurden zum zweiten Mal Stolpersteine in Speyer verlegt. In der letzten Ausgabe von „Aktiv dabei“ berichteten wir über die kommunistische Familie Steigleiter. Heute geht es um die jüdische Familie Scharff, Speyer, Maximilianstr. 68

Für sie wurden drei Steine verlegt mit den Inschriften:

Hier wohnten

Lazarus Scharff	Lina Scharff
Jg. 1854	geb. Joseph
Deportiert 22.10.1940	Jg. 1861
Gurs	Gedemütigt/
Tot 10.11.1940	Entrechtet

Hier wohnte

Frieda Beissinger
geb. Scharff
Jg. 1883
Deportiert
22.10.1940 Gurs
12.8.1942 Auschwitz
Ermordet 1942

Jüdische Menschen, die 1940 noch in Speyer verblieben sind, wurden am 22.10.1940 in das Lager **Gurs** in Südfrankreich deportiert. Herr Scharff war mit 86 Jahren der älteste der verschleppten Speyerer Bürger. Der Transport und die miserablen Bedingungen im Lager führten nach 19 Tagen zu seinem Tod. Seine Tochter Frieda wird in Auschwitz ermordet.

Wie bereits berichtet, beginnen unsere Recherchen in den Archiven. Zeitzeugen sind für mich ebenfalls wichtig. Sie füttern die trockenen Archivdaten und erfüllen sie mit Leben, wobei berücksichtigt werden muss, dass jeder Mensch seine eigene Sicht der Dinge hat und das im Gedächtnis behält, was für ihn von Bedeutung ist.

Jeder hat seine Wahrheit, die ihre Berechtigung hat.

Lazarus Scharff führte eine Kolonialwaren- und Zigarrenhandlung, en gros und en détail, wie in der Anzeige des Speyerer Adressbuchs von 1904 zu lesen ist. Tel. Nr. 84.

Laut Brockhaus von 1890 versteht man unter Kolonialwaren nicht einfach nur Lebensmittel, sondern „die rohen Produkte der wärmeren Länder, namentlich Kaffee, Zucker, Thee, Reis, Gewürze, Farb- und Möbelhölzer, Arzneimittel und Baumwolle“.

Frau W. aus Speyer erinnert sich, daß sie als Kind dort Erdnüsse eingekauft hat, die „Kummerumernüsse“ (steckt da vielleicht das Land Kamerun drin?) genannt wurden. Es duftete nach geröstetem Kaffee und Gewürzen des Orients. Frischluft kam durch zwei Türen. Der Eingang war in der Maximilianstraße, die gegenüberliegende Tür ging auf die Korngasse hinaus. Der Blick fiel auf eine kurze Theke mit groben Holzschubladen, dahinter Herr Scharff, ein großer, stattlicher Mann, freundlich wie alle jüdischen Geschäftsleute, angetan mit einer langen Männerschürze, die unter der Brust gebunden war. Große Säcke mit Kaffeebohnen, Zucker, Mehl, Bohnen, Linsen, ebenso mit Hirse für die Hühner warteten auf die Kunden. Die Preise endeten meistens mit 99, Judenpreis genannt, schon damals eine clevere Verkaufsstrategie.

Das Haus in der Maximilianstrasse 68 erinnert in seiner heutigen Form an das einstige Gebäude höchstens noch in einer modernen Andeutung eines Giebels. Auf dem Foto von Mitte der 30er Jahre sind drei putzige Dachgaupen mit kleinen Dreiecksgiebelchen zu sehen.

Lazarus Scharff wird im Geschäft von seiner Frau Lina, Tochter Frieda und dem Prokuristen Theodor Fischer unterstützt. Wie Johannes Bruno in dem Buch „Das Mahnmal“ anmerkt, soll Frieda in der NS-Zeit die Kunden mit „Heil Hitler, Grüß Gott, Guten Tag“ begrüßt haben, was sie schnell nacheinander sprach, um so die Wirkung des ersten Grußes abzuschwächen. Lazarus hatte auch ein Herz für Kinder, für die er oft kleine Geschenke bereithielt. Für den Haushalt ist die Nichtjüdin Agathe Volz zuständig, vor allem unentbehrlich für die Arbeit am Samstag, die gläubigen Juden nicht erlaubt ist. Seit 1912 ist Herr Scharff Mitglied im Steuerausschuss des Stadtrats, Schöffe am Amtsgericht und Mitglied im Synagogenausschuss. Er gilt als frommer Jude und stiftet der Synagoge an seinem 80. Geburtstag einen Thoramantel.

1937 hat Lazarus Scharff das Geschäft an Theodor Fischer verkauft. Ihm ist somit die Arisierung nach der Reichspogromnacht erspart geblieben. Die Tochter von Herrn Fischer, Frau M. berichtete mir, daß ihr Vater, Vollwaise, als Lehrling in die Firma kam und sich bis zum Reisenden, Einkäufer und Prokuristen hochgearbeitet hat. Er hat bis zu seiner Hochzeit im Haus gewohnt und ist am 9.1. 1943 an Magenkrebs gestorben. Da war seine Tochter 9 Jahre alt. Als die Synagoge brannte, ging er sofort in den Laden um nach den Scharffs zu sehen und es wurde ihm „Judenknecht“ nachgerufen.

Gibt es noch Nachkommen? Zur Verlegung kamen 14 Nachfahren dieser Familie nach Speyer, die extra aus Norwegen, Großbritannien und Israel anreisten. Wir waren sehr berührt, so viele Angehörige zu empfangen.

Das Ehepaar Lazarus und Lina Scharff hatte 2 Töchter: **Frieda** und **Emma**. Frida heiratet 1906 den Zigarrenfabrikanten Isidor Beisinger. Nach der Geburt der



Tochter Else Gertrud lässt sich das Paar scheiden, Isidor geht nach Amerika und Frieda zieht wieder zurück zu den Eltern. Else studiert in Berlin, wird Journalistin und heiratet dort 1932 den Verleger Miron Goldstein / späterer Name Mironescu. Nach der Geburt der Tochter Nofi siedeln sie nach Rumänien über, wo sie in einem Arbeitslager interniert wurden. 1951 emigrieren sie nach Israel.

Die Urenkelin der Scharffs, **Nofi Katz** und deren Enkel **Stav Elias** waren bei der Verlegung dabei.

Emma heiratet 1909 Ludwig Heilbronner und zieht mit ihm nach Düsseldorf. Tochter **Liesel** wird 1924 geboren. Liesel kann als 15jährige 1939 mit einem Kindertransport nach England gerettet werden. (Über 10 000 jüdische Kinder werden zwischen Ende November 1938 und 1. September 1939 nach Großbritannien gebracht und gerettet.) Liesel Munden, lebt heute in Großbritannien in einem Altenheim. Leider konnte sie wegen ihres Alters und ihrer Demenz nicht

nach Speyer kommen, singt aber noch deutsche Volkslieder.

Aber wir konnten ihren **Sohn Alan** mit **Frau Jude**, **Sohn Alfie** mit **Partnerin Amy**, **Tochter Anna** mit **Partner Felix**, **Sohn Billy** mit **Partnerin Eva** begrüßen. Alan ist Bühnenbildner und leitet eine Theatergruppe. Sohn Alfie ist Schreiner von Beruf und hat ein besonderes Hobby: er baut Musikinstrumente und zeigt mir ein Foto mit einer Art Laute, die er gefertigt hat, ein wunderschönes Instrument.

Liesels Tochter Juliet ist Dozentin für englische Literatur, lebt in Norwegen und ist mit ihrem **Mann Jorn** und den **Töchtern Vilde** und **Emma Johanna** angereist.

Nofi, Katz, eine bemerkenswerte Persönlichkeit voller Temperament, offen und lebhaft, war sehr erstaunt, als sie hörte, dass die Stolpersteininitiative auf ehrenamtlicher Basis läuft. Sie hatte vor Jahren einen Brief an die Stadtverwaltung geschrieben mit der Frage, warum es in Speyer keine Stolpersteine gäbe. Die Antwort war ernüchternd für sie: „In Speyer gibt es bereits wichtige Erinnerungsorte wie Judenhof, Gedenkstein und neue Synagoge.“

Sie wohnt in Israel neben der libanesischen Grenze in einer Siedlung, die von einem deutschen Juden errichtet wurde, der 1933 nach Israel ausgewandert war: **Stef Wertheimer**. Er war Politiker und hat auch Industrieparks, Museen und Galerien in Israel errichtet. Sein Ziel ist es, mit den Arabern Frieden zu schließen und hat deshalb auch Schulen gegründet.

Mit ihrem ausgefallenen Namen **Nofi** war sie schon als Kind nicht einverstanden. Ihr Vater hatte Ägyptologie studiert und konnte damals als einziger die Hieroglyphen lesen. In vorzüglichem Deutsch erzählt sie, dass die berühmte **Nofretete**

an ihrem Namen schuld war und die Kinder sie deshalb neckten. Auf Hebräisch heißt **Novi**: Neveret – iti, das Schöne ist gekommen.

Ihre Mutter **Else** konnte in Israel nicht heimisch werden und zog nach dem Krieg nach Heidelberg, von wo aus sie sich um die Rückerstattungsverfahren kümmerte. Sie beging 1954 Selbstmord und ist dort auf dem Bergfriedhof begraben.

Das Landesbibliothekszentrum Rheinland – Pfalz überprüfte im Rahmen eines Projektes nationalsozialistisches Raubgut, das in früherem Besitz von Speyerer jüdischen Bürgern war.

Bei der Feier zur Stolpersteinverlegung in der Synagoge konnte Herr Dr. Schlechter **Nofi**, **Alan** und **Jude** die Erinnerungsstücke aus der Bibliothek der Familie **Scharff** überreichen. Sichtlich bewegt nahmen die Nachkommen die Bücher in Empfang.



Was wurde in bürgerlichen Haushalten gelesen damals? „**Sylva, Carmen: Briefe einer einsamen Königin**“ aus dem Jahr 1916. Das Buch trägt eine Widmung von 1917 von **Emma** und **Ludwig Heilbronner** an **Frieda Beisinger**.

Wilde, Oscar: Das Bildnis des **Dorian Gray**, 1924, mit der Notiz: Von **Else** gebunden.
Schleich, Carl Ludwig: **Besonnte Vergangenheit**, 1925 und

Bajovar, Joseph: Alpenrosen und Gentianen, 1897

Es war eine aufregende und berührende Zeit für uns, etwas über das Leben der Angehörigen zu erfahren, denen zum Teil die Geschicke ihrer Vorfahren und Eltern bis vor einigen Jahren nicht bekannt waren. Liesel Munden hat ihren Kindern ihre Geschichte erst 50 Jahre nach dem Kindertransport erzählt.

Ingrid Kolbinger

Spendenkonto der Initiative Stolpersteine

KONTO: Stadt Speyer
IBAN: DE20 5455 0010 0000 0015 86
BIC: LUHSDE6AXXX
Kennwort: Stolpersteine

Die Webadresse ist folgende:

<https://www.stolpersteine-speyer.com/>

Die Stolperstein-Initiative



Von Links nach rechts: Ingrid Kolbinger, Katrin Hopstock, Cornelia Benz, Jutta Hornung, Kerstin Scholl, Sabrina Albers

Es sind immer Personen, die eine Initiative starten und sie weiter befruchtet, damit sie am Leben bleibt. Dank dem Engagement der sechs Frauen (siehe Foto) konnten und werden auch künftig in Speyer Stolpersteine verlegt werden.

Redaktion

Im Meer des Lebens

Wohin steuert unser Lebensschiff?
Wer führt - weist die Richtung?
Suchende sind wir, oft
von Trugbildern in die Irre geführt.

Falsche Propheten versichern,
den Weg zu kennen -
ihren eigennützigen Weg.
Und wehe dem, der nicht folgt.

Wo bist Du,
Du wahres Licht,
das unsere Nacht erhellt,
uns Hort und Hafen ist?

Dieses Licht, sagt man,
scheine in jedes Herz
wie eine grenzenlose Flamme,
die nie erlöscht.

Warum dann
so viel Dunkelheit
in unseren Herzen?



(Ulla Fleischmann)

**Echte Propheten haben
manchmal, falsche
Propheten haben immer
fanatische Anhänger.**

Marie von Ebner-Eschenbach

Neu: Vortragsreihe

Digitalisierung unserer Gesellschaft



Die Digitalisierung betrifft alle Bereiche unserer Gesellschaft. Dabei schreitet die Entwicklung so schnell voran, dass leicht ein Gefühl entstehen kann, nicht mehr mitzukommen. Informationen sind wichtig, damit man sich selbst ein Urteil bilden kann, was sinnvoll oder weniger sinnvoll sein kann, wo Risiken liegen und wovon man besser die Finger lässt. Aus diesem Grund hat das Seniorenbüro eine Vortragsreihe initiiert zum Thema „Digitalisierung unserer Gesellschaft – Chancen, Risiken, Grenzen“.

Eröffnungsveranstaltung

**Dienstag, 3. September 2019, 16 Uhr,
im Historischen Ratssaal,
Digitale Technologien: Werden sie das
Älterwerden verändern?**

Die Digitalisierung (auch) Deutschlands ist in aller Munde, aber selten denkt man dabei an ältere oder gar hochaltrige Menschen, selten auch an pflegende Angehörige oder an mit älteren Menschen arbeitende Berufsgruppen wie Altenpfle-

ger/innen oder Ergotherapeuten/innen. Auf der anderen Seite werden über 60-Jährige in nicht allzu ferner Zukunft mindestens ein Drittel unserer Bevölkerung darstellen, und die über 80-Jährigen sind die am stärksten anwachsende Bevölkerungsgruppe überhaupt, die in 2040 etwa 10% der Bevölkerung insgesamt ausmachen wird. Vor diesem Hintergrund wird zunehmend (auch von mir) argumentiert, dass digitale Technologien - wie die intensive Nutzung des Internet, Tele-Health-Angebote für Ältere in ländlichen Regionen, die Einrichtung von smarten Wohnungen, die Unterstützung durch Roboter-tiere, die sensorgestützte Früherkennung von Sturzrisiken, der robotergestützte nächtliche Toilettengang, die Reduzierung von Einsamkeit durch einen kommunika-tionsanregenden Avatar oder eine App - die Zukunft des Älterwerdens deutlich verändern werden. Ältere Menschen dürfen nicht von der Digitalisierung abge-hängt werden. Zu fragen ist, wie dies ver-hindert werden kann.

Referent

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl, Direktor des Netzwerks Altersforschung der Universität Heidelberg

**Montag, 11. November 2019, 16 Uhr,
im Historischen Ratssaal
Cybermobbing**

Referentin

Claudia Schumacher M.A., eTeaching Service Center der TU Kaiserslautern, Projekt „Digitalisierung Pfalz“

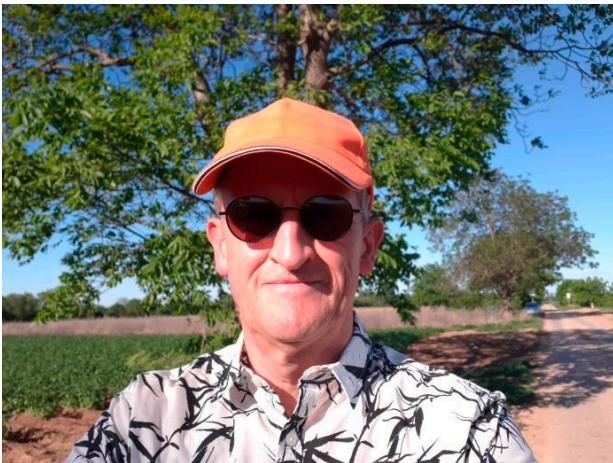
Sie sind herzlich eingeladen!

Betroffene kommen zu Wort

Ich „ticce“ also bin ich - eben etwas anders

Gespräch mit Hermann Krämer, seit 50 Jahren am Tourette Syndrom erkrankt

Mit der Reihe „Betroffene kommen zu Wort“ sollen Menschen mit Handicaps und ihre Angehörigen in „aktiv dabei“ eine Stimme erhalten. Allzu oft geraten sie in eine Isolation und können häufig nicht mehr an unserem gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Mit der Veröffentlichung der Berichte möchten wir sensibel machen. Wir wollen aber auch Anstöße geben, um Angebotslücken zu schließen.



Wann hat die Krankheit bei Ihnen begonnen?

Die ersten motorischen Tics in Form von Augenblinzeln und Kopfschütteln sind im Alter von 12 Jahren aufgetreten. Vorher war ich ein vollkommen gesunder Junge und weit davon entfernt von einer Krankheit oder irgendwelchen chronischen Erkrankungen. Das war damals überhaupt nicht abzusehen. Diese motorischen Tics, das Grimassieren, Augenblinzeln, Kopfschütteln haben sich über Wochen und Monate gehalten und sind immer mal wieder weniger oder mehr aufgetreten. Meine Mutter war etwas beunruhigt, Papa auch. Dann sind wir halt zu unserem Hausarzt gegangen und der wusste um diese Störung, dass bei Kindern so etwas

öfter mal auftritt. Vorübergehende Tic-Störung im Kindesalter nennt man das. Der meinte dann: „Ach, das verwächst sich wieder.“ Damit hatte er gemeint, dass es gibt Kinder gibt, die für die Dauer von höchstens 12 Monate solche Tics haben. Das Gehirn reorganisiert sich irgendwann und dann sind sie wieder weg und treten niemals mehr auf. Es gibt aber andere Formen, wo sie eben bleiben. Es gibt chronisch motorische Tic-Störungen, wo man nur motorische Tics hat. Dann gibt es chronisch vokale Tic-Störungen, wo man nur Geräusche macht und es gibt das Tourette Syndrom, wo motorische und vokale Tics auftreten. Es gibt noch andere Tics, die man nicht zuordnen kann.

Es wurde bei mir also schlimmer. Ich habe immer mehr Probleme damit bekommen. Auch mit mir selbst, meiner Selbstakzeptanz, „was ist nur mit mir los?“ In der Zeit, in der das aufgetreten ist 1968, wussten die Ärzte kaum darüber Bescheid. Es konnte niemand diagnostizieren. Der Hausarzt lag da wahrscheinlich noch am nächsten mit allem. Der wusste von den vorübergehenden Tics bei Kindern. Zehn bis fünfzehn Prozent der Kinder haben solche vorübergehende Tic-Störungen. Das hatte der wahrscheinlich gewusst.

Diese Situation stelle ich mir schlimm vor. Und für ein Kind ist es bestimmt ganz besonders schlimm. Wie war das für Sie?

Ja das war irritierend. Extrem irritierend. Es hat niemand gewusst, was ist eigentlich los mit dem Jungen. Als dann verschiedene Ärzte und Psychologen ins Spiel kamen, sagten die dann immer: „Der hat vielleicht ein Trauma, das er aus-

agiert. Irgendetwas schlimmes was er erlebt hat oder innerfamiliäre Spannungen.“ Das waren so die üblichen Interpretationen. Ich hab alle möglichen Ärzte, die nach Naturheilverfahren arbeiten, Neurologen, Psychiater und Geistheiler, alles Mögliche habe ich aufgesucht, Heilpraktiker ohne Ende. Habe sehr viel Geld ausgegeben, um irgendwie herauszufinden was ich habe.

Aber es musste 18 Jahre dauern bis ich 30 war, dann hat der Speyerer Neurologe, Dr. Fouquet als erster meine Erkrankung richtig diagnostiziert. Ich war auf der einen Seite beunruhigt, auf der anderen Seite beruhigt, weil ich sagte: „Endlich weiß ich was ich habe. Endlich kann ich den Leuten mal sagen, was mit mir los ist und nicht nur immer - keine Ahnung, ich weiß es nicht.“ „Ja warum zuckst Du so? Warum hast Du diese Tics? Wo kommt das her?“ Dann musste ich immer sagen: „Ich weiß es nicht. Die Ärzte sagen Trauma, innerfamiliäre Spannungen.“

Wie hat Ihre Familie reagiert?

