

April  
Mai  
Juni

2/2016

# aktiv dabei



Seniorenbüro



Seniorenbüro der Stadt Speyer



## 2 aktiv dabei

---

<b>Neue Entwicklungen</b>	<b>Seite</b>		
Die Familie soll zusammenhalten Gespräch mit Gertraud Niopek Ria Krampitz	4 - 16	Werner Schilling Wer die kriminellen Tricks kennt, kann sich schützen Redaktion	32
Ein Traum Ulla Fleischmann	16	<b>Natur</b>	<b>Seite</b>
Menschen in Speyer Solveigh Schneider	17 – 18	Klimaschutz als Generationsaufgabe Fabienne Mittmann	33 - 37
Wohnen mit technischer Unterstützung Seniorenberatung Hannover	19	<b>Kultur</b>	<b>Seite</b>
Technik der Zukunft – Die Zukunft beginnt jetzt Florian Preßmar	20 - 22	Erbe der Zisterzienser Kloster Eberbach Dr. Helmuth Wantur	38 - 39
<b>Soziales</b>	<b>Seite</b>	Mechthild sucht einen Mann Helga F. Weisse	40 - 41
Vorrübergehend hilfe- und Pflegebedürftig nach einem Krankenhausaufenthalt. Wer übernimmt die Kosten? Pfleigestützpunkte	23	Credo einer Träumerin Ulla Fleischmann	41
Das Verhalten der Umwelt tut manchmal weh Betroffene kommen zu Wort Ria Krampitz	24 – 28	Kinder-Band Rifair Rita Rössler-Buckel	42
Abenteuer Kultur wagen Menschen mit Demenz zu Besuch im Kloster St. Magdalena Eva-Maria Urban Ria Krampitz	29 – 30	Die Uhr, die ewig geht und dennoch steht Franz-Georg Rössler	43
<b>Ehrenamt</b>	<b>Seite</b>	Die Reisen seines Lebens Michael Stephan	44
Der „Mittwochsmann“ hilft im Seniorenbüro	31 - 32	Generationen Hand in Hand Ria Krampitz	45 – 49
		Eine Schreiblektion Bring deine Worte zu Papier! Walter Dauner	50
		Plakat Winkeldruckerei Artur Schütt	51
		<b>Lokalgeschichte</b>	<b>Seite</b>
		Ausgebeutete Proletarierinnen Wolfgang Kauer	52

Historische Fotos als Postkarten 53  
Katrín Hopstock

**Reisen**

Kappadokien – Antike  
Landschaft im inneren  
Kleinasien  
Karl-Heinz Geier

Sagenhafter Wasgau  
Michael Stephan

Herzlich Willkommen im  
Mittleren Fuldata  
Michael Stephan

**Verschiedenes**

Wörtersuche  
Uwe Naumer

Kulinarische Ecke  
61

Rätsellösung  
Uwe Naumer

**Auflistung der Anzeigen**

Physiotherapie Müller-Frey 19  
Gemeinnützige 21  
Baugenossenschaft  
DRK 30  
Eis-Café-Pizza De Vico 31  
Physiotherapie  
Matthias Richter 32  
Beisel Hüte 40  
Rechtsanwältin Lange-Fehr 50  
Salier-Stift 59  
GEWO 60  
Seniorenzentrum Storchenpark 62  
Förderverein Seniorenbüro 63  
Stadtwerke Speyer 64

**Impressum**

**Redaktion:** Dr. Walter Alt, Ria Krampitz,  
Werner Schilling

**Herausgeber:** Seniorenbüro Speyer Maul-  
bronner Hof 1A, 67346 Speyer  
Tel. 06232/142661  
E-Mail: [Ria.Krampitz@stadt-speyer.de](mailto:Ria.Krampitz@stadt-speyer.de)

**Titelbild:** Hans Wels  
Generationen Hand in Hand mit Diego (3)  
und Großvater Georg Walter (63)

**Fotos:** Ria Krampitz S. 4, 29, 30, 31; privat  
S. 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15, 42, 43; Fabienne  
Mittmann S. 34,36; Dr. Wantur S. 38; Rudolf  
Hessert 44,  
Generationen Hand in Hand: Anne Ludwig,  
Fritz Ludwig, Nadine Kaufmann, Dr. Michael  
Fritsch, Nadine Zimmermann, Georg Spatz,  
Petra Steinbacher, Kloster Magdalena, Anke  
Nader, Bernhard Sperrfechter, Petra Braun,  
wellcome, Herbert Kotter, Reinhard Trost,  
Katharina Starker, S. 45-49,  
Stadtarchiv S. 53, Karl-Heinz Geier S. 54, 55,  
Michael Stephan S. 56, 57, 58