Also die Eltern waren am Anfang entspannt, weil sie gedacht haben, das kriegen wir wieder in den Griff. Und weil der Hausarzt gesagt hat, das geht wieder weg. Aber als es dann zwei, drei Jahre dauerte, waren die natürlich auch irritiert und verängstigt. Was ist mit dem Jungen los? Es ließ sich halt bis zu meinem 30. Lebensjahr keine Antwort finden. Wenn man sich das mal überlegt. Und alle haben halt nur irgendetwas verordnet, ausprobiert.

Es wurde alles Mögliche an Ihnen ausprobiert.

Es bleibt auch heute den Tourette Betroffenen oft nichts anderes übrig. Es gibt so viele Medikamente, die eventuell wirken könnten. Man hofft damit die Tics zu reduzieren. Das klappt manchmal, aber das klappt nicht bei allen. Bei manchen klappt es eine Zeitlang. Deswegen gibt es

Betroffene, die haben mit dem Medikament vielleicht zwei Jahre Ruhe und dann fängt es wieder an, vielleicht noch schlimmer.

Heilbar ist diese Erkrankung nicht.

Nein.

Wie haben Sie gelernt damit umzugehen, zu akzeptieren, dass es so ist wie es ist?

Noch nicht wirklich. Ich hab's vielleicht zu 50, 60, 70 Prozent akzeptiert, aber es nervt mich furchtbar, dass ich jeden Tag damit leben muss. Jeden Tag aufwachen und es geht wieder los. Das ist schon eine Last, aber irgendwie muss man ja seinen Frieden damit machen.

Ich glaube, dass das schwer ist, denn die Umwelt hat ja nicht immer Verständnis. Welche Erfahrungen haben Sie da gemacht?

Ich hab eine ziemliche Elefantenhaut ge-



kriegt. Sonst überlebt man das nicht. Es hat lange gedauert. Ich habe viele Jahre Psychotherapie gemacht und war in Kliniken.

Was haben Sie für eine Ausbildung gemacht. Konnten Sie überhaupt eine machen?

Eigentlich können wir ja alles machen, wenn man uns nur lässt. Wir können Vieles machen. Ich hab Industriekaufmann gelernt. Die Ausbildung habe ich sehr gut abgeschlossen, mündlich und schriftlich. Danach bin ich noch mal auf die Schule und hab das Fachabitur gemacht und so die Fachhochschulreife in Betriebswirtschaft und Volkswirtschaft erhalten. Dann wollte ich Betriebswirtschaftslehre, BWL, studieren. Das hat mich aber doch nicht interessiert. Dann wollte ich Sozialarbeit machen, aber damals konnte man noch nicht so leicht auf andere Fachhochschulen. Ich war immer irgendwie in einer Krise. Ich brauchte erst mal eine Auszeit und hab eine Reise durch mehrere asiatische Länder gemacht.

Wo waren Sie da?

Ich war zwei Mal in Indien. Auf einer Indienreise war ich zwei Monate. Bin kreuz und quer durchs Land gefahren, über 8000 Kilometer. Bei der zweiten Reise bin ich nach Bangkok geflogen und dann nach Thailand, dann rüber nach Sumatra, weiter nach Java, Bali und dann wieder zurück nach Djakarta, mit dem Schiff nach Singapur, von dort über Land wieder nach Thailand und dann bis Bangkok.

Das war ja ein großes Abenteuer.

Das war noch nicht zu Ende. Dann bin ich von Bangkok, da habe ich billige Flüge bekommen, nach Myanmar geflogen, nach Burma, nach Rangun und bin acht Tage durch Burma gereist. Damals bekam man nur ein Visum für acht oder vierzehn Tage. Dann bin ich wieder zurück nach Rangun und von dort nach Kalkutta.

Dort war ich ein paar Tage. Das war schlimm in Kalkutta. Die Not hat mich sehr bedrückt. Schlimmer als auf der Indienreise vorher. Dann ging's von Kalkutta

nach Katmandu. Dort habe ich zwei Wochen Trecking in den Bergen gemacht. Habe aber nicht genügend Kleider dabei gehabt. Es war kalt, ich war das gar nicht mehr gewohnt. Ich hatte keine richtigen Schuhe. Ich hatte schon drei Kilo abgenommen. Man hatte ja kein regelmäßiges Essen mehr, öfter mal Durchfall. Deshalb bin ich zurück nach Katmandu. Dort haben sie mir meinen Fotoapparat geklaut. Da waren die ganzen schönen Aufnahmen weg.

Was haben Sie in diesen Ländern für Erfahrungen mit den Menschen gemacht?

Da sind ja hauptsächlich Hindus und Buddhisten. Die sind relativ entspannt. Die Hindus waren jedenfalls immer sehr entspannt. Die haben mich zwar oft angeguckt, was ist mit dem los, waren aber sehr nett. Die waren sehr kontaktfreudig und offen. Die Buddhisten sowieso. Ich bin ja dann von Nepal runter nach Indien und nochmals nach Kaschmir hoch. Ich wollte eigentlich in die Südsee auf dieser Reise. Hab mich aber in Bali entschieden zurückzufahren. Ich hatte Heimweh nach meiner Freundin und dachte, ich pack das nicht alleine da runter zu fliegen auf die Tongainseln. Da war schon alles geplant. Ich hab mich dann entschieden über Land nach Hause zu fahren. Auch nicht mit dem Flieger, weil das zu teuer war. Dann bin ich nach Pakistan rein und weiter nach Kabul Afghanistan, in den Iran, Teheran und über die Türkei, Bulgarien Jugoslawien nach Speyer.

Das ist ja unglaublich. Was für ein Abenteuer. Das finde ich sehr mutig.

Ja und das alles mit Tourette. Das war eine tolle Reise.

Wie lange waren Sie unterwegs?

Fast ein halbes Jahr. Als ich zurück kam hatte ich Läuse und Flöhe. Die sind vor-

bei, keine Sorge. Und schlimmes Sodbrennen. Ich war halt total geschwächt und erschöpft. Der ganze Psychostress mit Tourette. Das hat seinen Tribut gefordert.

Was hat Ihnen diese Reise trotzdem gebracht?

Der Reichtum meines Lebens. Das ist die schönste Reise meines Lebens gewesen. Ich bin schon oft gereist. Ich war auch in Afrika, aber das war die beste aller Reisen. Die Mutter aller Reisen.

Da haben Sie viele Eindrücke mitgenommen.

Die meisten sind auch immer noch da.

Davon können Sie zehren.

Ein Leben lang. Die vielen hinduistische, Wallfahrtsorte, die heiligen Orten, die ich besucht habe, das war einfach phänomenal.

Sie leben vollkommen selbständig.

Ja. Ich arbeite jetzt nicht mehr. Ich bin berentet.

Sie haben mal gesagt, diese vergangenen 50 Jahre möchten Sie nicht mehr erleben.

In Bezug auf die Krankheit auf jeden Fall nicht. Das ist eine endlose Belastung. Aber wenn diese Tics auftreten, dann sage ich mir halt, das ist halt dein Leben. Aus basta, da kannst du nichts machen.

Was ist am schlimmsten?

In Bezug auf die Krankheit, diese permanente Unruhe, der ständige Stress psychisch und physisch und wenn Jugendliche mich nachmachen. Das ist mir auch schon passiert.

Das tut dann auch weh.

Ja.

Die Gesellschaft besteht nicht nur aus ganz jungen Menschen.

Stimmt. Am schlimmsten sind die ganz Jungen und die ganz Alten. Wie ich vor zwei Jahren mit meiner Freundin nach Gran Canaria geflogen bin, da sagte einer zu mir: „Können Sie denn nicht endlich damit aufhören?“ Da hab ich gesagt: „Nein, kann ich nicht. Das ist eine neurologische Erkrankung, da kann man nicht einfach damit aufhören. Das müssen Sie jetzt noch zwei Stunden aushalten. Dann landen wir. Dann beginnt für Sie der Urlaub“. Er hat dann gemeint: „Ach so, das wusste ich nicht“. Nach 10 Minuten habe ich mich mal umgedreht und gefragt: „Ist es aushaltbar?“ Da hat er gesagt: „Ja, das ist o.k.“ Ich hab ihn dann noch gesehen, als wir gelandet waren. Er hatte eine Gehstörung. Für die psychische, neurologische Störung hatte er aber wenig Toleranz. Ich hab ihm dann noch einen schönen Urlaub gewünscht und hatte den Eindruck, dass es ihm peinlich war. Das ist nicht immer der Fall. Manche bleiben dabei und sagen: „Du nervst.“

Er hat sich aber nicht bei Ihnen entschuldigt.

Nein. Unter den Älteren, die die Kriegszeit mitgemacht haben, gibt es schon mal Menschen die anders sind. Die sind nicht so empathisch, sondern manchmal schon sehr grob. Das hab ich schon ein paar Mal erlebt.

Es gibt immer solche und solche Menschen, bei Jungen und Alten.

Aber das wirft mich nicht um. Ich habe schon so viel erlebt. Das sind Episoden. Die Menschen sind halt so.

Gibt es auch etwas Positives?

Ja es gibt sehr viel Sensibilität bei Leuten, die gleich fragen: „Was ist denn das?“

20 aktiv dabei

Können Sie mir das mal erklären?“ Es entstehen auch ganz viele Kontakte und Begegnungen, nur wegen dem Tourette Syndrom. Mit Leuten, mit denen ich schon seit über 10 Jahren befreundet bin, wir haben uns über die Symptome kennengelernt und sind richtige Freunde geworden.

Das ist ja sehr positiv, dass sich dadurch neue soziale Kontakte ergeben haben. Häufig verliert man sie, wenn man eine schwere Erkrankung hat.

Richtig. Ich war auch schon einmal im Hörfunk SWR und fünf Mal im TV. Die haben sich für meine Störung interessiert. Einige Sendungen waren wirklich gut.

Dadurch konnte aufgeklärt werden. Das ist sehr wichtig. Was wünschen Sie sich?

Ich wünsch mir natürlich noch, dass die Bevölkerung besser aufgeklärt ist. Die Information über Tourette noch mehr in die Bevölkerung kommt und dass das nichts Besonderes mehr ist. Das wäre mir am Liebsten. Dass es einfach heißt, ja kennen wir. Also die Menschen sind sehr viel offener und toleranter geworden. Und Speyer ist sowieso ein besonderer Ort. Das ist ein sehr offener, toleranter und liberaler Ort, finde ich.

Das hören die Speyerer gern.

Ja, ich bin ja auch Speyerer.

Gibt es eine Selbsthilfegruppe?

Also ich bin regionaler Ansprechpartner für Speyer, für die Tourette Gesellschaft Deutschland und ich bin auch selbst sehr aktiv. Es gibt jetzt keine Selbsthilfegruppe. Es gab kurz eine in Mannheim, aber die wurde wieder aufgelöst. Die treffen sich ab und zu mal noch zum Essen. Aber hier in Rheinland-Pfalz gibt es keine Selbsthilfegruppen. Aber ich habe eine Facebook Gruppe mit über 1100 Mitgliedern, die ich selbst leite. Facebook Gruppe Tourette

Syndrom das ist eine online Selbsthilfegruppe.

In diesem Zusammenhang sind die sozialen Medien was Positives.

Kann man sagen. Wir haben Leute von überall her, aus Australien, USA, Kanada und Europa. Die sind alle bei mir, weil wir zweisprachig sind. Wir haben Deutsch und



Englisch. Es sind sogar türkische Familien drin. Es gibt ja das Übersetzungstool bei facebook, da kann man alles übersetzen.

Sie sind sehr engagiert.

Ich bin Behindertenbeauftragter, bin im Psychiatriebeirat des Rheinpfalz Kreises, Speyer, Frankenthal und Ludwigshafen. Ich bin oft auf Fachkongressen von Neurologen und Psychiatern, z.B. in Berlin und auch auf vielen Kinderneurologiekongressen. Wir haben dort Infostände und ma-

chen Aufklärungsarbeit. Ich halte auch Vorträge über Tourette.

Sie sind wirklich sehr engagiert. Sie haben so eine schöne Mutmachgeschichte für Tourette-betroffene Kinder geschrieben. Kann man die kaufen?

Bei der Tourette Gesellschaft kann man die beziehen.

www.tourette-gesellschaft.de

Alles hat seine Zeit.

Das kann man wirklich sagen. Wir haben ja darüber gesprochen, dass die Gesellschaft sich auskennt mit Tourette. Wir sind keine Monster, wir sind ganz normale Menschen. Wichtig wäre auch, dass die Forschung noch ein Stück weiter kommt. Weil die Ursachen des Tourette sind immer noch nicht gefunden. Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten oder verhaltenstherapeutische Möglichkeiten da kann sich noch vieles weiterentwickeln. Was die Menschen anbelangt da hat sich so viel in den letzten zehn, fünfzehn Jahren geändert, auch hier in Speyer. Ich bin ja jeden Tag inklusiv unterwegs. Ich merk wie die Menschen sind. Es ist irgendwie anders geworden. Es ist offener geworden. Es gibt zwar auch extrem ungünstige Sachen. Es gibt aber auch sehr viel Positives.



Was ist extrem ungünstig?

Wenn die Leute einem so auf der Straße auslachen.

Das gab es doch früher auch schon.

Die Leute waren zurückhaltender, nicht so extrovertiert in ihrem Leben, in ihrem Verhalten. Sie waren früher zurückhaltender. Es gibt aber, wie gesagt, auch sehr viele positive Entwicklungen.

Vielen Dank für das interessante Gespräch. Sie können Menschen Mut machen.

Ria Krampitz

In die Hand geschrieben

Mit dem bunten Drachen
in der kleinen Hand
jagt sie über Stoppelfelder.
Träume vom Fliegen
beflügeln ihren Lauf.
Noch weiß sie nichts
von Abschied,
von dem Abend, der kommt.
Alles steht auf Anfang
verheißungsvoll, farbenreich.

War das damals meine Hand?

Ein ganzes Leben ist heute
hineingeschrieben:
Du kannst es lesen
das eine Wort:

JA
(trotz allem)



(Ulla Fleischmann)

Neues aus den Pflegestützpunkten



Antragsstellung auf Pflegeleistungen bei der Pflegeversicherung

Wird ein Mitglied der Familie hilfebedürftig durch Krankheit, Alter oder Behinderung ist dessen Versorgung häufig neu zu organisieren und zu gestalten.

Dabei helfen auch die Leistungen der Pflegeversicherung.

Um diese zu erhalten, ist ein Antrag auf Pflegeleistungen bei der Pflegekasse zu stellen. Die zuständige Pflegekasse ist in der Regel über ihre Krankenkasse zu erreichen.

Die Antragstellung kann mündlich oder schriftlich erfolgen und alle Leistungen werden rückwirkend ab Antragsstellung bewilligt.

Zugesandte Antragsformulare schicken sie ausgefüllt und unterschrieben zurück an die Pflegekasse.

Diese beauftragt dann den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) zur Begutachtung. Die Begutachtung erfolgt in der Regel im Rahmen eines Hausbesuches.

Der Hausbesuch wird ca. eine Woche vorher schriftlich mit einem Zeitkorridor von zwei Stunden angekündigt. Durch das

angegebene Zeitfenster können auch berufstätige Angehörige gut planen, um bei der Begutachtung dabei zu sein. Auch erforderliche Atteste oder Krankenhausbefunde können rechtzeitig organisiert und die zugesandten Formulare ausgefüllt werden.

Der MDK Gutachter erstellt ein Pflegegutachten und sendet dies der zuständigen

Pflegekasse zu, die über ihre Leistungen entscheidet.

Im Pflegeversicherungsgesetz SGB XI sind konkrete Bearbeitungsfristen vorgegeben. „Spätestens nach 25 Arbeitstagen nach Eingang des Antrages ist die Pflegekasse verpflichtet die Entscheidung dem Antragsstellenden schriftlich mitzuteilen“. §18 (3) SGB XI. Diese Frist ist nicht nur bei Erstanträgen auf Pflegeleistungen anzuwenden, sondern grundsätzlich auch bei Höherstufungsanträgen. Zur Bearbeitungszeit von Widersprüchen gibt es keine verbindlichen Fristen. Dies dauert oft drei oder vier Monate.

Erteilt die Pflegekasse den schriftlichen Bescheid über den Antrag nicht innerhalb von 25 Arbeitstagen nach Eingang des Antrags oder wird eine verkürzte Begutachtungsfrist nicht eingehalten, hat die Pflegekasse nach Fristablauf für jede begonnene Woche der Fristüberschreitung unverzüglich 70 € an den Antragsteller zu zahlen. Dies gilt nicht, wenn die Pflegekasse die Verzögerung nicht zu vertreten hat (z.Bsp. bei Krankenhausaufenthalten).

Sollte aus der Sicht des Versicherten das Pflegegutachten nicht korrekt sein, besteht die Möglichkeit innerhalb von 4 Wo

chen einen Widerspruch einzulegen und eine erneute Überprüfung des Sachverhaltes zu veranlassen.

Um die persönliche Situation zu besprechen und gewünschte Hilfe zu erhalten wenden Sie sich an die Pflegestützpunkte.

Scheuen Sie sich nicht auf den Anrufbeantworter zu sprechen, wenn Sie niemanden erreichen. Sie werden zurückgerufen.

Pflegestützpunkt Paul-Egell Straße

Frau Schimmele/ Frau Ewald/
Frau Bouquet
Paul- Egell-Straße 24, Speyer
Tel: 06232- 6796705
06232- 8541215

Pflegestützpunkt Bahnhofstraße

Frau Bouquet/ Frau Dölle/ Herr Lorenz
Bahnhofstraße 39,Speyer
Tel. 06232- 8500177
06232- 8500178

Das neue Fortbildungsprogramm ist gedruckt. Informieren Sie sich und wählen Sie ein Angebot, das für Sie interessant ist. Nähere Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro, Tel. 06232/14-2661



Hilfe zur Pflege ambulant

neue Fallmanagerin Yvonne Fischer



In ihrer neuen Funktion gehört es unter anderem zu ihren Aufgaben, Menschen mit neu aufgetretenem Pflege- oder Hilfsbedarf zu beraten, zu unterstützen und eine bedarfsgerechte ambulante Versorgung zu planen.

Personen, die ihren Pflege- oder Hilfsbedarf ganz oder teilweise durch Sozialhilfeleistungen decken, werden von Frau Fischer regelmäßig besucht, um die Versorgung zu evaluieren und anzupassen.

Für Fragen und Terminvereinbarungen nutzen Sie folgende Kontaktinformationen:

Yvonne Fischer
Johannesstraße 22a
67346 Speyer

Tel. 06232-142843

E-Mail: yvonne.fischer@stadt-speyer.de

Seit dem 01.01.2019 besetzt Frau Yvonne Fischer die Stelle als Fallmanagerin "Hilfe zur Pflege ambulant" bei der Stadtverwaltung Speyer. Die examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin hat nach ihrem Examen mehrere Jahre Erfahrungen innerhalb der Pflege gesammelt.

Netzwerk Kultur und Demenz auch im zweiten Halbjahr 2019 aktiv

Neu: Fortbildungsangebot

Am Montag, 23. September 2019 findet von 9 Uhr bis 16 Uhr bietet das Netzwerk „Kultur und Demenz“ eine Fortbildung an, zum Thema

Kirchen gemeinsam mit Menschen mit Demenz entdecken

Für einen Mittagsimbiss ist gesorgt. Hier besteht auch Möglichkeit zum Austausch!

Eine Anmeldung ist unbedingt im Seniorenbüro erforderlich.

Weitere Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro; Ansprechpartnerin: Ria Krampitz

Taschengeldbörse Speyer - vermittelt Jugendliche in Privathaushalte

Sie benötigen Hilfe in Haus und Garten oder suchen einen Babysitter, eine Einkaufshilfe oder jemanden, der den Hund ausführt? Die „Taschengeldbörse Speyer“ vermittelt engagierte Jugendliche, ab 14 Jahren, in Privathaushalte zur Unterstützung bei einfachen Tätigkeiten.