**Redaktionsschluss  
für die Ausgabe 3/2016  
ist der 31. Mai 2016!**

## Die Familie soll zusammenhalten

Gespräch mit Gertraud Niopek, 90 Jahre

**Frau Gertraud Niopek ist eine selbstbewusste Dame, die Lebensfreude und Lebenserfahrung ausstrahlt. Sie ist keine Frau, die den Mut verliert, auch nicht in Krisenzeiten. Gertraud Niopek packt zu und stellt sich den Herausforderungen des Lebens. Das hat sie immer getan. Diese Lebenserfahrungen haben sie zu einer Persönlichkeit geformt, die voller Wärme und Offenheit Menschen begegnet.**

**Einmal angestoßen, fließen ihre Erinnerungen nur so aus ihr heraus.**

**Geboren ist Gertraud Niopek am 18. Mai 1925 in einem Vorort von Leipzig.**

**Erzählen sie doch ein bisschen aus Ihrem Leben, Frau Niopek.**

Hier in diesem Haus sind wir groß geworden (zeigt auf ein Foto). Mein Großvater hat es gebaut.

**Das Haus sieht ja aus wie eine Burg.**

Ja, das sieht wie eine Burg aus. Das war mein Elternhaus. Wir sind fünf Geschwister und sind auch alle in diesem Haus geboren. Unten wohnte meine eine Großmutter, oben die andere Großmutter und wir wohnen in der Mitte. Als meine Großmutter am 1. April 1933 starb, war es für die Familie wegen der Erbschaftssteuer.



Es ist nicht einfach, so ein großes Haus und so einen riesen Park zu erben. Da haben meine Eltern den Teich zu geschüttet und haben eine Straße bauen lassen, damit sie Grundstücke verkaufen konnten. Damit die Erbschaftssteuer zu bezahlen war. Das war schon ein großer Eingriff.



Meine Mutter, die hat das doch geschafft, das Haus über den Krieg zu retten, zusammen mit Ihrer Schwester. Das war eine Erbengemeinschaft. Mein Vater war auch im Krieg, obwohl er gar nicht gebraucht hätte, weil er im Ersten Weltkrieg schon mit dem Flugzeug abgestürzt war. Er war schwer kriegsbeschädigt. Aber wie es damals war, die Offiziere haben gedacht, ohne sie können wir das Vaterland nicht retten und deswegen ist er wieder in den Krieg gegangen und kam furchtbar krank nach Hause. Er starb auch bald. Meine Mutter saß mit uns fünf Kindern, eigentlich ohne Einkommen, da. Wir hatte natürlich das Haus voller Flüchtlinge. Der große Park wurde aufgeteilt, als Grabeland.

### **Was bedeutet Grabeland?**

Da bekamen Flüchtlinge oder Ausgebombte von dem Garten, sagen wir mal 100 oder 200 Quadratmeter. Die wurden abgemessen und dann konnten die die Wiese umgraben und Kartoffeln, Mais, Rüben oder Kohlrabi anbauen. Da war der ganze Garten praktisch in Parzellen aufgeteilt.

### **Wer hat den Garten aufgeteilt?**

Die Gemeinde. Das wurde angeordnet, genauso, dass ins Haus Flüchtlinge kamen. Wir waren bis unters Dach belegt.

### **Die Flüchtlinge kamen aus dem Osten?**

Zum Teil aus dem Osten und zum Teil waren es Ausgebombte. Leipzig war ja sehr zerbombt. Wir hatten Freunde von den Eltern, die waren total ausgebombt. Ich glaube, die haben sechs Jahre bei uns gelebt. Ein Onkel aus dem Wartegau, der musste sein Gut verlassen, der kam dann mit seiner Tochter mit Pferd und Wagen nach Leipzig, getreckt. Er war damals schon 80 Jahre. Die haben dann auch bei uns gewohnt. So war für viele eine Unterkunft da.

### **Hatten diese Menschen dann in Ihrem Elternhaus ein Zimmer?**

Ja, und sie konnten Küche und die Toilette mit benutzen. Das war ja damals alles nicht so wie heute. In dem Riesenhaus waren nur drei Toiletten und zwei Bäder. Die wurden irgendwie aufgeteilt und gemeinsam benutzt.

### **Sie waren fünf Geschwister. In welcher Reihenfolge kamen die?**

Ich bin die dritte. Also meine Mutter hat im Oktober ein Mädchen und nächstes Jahr im November eins bekommen. Drei Jahre später kam ich zur Welt. Dann kam meine Schwester, die ist drei Jahre jünger als ich, und 12 Jahre später kam dann ein Sohn.