Projektkoordinatorin Christel Hering nimmt Anfragen interessierter Haushalte und Jugendlicher aus dem gesamten Stadtgebiet dienstags, 15 – 17 Uhr, im Mehrgenerationenhaus und donnerstags, 15 bis 17 Uhr, im Büro Soziale Stadt entgegen.

Jana Schellroth



Kontakt

Christel Hering

Standort Speyer-Nord

Mehrgenerationenhaus

Weißdornweg 3,

67346 Speyer

Tel.: 0 62 32/14 29 13

E-Mail: taschengeldboerse@gmx.net

Standort Speyer-West

Büro Soziale Stadt,

Eingang Berliner Platz

Kurt-Schumacher-Str. 16 a,

67346 Speyer

Tel.: 0 62 32/86 04 054 o.

0176/100 76 434

Sprechzeiten:

Mehrgenerationenhaus: Di. 15 – 17 Uhr

Büro Soziale Stadt: Do. 15 -17 Uhr

Speyerer Demenztage

21. September 2019, 17 Uhr

Theaterstück „Du bist meine Mutter“, im Mutterhaus; Veranstalter Geriatrie-Zentrum Diakonissen-Stiftungskrankenhaus

23. September 2019, 9 Uhr bis 16 Uhr,

Fortbildung „Kirchen gemeinsam mit Menschen mit Demenz entdecken“, Veranstalter: Netzwerk Kultur und Demenz. Anmeldung im Seniorenbüro

24. September 2019, 11 bis 17 Uhr

Demenzparcours, in der Stadthalle; Veranstalter: Netzwerk Demenz Speyer

„Wenn ich meinen Rollator nicht hätt“

In der Ausgabe 2/2019 der Zeitschrift „aktiv dabei“ hatten wir einen Artikel von Werner Schilling „Rollende Gehhilfe“ veröffentlicht. Es freut uns, dass er auf Resonanz gestoßen ist und Frau Luise Friebel zu nachfolgendem Text inspiriert hat. (Red.)

„Singen, singen, tut man viel zu wenig,
Singen, singen kann man nie genug.
Frisch gesungen, froh gelaunt,
uns so meistert man das Leben,
daß man selber staunt.“

Kanon von Jan Bender

Diese Erfahrung und Beobachtung kann jeder machen, der mit alten und demen-
ten Menschen singt. Beim Singen verbind-
en sich Geist, Seele und Leib in froher
sozialer Gemeinschaft.

Was früher zu guter Arbeit mit Kindern
gehörte und vielen alten Menschen noch
im Gedächtnis ist, bedarf nur eines klei-
nen Anstoßes und alle singen „Zeigt her
eure Füße“. Ohne Mühe werden die Be-

wegungen dazu gemacht. Viel zu wenig
bekannt sind die fröhlichen, aktivierenden
Lieder von Eberhard Malitius, die die glei-
che Absicht verfolgen. Er schrieb sie,
nachdem seine Mutter in ein Pflegeheim
kam. Was dort zu positiver Zusammenar-
beit führte, könnte auch die vielen thera-
peutischen Maßnahmen bei uns erfreuen
und ergänzen.

Deshalb möchte ich den interessanten
Artikel von Herrn Schilling über „...die
rollende Gehhilfe“ durch einige praktische
Beispiele ergänzen und zu fröhlichem
Singen anregen.

„Wenn ich meinen Rollator nicht hätt,
dann läg die meiste Zeit ich im Bett...“

Wer dieses Lied mit Freude singt, wird
ohne Mühe den „Gymnastikanon“ und
den „Rollstuhltanz“ singen. Denn „Wer
rastet, der setzt Rost an und der geht
dann nicht mehr weg...“(in Käthe mach
die Hundert voll)

Luise Friebel

Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.
Gott nahm in seine Hände meine Zeit,
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,
mein Triumphieren und Verzagen,
das Elend und die Zärtlichkeit.

Was macht, dass ich so fröhlich bin
in meinem kleinen Reich.
Ich sing und tanze her und hin
vom Kindbett bis zur Leich.

Was macht, das ich so furchtlos bin
an vielen dunklen Tagen.
Es kommt ein Geist in meinen Sinn,
will mich durchs Leben tragen.

Was macht, dass ich so unbeschwert
und mich kein Trübsal hält.,
weil mich mein Gott das Lachen lehrt
wohl über alle Welt.

Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.
Gott nahm in seine Hände meine Zeit,
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,
mein Triumphieren und Verzagen,
das Elend und die Zärtlichkeit.

Hanns Dieter Hüsck

9. Wenn ich meinen Rollator nicht hätt

Text und Musik: Eberhard Malitius



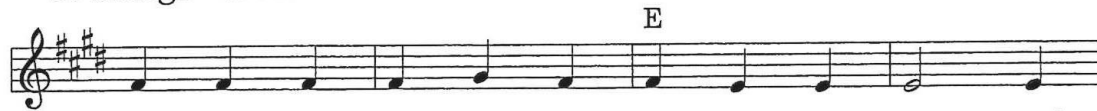
1. Wenn ich mei-nen Rol - la - tor nicht hätt, dann
2. Mein Rol - la - tor ist ganz wun - der - bar; er
3. Mein Rol - la - tor ist äü - ßerst sta - bil, ich



1. läg ich die meis - te Zeit wohl im Bett. Ich
2. hat rechts und links zwei Brem-sen so - gar. Wird
3. fiel e - her um, eh dass er um - fiel. Er



1. säß im Zim-mer und könn - te nicht raus wie
2. mir beim Ge - hen die Pus - te zu knapp, dann
3. bringt mich si - cher zu an - de - ren hin- und



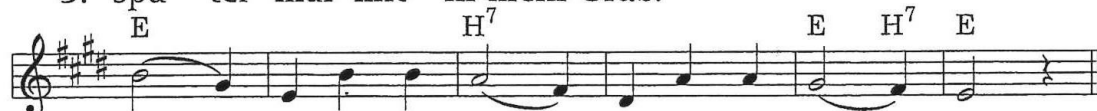
1. die in der Fal - le ge - fan - ge - ne Maus. Doch
2. grei - fe ich kräf - tig zu und brem - se ab. Ich
3. da - rin liegt für mich der größ - te Ge-winn. Wie



1. weil ich ei-nen Rol-la - tor hab, bleib ich wei - ter auf
2. setz mich auf den Rol-la - tor-sitz, ruh ein biss-chen mich
3. schön, dass ich den Rol-la - tor hab, ja, ich neh - me ihn



1. Trab, bleib ich wei - ter auf Trab.
2. aus, eh ich dann wei-ter - flitz. Mit ihm mar-schie-re ich
3. spä - ter mal mit in mein Grab.



- 1.-3. hei - ter im-mer wei - ter, im-mer wei - ter.

Vierte Ehrenamtsmesse: 60 Teilnehmer informieren in der Stadthalle

Jeder Zweite engagiert sich freiwillig

Speyer. Vorm Eingang der Stadthalle bieten Mitarbeiter von Arbeiter-Samariter Bund und Johanniter Unfall-Hilfe Einblick in ihre Rettungsfahrzeuge, das AWO-Seniorenhaus zeigt mit ihrem Kleinbus Beförderungsmöglichkeiten auf und weist auf mögliche Unterstützung bei der Seniorenarbeit und der GBS-Nachbarschaftshilfe hin. Drinnen reicht der große Saal kaum aus, um die Stände und Infotafeln der 60 an der vierten Speyerer Ehrenamtsmesse beteiligten Vereine, Organisationen und Initiativen aufzunehmen. Drei Stunden lang herrscht Hochbetrieb im dicht gedrängten Ehrenamt-Carré, werden Erfahrungen ausgetauscht, Termine vereinbart und interessierten Faltblätter mitgegeben.

Auf die Bedeutung des Ehrenamts weist Bürgermeisterin Monika Kabs in ihrer Begrüßung hin. Die Messe sei 2016 vor allem wegen der zunehmenden Flüchtlingshilfe und der erforderlichen Integrationsarbeit erstmals organisiert worden. Kabs dankt allen Beteiligten und für die Organisation vor allem Ute Brommer, engagierte Leiterin der Koordinierungsstelle für ehrenamtliches Engagement in der Flüchtlingsarbeit bei der Stadtverwaltung. Brommer steht an der Spitze der Speyerer Freiwilligenagentur, die über eine digitale Börse ehrenamtliche Kräfte an Vereine und Verbände vermitteln kann. Auch Integrationsministerin Anne Spiegel bricht in ihrem Grußwort eine Lanze für ehrenamtliches Engagement und erklärt, dass

Arthrose in Knie und Hüfte: Aktuelles aus der Behandlungspraxis.

Informationsabend

Dienstag, 27. August 2019
17.00 Uhr

Sankt Vincentius Krankenhaus
Holzstr. 4a, Speyer

Dr. med. Jürgen Korber
Leitender Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. med. Dietrich Schulte-Bockholt
Leiter der Sektion Endoprothetik, Facharzt für Orthopädie/Unfallchirurgie/Chirurgie
Spezielle Unfallchirurgie

www.vincentius-speyer.de
www.schulte-bockholt.de

Arthrosesprechstunde

jeden Dienstag,
13.00 - 15.00 Uhr

Sankt Vincentius Krankenhaus
Holzstr. 4a, Speyer
Jetzt anrufen und Termin vereinbaren,
Tel. 06232 133-5334



**Sankt Vincentius
Krankenhaus
Speyer**

Eine Einrichtung der Krankenhaus-Stiftung
der Niederbronner Schwestern

Rheinland-Pfalz das Bundesland mit den meisten Ehrenamtlichen ist und sie sich freut, dass ihre Heimatstadt hierzu wesentlich beiträgt. Fast jeder zweite Rheinland-Pfälzer über 14 Jahren leistet ehrenamtlich Hilfe und bringt sich für das Gemeinwohl ein.

Der TSV 1847 Speyer kann laut Vorstandsmitglied Herbert Kotter auf über 250 ehrenamtliche Helfer in den zehn Abteilungen zurückgreifen. Mit vier Skatspielern macht das Seniorenbüro auf reizende Art und Weise seine vielen von Ehrenamtlichen organisierten regelmäßigen Gruppentreffen schmackhaft. Jeden zweiten Donnerstag (13.30 Uhr) treffen sich Skatfreunde, jeden zweiten Mittwoch (14 Uhr) Rommerrunden im Maulbronner Hof zum Kartenspielen. Auch Computerclub und Förderverein sind fürs Seniorenbüro auf Werbefeldzug. Förderverein-Vorsitzender Robert Förster ist der Überzeugung, dass viele Senioren dankbar dafür sind, „dass sie nicht zum alten Eisen abgestempelt werden und noch anderen

betagten Mitbürgern Hilfen geben zu können. Die Interessengemeinschaft Behinderter und Ihrer Freunde (IBF) bewirtete eine Woche nach der Messe viele hungrige Gäste mit einem von „Rolli“-Koch Rhett-Oliver Driest gekochten Benefiz-Eintopf.

Frauencafé im Birkenweg, „Mahlzeit“ der Gedächtniskirchengemeinde, Arbeitskreis Asyl, Haus der Diakonie sowie Beirat für Migration und Integration Interkultureller Treff „im Eck“ des DRK-Kreisverbandes zeigen auf, wann sie wo welche Asylbegehrende mit Rat und Tat unterstützen. Großen Infobedarfs erfreut sich auch der Verein K.E.K.S, der sich für Kontakte für Eltern und Kinder einen Namen gemacht hat und bestes Beispiel für fruchtbares Ehrenamt ist. Das gilt auch für das Team von Fair Trade, das weiterhin „Speyer fairwandeln“ möchte. Ein paar freiwillige Helfer können auch noch die „Speyerer Tafel“ oder das Zimmertheater Speyer gebrauchen.

Werner Schilling



Das Dankeschönfest des Fördervereins des Seniorenbüros

Auch in diesem Jahr hat der Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros der guten Tradition folgend seine Mitglieder und Mitgliederinnen zu einem Dankeschönfest am 15. Mai eingeladen und viele sind gekommen.



Im Historischen Ratssaal unserer schönen Stadt spielte die Speyrerin Susanne Rees mit ihrer Band auf und trug selbstgeschriebene Lieder und deutsche Texte vor. Begleitet wurde Susanne Rees dabei von Willi Härtel (Gitarre) und Traudel Hoffmann (Flöte, Akkordeon, Percussion), sie selbst sang, spielte Gitarre und Piano. Es war ein Konzert, das bei uns und unseren Mitgliedern sehr gut ankam. Die ausgedehnte Pause bot Gelegenheit sich untereinander zu unterhalten, alte Freunde zu treffen oder auch dem anwesenden Vorstand des Fördervereins Wünsche vorzutragen. Dazu gab es leckere Häppchen – neudeutsch „Finger-

food“, Wasser, Säfte und Wein. Nicht zu vergessen auch die Schokoküsse ganz frisch aus der Produktion in Herxheim. Bevor nach der Pause das Konzert fortgesetzt wurde, bot unser allseits bekanntes Mitglied Herr Flicker mit seiner Mundharmonika eine Einlage mit französischen Melodien und lud zum Mitsingen ein, was gerne angenommen wurde. Gegen 17 Uhr war dann nach der Zugabe von Susanne Rees und Band ein gelungener Nachmittag beendet, vom Büffet und den Schokoküssen war nur noch ein Anstandsrest übriggeblieben.



Der Vorstand des Fördervereins bedankt sich bei allen seinen Mitgliedern und denkt schon an das nächste Jahr und das nächste Dankeschönfest.

Robert Förster
Vorsitzender des Fördervereins

Bewegung und Balance – zwei wichtige Säulen des Kneipp'schen Gesundheitskonzept

Alt werden wollen sie, gesund wollen sie bleiben, aber etwas tun wollen sie dafür nicht.

Sebastian Kneipp

Für Sebastian Kneipp war Bewegung eine wichtige Säule zur Gesundheit der Menschen, denn körperliche Bewegung schafft Ausgleich, baut Stress ab und führt zu geistiger Entspannung. „Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers.“ Aber alles im rechten Maß: Ganzheitlichkeit und die Einheit von Körper, Geist und Seele bedeutet zunächst einmal, Ruhe und Muße zu finden.

Sebastian Kneipp hielt nichts von Hektik und Stress, empfahl maßvolle Bewegung, möglichst an der frischen Luft, war ein Vorreiter des heute so beliebten Ausgleichssports. Neben den sportlichen Aktivitäten helfen verschiedene Entspannungstechniken dabei, seelisch stabil zu werden und Ordnung im Lebensrhythmus zu finden. „Im Maße liegt die Ordnung, jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an Stelle der Gesundheit Krankheit.“

Auch in anderen Kulturen sind diese Gedanken nicht fremd. In der heutigen Zeit, wo Entfernungen an Bedeutung verlieren und ein vielfältiger Austausch von Ideen möglich ist, können wir alle davon profitieren. Im Kneipp-Verein Speyer werden neben Reha-Sport und Gymnastik auch Kurse mit Sport- und Entspannungstechniken angeboten, die aus weit entfernten Ländern zu uns kamen: unter dem Motto „Ost trifft West“ finden Sie hier ein Ange-

bot, aus dem jeder ganz nach Neigung, Alter und Gesundheit wählen kann, etwas, das ihm oder ihr Spaß macht und gut tut.

YOGA – Ungebrochene Faszination eines ganzheitlichen Übungswegs

Yoga – früher auch Joga geschrieben – (Sanskrit, m.,; von yuga ‚Joch‘, yuj für: ‚an-jochen, zusammenbinden, anspannen, anschirren‘) ist eine aus Indien stammende ca. 4000 Jahre alte philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken (wie Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Kriyas, Meditation und Askesse) umfasst.

Der Begriff Yoga kann sowohl „Vereinigung“ oder „Integration“ bedeuten, als auch im Sinne von „Anschirren“ und „Anspannen“ des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration bzw. zum Einswerden mit dem Bewusstsein verstanden werden. Da jeder Weg zur Selbsterkenntnis als Yoga bezeichnet werden kann, gibt es im Hinduismus zahlreiche Namen für die verschiedenen Yoga-Wege, die den jeweiligen Veranlagungen der nach Selbsterkenntnis Strebenden angepasst sind.

Yoga verbindet Bewegung und Entspannung und führt – wissenschaftlich nachgewiesen - durch regelmäßiges Üben zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Daher ist Yoga in der heutigen Zeit, die geprägt ist durch Stress, Hektik, Leistungsdruck, Informationsüberflutung und Bewegungsmangel, als Ausgleichssport besonders wichtig geworden. Menschen,

die an regelmäßigen Kursen teilnehmen, erleben sich gelassener und ruhiger, schlafen besser und brauchen weniger Medikamente.

Yoga kann in jedem Lebensalter begonnen werden. Schon die Kinder im Kindergarten erleben sich spielerisch in den Yogahaltungen. Schulkinder und Erwachsene erfahren einen Ausgleich für Verspannungen und innere Unruhe. Menschen mit eingeschränkten körperlichen Möglichkeiten üben im Sitzen auf einem Stuhl und selbst bettlägerige Patienten profitieren von kleinen Bewegungen und Atemübungen.

In der westlichen Welt hat sich von den vielen Variationen und Zweigen das Hatha-Yoga durchgesetzt, das seit ca. zwei Jahrzehnten von zahlreichen Organisationen angeboten wird. Hatha-Yoga erreicht den ganzen Menschen und verbindet Körper, Atem und Geist. Der Körper verändert sich durch das Üben – er gewinnt muskuläre Stärke, das Bindegewebe (Faszien) wird gelockert, die Beweglichkeit der Gelenke verbessert sich ebenso wie die Funktion der inneren Organe. Der Atem, im Alltag oft kurz und rau, wird fein, gleichmäßig und fließend. Der Geist wird klar, ausgerichtet und kann immer besser Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden. Achtsamkeit und Körperwahrnehmung werden verbessert. So hilft Yoga, regelmäßig geübt, das Leben anzunehmen wie es ist und das Beste daraus zu machen.

Der Kneipp-Verein Speyer bietet seit mehreren Jahren in verschiedenen Stadtteilen Speyers sowie in Schifferstadt ca. 8 Yoga Kurse an, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Unter der Anleitung und Begleitung erfahrener und zertifizierter Yoga-Lehrer/innen wird durch beständiges, achtsames Üben eine stabilere Gesundheit mit körperlichem und geistigem

Wohlbefinden erreicht. Oder anders: Yoga üben dient der Gesundheitsvorsorge und macht einfach Spaß!

QiGong – Harmonisierung von Körper und Geist

China ist ein Land mit einer jahrtausendealten Kultur. Chinesische Errungenschaften bereichern noch heute unseren Alltag: die Seide, das Porzellan, das Papier. Auch die Medizin hat in China eine lange Tradition; das erste Ziel war es dabei immer, vorbeugend zu wirken und die Gesundheit zu erhalten; ein guter Arzt war ein Arzt, der seine Patienten möglichst gar nicht erst richtig krank werden ließ. Ein verbreitetes Mittel zur Vorbeugung war und ist QiGong, eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die praktiziert wird, um Krankheiten abzuwehren und ein langes Leben zu erreichen. "Qi" heißt übersetzt "Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit", "Gong" bedeutet "Fähigkeit" oder "Können". Mit gezielten Übungen soll der Fluss der Lebensenergie harmonisiert werden; es gibt bewegte und stille Übungen, die nicht nur den Körper stärken und beweglicher machen, sondern auch den Geist anregen. Wann und wie zum ersten Mal QiGong praktiziert wurde, weiß heute niemand mehr, die Übungen sind teilweise über 1000 Jahre alt. QiGong hat seinen festen Platz in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), vorzugsweise präventiv, aber auch als Heilmethode eingesetzt, um Beschwerden zu lindern.