### **Also vier Mädchen und ein Junge. Der**

### **war dann Hahn im Korb.**

Der war Hahn im Korb. Leider ist er als erster gestorben. Wir vier Mädchen leben alle noch. Meine älteste Schwester ist 93 Jahre und lebt in Berlin. Dann hab ich eine Schwester in Namibia, die ist 92. Die ist jetzt leider in einem Altersheim. Früher kam sie alle zwei Jahre für vier Monate immer zu mir. Auch meine anderen Schwestern besuchen mich öfter.

### **Wie war Ihre Kindheit?**

Wir hatten viele Freiheiten. Wir haben den Garten benutzt, haben Baumhäuser gebaut und haben im Teich geangelt. Da waren Karpfen drin. Im Winter sind wir Schlittschuh gelaufen. Also wir hatten eine wunderschöne Kindheit.

### **Das ist doch schön, wenn Sie Ihre Kindheit so genießen konnten.**

Wir hatten einen Kindergarten im Haus, für uns und die Vettern und Cousinen. Da kam jeden Tag eine Kindergärtnerin. An Weihnachten haben wir Aufführungen gemacht. Das war sehr schön.

### **Wo sind Sie zur Schule gegangen?**

Ich bin in einem Vorort von Leipzig zur Schule gegangen. Vier Jahre zur Volksschule. Und dann aufs Gymnasium.

### **Hatten Sie in der Volksschule strenge Lehrer?**

Ja, bei uns wurde noch mit einem Rohrstock auf die Finger geschlagen. Obwohl wir eine reine Mädchenklasse waren und das verboten war. Wir wurden auch alle Vierteljahr auf Läuse untersucht. Wir hatten einen Klassenlehrer, der lief mit Turnschuhen herum. Das war zum Entsetzen der Eltern.

Damals, in der Volksschule da gab es nicht solche Angebote wie jetzt, mit Klassenfahrten oder Ausflügen. Ausflüge haben wir, glaube ich, nie gemacht. Das war da gar nicht üblich.



Bei uns wurde noch mit Holzkugeln gerechnet, mit Feder und Tinte geschrieben.

### **Da musste man aufpassen, dass es keine Tintenkleckse gab.**

Ja, ja, da musste man schon aufpassen. Eine Tafel mit Schwamm und Läppchen hatten wir auch. Mit so kleinen Kästchen an der einen Seite und Linien auf der anderen.

### **Sie sind dann in Leipzig aufs Gymnasium.**

Ja, in die Max Klinger Schule. Wir sind mit den Rädern gefahren. Das waren vielleicht 10 Kilometer. Bei schlechtem Wetter konnten wir auch mit der Straßenbahn fahren. Das Gymnasium wurde im Krieg aber Lazarett. Dann wurden die Klassen verteilt auf andere Gymnasien, die noch in Leipzig waren.

### **Was war Ihr Lieblingsfach?**

Sport und Biologie. Dann kamen ja diese furchtbaren Angriffe auf die Schule. Da

mussten wir Mädchen auch Nachtwache machen. In der Schule mussten wir auf Pritschen schlafen. Falls Bomben auf die Schule fallen, dass wir da mithelfen konnten. Ein Lehrer war immer dabei und so vier Mädels aus der Oberstufe. Wir hatten in Leipzig sehr viele Angriffe. Auf mein Elternhaus fielen auch Bomben. Da waren sämtliche Ziegeln vom Dach runter. Das waren rund 40 000 Ziegeln und die lagen im Garten verstreut. Meine Schwestern und ich sind auf den Speicher und haben die Brandbomben in den Garten geworfen, um einen Brand zu verhindern. Dann war's natürlich wieder ein Problem Ziegeln zu kriegen. Aber wir hatten einen Mieter, der hatte zu einer Ziegelei Verbindung. Da bekamen wir dann Ziegeln und die haben wir dann alle eigenhändig mit einer großen Kette, wie das früher war, so Hand zu Hand von einem zum andern bis aufs Dach gebracht. Da hat die ganze Hausgemeinschaft mitgeholfen, das Dach wieder zu decken.