In unserem westlichen Kulturkreis hat sich QiGong erst seit etwa 50 Jahren etabliert. Man ist nie zu alt, um mit QiGong zu beginnen: erforderlich sind lediglich etwas Neugier und Interesse, sich auf diese uralte Heilmethode einzulassen und die positive Wirkung zu erfahren. Die Konzentration steigt, man lernt sich in Stresssituatio-

nen besser zu entspannen, kann so auch der Alltagshektik gestärkt gegenüber treten und damit auch nachts besser schlafen – ganz abgesehen von der Steigerung der Immunabwehr und Lebensfreude. Wer spürt, wie wohl die Übungen tun, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, für den wird das Üben zu einer Kraftquelle. Zusätzlich wirken die Übungen prophylaktisch und lindernd und unter bestimmten Umständen auch heilend, u.a. bei Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rheuma und schweren chronischen Erkrankungen. Wissenschaftliche Studien haben die heilsame Wirkung von QiGong nachgewiesen.

Das Kursangebot beim Kneipp-Verein Speyer beinhaltet "Die 18 Bewegungen – Harmonie". Diese sind leicht zu erlernen und haben in unserem Kulturkreis ihren festen Platz im Bereich Präventions-, Reha- und Kurmaßnahmen erlangt. Zusätzlich zu den Übungen erarbeiten und finden wir die heilende Wirkung aus dem "Heilenden Atem". Wir nehmen Kontakt mit unserem Energiezentrum auf und lernen unsere Energiespeicher sorgfältig zu benutzen und wieder aufzufüllen. Auch lernen Sie, in besonderen Situationen "zur Ruhe zu kommen" und/oder "das Schöpfen der Energie". Ebenso begleiten "Gedanken" diesen Kurs, die Sie zum innen halten anregen und neue Motivation geben.

KAHA® und AROHA® - Energie und Körpergefühl

Als der deutsche Sportwissenschaftler Bernhard Jakszt in den 90er Jahren zu einer mehrwöchigen Reise nach Neuseeland aufbrach, ahnte er noch nicht, was sich daraus entwickeln würde. Während der Reise suchte und fand er Kontakte zu Menschen aus dem Volk der Maori, und er lernte den HAKA kennen, den traditio-

nellen Tanz der Maori-Krieger. Er war fasziniert von dessen Kraft und der Energie, die die Tänzer aus dem HAKA zogen - und er wurde inspiriert, im Sportbereich etwas Neues zu entwickeln.



Aus dem Wunsch, seine beeindruckenden Erfahrungen mit anderen zu teilen entstanden in Zusammenarbeit mit vielen anderen Menschen – Physiotherapeuten, Trainern etc. - die beiden Sportprogramme KAHA® (das Maori-Wort für „Kraft“) und AROHA® (das Maori-Wort für „Liebe“). Es wurden Bewegungsabläufe entwickelt, die den Körper kräftigen, Verspannungen lösen und den Geist zur Ruhe bringen. Viele Impulse aus Yoga, TaiChi, QiGong und auch Kung Fu fließen ein, Elemente der Rückenschule und Sturzprophylaxe runden das Programm ab. 2003 wurde die Ausbildungsschule Aroha Academy in Berlin gegründet; zahlreiche Lehrgänge wurden bundesweit durchgeführt, denn viele Menschen begeisterten sich so für diesen Sport, dass sie selber auf Trainer-Lehrgänge gingen.

Bei AROHA® und KAHA® handelt sich um Gruppensport, der entwickelt wurde, um Menschen in Bewegung zu bringen und sie dahin führen, sich einfach wohl zu fühlen. Mit Bewegungen, die einfach nachvollziehen sind, aber Konzentration erfordern. Und mit der Konzentration auf die Bewegungsabläufe entspannt sich der

Geist, stellen sich Ruhe und Harmonie ein.

Beiden Sportprogrammen ist eins gemeinsam: jeder arbeitet an sich selbst und ist doch Teil der Gruppe. Die Bewegungen sind für alle gleich – die Intensität bestimmt jeder Teilnehmer entsprechend seines Alters, seines Gesundheitszustandes und seiner individuellen sportlichen Fitness. Dieser Sport ist somit auch gut geeignet für Sportneulinge, für Wiedereinsteiger nach Verletzungen oder Krankheiten und als Ergänzung zu anderen Sportarten. Die eigenen Fortschritte werden ganz individuell erarbeitet: jeder für sich, aber in Harmonie mit anderen Menschen. Ein Sport, um die körperliche und geistige Kraft zu erspüren und Stress abzubauen.

AROHA® hat den Schwerpunkt Kondition und Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems, KAHA® sorgt für Ausgewogenheit, Balance, Körperbewusstsein und geistige Entspannung. Beim AROHA® werden einfache Grundschritte ausgeführt, dazu Armbewegungen, mal unter Spannung, mal lösend. Es gibt einen großen Figurenkatalog wie „der Krieger“, „die Blätter“, „der Tiger“... Diese Figuren begegnen uns auch im KAHA®. Nur diesmal entstehen sie im Stehen, langsam und fließend, von einer Seite zur andere schwingend.

Ein zusätzlicher Impuls ist die Musik aus Neuseeland, Hawaii und Samoa: rhythmisch fordernd beim AROHA®, melodisch und meditativ beim KAHA®. Eine Musik, in die man so richtig eintauchen kann, man spürt die Bewegung, die Harmonie von Körper und Geist, den Einklang mit der Musik.

Sowohl AROHA® wie auch KAHA® werden am besten barfuß ausgeführt – auch dies ganz im Sinn von Sebastian Kneipp, der ein engagierter Verfechter des Barfußgehens war. Ein besonderes Erlebnis ist

es, diese Sportarten in der freien Natur auszuführen: umgeben von Bäumen und Sträuchern und das Gras unter den Füßen zu spüren verleiht den Übungen eine zusätzlichen Reiz.

„Ost trifft West“ und die Kneipp'sche Gesundheitslehre

Was Sebastian Kneipp wohl von diesen Methoden gehalten hätte? Die Idee der Prävention und der ganzheitliche Ansatz hätten ihm bestimmt gefallen. Zu seinem sanften Naturheilverfahren für ein gesundes und harmonisches Leben passt alles perfekt dazu.

Weitere Infos über unser Kursangebot „Ost trifft West“ erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle, Tel.06232/35834, kneipp-verein-speyer@t-online.de oder unsere Homepage.

Dr. Peter Polanek, Kneipp-Verein-Speyer e.V. 1. Vorsitzender



gemalt von Monika Löffler

Die Schönheit der Insekten (1)

Biologen beklagen, dass die Insekten offenbar seltener werden. Als Ursache des Insektensterbens werden die industrielle Landwirtschaft wegen ihren Monokulturen und der verstärkten Anwendung von Giften (Neonicotinoiden, Glyphosat) angesehen. Aber auch der Verlust von naturnaher Landschaft durch übermäßige Bebauung und übertriebene Versiegelung des Bodens durch Pflasterung, Asphalt und Beton wird als Ursache angesehen.

Jedes Schulkind weiß, dass Bienen, Hummeln und Schmetterlinge, wenn sie Blüten anfliegen, um Nektar und Pollen als Nahrung zu suchen, den Blütenstaub der Staubgefäße an ihrem Körper auf den Fruchtknoten übertragen und so die Voraussetzung schaffen, dass sich Samen ausbilden, aus welchen neue Pflanzen heranwachsen. Von der Bestäubung durch Insekten sind 90% der Wildpflanzen und 75% der Nutzpflanzen (wie Getreide, Obst, Gemüse, Raps und andere) abhängig.

Viele Insekten – besonders die Schmetterlinge, aber auch die Libellen und manche Käfer – sprechen das Schönheitsempfinden des Menschen an. Die Ästhetik der Falter mit ihren vielfältigen Formen und lebhaften Farben wird jedem bewusst, der einmal durch eine natürliche, blühende Wiese gegangen ist.

Der warme, sonnenreiche Sommer 2018 hat den Naturliebhabern in manchen Gegenden aber doch auch wieder gezeigt, dass offenbar wieder mehr Schmetterlinge beobachtet und manchmal auch fotografiert werden konnten.

In einer neuen Serie von bebilderten Texten wollen wir uns in „aktiv dabei“ mit schönen und interessanten Schmetterlin-

gen und andere Insekten beschäftigen. Da die Tiere meistens sehr lebhaft sind und gern aus dem Gesichtsfeld fliegen, krabbeln oder hüpfen ist die Insektenfotografie ziemlich schwierig. Auch zur Fototechnik wollen wir gelegentlich nützliche Hinweise geben.

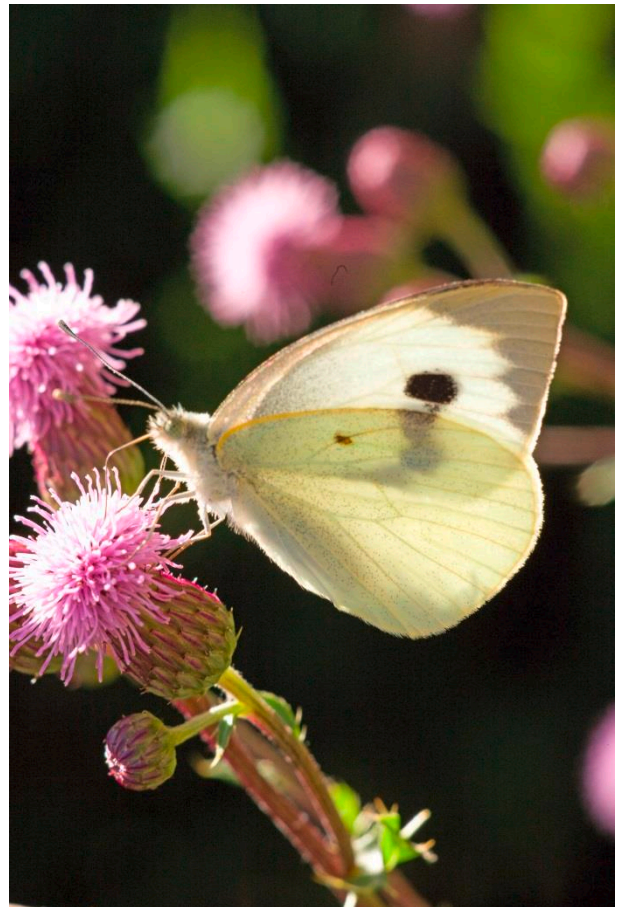
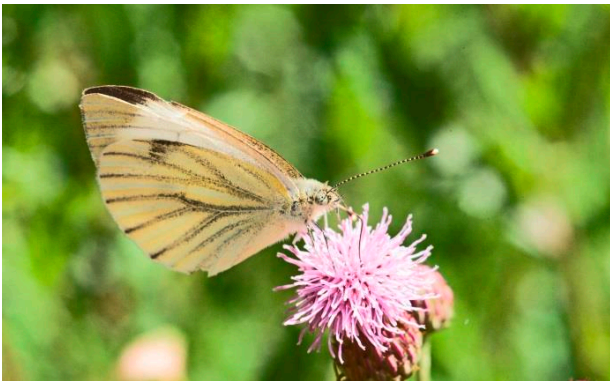


Abbildung eines **Großen Kohlweißlings** (*Pieris brassicae*)

Als erstes wird ein nicht gerade seltener Schmetterling gezeigt – der **Kohlweißling**. Wenn man in einem Falterbestimmungsbuch nachsieht, stellt man fest, dass es verschiedene Weißlinge gibt: Da gibt es den Großen und den Kleinen Kohlweißling, den Bergweißling, den Baumweißling, den Grünaderweißling, den Tintenfleckweißling und noch einige andere nicht so häufig vorkommende Weißlinge.

Der Große Kohlweißling kommt im offenen Gelände vor, in Kulturflächen und Gärten. Er überwintert als Falter in Spalten und Ritzen und bildet in manchen Jahren drei Generationen. Weil seine Raupen oft die Anpflanzungen von Weißkohl massenhaft befallen, ist ihr Ruf bei Landwirten und Gärtnern nicht der beste. Die Schlupfwespe legt ihre Eier in seine Raupen, die dann von der Made von innen her aufgefressen werden.

Nicht so bekannt ist der **Grünaderweißling** (*Pieris napi*), der im Verlauf des Aderwerkes seiner Flügel eine grünlich-graue staubartige Zeichnung erkennen läßt. Er lebt im offenen Gelände, an Berghängen, sogar im Hochgebirge bis 2000 Metern Höhe. Als Kohlschädling findet man ihn seltener, er bevorzugt Kreuzblütler und überwintert als Puppe an Pflanzenhalmen.



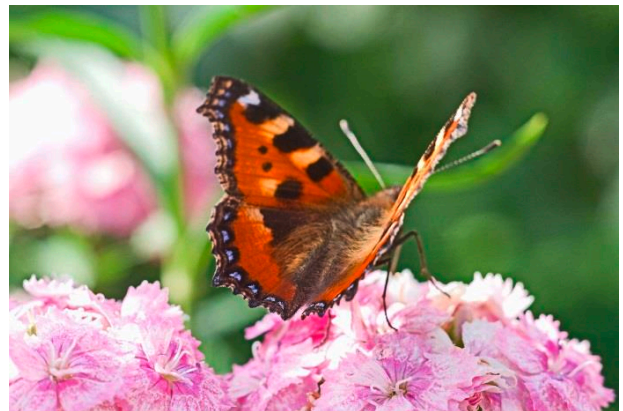
Zu den Weißlingen wird auch der **Zitronenfalter** (*Gonepteryx rhamni*) gerechnet, obwohl nur das weibliche Tier helle, gering grünlich schimmernde Flügel hat. Nur der männliche Zitronenfalter hat eine eindeutig gelbe Farbe aller vier Flügel, auf der Unterseite der Vorderflügel haben beide Geschlechter einen charakteristischen braunen Ring, der orangefarben ausgefüllt ist.

Der Zitronenfalter kommt in ganz Europa, nach Osten bis in die Mongolei vor. Bei uns lebt er hauptsächlich in Gärten und im Gebüsch, aber auch in lichten Wäldern.

Er überwintert am Boden in trockenem Laub. Eier und Raupen findet man an verschiedenen Kräutern, hauptsächlich an Blättern von Kreuzdorn und Faulbaum.



Ein anderer Schmetterling, den man an vielen Wildblumen und in Gärten, oft sogar mitten in der Großstadt sehen kann und der recht bunt ist, heißt **Kleiner Fuchs** (*Aglais urticae*). Er überwintert in Holzspalten, auf Dachböden, auch in Mauselöchern. Seine Raupen leben auf Brennnesseln, oft zu mehreren in einem gesponnenen Nest.



Der **Große Fuchs** (*Nymphalis polychloros*), der im ganzen deutlich größer ist als der Kleine Fuchs, zeigt eine ähnlich bunte Zeichnung der Flügel, die sich nur gering von der des Kleinen Fuchses unterscheidet.

Die Serie über Schmetterlinge – auch über andere sehenswerte Insekten – wird in den späteren Heften von aktiv dabei fortgesetzt.

Dr. Walter Alt

Biene Maja darf nicht sterben

Umweltradler unterwegs mit den Augen der Bienen



Das Fahren entlang des Speyerbachs war angenehm, Vögel sangen und Grillen zirpten. Start war am Hummelgarten hinter dem Judomaxx. Das geplante Biotop, spannender Schaugarten und Lernort über Wildbienen und alles was dazu kreucht und fleucht, erläuterte kurzweilig Imkerin Doris Hoffmann. Sie führte die 30 Radteilnehmer/innen zwischen fünf bis 85 Jahren an Wiesen und Äckern vorbei. Mit dabei: Biologin Susanne Mayrhofer. Sie zeigte, wie wichtig, Bachgehölze, Blühsträucher, Nistplätze und, Wiesen zur Bienenweide sind. Die Bienen mögen heimische Büsche und Bäume. Auch der Mensch habe sie in alten Zeiten als Heil- und Zauberpflanzen genutzt, verehrt und behütet. Damals herrschte ein viel engeres Verhältnis zur Mutter Natur, so die Biologin! Ergänzend dazu: früher wagte keiner einen Holunderbaum zu fällen. Denn hier wohnte die als Göttin verehrte Frau Holle zusammen mit guten Hausgeistern. Unsere Ahnen wussten, Holunderbeeren und -Tees waren schon immer ein altes Hausmittel gegen Erkältung, Blasen- und Herzleiden. Der Hartriegel wurde als Kraftbaum verehrt. Seine Nähe versprach Sanftmut, Mil-

de und Güte. Mit seinen Zweigen lassen sich stabile Körbe flechten.

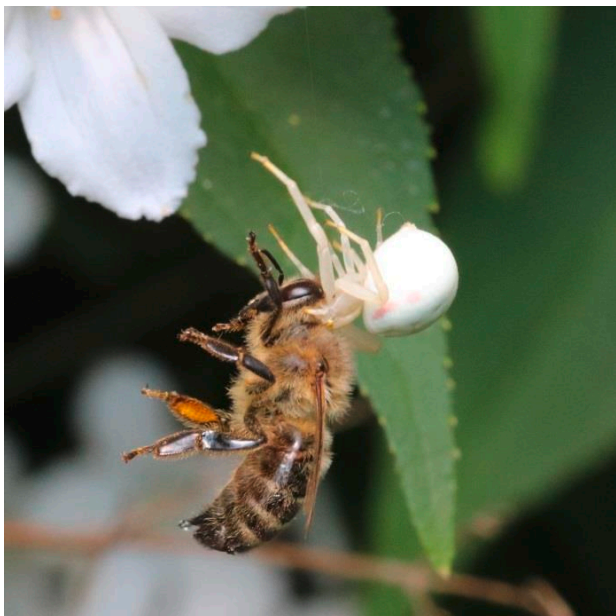
Weißdorn galt als Wohnung von Elfen. Aus den Ästen wurden Hexenbesen, Zauberstäbe und Wünschelruten geschnitzt. Die zarten weißen Blüten sind der Inbegriff des Weiblichen, dagegen stehen die starken spitzen Dornen für männliche Kraft. Er bietet vielen Schmetterlings- und Insektenarten Unterschlupf.

Der Haselstrauch galt als hochgeschätztes beseeltes Wesen und wird gerne von Eichhörnchen bewohnt. Ein Ästchen von ihm im Bett, spende sanfte Energie und Inspiration im Schlaf.

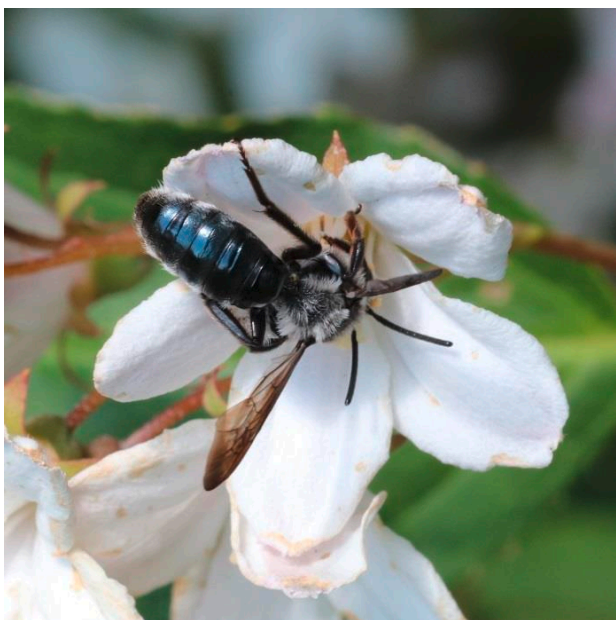
Unterwegs auch industriell bearbeitete Äcker zum Schaudern. Ausgeräumte Landschaft auf Riesenflächen. Sowas schmeckt der Biene Maja überhaupt nicht. Ihre Beliebtheit taugt als Symbolfigur für Umweltzerstörung und Klimawandel. Maja wird vergehen, wenn unsere „Götter der Gewinnmaximierung“ die Erde weiter so ausbeuten!

Angekommen am Lehrbienenstand im Dudenhofener Wald, schwärmte der Speyerer Imker Harald Hoffmann vom faszinierenden Haustier Honigbiene. Sie ist sehr freiheitsliebend und nicht menschenhörig. Er konnte sogar ein natürliches Bienenvolk in einem ausgehöhlten Baumstamm vorweisen. Bienen zeigen dem Menschen den Weg zurück zur Natur. Früher war ein Tropfen Honig wie ein Gruß aus dem Paradies. Bienen machen daher glücklich, so der Imker. Als Besucher konnten wir uns von den „Paradiesgrüßen“ mit einem kleinen Löffel überzeugen.