### **Sie haben sicher viele schlimme Erlebnisse in diesen Bombennächten gehabt?**

Ja, ich hatte schlimme Nächte. Zum Beispiel hatte meine Schwester Diphtherie und war im Krankenhaus. Da war auch ein Großangriff auf Leipzig. Da hat meine Mutter gesagt, ich sollte mit dem Rad mal zu dem Krankenhaus fahren, nach der Ulla gucken. Die war damals 10 Jahre. Das hab ich auch gemacht. Das Krankenhaus war aber total ausgebombt und da haben die gesagt: „Die Patienten sind verlegt nach Dösen“. Das war außerhalb von Leipzig. Dann bin ich durch die brennende Stadt dorthin geradelt und da stand die Ulla hinter so einer Glasscheibe. Mit Diphtherie durften die nicht mit anderen Leuten in Kontakt kommen. Die Betten waren so knapp, da haben sie die Diphtheriekranken zu Scharlachkranken mit in die Betten gelegt. Dann kriegte

Ulla auch noch Scharlach dazu. Eine Tante von mir, die hat ihre 90jährige Mutter die Treppe runter getragen. Dann ist auch das Dach eingestürzt und die Mutter hat sie dann verloren. Da war ich ein paar Tage dort und habe mitgeholfen wieder aufzuräumen, was ging. In der Nachbarschaft war eine Familie, die kannten wir eigentlich gar nicht, aber man hat ja überall geholfen, wo was zu helfen war. Da hatte ein Student seine Doktorarbeit bei dem Angriff verloren. Die war überall verstreut. Jedes Blatt, das ich da gefunden habe und das er gefunden hat, haben wir eingesammelt. Er war dann selig und hat sich bedankt. Jahrelang hab ich dann noch so Kleinigkeiten von der Familie gekriegt, weil ich damals mitgeholfen habe.

Das war die Kriegszeit und dann war ja die Nachkriegszeit. Dann ging das ja nochmals los. Am Kriegsende waren bei uns zunächst die Amerikaner und dann die Russen. Das war auch schlimm, was da passiert ist. Auch Leute die ihre Familie angezeigt haben, die dann abgeholt wurden. Es sind viele umgekommen nach dem Krieg. Abgesehen von den vielen die im Krieg umkamen und gefallen sind.

### **Ist Ihr Bruder auch im Krieg gefallen?**

Nein, der ist als Nachkömmling erst 37 geboren. Der wurde dann verschickt. Weil die Kinder ja aus der Stadt raus sollten. Und da hat er in einem Gutsbetrieb in Thüringen gewohnt, wo meine Schwester Gutssekretärin war. Eine Freundin meiner Schwester, die auch mit auf dem Gutsbetrieb gearbeitet hatte, wurde erschossen, weil sie mit einem Russen was angefangen hat. Gar nichts Gravierendes, hat ihm wohl ein bisschen Brot gegeben. Alle Gutsangestellten mussten zur Abschreckung zusehen.

### **Wie war das mit Ihrer Ausbildung? Wann haben Sie die Schule beendet?**

Ich hab 44 mein Abitur gemacht. Dann musste ich erst mal zum Arbeitsdienst nach



Niemegk. Das ist bei Berlin. Da war ich ein halbes Jahr beim Bauern. Dann wurden wir einberufen in die Rüstung. Da haben wir am Fließband Granaten gedreht. Das war mitten in Treptow in Berlin und jede Nacht Angriffe. In Berlin war es ja schlimm. Wir mussten jede Nacht raus. Sind dann über den Hof gerannt in so Unterstände und sahen dann immer schon die „Christbäume“ runter fallen. Dann war man todmüde und morgens ging's dann wieder an die Maschinen.

### **Da hatten Sie sicher große Angst?**

Natürlich hatten wir Angst. Wir hatten natürlich auch Angst um unsere Angehörigen in Leipzig. Weil da auch überall Angriffe waren.

### **Da konnte man ja nicht so kommunizieren, wie heute.**

Nein. Telefon das ging ja meistens nicht und die Eisenbahn ging ja auch kaum. Besuch war ja sowieso nicht drin.

### **Wo haben Sie in Berlin gewohnt?**

In einem Fabrikbetonraum, auf dem Betonboden waren Doppelbetten aufgestellt. Da haben wir gewohnt. Dort wurde auch gekocht. Aber sonst war da alles sehr primitiv mit Hygiene und so weiter.

### **Wo haben Sie das Kriegsende erlebt?**

Das Kriegsende habe ich in Leipzig erlebt. Im März war ich in Leipzig. Mein Vater hatte aus dem Krieg immer geschrieben, wir sollen zuhause bleiben. Ja nicht auf die Flucht gehen. Und das haben wir auch gemacht. Dann kam der Amerikaner, wie gesagt, nach Leipzig. Ich hatte zu derzeit eine schlimme Augenkrankheit Ich weiß nicht, wie ich dazu kam. Das einzige Gute war, wir kriegten an unsere Wohnungstür ein Schild „Infektionsgefahr“. Die Russen, genauso die Amerikaner, hatten ja wahnsinnige Angst vor Infektionsgefahr. So kamen die nicht in unser Haus. Wir waren ja vier Mädchen. Meine Schwester, die war dann auch aus Thüringen gekommen. Meine älteste Schwester war in Dresden Krankenschwester. Die hatte ja auch fürchterliches erlebt. Und alles hat sich dann wieder zu Hause gesammelt.

### **Wie ging es mit Ihrem Berufswunsch weiter?**

Ich wollte ja zum Studium. Ich wollte Gartenarchitektin studieren. Die Universitäten waren ja zu und dann haben wir mit einem Gartenarchitekten gesprochen, der hat gesagt: „Machen Sie erst mal eine Lehre. Eine Gartenbaulehre.“ Dann habe ich eine Gartenbaulehre in Leipzig gemacht. Das war dann Ende 45.

Da habe ich zwei Jahre gelernt. Meine Schwester, die hat gesagt, ich geh auch in eine Gärtnerei, da kriegt man wenigstens Gemüse. Wir hatten auch eine sehr nette Chefin. Meine Mutter hat uns immer in so Militäressgeschirr das Essen getan. Das war damals aus Aluminium und wenn man im Sommer in die Gärtnerei kam, war das oft



schon gegoren. Die Chefin hat das dann weggeschüttet und



hat uns Kartoffeln und Möhren, irgendwas gekocht. Die war sehr nett. Ich wollte gerne studieren. Dann haben wir gesagt, wir gehen schwarz über die Grenze. Meine Schwester wollte nicht studieren, aber sie hat gesagt, ich gehe mit Dir. Dann sind wir schwarz über die Grenze nach meiner Gesellenprüfung. Dann habe ich gesagt, ich würde gerne nach Stuttgart nach Hohenheim. Da ist eine große Gartenbauuniversität, Landwirtschaft und Gartenbau. Dann haben wir uns auch schwarz durchgeschlagen. Es war schlimm.

**Waren Sie den ganzen Weg zu Fuß unterwegs?**

Nein, nur über die Grenze auf Schleichwegen. Ich weiß nicht mehr genau wie das ging. Man musste sehen welche Züge gehen. Manchmal haben wir hinten auf dem Puffer gestanden und dann waren so viele Soldaten in den Zügen. Die haben uns dann durch die Fenster reingezerrt.

Ich kam nach Hohenheim und wollte Gartenbau studieren. Dann hat man mir gesagt: Jetzt kommen erstmal die Heimkehrer dran. Keine Frauen. Jetzt müssen die Studienplätze für die Heimkehrer da sein. Der Professor sagte: „Ich habe eine Anfrage vom Fürsten Wallerstein, der sucht einen Gärtner für seinen Guts-

betrieb. Vielleicht nimmt er auch eine junge Frau.“ Und so war das dann auch. Meine Schwester und ich, sind dann nach Möchsdeggingen, das ist in der Nähe von Nördlingen. Dort wurden wir als Flüchtlinge miserabel behandelt. Die Großbauern von Bayern, die nichts verloren hatten. Die haben uns eingesperrt, ein bisschen was zu trinken, ein bisschen Weißbrot, den ganzen Tag nicht um uns gekümmert und am nächsten Tag hat mich der Chef in sein Büro geholt und hat gesagt, ich nehme sie. Sie können anfangen. So kam ich auf den Gutsbetrieb, auch wieder schwarz über die Grenze. Dann war ich dort und mein Mann war als schwer Kriegsbeschädigter dort als Lehrling. Da haben wir uns kennengelernt. Das waren natürlich Zufälle, wie es sie eben im Leben gibt.

Mein Mann war da Lehrling und er humpelte, weil er eine Beinverletzung hatte und eine Schädelverletzung. Nah ja, wir haben uns dann angefreundet. Als mein Aufenthalt abgelaufen war, musste ich nach Hofmorschendorf. Das war so ein Grenzort, wo ausgewiesen oder reingelassen wurde. Da wollten sie mich zurückschicken nach Leipzig, weil meine Aufenthaltsgenehmigung abgelaufen war. In der Zwischenzeit hatte ich mich aber in Weihenstephan bei München beworben. Da ist auch eine Gartenbauuniversität. Die hatten mir zurückgeschrieben. Wir können Sie nicht nehmen, Sie sind nicht katholisch, Sie sind aus Sachsen und haben mich abgelehnt.

Dieses Schreiben hatte ich Gott sei Dank mit in diesem Auffanglager, das hab ich dann vorgelegt und die haben gesagt, ja vielleicht lockert sich alles. Wir schicken Sie wieder zurück auf den Gutsbetrieb. Dann war ich da ein Jahr oder anderthalb. Dann musste ich dort weg, weil die Aufenthaltsgenehmigung wieder abgelaufen war. Dann bin ich nach Stuttgart in eine Gärtnerei. Mein Mann hat die Lehre beendet und ist dann auf eine Ackerbauschule in Triesdorf gegangen. Dann haben wir uns verlobt. Mein Mann hat noch eine weitere Ausbil-



dung als Techniker gemacht. Ich bin auch zu einem anderen Gärtner noch in Straßkirchen gegangen in der Nähe wo mein Mann auf dem Gutsbetrieb war. Dann haben wir in Straßkirchen geheiratet. Das war bei Straubing.