Weltweit gäbe es 20 000 Bienenarten. Doch ihre Lebensräume werden immer knapper. Die meisten Arten legen ihre



Brutzellen im Boden an. Dort graben sie Gänge und Kammern für die Blütenpollen. Schon ein Feldweg entlang von artenreicher Wiese mache Bienen glücklich. Ohne tierische Bestäubung fiele die Samenbildung unserer Gemüse und vieler Feldfrüchte aus. Auch andere Insekten wie Käfer, Wanzen und Schmetterlinge sind wichtige Bestäuber, sagte Harald Hoffmann.



Bienen, Käfer und Co haben eine bessere Zukunft verdient. Damit es wieder summt, flattert, krabbelt und brummt, muss die

Subventionierung des Insekten- und Artensterbens beendet werden. EU-Gelder sollten nur noch Landwirte stärken, die die Natur schützen. So könnten auf zehn Prozent der Agrarflächen, Hecken, Blühstreifen und artenreiche Wiesenflächen Lebensräume für Insekten keimen und sprießen, schreibt der BUND. Im eigenen Garten sollte ein bisschen mehr „Schlamperei“ einkehren, statt akkurate unkrautfreie Rasenflächen. Ohne Gift und Dünger und kein wöchentliches Mähen. Also lieber blühen lassen und die Schönheit einer natürlichen Unordnung anstreben, statt Löwenzahn auszureisen. Doch hübsch aussehende, gezüchtete Blumen, mit gefüllten Blüten, etwa die gelbe Dahlie, haben kaum Staubblätter, keine Pollen noch Nektar. Nach dem Botaniker Andreas Fleischmann ginge es den Bienen so, als würden wir in der Gaststätte nur das Foto eines Schweinebratens vorgesetzt bekommen. Aber, vielleicht muss das Summen doch nicht ganz verstummen. Mit der Biene Maja lassen sich sogar politische Mehrheiten gewinnen, wie die jüngsten Wahlergebnisse zeigten!

Weitere Literatur für den Einstieg:

„Wildbienen. Die anderen Bienen“ Standardwerk mit vielen Tipps für Nisthilfen im Garten und die BUND-Broschüre: „Wildbienen ein Zuhause geben“.

Bild 1 Mit Umweltradlern zu den Bienen (Foto Wels)

Bild 2 Krabbenspinne erlegt Honigbiene

Bild 3 Sandbiene (beide Fotos Christoph Kohler)

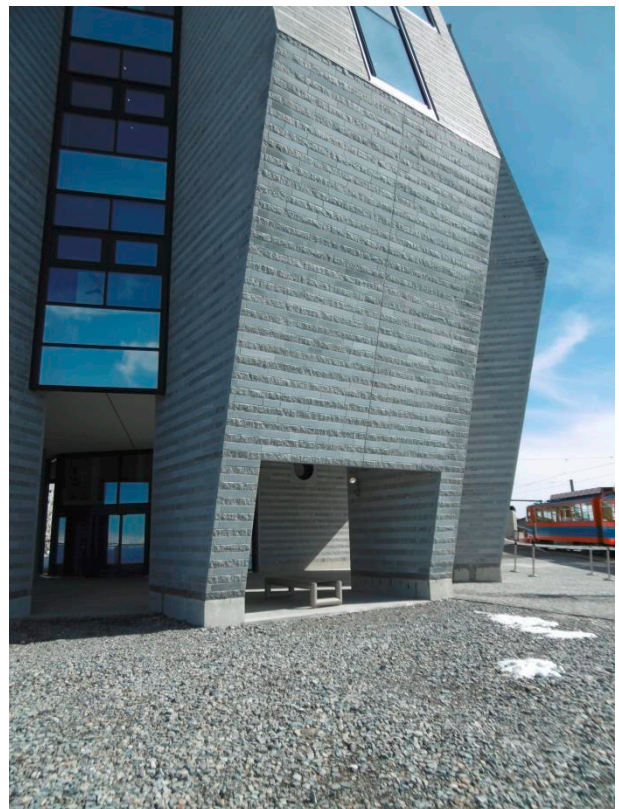
Hans Wels

Steinblume am Monte Generoso (1700 m) ein Meisterwerk von Mario Botta

Der Tradition Tessiner Baumeister folgend, hat sich im Laufe des 20. Jahrhunderts, sowie am Übergang in das 21. Jahrhundert eine neue Generation der Baumeister und Architekten aus Tessin zum Wort gemeldet und weltweit bemerkenswerte Werke der Moderne erstellt, die von Fachleuten als auch interessierter Öffentlichkeit mit Lob und Anerkennung gewürdigt werden. Einer der Bekanntesten ist Mario Botta aus Mendrisiotto im südlichen Zipfel Tessins, dessen Kirchen, Klöster, Museen, Wirtschafts- und Industriebauten, Villen, sowie Wohnhäuser auf fast allen Kontinenten zu bewundern sind. Die Grundlagen seiner Entwürfe fußen auf jahrhundertelangen Erfahrungen seiner Vorgänger im südlichen Alpengebiet, die der Lebensweise der Bewohner Rechnung tragen. Aber auch bei seinen Entwürfen in den Alpengebiet hat Mario Botta bisher hervorragendes geleistet: Neubau der Kirche von Mogno im Maggiatal, 1986, Kapelle Santa Maria degli Angeli am Monte Tamaro, 1996 und Kapelle Granato im Zillertal, 2013.

Im südlichen Tessin werden viele Berggipfel von Touristen und Bergsteiger besucht, wie Monte Tamaro, Monte Lema - aber ein Berg übertrifft mit seiner Rundumsicht alle - Monte Generoso. Schon im 19. Jahrhundert kamen die ersten Bergsteiger und eroberten den Berg. Das Interesse am Berg und an der Rundumsicht war so groß, dass man 1890 vom Bahnhof Capolago am Luganer See eine Zahnradbahn bis unter den Gipfel von Monte Generoso erstellt hat. Diese Bahn zum Gipfel des Berges wurde in den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts von der Genussmittelgesellschaft Migros

übernommen und den Ansprüchen der Touristen angepasst. Nachdem das Hotel mit Gaststätte im Oktober 2010 infolge eines Erdbebens stark beschädigt und geschlossen werden musste, entschied sich Migros für den Bau eines neuen Panoramagebäudes mit Gaststätte. Das Projekt wurde dem international bekannten Architekten Mario Botta anvertraut, für den Monte Generoso Heimatberg war und auch heute noch ist. Er kam 1943 "unterhalb des Berges" im Dorf Genestrerio zur Welt.



Nach intensiven Suche nach Form und Entwicklung des Projektes, entschied sich Botta in Annäherung auf die dort bekannte Steinblume, die Gestalt und Linien der Natur beim Neubau zu übernehmen. So bekamen das Projekt und dann der Neubau den Namen :

Fiore di pietra / Steinblume



Das Tragwerk besteht aus Statischen- und Sicherheitsgründen aus Stahlbeton mit tiefen Grundpfeilern, die den darunter liegenden Fels zusammenhalten. Die Verkleidung mit Granit kam aus dem benachbarten Steinbruch Lodrino; die Sichtflächen wurden zum Teil glatt und zum Teil rau bearbeitet. Für Transport des Baumaterials wurde eine 2.5 km lange Seilbahn gebaut, die während der Bauzeit mehr als 20 000 Tonnen Material befördern musste. Mit den Arbeiten wurde im April 2015 begonnen. Die Einweihung des gesamten Bauwerkes, einschließlich der neuen Endstation der Zahnradbahn, fand am 7. April 2017 statt. Die Gesamtkosten belaufen sich auf rund 20 Millionen Schweizerfranken und wurden Migros-Genossenschafts-Bund übernommen.

Von der obersten Terrasse des neuen Gebäudes hat man einen 360-Grad Rundblick: die schneebedeckten Alpen-

gipfel im Norden und Osten, die lombardische Ebene mit der im Dunst umwickelten Großstadt Mailand im Süden und die Gipfel von Monte Rosa im Westen. Aber die Innenräume der vier Gebäudeebenen versprechen immer neue Entdeckungen wo sich große Fensterflächen öffnen, löst sich von Gestaltung geformte Schwerkraft des Materials in unendliche Weite des Lichts auf. Ja, das schon in Vergessenheit geratene Lied "Volare" wird den Betrachter wieder sehr nah! Die Poesie des Namens Fiore di Pietra / Steinblume versteht Mario Botta als eine Poetik des steten Werdens im Verhältnis Mensch und Natur.



Mein Appell an alle, die auf der Fahrt nach Italien möglichst schnell die Schweiz durchfahren wollen: geben sie sich in Capolago am Luganer See die Zeit für die Erholung. Fahren sie mit der Zahnradbahn bis zur Endstation Fiore di pietra / Steinblume und genießen sie den Rundblick, vielleicht auch die unendliche Weite des Lichts. Sie werden es mit Sicherheit nicht bereuen!

Quellen:

- Neue Zürcher Zeitung vom 12. April 2017
- Beiblatt Fiore di pietra, Monte Generoso, 2019

Dr. Helmuth Wantur

Konfirmationsscheine und Kofirmationsfotos

Erinnerungen an einen wichtigen Tag

Christus segnet eine Schar Jugendlicher, im Hintergrund ist die Speyerer Gedächtniskirche zu sehen. Darüber steht „Zur Erinnerung an den Tag der Confirmation“, begleitet von den Porträts der Reformatoren Luther, Melanchthon, Zwingli und Calvin. Diesen Konfirmationsschein erhält Paula Schlösser am Palmsonntag 1922 in Kaiserslautern (Abb. 1). Sie hängt ihn im Kinderzimmer auf und nimmt ihn nach der Heirat mit in ihren neuen Hausstand, wo er sicher im Schlafzimmer seinen Platz findet.

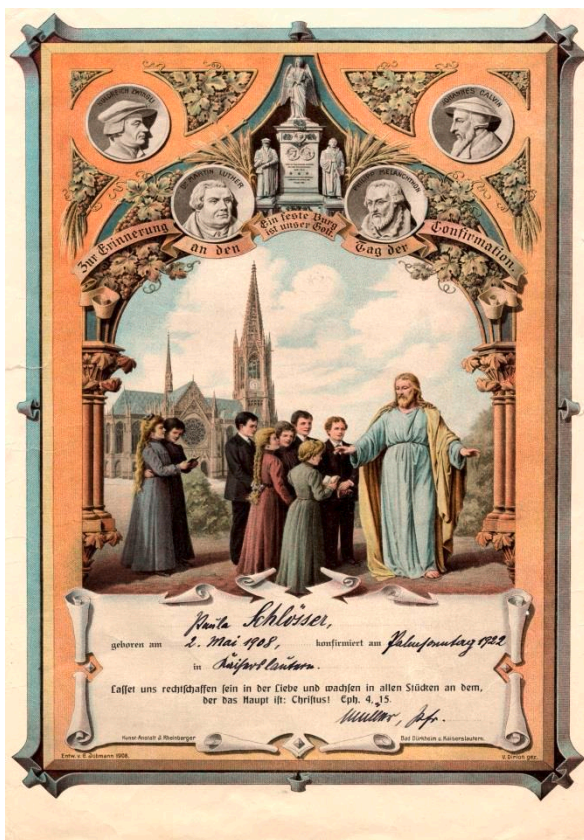


Abb. 1

Lange Zeit war es üblich, den Konfirmationsschein in der Wohnung aufzuhängen, so dass man ihn täglich im Blick hatte. Der oben erwähnte Schein ist Teil einer 50 Exemplare umfassenden Sammlung,

die das Zentralarchiv der Landeskirche inzwischen angelegt hat. Die meist gerahmten Scheine stammen aus Haushaltsauflösungen, weil heute offenbar kein Bedarf mehr besteht, diese Zeugnisse eines wichtigen Tages im Leben von Jugendlichen zu behalten. Und in der Tat: Der Schein war für die Person bestimmt, die konfirmiert wurde, für niemanden sonst.

Seit Mitte des 19. Jahrhunderts setzt sich der Konfirmationsschein als offizielles Erinnerungsgeschenk evangelischer Kirchengemeinden für die Konfirmierten durch. Er ist in der Regel versehen mit dem Namen, der Unterschrift des Pfarrers sowie dem Hinweis auf die erfolgte Konfirmation. Das Dokument wird allen Konfirmierten eines Jahrganges im Gottesdienst durch die Pfarrerin oder den Pfarrer überreicht.



Abb. 2

werden vermieden, beliebte Motive sind Bibel und Heimatkirche. Nach dem Zweiten Weltkrieg lebt die Tradition der biblischen Motive zunächst wieder auf. In den 1960er Jahren finden Abbildungen zeitgenössischer Kunst Verwendung. In jüngster Zeit verstärkt sich die Tendenz, auf dem Konfirmationsschein die jeweilige Kirche abzubilden.

Konfirmationsscheine sind kleine Elemente innerhalb eines größeren kulturellen Zusammenhanges. Bei ihrer Betrachtung ist stets zu bedenken, welche Bedeutung sie für die Menschen hatten. Wichtiger als der dekorative Charakter des Scheines ist der Erinnerungswert an einen bedeutsamen Tag oder die Tatsache, dass der darauf notierte Konfirmationsspruch immer zugegen ist, besonders dann, wenn der Schein aufgehängt wird.



Abb. 5

In jüngerer Zeit verteilen die Kirchengemeinden auch Faltblätter, die oft schon in eine entsprechende Dokumentenmappe eingelegt sind. Auch Bronzekreuze oder Broschen mit religiösem Bezug werden, begleitet von einem beurkundenden Papier, vergeben. Der traditionelle Konfirmationsschein ist allerdings auch durch diese Gaben nicht zu verdrängen.

Zur Konfirmation gehört das obligatorische Foto als Einzel- oder Gruppenaufnahme. Auch hier kann das Zentralarchiv mit inzwischen 749 Exemplaren aufwarten, von denen einige in einer immer wieder gern gebuchten Wanderausstellung zu sehen sind.

Abbildungen

Abb. 1 Konfirmationsschein von 1922, Zeichnung von V. Dirion nach einem Entwurf von C. Jobmann, 1908. Christus als Konfirmator segnet eine Gruppe Jugendlicher, im Hintergrund die Gedächtniskirche. In der Mitte oben eine Abbildung des Unionsdenkmals, das 1883 zur Erinnerung an die Union von Lutheranern und Reformierten des Jahres 1818 in der Stiftskirche zu Kaiserslautern errichtet wurde. Die Darstellungselemente Wein und Ähren symbolisieren Wein und Brot des Abendmahls und verweisen auf Christi Opfertod.

Abb. 2 Konfirmationsschein von 1916. Das abgebildete Gemälde von Arthur Kampf (1864-1950) stammt von 1891 und erinnert an die Freiheitskriege. Der Originaltitel lautet „Einsegnung von Lützows Schwarzen Freiwilligen“. Im Zusammenhang mit dem Ersten Weltkrieg dient es der Propaganda und war auch als Schulwandbild zur „vaterländischen Erziehung“ verbreitet.

Abb. 3 Konfirmationsschein für Luise Lilli Mülberger, konfirmiert am 26. Dezember [!] 1944 in der Dreifaltigkeitskirche zu Speyer mit dem Motiv der betenden Hän-

de von Dürer. Die Konfirmation fand wegen der Kriegshandlungen am 2. Weihnachtstag statt.

Abb. 4 Konfirmationsschein für Friedrich Vogt, Speyer, geb. am 13. März 1894, konfirmiert in Speyer am 24. März 1907. Eleonore Winkler aus Speyer übergab diesen Konfirmationsschein Ihres Vaters dem Archiv zusammen mit dem Foto, das den Konfirmierten zeigt.

Abb. 5 Konfirmationsfoto von Friedrich Vogt, Speyer, 1894.

Weitere Informationen:

Zentralarchiv der Ev. Kirche der Pfalz
Domplatz 6

67346 Speyer

www.zentralarchiv-speyer.de

Dr. Gabriele Stüber

Stadtarchiv interessiert sich für alte Fotos

Wenn Sie alte Fotos haben und möchten, dass sie nicht verloren gehen, dann nehmen Sie einfach Kontakt mit unserem Stadtarchiv auf.

GEMEINNÜTZIGE BAUGENOSSENSCHAFT SPEYER eG



67346 Speyer, Burgstraße 40

Telefon (06232) 6013-0

Telefax (06232) 6013-13

E-Mail: info@gbs-speyer.de

Internet: www.gbs-speyer.de

gegründet 1919

■ Vermietung ■ Eigentümerverwaltung ■ Neubautätigkeit

Die Gemeinnützige Baugenossenschaft Speyer eG

– mit eigener technischer Abteilung –
übernimmt weitere WEG-Hausverwaltungen
ab 20 Wohneinheiten in Speyer.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:
Herrn Stefan Hölldorfer, Telefon: 06232/6013-24.

Leipziger Buchmesse 2019

Besucherrekord auf der Leipziger Buchmesse – gefühlt und inzwischen auch in den Medien bestätigt.

Ich war dabei in den Menschenmassen, die Straßen- und S-Bahnen ausspuckten und die sich wie ferngesteuert zum Haupteingang wälzten, im Innern verschwanden und erstaunlich schnell durch die Eingänge geschleust wurden. Geschafft und gleich überwältigt, so ging es mir.

Nun gab es zwei Möglichkeiten: sich einfach auf den zwei Stockwerken und durch die vielen Hallen treiben zu lassen oder nach Durchsicht des Messekatalogs zielstrebig die Wunschleseinseln anzusteuern. Ich bevorzugte Letzteres. Anstrengend würde es so oder so sein, gelohnt hat es sich unbedingt.

Dieses Jahr ging es besonders politisch zu. Kein Wunder – 30 Jahre Fall der Mauer, Europawahlen im Mai, Verführung durch die Rechten und schließlich das Gastland Tschechien mit seiner speziellen Geschichte.



Christoph Hein, bekannter Schriftsteller und Seismograph des Lebens in der DDR sowie des wiedervereinigten Deutschland, hat wohl recht, wenn er meint, dass sich die Menschen im Osten mehr für die im Westen interessieren als umgekehrt, auch nach der Wende - bis heute. Darüber

hinaus seien dank entsprechender Netzwerke die weitaus meisten Leitungspositionen in der Gesellschaft nach wie vor von Westlern besetzt. Die Statistik bestätigt Hein leider auch darin.

Dazu passt der renommierte Soziologe **Heinz Bude** mit seinem neuen Buch „**Solidarität**“, vorgestellt vom MDR. Interessant, wie er sein Verständnis dieser Haltung abgrenzt von der von den Rechten besetzten „exklusiven Solidarität“, die nur die eigene Gruppe im Auge hat, oder von der spontanen Hilfsbereitschaft und Empathie, die bisweilen zur herablassenden, mitleidigen Haltung von oben, auch zur wohlmeinenden Bevormundung entarten könne. Er dagegen versteht unter Solidarität wechselseitige Unterstützung auf Augenhöhe im Hinblick auf ein gemeinsames, wertvolles Ziel. Das hieße am Beispiel, West- und Ostdeutsche könnten ihre jeweilige Sozialisation einbringen, um dann gemeinsam die gesellschaftliche Entwicklung voranzutreiben. Eine schöne und wichtige Vorstellung, wie ich meine.

Dann wie immer erfrischend **Dennis Scheck**, deutscher Literaturkritiker, Übersetzer und Journalist. Man konnte gespannt sein, was er süffisant verreisst und was er lobt. Und auch wenn man vielleicht nicht immer seine Ansichten teilt, so ist seine Formulierungsakrobatik mit leicht schwäbischem Zungenschlag per se ein Genuss.