### **Wann war das?**

Das war 1950. Das war auch ein bisschen lustig. Bei der Trauung hat der Standesbeamte gesagt. Gärtnerin Gertraud Rost, wollen sie den Lehrling Josef Niopek heiraten? Das haben wir auch gemacht. Von dort aus sind wir zur kirchlichen Trauung nach Leipzig, auch wieder schwarz. Wenn ich ihnen das alles erzähle das wären Romane. Ein Onkel, der Tuchhändler war, hat uns so Tuchproben mitgegeben, damit wir an der Grenze sagen konnten, wir wollen Kontakt mit der DDR anknüpfen, als Kaufleute aus dem Westen. Wir haben die Wollsorten auswendig gelernt. Und als wir an die

Grenze kamen, da war so eine wilde Russin, die sagte: „Raus raus“. Dann haben wir die ganze Nacht, eigentlich unsere Hochzeitsnacht, auf so einem kalten, kaputten Bahnhof an der Grenze gesessen und haben gedacht, oh Gott. Ich wollte schon wieder zurück nach dem Westen und hab gedacht ich halt das nicht aus. Mein Mann war aber eisern. Er hat gesagt, nein, wir warten hier. Meine Mutter hat in Leipzig schon auf ihre Lebensmittelkarten ein bisschen was zusammengespart und ein paar Leute eingeladen. Am nächsten Tag war ein anderer Russe da und hat gesagt: „ Ursula macht alles verkehrt“, und hat uns unsere Ausweise gegeben. Dann sind wir nach Leipzig gefahren.

### **Dann konnten Sie Ihre Hochzeit feiern.**

Also es war furchtbar kalt. Minus 17 Grad und hier in dem Riesenhaus, das war ja kaum zum Heizen. Ein Onkel, der bei uns auch wohnte und geflüchtet war, schenkte meinem Mann und mir zwei Briketts. Damit wir unseren Kanonenofen im Schlafzimmer warm machen konnten.

### **Das war dann sein Hochzeitsgeschenk.**

Ja. Meine Mutter stand immer mit dem Föhn, um die Heizrohre aufzutauen. Mein Mann war noch ins Leihhaus gegangen, hat sich einen Anzug geliehen und ein paar Schuhe von Freunden, die viel zu groß waren. Die wurden vorne ausgestopft und ich hatte ein Kleid von einer Schneiderin nähen lassen, aber bei dieser Kälte. Es war eine Hochzeit, die sich heutzutage keiner vorstellen kann. Meine Schwester hat dann noch mit so einem alten Blocker einen langen Flur geblockt. Hinten war die Toilette. Sie kam gegen das Klobecken, das in tausend Scherben sprang. Das am Hochzeitstag. In der DDR, ein Wahnsinn, so was wieder zu kriegen.

Mein Mann in seinem geliehenen schwarzen Frack hat die Kloscherben mit dem Leiterwagen zu einem Handwerker, den meine

Eltern von früher kannten, gefahren. Der hatte noch eins auf dem Speicher. Mein



Mann im schwarzen Anzug mit dem Klobecken hinten drauf wieder nach Hause. Dann sind wir in so einem alten Taxi zur Kirche gefahren. 17 Grad minus, keine Gäste, keine Leute. Mein Mann hatte die Taschen voller Pfennige. Das war früher so Brauch, dass man Pfennige den Kindern zu warf. Es war keine Seele da. Mein Strauß den ich hatte, war aus Maiglöckchen, im Dezember. Aber nur deshalb, weil Leipzig eine Metropole ist von Maiglöckchenzucht. Die hingen runter als ich aus dem Taxi stieg. Der Fotograf war auch nicht da. Also jedenfalls wurden wir getraut, sind dann nach Hause und meine Mutter sagte: „Ich hab kein Hochzeitsbild. Ich bestell den Fotografen nochmal für den nächsten Tag“. Da haben mich meine Schwestern wieder angezogen im Schleier. Ich sah aus wie Witwe Bolte. Mein Bruder hatte keine

Lust sich wieder gut anzuziehen. Und da sind Bilder entstanden.

### **Wann kam ihr erstes Kind zur Welt?**

Das war 53, der Reinhard. Da waren wir unten in Bayern. Der ist ein Bayer.