Etwas unspektakulärer, dabei aber sehr klug und angenehm kam die Moderatorin Manuela Reichart ins Gespräch mit dem tschechischen Autor **Jaroslav Rudis**. Sein erster Roman auf Deutsch „**Winterbergs Reise**“ erzählt von eben dieser, die ein junger Pfleger mit dem Bewohner eines

Alten- und Pflegeheims unternimmt. Eigentlich als Sterbebegleitung gedacht, wird sie zur echten Reise auf Winterbergs Erinnerungsspuren quer durch Mitteleuropa und die entsprechende Geschichte. Eine im feinen Nachklang des Tschechischen vorgetragene Romanstelle durch den Autor wird zu einem kleinen Ohrenschauspiel, gleichzeitig skurril und von einigem Unterhaltungswert durch die kauzig anmutenden Charaktere.



Auch der im Anschluss vorgestellte Roman „**Babel**“ von **Kenah Cusit** entführt uns in vergangene Zeiten, nämlich in das Vorkriegsjahr des Ersten Weltkriegs, und macht uns bekannt mit dem Archäologen Koldewey, der die Ausgrabungen von Babylon geleitet hat. Beeindruckend die Re-

chercheleistung der Autorin, ihrerseits Altorientalistin, die uns die Orientbegeisterung im Kaiserreich nahebringt. Dennoch machen Autorin und ihr Werk einen etwas spröden Eindruck, was sich beim Lesen auch bestätigt.

Beide Romane übrigens nominiert für den Preis der Leipziger Buchmesse wie ebenso **Zaimoglus „Geschichte der Frau“**. Ein freilich anerkennenswerter Versuch, den es aber schon mal in den 80er Jahren besser gab, vorgenommen von einer Frau, nämlich **Christine Brückners „Wenn du geredet hättest, Desdemona“**.

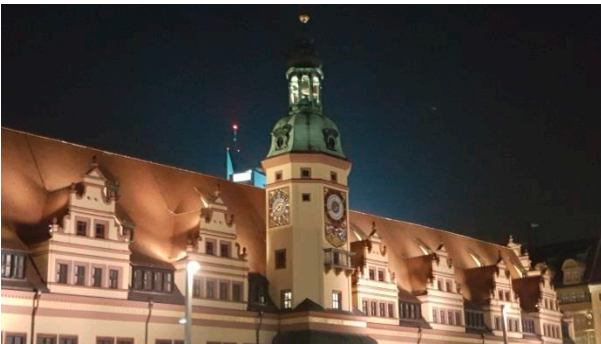
Die nahezu komödiantische Variante stellt **Sophie Passmanns „Alte weiße Männer. Ein Schlichtungsversuch“** dar. Die Autorin, Moderatorin, Feministin mit stellenweise kabarettistischem Zungenschlag versucht auf messerscharfe, dabei durchaus unterhaltsame Art im Dialog mit „alten weißen Männern“ zu ergründen, was am üblichen Klischee dran ist.

Niederschlag auf der Buchmesse fanden natürlich auch die zahlreichen Jubiläen wichtiger Persönlichkeiten.

Besonders beeindruckend **Andrea Wulfs und Lilliane Melchers Graphic Novel anlässlich des 250. Geburtstages von Alexander von Humboldt**. „Vater der Umweltbewegung“, so drückt Wulf ihre Begeisterung aus. Kein Wunder, dass sie nicht nur akribische Recherche betrieben hat, sondern auf ihren Reisen durch Südamerika und als Gipfelstürmerin buchstäblich in die Fußstapfen von Humboldt getreten ist. Darüber hinaus waren seine vielfältigen Zeichnungen in seinen Tagebüchern für Lilliane Melcher Inspirationsquelle für ihre eigene Art der graphischen Gestaltung. Insgesamt also sehr ansprechend sowie kenntnisreich verfasst, trifft

dieses Buch geradezu den Nerv der zurzeit demonstrierenden jungen Menschen für eine lebenswerte Zukunft.

Dass es auch auf die Moderation ankommt, bewies das Gespräch zu dem zurzeit wiederentdeckten Afroamerikaner und Bürgerrechtler **James Baldwin**, dessen Übersetzerin der Neuausgaben als Gast in der Albertina, der Universitätsbibliothek, anwesend war. Kluge Fragen aus dem Publikum retteten diese Abendveranstaltung, denn die Gesprächsleitung trug mehr zur Verwirrung als zur Klarheit bei. Ein kleiner Dämpfer in der Erwartung aller, die sich als Interessierte neue Erkenntnisse erhofft hatten.



Meine letzte Veranstaltung fand auf dem „Blauen Sofa“ des ZDF statt. Ich natürlich nur im Gedränge davor, Platz genommen hatte **Sasa Stanistic** mit seinem autobiografischen Roman „**Herkunft**“. Sehr sympathisch in seiner Wirkung auf das Publikum, erzählt er von seinen Erinnerungen an die alte Heimat in Bosnien und seine Sozialisation als vierzehnjähriger Migrant in Heidelberg. Ein besonderes Denkmal setzt er dabei seiner geliebten Großmutter, die dement wurde und so Stück für Stück ihre Heimat verlor, die sich ihr Enkel auf Spurensuche zurückerobert. Der Musiker Herbert Grönemeyer singt in seinem neuen Album vom „Doppelherz“ und drückt auf seine Art aus, was Stanistic uns in seinem anrührenden Buch zu sagen hat. Sehr wichtig, so scheint mir, ange-

sichts heutiger Einstellungen und Befindlichkeiten beim Thema Migration. Ich werde es lesen. Unbedingt.

Alles in allem ist die Leipziger Buchmesse im Frühjahr ein Muss für alle Bücherfreunde und –freundinnen und dabei um Längen attraktiver als die Frankfurter Buchmesse. Von Beginn an offen für alle, wird auf dem Messegelände vorgelesen, gesprochen, diskutiert, dass einem die Ohren schier wegfliegen. Und abends gehen unter dem Motto „**Leipzig liest**“ überall die Veranstaltungen weiter, meistens kostenlos. Einladend und liebenswert ist diese schöne Stadt obendrein mit seiner verführerischen Kneipenkultur und den freundlichen Bewohnern. Immer ein Wiederkommen wert.

Ursula Franz-Schneider

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**
Altenhilfe Vorderpfalz gGmbH

Immer gut versorgt

Sozialstation Vorderpfalz
Ambulante Pflege und
hauswirtschaftliche Hilfen

Pflegeheim „In der Melm“
Kurzzeit- und **voll-**
stationäre Pflege

DRK Sozialstation Vorderpfalz
Wormser Landstr. 16
67346 Speyer

Tel: 06232-75179
sozialstation@kv-vorderpfalz.drk.de

Buchtipp

Havanna war damals nicht immer eine Zuflucht

In unserer Zeitschrift (Heft 4/2018) haben wir auf den Seiten 35 bis 38 unter dem Titel „Die Irrfahrt der St.Louis“ einen Bericht über die verzweifelte Reise von fast tausend jüdischen Flüchtlingen aus dem nazistischen Deutschland in die rettende Emigration veröffentlicht.

Das Passagierschiff „St.Louis“ des HAPAG Lloyd lag im Mai 1939 tagelang mit 937 jüdischen Flüchtlingen, die von den kubanischen Behörden nicht an Land gelassen wurden, im Hafen von Havanna. Die „St.Louis“ begab sich dann unter Kapitän Gustav Schröder, der sich beispielhaft für seine jüdischen Passagiere einsetzte, auf eine wochenlange Irrfahrt. Erst im Juni 1939 erhielt das über 16 000 BRT große Schiff Landeerlaubnis für den Hafen von Antwerpen. Die fast tausend jüdischen Passagiere konnten kurz vor dem Ausbruch des Zweiten Weltkrieges in Belgien an Land gehen und sich vor dem Zugriff der nazistischen Gewalt retten.

Im Frühjahr 2019 berichtete Max Moor in der Fernsehreihe „Titel – Thesen – Temperamente“ (ttt)

über das 514 Seiten starke Buch „Zuflucht Havanna“ des kubanischen Diplomaten **Fernando Ramirez de Estenoz**, das 2019 im Nora-Verlag erschienen ist. Ramirez verwendet die realen Personen, Orte und Ereignisse des sich damals im Hafen von Havanna abspielenden Geschehens zu einem Roman. Eine Liebesgeschichte wird in das damalige tatsächliche Geschehen eingeflochten: Im Jahr 1935 haben sich in New York ein Student und eine junge Frau, die sich Jahre später 1939 unter den jüdischen Flüchtlingen an Bord der „St.Louis“ auf der Flucht aus Deutschland befindet, kennen und lieben gelernt. Ein

Fernando Ramirez de Estenoz



ZUFLUCHT HAVANNA

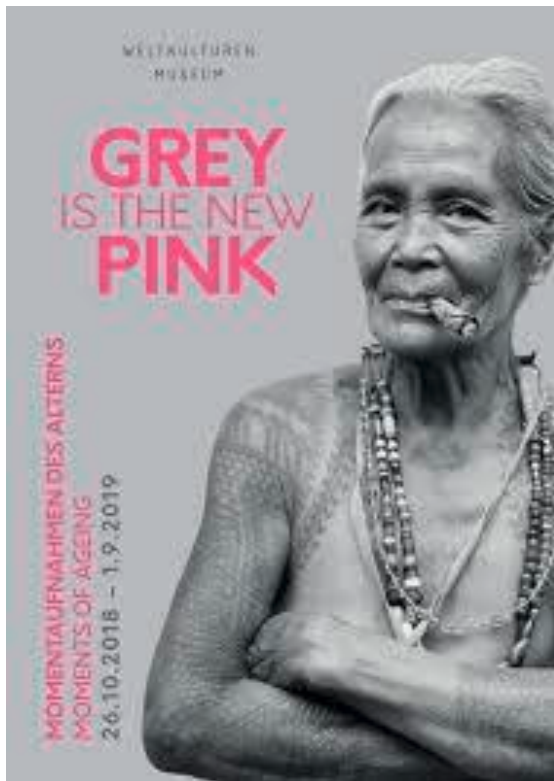
Ein auf Tatsachen beruhender Roman
über die Irrfahrt der St. Louis

glücklicher Ausgang der Beziehung wird durch die harte Sperrmaßnahme der kubanischen Hafenbehörden in Havanna verhindert.

Bis auf die wenigen fiktiven Momente schildert Ramirez de Estenoz die harten realen Vorgänge spannend und getreu dem wahren Geschehen. Der Autor, der viele Jahre lang im Auswärtigen Dienst Kubas tätig war, erklärt die strikte Haltung der kubanischen Behörden damit, dass Kuba damals von spanischen Emigranten überschwemmt war. In der Tat hatte Kuba in Relation zu seiner Bevölkerungszahl die meisten Flüchtlinge aufgenommen, die damals nach dem Ausgang des spanischen Bürgerkrieges (1936-38) vor den Maßnahmen der Franco-Regierung aus Spanien fliehen mussten.

Dr. Walter Alt

Grey is the new Pink



Wer ist wo, wann alt? Kann man der „Herausforderung Alter“ optimistisch begegnen? Und welche versteckten Potentiale schlummern im Älterwerden?

Das Weltkulturenmuseum in Frankfurt/Main, Schaumainkai 29 beherbergt zu diesem Themenspektrum eine interessante Ausstellung

Das Älterwerden spielt nicht nur für den Einzelnen eine wichtige Rolle sondern hat Auswirkungen auf gesellschaftliche und kulturelle Prozesse. Doch jede Generation altert anders. Und ab wann kann man überhaupt von „alt“ sprechen? Auch wenn es weltweit einheitliche biologisch sichtbare Alterungsprozesse gibt, so weist doch jede Kultur in der Bestimmung von Alter ihre Unterschiede auf. Eine einheitliche Definition dieser Lebensphase gibt es nicht.

GREY IS THE NEW PINK betrachtet die unterschiedlichen Ideen und Entwürfe

zum Thema Alter(n) aus ganz verschiedenen Perspektiven. Wie Bruchstücke einer Lebenserinnerung fügt die Ausstellung den individuellen Umgang mit Themen wie Familie, Lifestyle, Liebe und Sexualität, Weitergabe von Wissen, Langlebigkeit, Krankheit, Gesundheit und Tod zu einer Anthologie des Alterns zusammen.

Die Kuratorin Alice Pawlik und ihr Team hatten die interessante Idee, dass sich nicht nur internationale WissenschaftlerInnen und KünstlerInnen dem Thema Alter(n) in Fotografien, Filmen, Literatur, Zeichnungen und weiteren vielfältigen Performances nähern sollten sondern auch jüngere und ältere Menschen aus der Bevölkerung.

Mit diesem „Call for Content“, einem weltweiten Aufruf zur Bürgerbeteiligung, beschritt das Weltkulturenmuseum ganz neue Wege. Ob Fotos aus dem Familienalbum, ein Handyfilm über die Großeltern oder zeichnerische Studien von Falten und Altersflecken – der Fantasie waren keine Grenzen gesetzt.



So finden sich in dieser ganz besonderen Ausstellung neben den professionellen dokumentarischen und künstlerischen Alter(n)s-Darstellungen aus allen Weltkul-

50 aktiv dabei

turen auch sehr private und berührende Objekte der Lebensphase „Alter“ und ihren Nebenspure.

Ich begegne dort auch meiner eigenen Familie in einem ausgestellten Foto, das ich zur Verfügung stellte. Es zeigt ein Paar über achtzig mit seinen Nachkommen: fünf Kinder mit Partnern, achtzehn Enkel mit Partnern und mehrere kleine Urenkel - ein großer Familienclan, begründet von zwei Menschen, die sich vor sechzig Jahren ineinander verliebten. Ein Betrachter neben mir schmunzelt: „Spricht da noch jemand von Geburtenrückgang?“



Grey is he new pink? Dass das Altern eine leuchtende Farbe haben kann, dass alte Menschen in aller Welt fröhlich, mutig, aktiv, witzig und überaus lebendig sein können, das zeigt diese Ausstellung. Sie spart aber auch das leidende Gesicht des Alterns nicht aus, zeigt alle Schattierungen von grau bis pink.

Es ist ein Kaleidoskop an authentischen Alter(n)sbildern, in dem jedes Objekt seine eigene Geschichte erzählt. Ich verlasse die Ausstellung mit dem Gedanken, dass im Leben und im Sterben jeder Mensch, so alt er auch sein mag, schön und interessant ist in seiner Einmaligkeit und Würde.

Info:

Die Ausstellung wird noch bis zum 1.9.2019 gezeigt im Weltkulturenmuseum Frankfurt am Main, Schaumainkai 29
Öffnungszeiten: Di-So 11-18 Uhr; Mi 11-20 Uhr

Helga F. Weisse

Beisel HÜTE Speyer

Roeckl
HANDSCHUHE & ACCESSOIRES

...gut behütet!

Cartoon by J. Steinhäuser

Roßmarktstraße 37 (am Altpörtel)
67346 Speyer
T 06232 75317 · www.beisel-huete.de

Nachruf Anny Sulzbach-Seligmann (1914-2019)



Eine der letzten Speyerer Überlebenden des Holocaust hat uns verlassen: Am 8. März verstarb im Alter von 104 Jahren in Amsterdam Anny Sulzbach-Seligmann.

Als Tochter des Kaufmanns Julius Seligmann (1877-1948) und dessen Frau Hilda geb. Alexander (1887-1984) kam sie am 30. Juli 1914 in Speyer zur Welt. Nach dem Besuch des Speyerer Mädchenlyzeums wechselt Anny auf das Mädchenrealgymnasium in Mannheim. Da ihr danach unter dem Nationalsozialismus als Jüdin in Deutschland ein Universitätsstudium versagt wird – ihr Berufswunsch ist ursprünglich Juristin – erreicht sie an einem College im englischen Seebad Brighton Mitte 1934/1935 die Zulassung für die Universität Cambridge. Am 2. Juli

1936 heiratet sie den Amsterdamer Juden Jacob Sulzbach; das Paar zieht einen Monat später in dessen Heimatstadt. Am 15. Juli 1938 kommt ihre Tochter Evelyn zur Welt.

Dass Annies Vater Julius Seligmann im Ersten Weltkrieg gekämpft hat, selbst mit dem Eisernen Kreuz ausgezeichnet, nützt ihm nichts. Ihm und seiner Frau gelingt Februar 1939 nur knapp die Flucht nach Buenos Aires, unterstützt von der 33-jährigen Tochter Else, die bereits dorthin emigriert war.

Als die deutsche Wehrmacht im Mai 1940 die Niederlande besetzt, sitzt Anny mit Ehemann und Tochter in der Falle. Die in den Niederlanden lebenden Juden werden zahlreichen Demütigungen und Benachteiligungen unterworfen – auch das Tragen des Gelben Sterns gehört dazu. Die Familie wird am 12. März 1943 mit vielen anderen zur Amsterdamer zentralen Melde- und Sammelstelle zur Verschleppung (das Theater Hollandsche Schouwburg) transportiert, Tochter Evelyn kurz danach in dem gegenüberliegenden, Herbst 1942 eingerichteten, „Kinderhaus“ untergebracht. Die Sulzbachs haben das Glück, nicht gleich nach dem Lager Westerbork verschleppt zu werden, da für die nächsten beiden Wochen keine Transporte eingeplant sind. Kurze Zeit später ergibt sich für Jacob Sulzbach die Möglichkeit, im KZ Vught (südlich von s’Hertogenbosch) in einer technischen Fabrik von Siemens zu arbeiten, sich dorthin einteilen zu lassen; am 26. März 1943 kommen sie dort an.

Am 6. Juni benachrichtigt man die Insassen des Lagers, dass am folgenden Tag 3.000 von ihnen nach dem Lager Westerbork transportiert werden sollen; auch Anny und ihre Tochter sind dabei. Später

erfährt sie, dass von der großen Zahl bis auf 200 Frauen und Kinder nach Osten verschleppt worden waren, fast 1.300 von ihnen weiter nach dem KZ Sobibor in Polen, wo man sie direkt nach der Ankunft umbrachte.

Das 1939 ursprünglich als Flüchtlingscamp errichtete Lager Westerbork nahe der niederländisch-deutschen Grenze war Anfang Juli 1942 zum „polizeilichen Durchgangslager“ bestimmt und Juden ab diesem Zeitpunkt nach dorthin verschleppt worden. Für die meisten ist es Durchgangsstation nach Auschwitz, wohin der erste Transport bereits zwei Wochen später ging – der erste von dreiundneunzig weiteren. Zwei Jahre lang, bis zum 13. September 1944, rollten die Transporte nach Auschwitz, Bergen-Belsen Sobibor und Theresienstadt.

Sprach- und Schulunterricht, den Anny Sulzbach im Lager Westerbork und auch später gibt, hilft ihr zu überleben. Am 3. Juli 1943 kommt ihr Mann aus Vught an. Am 15. Februar 1944 wird die Familie in das KZ Bergen-Belsen verschleppt.

Von 140.000 im Jahre 1940 in den Niederlanden lebenden Juden wurden alle Deportierten, etwa 107.000, via Lager Westerbork nach dem Osten verschleppt. Weniger als 5.000 überlebten (quelle www.memorialmuseums.org/staettens/druck/66)

Anny Sulzbach gelingt es, mit dem kranken Ehemann und Tochter Evelyn dank endlich erhaltener südamerikanischer Passunterlagen am 20. Januar 1945 entlassen zu werden. In einem Krankenhaus in Biberach kommt vor allem der völlig entkräftete Jacob Sulzbach wieder zu Kräften. Nach der Befreiung ist ihnen noch keine sofortige Rückkehr nach Amsterdam möglich,- erst Ende Januar 1946. Der Wiederanfang ist schwer.

Anny Sulzbach-Seligmann hatte nie vorher gehabt, einmal ihre einstige Heimatstadt

Speyer wieder aufzusuchen – die Sehnsucht war wohl groß, doch sie brachte es jahrzehntelang nicht über sich. Dass sie es schließlich nach 62 Jahren doch tat, ist der Initiative und dem Einfühlungsvermögen von Ria Krampitz zu verdanken, der Leiterin des Speyerer Seniorenbüros.

Am 29. Oktober 1998 wird Anny Sulzbach-Seligmann von Oberbürgermeister Werner Schineller empfangen. Die seit 1982 Verwitwete begleitet Tochter, Schwiegersohn und Enkel. Am Nachmittag trifft sie im Seniorenbüro Schülerinnen Speyerer Gymnasien, tags darauf ist sie Gast beim Erzählcafé des Seniorenbüros, das aus diesem Anlass im Augustinersaal der Kreis- und Stadtparkasse stattfindet – selbst dieser Raum war schließlich überfüllt. Bei ihren Speyerer Gesprächen erlebt man die damals 84-jährige sachlich, nüchtern, nicht verbittert, aber: „Wir Überlebenden sind gezeichnet. Das Trauma des Konzentrationslagers bleibt, man vergisst nie!“

Anny Sulzbach-Seligmann schrieb ihre Erinnerungen auf, für ihre Enkel und Ur-enkel. Ursprünglich in Französisch verfasst, ist es gleichfalls Ria Krampitz zu verdanken, dass sie einer Übersetzung und dem Erscheinen des Textes in der Schriftenreihe der Stadt Speyer zustimmte (Bd. 9: *Eine deutsche Jugend: Speyer – Bergen-Belsen*. 1998). Die Übertragung ins Deutsche war eine Gemeinschaftsarbeit des damaligen Französisch-Konversationskurses des Seniorenbüros Speyer.

Anny Sulzbach-Seligmanns Tochter Evelyn lebt mit ihrer Familie in Paris, ihr Sohn Jules in Montreal /Kanada.

Wer Niederländisch versteht: Im Internet ist ein fast zweistündiges Video-Interview mit Anny Sulzbach-Seligmann zu sehen.

Katrin Hopstock

„Knallen mit der Peitsche verboten“

Ortspolizeiliche Vorschriften von 1899 der Stadt Speyer – Über 100 Paragraphen

„Die Bäcker haben das Brot auf der oberen Rinde mit einem Zeichen zu versehen, dessen Abdruck bei der Ortspolizeibehörde zu hinterlegen ist“.

„Das Knallen mit der Peitsche ist (dringende Fälle zur Verhütung von Unfällen ausgenommen) verboten“.

„Begegnet der Radfahrer einer größeren, die Straße beengenden Menschenmenge, einem Leichenzuge, einer Prozession et cetera, so hat er abzusteigen“.

Das sind drei, in bestem Amtsdeutsch und in über hundert Paragraphen gefasste An-

ordnungen der „Ortspolizeilichen Vorschriften“ von 1899 der Stadt Speyer. Sie stehen auf 70 Seiten des Formats DIN A5 eines amtsgrauen Büchleins. Die Polizeibehörde war damals eine städtische Einrichtung, die Vorschriften ließ der Stadtrat ausarbeiten und beschloss sie. Sie betreffen das Verhalten im Straßenverkehr, Anordnungen beim Hausbau und in der Landwirtschaft, auf dem Wochenmarkt, auf den zwei jährigen Jahrmärkten (das Brezelfest gab es erst ab 1910) und auf dem Schlachthof. Entdeckt hat das Büchlein der pensionierte Polizeibeamte Klaus Bohn in einem Keller unter dem an die heutige Polizei-Inspektion angrenzenden



[www.sparkasse-vorderpfalz.de/
generationenmanagement](http://www.sparkasse-vorderpfalz.de/generationenmanagement)

**Mit dem Generationenmanagement
der Sparkasse Vorderpfalz.**

Ingo Kattengell und Marcus Laubscher, unsere Generationenmanager,
freuen sich auf Ihre Fragen.



Sie erreichen uns unter
0621 5992-333



Sparkasse
Vorderpfalz

Hof. Darin standen übrigens laut Bohn „eine Menge gefüllter Weinflaschen“.

Die Vorschriften regelten so gut wie alles, was öffentlich wahrgenommen werden konnte, und einiges, das hier bei städtischen Regelungen nicht zu vermuten ist. So zum Beispiel: „Die Abritte sind mit Fenstern ins Freie und einem Abtrittdeckel zu versehen“.

Weitere der meist knapp gefassten Vorschriften:

„Unausgegorenes oder trübes Bier sowie Bier von ekelerregendem Geschmacke, Geruche oder Aussehen darf nicht ausgeben werden“.

„Läufige Hündinnen müssen eingesperrt gehalten werden“.

„Mit bespanntem Fuhrwerk oder vorrädigen Wagen dürfen nicht befahren werden: a) die Bechergasse, b) die Schlitzergasse“

(Anmerkung der Redaktion: Wie das hätte geschehen können, ist heute nicht klar, sind doch beide Gassen höchstens vier Meter breit).

„Der Verkehr von Fuhrwerken, welche mit Hunden bespannt sind, ist innerhalb der Stadt verboten“.

„Es ist untersagt, Stöcke, Schirme und andere Gegenstände auf Trottoirs und verkehrsreichen Straßenteilen und öffentlichen Plätze in einer Weise zu tragen, dass dadurch der Verkehr gestört oder Vorübergehende und Nachfolgende verletzt werden können“.

„Auf den Straßen und öffentlichen Plätzen darf kein Vieh geschlachtet werden“.

„Die Befriedigung eines natürlichen Bedürfnisses auf öffentlichen Straßen und Plätzen sowie in Thoreinfahrten ist untersagt“. Wolfgang Kauer



THERANEOS
Richter & Konstantakis

Bei THERANEOS erhalten Sie eine individuelle, qualifizierte und nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin ausgerichtete Behandlung.

THERANEOS bietet Ihnen ein erweitertes Spektrum moderner Behandlungsmethoden. Das Team von Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Ergotherapeuten und Osteopathen geht individuell auf Ihr Krankheitsbild ein. Sie werden kompetent beraten und betreut.

Angebote wie Medizinische Trainingstherapie oder Rehasport runden das breite Leistungsspektrum ab.

Unsere Standorte

Speyer

Das Therapiezentrum | Obere Langgasse 5
Telefon 0623277 555 | therapiezentrum@theraneos.de

Physiotherapie | Ärztehaus Medicus | Bahnhofstraße 49

REHA Sport | Judomaxx

Sturzprävention | Haus am Germansberg

Heim- und Hausbesuche | Speyer und Umgebung

Wellness Massagen & Spa | Sport- und Erlebnispark Bademaxx

www.theraneos.de

PHYSIOTHERAPIE



ERGOTHERAPIE



OSTEOPATHIE



AKTIV & FIT



Weltkriegsbetroffene – von der anderen Seite

Sehr idyllisch hier, stellte Judith Midgley vom fernen Australien fest, nachdem sie am Fliegergedenkstein im Speyerer Stadtwald ihr Blumengesteck niedergelegt hatte. Als der zweite Weltkrieg auch vor unserer Haustür immer heftiger wurde, stürzte hier ein Bombenflugzeug mit vier Australiern und drei Engländern in den Wald. Alle tot, auch ihr Onkel, der erst 25jährige George Arthur Hadley.



Judith Midgley und Hans Wels

Als Zeitzeuge, der in Ludwigshafen 124 Bombennächte überlebt hatte, lud mich Erik Wieman zu dem Besuch ein. Der gebürtige Niederländer, Mitbegründer der Rheinlandpfälzischen Interessengemeinschaft Heimatforschung hat schon 24 Plätze in der Pfalz ermittelt, an denen Kriegsfieger abstürzten. Angehörige

macht er ausfindig und führt sie dann zu den Stellen. Er schilderte anschaulich seine Recherchen, was sich hier an diesem Freitag des 23. September 1943 laut Zeitzeugen abspielte. Gegen Abend überflogen 628 Bomber in mehreren Wellen den Kanal, um mit Ziel Ludwigshafen-Mannheim einen „Auftrag zu absolvieren“. Mit dabei auch eine viermotorische Lancaster mit drei Engländern und vier Australiern an Bord.

Nachdem der Bomber seine tödliche Last – eine 1,8 Tonnen Luftmine, drei große Sprengbomben und 78 Stabbrandbomben – über Ludwigshafen abgeworfen hatte, wurde der Flieger von einem deutschen Nachtjäger erfasst und in Brand geschossen. Vor Speyer besiegelte eine Schienen-FLAK (Flugabwehrkanone) endgültig sein Schicksal.

Mit der zwei Jahre jüngeren Judith stand ich nun vor diesem Gedenkstein. In mir stiegen Erinnerungen von erbarmungslosen Bombennächten in Ludwigshafen hoch. Damals wurde ich als kleiner Junge fast jede Nacht mit grässlichem Heulton aus den Federn gejagt: Fliegeralarm! Raus aus dem warmen Bettchen, grünen Lodenmantel über und schlaftrunken wandkend nach unten in den Keller. Zuerst mit Mama an der Hand, später alleine. Wegen Lufteinsicht in völliger Dunkelheit! Wir kauerten uns ängstlich in die Ecken, kurze Zeit später von oben lautes Dröhnen schwerer Flugzeugmotoren und dann das Rauschen fallender Sprengbomben. Furchtbar laute Explosionen kamen immer näher. Ich soll ununterbrochen geschrien haben: „Ich will nicht sterben!“, erzählte mir später mein acht Jahre ältere Bruder Kurt. Das einsetzende Rumsen der



nahen FLAK beruhigte etwas, obwohl sie nur blindes Sperrfeuer in die Luft schossen. Bis endlich die Sirene Entwarnung gab, dauerte es ewig. Der Luftangriff in der Nacht vom 24. September 1943 soll eine unendliche eineinhalb Stunde getobt haben.

Für uns „Kinderzimmer“ waren diese extremen Ängste Normalität. Auch nach dem Krieg interessierte es keinen. Wir wurden ein Land des Lächelns: „Doch wie’s da drinnen aussieht, geht niemand was an!“. Das erlebte furchtbare Grauen wurde unter einer dicken inneren Betondecke vergraben.

Nun vor dem Gedenkstein, zusammen mit einem ebenso betroffenen Menschen der anderen Seite zu stehen, machte die Betonmauer ums Herz etwas leichter.

Das industrielle Morden in meiner Kindheit, scheint vergessen. Zivilisten und unschuldige Kinder sind woanders weiter Ziele von Bomben und Raketen, unverblümt wird mit Krieg, Vernichtung und Auslöschen gedroht und Deutschland rüstet hoch!

Wann endlich wacht die Menschheit auf, verzichtet auf sein gnadenloses Vernichtungspotential, meidet Reptilien als Anführer und benutzt seine wertvollen Ressourcen für künftiges Überleben auf unserer Erde?

Hans Wels

Konzert am Nachmittag

Termine für das zweite Halbjahr 2019

Dienstag, 6. August 2019, 15 Uhr

„Feuer - Erde - Wasser - Luft:
eine musikalische Einladung
zum Träumen“
mit Rolf Verres am Konzertflügel
Historischer Ratssaal

Dienstag, 10. September 2019, 15 Uhr

Wo Musik erklingt da lass Dich ruhig
nieder
Zu diesem Konzert sind Menschen mit
Demenz und ihre Angehörigen herzlich
willkommen.
Historischer Ratssaal

Mittwoch, 9. Oktober 2019, 15 Uhr

Irish – Klezmer - Evergreen
Christa Bernardi (Querflöte)
Eva Bäther (Klavier)
Frederic Faulhaber (Kontrabass)
Simon Bäther (Schlagzeug)
Historischer Ratssaal

Donnerstag, 7. November 2019, 15 Uhr

„Fauré, Debussy, Piaf und Co.“
mélodies und chansons françaises
mal anders
Almut Fingerle, Gesang
Herr Laurent Leroi, Akkordeon
Historischer Ratssaal

Dienstag, 3. Dezember 2019

Beflügelte Lieder von gestern und
vorgestern
Henrike von Heimbürg, Klavier
Nadia Steinhardt, Gesang
**Alle Konzerte können kostenfrei be-
sucht werden.** Der Historische Ratssaal ist
über einen Fahrstuhl zugänglich. Dafür ist
eine Anmeldung unbedingt im Senioren-
büro erforderlich.

Schauspieler in Speyer

Aufsehen erregten vor einigen Jahrzehnten in Speyer viele durch Film und Fernsehen bekannte Persönlichkeiten. Es waren Schauspielerinnen und Schauspieler, die die Zeit vor oder nach Theateraufführungen im Stadtsaal und später in der Stadthalle zum Bummel über die Maximilianstraße nutzten. Einige von ihnen waren auch dem Besuch von Weinwirtschaften nicht abgeneigt. So zum Beispiel erstaunten Ellen Schwiers, ein Film- und Fernseh-Star der 1960-, 1970-er Jahre, und Simone Rethel, später mit Johannes Heesters verheiratet, die anderen Gäste des von Inge Fleischmann heute noch geführten „Narrenstübchen“.

Recherchen im Stadtarchiv förderten Zeitungsartikel und Mitteilungen des städtischen Kulturamtes über den Speyer-Besuch von folgenden Schauspielern und Kabarettisten zu Tage: Maria Schell, Lilo Pulver, Nadja Tiller, Elke Sommer, Johanna von Koczian, Ellen Schwiers, Simone Rethel, Chariklia Baxevanos, Hanna Schygulla, Cornelia Froboes, Alice Hoff

mann, Gaby Köster, Hans Albers, O. W. Fischer, Götz George, Eberhard Feik, Claus Biederstaedt, Walter Giller, Pinkas Braun, Martin Lüttge, Benno Sterzenbach, Klaus Löwisch, Nikolaus Paryla, Hans Wolters, Alexander Kerst, Harald Juhnke, Ilja Richter, Günter Emmerlich, Tony Marshal.

Der spätere Hollywood-Star Maria Schell - sie drehte unter anderem mit Gary Cooper, Glenn Ford, Yul Brynner - verband den Aufenthalt in Speyer bei der Aufführung des Schauspiels „Nora“ in der Stadthalle mit ihrer Verlobung. Im Haus des Dr. Emil Müller in der Ludwigstraße steckten sie und der Regisseur Veit Relin am 5. Januar 1965 die Ringe an. Die 1966 geschlossene Ehe hielt bis 1988.

Bei den Speyerern kaum, dafür aber bei den französischen Militärs und ihren Angehörigen Aufsehen erregte 1955 der Besuch der Filmschauspielerin Martine Carol im Kasino in der Unteren Langgasse. Die blonde Schönheit aus Paris trat bei einer Soirée im Rahmen der Truppenbetreuung auf.

Wolfgang Kauer

10. Europäisches Filmfestival der Generationen

vom 18. Bis 25. Oktober 2019 auch in Speyer

Das Seniorenbüro hat auch in diese m Jahr wieder die Koordination für das Filmfestival in Speyer übernommen. Es werden folgende Filme gezeigt:

Freitag, 18.10.2019, 10 Uhr, Neuland

Freitag, 18.10.2019, 16 Uhr, Gundermann

Montag, 21.10.2019, 16 Uhr,
Wilde Erdbeeren

Dienstag, 22.10.2019, 14 Uhr,
Das etruskische Lächeln

Dienstag, 22.10.2019, 17 Uhr
Augenblicke: Gesichter einer Reise

Mittwoch, 23.10.2019, 10 Uhr,
Gestorben wird Morgen

Mittwoch, 23.10.2019, 17 Uhr
Alive Inside

Donnerstag, 24.10.2019, 17 Uhr
Brit Marie war hier

Freitag, 25.10.2019, 17 Uhr
Song for Marion

Im Land der schwarzen Berge

Eine Reise durch Montenegro

Nicht einmal zwei Flugstunden von Frankfurt entfernt liegt das kleine Land Montenegro. Selten kann man auf so einer kleinen Fläche so viel erleben und sehen. Küste, Karst und alte Kulturen in kurzer Zeit. In den Gotteshäusern von vier Religionen und den Zeugnissen einer wechselhaften Geschichte werden Gegenwart und Vergangenheit Montenegros sichtbar. Vor allem erlebt man hautnah die wilde Schönheit des Landes.



Nach der Ankunft in Podgorica ging es nach Budva an die Küste der Adria. Budva ist die älteste Stadt an der montenegrinischen Küste. Der historische Kern mit seinen starken Mauern und seinen verwinkelten Gassen, thront auf einer Halbinsel in der Adria. Am besten kann man Budva bei einer Bootsfahrt vom Meer aus betrachten. Die Bootsfahrt ging weiter zur Insel St. Nikola und zur berühmten Insel St. Stephan. St. Stephan war früher eine Fischerinsel, wurde aber schon zu Titos Zeiten zu einer Hotelinsel umgebaut. Direkt unter der Küstenstraße, die von Budva über Sutomore nach Bar führt, liegt das verträumte Fischerstädtchen Petrovac in einer kleinen Bucht. Viele alte venezianische Häuser zieren die Uferpromenade. Petrovac ist dank seiner beengten Lage zwischen Küstenstraße und dem Meer vom Bauboom verschont geblieben.

Nicht weit von Petrovac entfernt liegt das Kloster Reszevici, das Kloster, das von Nonnen bewohnt wird, liegt hoch über dem Meer und ist mit wunderbaren Fresken ausgemalt.

Am nächsten Tag verlassen wir die Küste und erreichen nach einer wunderbaren Panoramafahrt über die Berge Cetinje, die einst die alte Hauptstadt des Königreiches Montenegro war. Bei einem Rundgang durch den Königspalast bieten die mit Originalmöbeln und Bildern ausgestatteten Wohn- und Arbeitsräume Einblicke in das Leben von König Nikola. Bei einem Gang durch die Stadt sah man viele ehemalige Botschaftsgebäude aus dieser Zeit, die heute größtenteils in Museen umgewandelt wurden. Cetinje ist ein einziges Freilichtmuseum.



Weiter geht es dann zu einem weiteren Höhepunkt der Reise, zur Bucht von Kotor. Der Weg von Cetinje nach Kotor bietet einen der schönsten Ausblicke. In kürzester Zeit werden 1000m Höhenunterschied in 30 Haarnadelkurven bewältigt. Wie auf einem Präsentierteller liegt die Bucht dann vor einem. Die Bucht, wie ein Fjord, 28km vom Meer entfernt. Wie Spielzeug sehen die großen Kreuzfahrtschiffe von oben aus.

Wir fahren aber erst nach Perast, einem der schönsten Barockstädtchen an der

Adria. Auf Schiffswracks und Steinen erbaut thront vor Perast die Kirche der Frau im Felsen, ihr Inneres schmückt barocke Pracht. Mit dem Boot fuhren wir von Perast nach Kotor und machten einen Zwischenstopp auf dieser wunderschönen Insel.



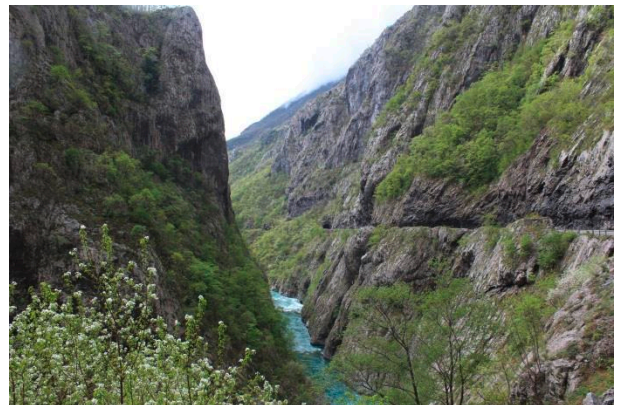
Dann ging die Bootsfahrt weiter nach Kotor. Hinter den dicken Stadtmauern von Kotor erzählen Architekturdenkmäler von Jahrhunderten faszinierender Geschichte. Vor den Stadtmauern legen die großen Kreuzfahrtschiffe direkt an der Verkehrsstraße an.

Nach den Ausflügen mit den meisten Touristen, dann etwas ruhigeres und besinnlicheres. Morgens die Fahrt zum Kloster Ostrog, die letzte Ruhestätte des heiligen Danilo, einem der wichtigsten Heiligen der serbisch-orthodoxen Kirche. Wie ein Vogelnest in die Felsen gebaut, erwartete uns einer der imposantesten Sakralbauten des Landes.