### **Durch die Berufstätigkeit Ihres Mannes sind Sie ja viel umgezogen.**

Ja. Von Bayern sind wir nach Hannover, weil mein Mann beim Bundesamt für Saatzucht-kontrolle eine Stelle bekam. Unser Reinhard war vielleicht ein viertel Jahr. Nach einem halben Jahr bin ich nach gezogen. Wir hatten ja keine Möbel. Da hat uns eine Tante aus Passau Möbel geschickt. Die haben wir dann in einem Güterwagen mit Stroh verpackt, hoch geschickt nach Hannover.

### **Ihr Mann hat aber noch ein Studium gemacht?**

Ja. Er hat die Begabtenprüfung gemacht und dann Landwirtschaft studiert. Deshalb sind wir von Hannover nach Gießen gezogen. Dort haben wir zwei Zimmer gehabt, kein Bad, nur ein Klo vor der Tür. Aber wir brauchten nur 28 Mark Miete zu zahlen. Und es war eine sehr nette Hausgemeinschaft. Mein Mann hat dann studiert, hat seinen Doktor gemacht. Als mein Mann beim Studium war, habe ich ihm viel geholfen. Er hatte eine alte Schreibmaschine. Da haben wir nächtelang auch Lehrbücher abgeschrieben, weil wir das Geld nicht hatten, um die zu kaufen. Inzwischen wurde ein zweiter Sohn geboren. Der Wolfgang ist Jahrgang 56. Mein Mann war 59 fertig und hat dann eine Stelle in Schleswig Holstein bekommen. In einer großen Kartoffelsaat-zucht in Waringholz.

### **Das heißt Sie sind wieder umgezogen.**

Ja. Wieder die Möbel in den Güterwagen. Da kamen wir dann in Schleswig-Holstein an. Die hatten vom Gutsbetrieb einen Leiterwagen geschickt. Da haben wir die Möbel draufgepackt. Der Chef hat uns gefragt, wann unsere Möbel kämen. Dann haben

wir gesagt: „Das ist alles“. Das hat er furchtbar gefunden, dass sein Saatzucht-leiter so primitiv wohnt und hat gesagt, er gibt uns einen Kredit. Hat mein Mann gesagt: „Ich weiß gar nicht, ob es mir bei ihnen gefällt. Die Möbel sind in Ordnung“. Dann kam 1961 der dritte Sohn der Jörg. Die Kinder gingen in die Schule. Jörg konnte nicht in den Kindergarten, weil es dort keinen gab. Die sagten: „Bei uns sind die Großmütter da, die passen auf die Kinder auf.“ Ich hatte viel zu tun mit dem großen Garten. Wir haben alles angebaut und selbst geschlachtet. Auch in der Studentenzeit haben wir Holz aus dem Wald geholt, die Milch vom Bauern und haben in einem Schrebergarten alles angebaut. Ich hatte viel Arbeit und die drei Kinder. Der eine der ging dann ins Gymnasium in Itzehoe der andere ging in die Dorfschule. Da waren 20 Kinder von 6-14 in einem Raum. Die einen mussten malen, die anderen mussten ein Gedicht lernen, die anderen kriegten Diktate.

Ja und dann waren wir dort sieben Jahre und der Chef der hatte vier Söhne und da hat mein Mann immer gedacht, eines Tages wird es heißen, Herr Doktor, Sie sind mir zu teuer. Meine Söhne können das machen.

### **Wie sind Sie dann nach Speyer gekommen?**

Es gab eine Amtsausschreibung für eine freie Stelle in Speyer. Das klappte dann. So sind wir 66 nach Speyer gekommen, zum Bundessortenamt.

### **Sie haben ja immer in Gärtnereien gearbeitet, bis Ihre drei Söhne dann auf der Welt waren. Waren Sie auch in Speyer beruflich tätig?**

Zunächst nicht. Ich habe aber eine Ausbildung als Hauswirtschaftsmeisterin gemacht. Das war von 1976 bis 1978 in Dudenhofen, von der Volkshochschule Ludwigshafen aus. Dann rief mich der

Direktor der VHS in Ludwigshafen an, und fragte, ob ich bei den Meisterinnen Haushaltstechnik, Einrichtung der Wohnung unterrichten möchte. Das habe ich 20 Jahre gemacht. Da war ich Lehrerin.

### **Hat Ihnen das Unterrichten Freude gemacht?**

Sehr große Freude. Die Frauen kamen ja alle freiwillig, die wollten ja lernen. Ich habe in Harthausen, Mutterstadt, Maxdorf und Limburgerhof unterrichtet. Die Volkshochschule in Speyer sprach mich dann auch an und so habe ich auch in Speyer unterrichtet. Sie wollten mich in Dudenhofen auch als Kursleiterin für Blumenstecken. Da hab ich gesagt: „Gärtnerin und Floristin sind zwei Paar Stiefel“. Dann habe ich einen Kurs für Floristinnen besucht. Nach einem halben Jahr gab es auch ein Zertifikat. Danach habe ich 20 Jahre Blumenstecken in Waldsee, Otterstadt, Altrip und Römerberg unterrichtet.