Mit Minibussen geht es auf abenteuerlichen Straßen mit senkrechten Abgründen immer höher den Berg hinauf, oben angekommen steht man staunend vor der Kirche, im Inneren der Kirche kann man viele Schätze des Mittelalters bewundern. Nachdem man mit den kleinen Bussen wieder im Tal war, ging es weiter zum Skutarisee, den sich Montenegro und Albanien teilen. Der ganze See ist ein Naturschutzgebiet mit einem unvorstellbaren Fischreichtum und vielen Vogel- und Pflanzenarten. Vom Boot aus konnte man

die ganze Vogelwelt beobachten, die überhaupt keine Scheu zeigten.

Mit dem Boot ging es weiter zum ehemaligen Staatsgefängnis aus dem 17. Jahrhundert, dem montenegrinischen Alcatraz, einer ehemaligen Gefängnisinsel, wo eine ganze Schar Pelikane zu sehen war. Ein einzigartiges Naturerlebnis erwartet uns am nächsten Tag. Das Land der tiefen Schluchten und der höchsten Berge. Im Durmitorgebirge und im Taracanyon erwartet uns das wilde Montenegro. Der längste Fluss des Landes ist auch der schönste. Über 158km schlängelt sich die Tara auf montenegrinischem Gebiet durch die Landschaft, frisst sich durch Felsen und sprudelt hinter Levi 1300m tief ein Dutzend Stromschnellen entlang, dadurch ist er der tiefste Canyon Europas und der zweittiefste weltweit nach dem Grand Canyon.



Nach der puren Natur am nächsten Tag einen Ausflug in das benachbarte Albanien. Wir erreichen die größte Stadt im Norden Albanien Shkoder mit seiner riesigen Burganlage Rozafa, einem Nationalheiligtum der Albaner, von hier haben wir einen einmaligen Blick einerseits über den Skutarisee, andererseits zur grandiosen Bergwelt Albanien.

Danach geht es weiter in die Regionalstadt Lezhe, hier erleben wir den albanischen Alltag hautnah. Zum Ausklang des Tages geht es an die Riviera Albanien bei Shenjin, noch immer ein Geheimtipp mit seinen drei Kilometer langen Sandsträn-

den bei den Urlaubern.



Am nächsten Tag ging es ganz in den Süden von Montenegro, zur Stadt Bar. Die Altstadt duckt sich im Schutz einer auf einem Felsen des Rumijagebirges thronenden Burg. Hierher ins Hinterland waren einst die an der Küste lebenden *Bewohner* aus Angst vor Piratenüberfälle gezogen. Erst im 19. Jahrhundert entwickelte sich aus der verlassenen Siedlung der Stadtteil Novi Grad.

Danach besuchten wir die Insel an der Flussmündung Ada Bojana, ein traumhaftes Stück Natur. Am Fluss und an der Mündung jede Menge einheimische Fischrestaurants.

Gut gestärkt statteten wir der südlichsten Stadt Montenegros Ulcinj einen Besuch ab. Hoch über dem Meer, eine wunderschöne Altstadt, hier gab es während der osmanischen Herrschaft einen berühmten Sklavenmarkt, einer der bekanntesten Sklaven war der spanische Dichter Miguel Cervantes.

Montenegro nicht weit von Deutschland entfernt, das Land das im ehemaligen Ex-Jugoslawien als Urlaubsland im Schatten von Istrien, Kroatien und Slowenien stand, ist immer noch ein Geheimtipp, aber man muss sich beeilen, auch hier hat der Kommerz und der Bauboom schon eingesetzt.

Karl-Heinz Geier



Aufblühen im Alter

Neu im Angebot:



Essen auf Rädern



Pflege zu Hause



gerne richten wir auch Ihre privaten Feste bei Ihnen zu Hause oder in unserem gemütlichen Restaurant aus!



Obere Langgasse 5a

67346 Speyer

06232/207-0

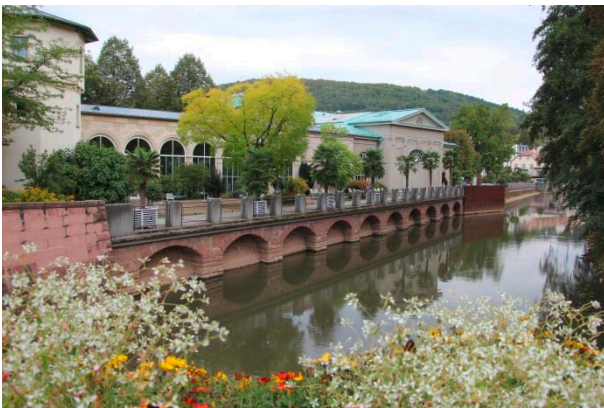
- *Vollstationäre Pflege*
- *Kurzzeitpflege*
- *Gastronomie / Catering*
- *ambulante Pflege*
- *Essen auf Rädern*

Haben Sie schon einmal über **Kurzzeitpflege** im Salierstift nachgedacht?

Bad Kissingen macht stark und gesund für den Alltag

Heilwasser: Die Brunnenfrauen schenken aus

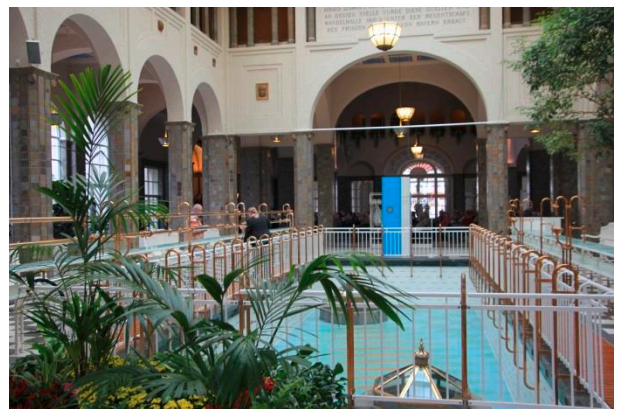
Der Kurort Bad Kissingen hat sich als Weltbad weit bis über die Grenzen Bayerns hinaus einen Namen gemacht. In der Wandelhalle schenken Brunnenfrauen seit mehr als 100 Jahren bayerisches Heilwasser an Patienten und Gäste aus. Anette Sell ist eine davon: Sie hält die jahrhundertealte Tradition aufrecht und gibt sie an die junge Generation weiter.



Es ist sieben Uhr am Morgen. Die ersten Gäste des Tages betreten die Wandelhalle in Bad Kissingen. Sanftes Sonnenlicht durchflutet den kreuzförmig angelegten Bau. Es ist ruhig. Säulenreihen teilen den Innenraum in drei Längsschiffe – wie in einer Basilika. Bedächtig schreiten die Besucher auf einen Querbau zu: die Brunnenhalle. In ihrer Mitte befinden sich zwei Quellen. Drum herum rankt sich ein goldglänzendes Röhrenwerk aus Bronze. Die Gäste bleiben stehen. In ihren Händen halten sie Gläser. Anette Sell begrüßt einen von ihnen. Nach einem kurzen Gespräch weiß sie, was zu tun ist. Sie nimmt das Trinkglas, hält es unter den schimmernden Zapfhahn und betätigt den Hebel. Behutsam füllt sie das Glas mit etwa 300 Millilitern frischem Quellwasser. Das

Wasser aus den Bad Kissinger Quellen ist seit Jahrhunderten für seine heilende Wirkung bekannt. Brunnenfrauen wie Anette Sell schenken es noch heute auf traditionelle Weise aus – und erhalten so einen alten Brauch am Leben.

Seinen Ruf als Weltbad verdankt Bad Kissingen sieben Heilwasserquellen. Sie sind reich an Spurenelementen und Mineralstoffen und in ihrer Wirkungsweise einmalig. Der „Schönbornstrudel“ und der „Runde Brunnen“ sind Solequellen, die vorwiegend für Bäderkuren in der ortsansässigen KissSalis-Therme dienen. Vier Quellen sind trinkbar und eignen sich für Trinkkuren: „Rakoczy“, „Pandur“, „Max“ und „Luitpold“.



Das Heilwasser wird in den Brunnenhalle zu festen Trinkzeiten ausgeschenkt: morgens von sieben bis neun Uhr und abends von 16 bis 18 Uhr. Es wirkt am besten auf nüchternen Magen: „Denn so nimmt der Körper die Mineralien am besten auf“, weiß die Brunnenfrau. Neben dem Ausschank fördert das langsame Wandeln beim Trinken den gesundheitlichen Effekt. Der Name „Wandelhalle“ ist Programm: „Hier laufen die Gäste nicht, sie wandeln:

Sie lassen die Ruhe auf sich wirken und lauschen der Kurmusik“, erzählt Anette Sell. „In der heutigen stressigen und schnelllebenden Zeit ist es ganz wichtig, eine Auszeit vom Alltagstrubel zu nehmen. Das ist für den Körper gut – und auch für die Seele“. Die Wandelhalle ist eine imposante Erscheinung und besticht obendrein mit einer herausragenden Akustik. Im angegliederten Konzertsaal spielt zweimal täglich das 13-köpfige Kurorchester vor Hunderten von Zuhörern. „Nicht nur die trinkenden Gäste sind davon begeistert: Das Kurorchester kann sich jeder anhören, der möchte“, sagt Anette Sell. Die Wandelhalle in Bad Kissingen ist ein Ort der Ruhe und Besinnung. Hier erleben die Besucher bayerisches Heilwasser mit allen Sinnen: Sie trinken, wandeln dabei achtsam durch die mythische Atmosphäre der Wandelhalle und lassen die klassischen Klänge der Kurmusik auf sich wirken. Bis heute hat dieses jahrhundertealte Ritual nichts von seiner wohltuenden Wirkung eingebüßt.



Bad Kissingen hat viele Sehenswürdigkeiten zu bieten wie den Regenten- und Arkadenbau, den Rosengarten mit dem Multimedia-Brunnen, das Gradierwerk und das Kurtheater. Einen Besuch wert sind auch die abwechslungsreichen kulturellen Veranstaltungen wie der „Kissinger Sommer“ und der „Kissinger Winterzauber“, der „Rosenball“ im Juni sowie der „Kissinger Kabarett Herbst“. Auch und gerade dieses Rahmenprogramm ist für einen Auf-

enthalt in Bad Kissingen wichtig, da diese schönen Dinge der Seele gut tun.



Ein besonderer Tipp: Der „Weg der Besinnung“ mit 12 Stationen führt vom Heiligenhof am Waldrand entlang zum Parkplatz Garitz. Die 12 Kunstwerke auf diesem etwa zwei Kilometer langen Weg sprechen ihre eigene Sprache. Sie weisen über das Alltägliche, vor Augen liegende hinaus. Sie wollen anregen, Fragen zu stellen und Antworten zu suchen: Woher komme ich? Wohin gehe ich? Worin besteht der Sinn meines Lebens? Die zwölf Texttafeln regen zur Weiterbeschäftigung an. Die Besucher sind eingeladen, mit diesem „Weg der Besinnung“ die gewohnten Wege zu unterbrechen und den Blick zu weiten.

Weitere Informationen

Bayerisches Staatsbad Bad Kissingen, Im Luitpoldpark 1, 97688 Bad Kissingen, Tel. 0971 8048 444; www.badkissingen.de oder

Bayern Tourismus, Arabellastr. 17, 81925 München; www.bayern.by

Michael Stephan

Das Leben ist nie
etwas, es ist nur
die Gelegenheit
zu etwas.

Friedrich Hebbel

Wörtersuche

von Uwe Naumer

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes „Eichenblatt“ neue Wörter. Sie beginnen mit zwei Buchstaben und suchen so viele Wörter, wie Sie finden können. Dann nehmen Sie drei, vier, fünf und suchen wieder neue Wörter:

Neue Wörter mit

2 Buchstaben

.....

3 Buchstaben

.....

4 Buchstaben

.....

5 Buchstaben

.....

6 Buchstaben

.....

7 Buchstaben

.....

8 Buchstaben

.....

9 Buchstaben

.....

10 Buchstaben

.....

11 Buchstaben

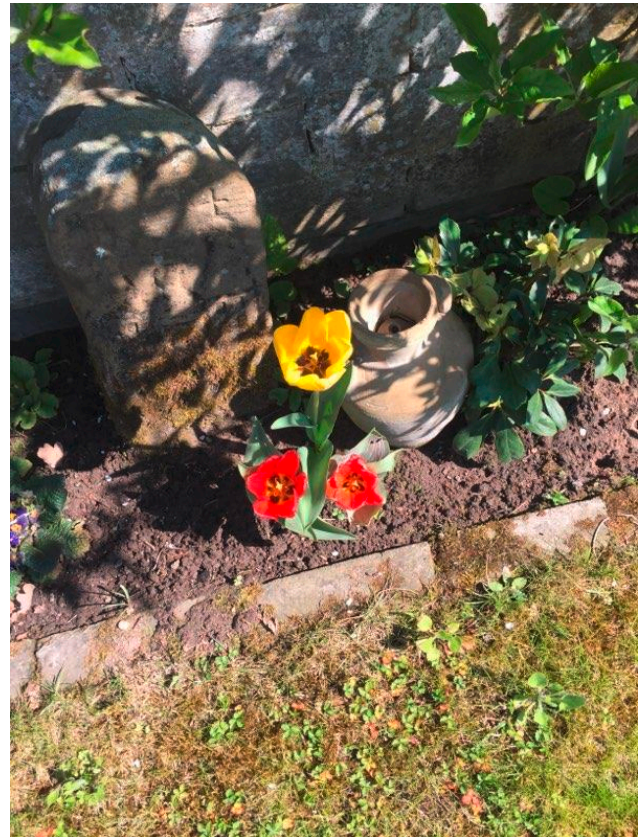
.....

Weitere Version

Aus den Buchstaben des Wortes „Eichenblatt“ sind zehn Begriffe gesucht, deren Anfangsbuchstaben von a) bis j), der Reihe nach gelesen, die Lösung ergeben.
Lösungshinweis: ein Körperteil fixieren

- a) Eindringlich flehen
- b) Verbannungsort Napoleons
- c) Hülle für Bettfedern
- d) Kleiner Bauchteil
- e) Sportgerät
- f) Kopieren (alte Ausdrucksform)

- g) Nicht schwer
- h) Schreibflüssigkeit
- i) Auslese
- j) Los ohne Gewinn



Die Tulpenzwiebeln, die Ehrenamtliche vom Seniorenbüro erhalten, kommen hier bei Herrn Daoud Hattab zum Blühen.

Öffnungszeiten des Seniorenbüros

Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr
oder nach Terminvereinbarung

Seniorenbüro
Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer
Tel. 06232 – 14-2661

Kulinarische Ecke

Pfälzer Grumbeerwaffeln

(für 6 Personen)

Zutaten

2,5 kg Kartoffeln
2 Stangen Lauch
200 g Dörrfleisch
4-5 Eier
ca. 6 EL Mehl
15 g frische Hefe
etwas Milch (Buttermilch)
Salz
Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und fein reiben. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Lauch in feine Streifen schneiden. Dörrfleisch klein würfeln. Hefe mit etwas Milch (ich nehme gerne Buttermilch, gibt einen pikanten Geschmack) auflösen. Alles gut miteinander vermischen. Waffeleisen erhitzen (falls nötig mit etwas Öl einpinseln). Waffeln knusprig backen. Dazu schmeckt Gulasch oder Blattsalat oder auch eine Suppe.

Für Sie ausgesucht von
Inge Diehl

Lösung des Rätsels von Uwe Naumer

Lösung:

- a) Betteln
- b) Elba
- c) Inlett
- d) Nabel
- e) Hantel
- f) Ablichten
- g) Leicht
- h) Tinte
- i) Elite
- j) Niete

BEINHALTEN

Nutella-Brownies

Das Rezept wurde stammt von Annica Grimmeisen, Schülerin im Edith-Stein-Gymnasium



Die idealen Brownies für alle, die Lust auf etwas Schokoladiges haben, aber keine Zeit und nur wenig Zutaten im Vorratschrank haben.

230g Nutella, 3 Eier, 100 g Mehl
Diese drei Zutaten miteinander verrühren. Den Teig in eine Brownie-Form oder einen Backrahmen (20cm x 25 cm) füllen und bei 180°C ca. 10-15 Minuten backen. Bei mir war der Brownie bereits nach 10 Minuten perfekt. Anschließend in Quadrate schneiden und ggf. mit geschlagener Sahne und Früchten garniert servieren.

Für Sie ausgesucht
von Annica Grimmeisen



Für alle, die ihren Ruhestand nicht auf dem Amt verbringen wollen.

Sorgen Sie für mehr Ruhe im Ruhestand: Ab wann kann ich Rente beantragen? Wer hilft mir bei Fragen zur Pflegeversicherung? Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten Einwohnerinnen und Einwohner der Metropolregion Rhein-Neckar unter der Behördennummer 115. Weitere Informationen unter www.m-r-n.com/115

Wir lieben Fragen





WIR DIENEN IHRER LEBENSQUALITÄT.



HERZLICH WILLKOMMEN IN SPEYER

BEI UNS IM SENIORENZENTRUM...

Unser Konzept umfasst Betreutes Wohnen, Langzeit- und Kurzzeitpflege sowie die Aufnahme von Wachkoma- und Beatmungspatienten.

Die freundliche Einrichtung, regelmäßige Veranstaltungen und ein modernes Therapiekonzept machen das Leben im Alter hier wirklich lebenswert. Bei weiteren Fragen und dem Wunsch nach einem Besichtigungstermin stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

**Seniorenzentrum Storchpark · Obere Langgasse 13 · 67346 Speyer
Telefon (06232) 816-0 · speyer@alloheim.de**

...ODER BEI IHNEN ZU HAUSE!

Gerne unterstützen wir Sie unter anderem bei der täglichen Grund- und Behandlungspflege, bei der hauswirtschaftlichen Versorgung oder bei zusätzlichen Betreuungsleistungen. Wir beraten Sie gerne und stehen Ihnen 24 Stunden am Tag zur Verfügung.

**Ambulanter Pflegedienst „Speyer“ · Obere Langgasse 13 · 67346 Speyer
Telefon (06232) 816120 · speyer@alloheim-mobil.de**

www.alloheim.de



Verein der Freunde und Förderer des
Seniorenbüros Speyer e.V.



Beitrittserklärung

Name, Vorname: _____

Anschrift _____

Geburtsdatum* _____

Telefon/Email* _____

Aktueller Jahresbeitrag: **13,00 Euro** oder _____ Euro
 Familienmitgliedschaft: **15,00 Euro** oder _____ Euro

_____ Datum

_____ Unterschrift

Mit * gekennzeichnete Angaben sind freiwillig.

SEPA-Lastschriftmandat

Erteilung eines SEPA-Basis-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger: Verein der Freunde und Förderer
des Seniorenbüros Speyer e.V.
Maulbronner Hof 1 A, 67346 Speyer

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 14ZZZ00000139882

SEPA-Lastschriftmandat: Hiermit ermächtige(n) ich / wir den o.a. Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem /unseren Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich / wir mein / unser Kreditinstitut an, die vom o.a. Zahlungsempfänger auf mein / unser Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: Jährlich wiederkehrende Zahlung

Zahlungspflichtiger: _____

BIC (8 oder 11 Stellen): _____

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 22 Stellen): _____

bei der _____ abzubuchen.

Unsere Alternativen für Sie!

Wir setzen für Sie und die Umwelt auf ökologische Alternativen.
Nutzen Sie unsere Angebote ...



... zu Naturstrom

Sie haben die Wahl zwischen Ökostrom, zu 100 % regenerativ erzeugt, und unserem Premiumprodukt „Naturstrom Speyer Solar“ – der sauberen Energie aus SWS-Photovoltaikanlagen.

... zu alternativen Treibstoffen

Bei uns tanken Sie umweltbewusst – ob Erdgas und Autogas in der Industriestraße oder Strom an vielen Ladestationen im Stadtgebiet. Wir sind Ihr Partner für bewegende Innovationen.

... für effizientes Heizen

Unser Heizung-Komplettservice ist Ihre Alternative zur Eigeninvestition in eine moderne Heizungsanlage. Außerdem helfen Ihnen unser Austauschprogramm für alte Heizungs-pumpen und viele andere Angebote beim Energiesparen.

Weitere Informationen:
Tel. 06232/625-0