### **Hatten Sie einen Führerschein, denn Sie mussten die ganzen Orte ja auch erreichen?**

Ja, ich hatte einen Führerschein. Das war auch gut so. Es hat mir großen Spaß gemacht. Es war auch schön, eigenes Geld zu verdienen.

### **Wie lange wohnen Sie schon hier in diesem Haus?**

Seit 1970.

### **Haben Sie Unterstützung oder machen Sie alles alleine?**

Alle vierzehn Tage habe ich eine Putzhilfe, die mir hilft. Und im Frühjahr lasse ich mir von einem Gartenbaubetrieb alles schneiden. Und voriges Jahr habe ich mir auch eine Gärtnerin geholt, die mir geholfen hat Unkraut jäten. Meine Enkel, die mähen mir den Rasen und wenn ich zu meinen Söhnen sage: „Ich werde nicht fertig“. Dann kommen sie auch zum Helfen.

### **Sie haben drei Söhne und wieviel Enkel?**

Neun Enkel. Aber eins ist leider gestorben. Und ich habe drei Urenkel und das vierte ist unterwegs.

### **Da haben Sie doch viel Freude.**

Sehr viel Freude. Von Kindergarten an waren alle jeden Freitag bei mir zum Essen.

### **Die haben sich gefreut, wenn die Oma gut gekocht hat.**

Ja die haben sich gefreut. Und sie konnten im Garten rumtoben und auch mit meinem Mann an der Hobelbank arbeiten. Haben mir auch viel im Garten geholfen.

### **Das war eine enge Verbindung.**

Das war und ist eine große Verbindung. Jetzt wo sie alle schon erwachsen sind und auch schon eigene Familien haben, hab ich jedes Jahr einmal einen Enkeltag gemacht. Und dann kamen sie alle zu mir zum Essen. Und ich hab gefragt, was soll ich kochen? Ja Omaessen, Kartoffeln, Fleisch, Gemüse und Pudding oder rote Grütze zum Nachtsch.

### **Das war das Omaessen?**

Ja. Da haben sie sich auch immer gefreut. Auf diese Art und Weise haben sich die Enkel dann auch mal gesehen. Fünf sind in Speyer und drei sind in Stuttgart, eine in Göttingen, die haben dort ihre Berufe, aber wenn's möglich ist, sind die dann auch dabei.

### **Das finde ich schön, dass die Großmutter durch den Enkeltag auch dafür sorgt, dass die Enkel sich treffen können und die Verbindung bleibt.**

Ja und Tradition ist auch, dass alle am ersten Ostertag am Nachmittag zum Kaffee zu mir kommen und zum Ostereier-

suchen. Also wir suchen immer Ostereier und die finden das wunderschön.

### **Immer noch?**

Immer noch. Ich bin aber von Geschenken soweit abgekommen, weil das zu unermesslich ist. Aber ich kauf dann auf dem Markt 50 gefärbte hartgekochte Eier. Die verstecke ich natürlich sehr gut und schwierig und die finden das alle super. So groß wie die sind, die sind ja nun schon über 30, aber Ostereier werden immer gesucht. Die kleinen mit den Körbchen und die großen suchen die ganz schwierigen Sachen.

Und den ersten Weihnachtstag zum Kaffee kommen auch immer alle zu mir. Wenn sie nicht zu den Schwiegereltern grade gehen. Jedenfalls wer kann, kommt am ersten Weihnachtstag.

### **Das ist so Tradition.**

Ja. Dann backe ich auch den Kuchen. Also nicht zum Abendbrot und auch nicht zum Mittagessen. Das habe ich früher gemacht. Aber das ist mir zu viel Arbeit. Heiligabend bin ich dann bei meinem Sohn und seiner Familie oder bei meinem Enkel. Wenn ich Geburtstag habe, das ist auch Tradition, gibt es Kartoffelsalat und Würstchen, abends. Weil ich im Mai Geburtstag habe, dann können wir draußen sitzen und die bringen ihre Gitarren mit und dann machen wir es gemütlich.

### **Sie haben wirklich ein enges Familienleben?**

Ja. Und das finde ich auch gut.

### **Sie halten zusammen.**

Das hoffe ich auch sehr, dass das, so bleibt, auch wenn ich nicht mehr lebe.

### **Da sind sie stolz auf ihre Kinder und Enkel.**

Ja sie sind auch sehr lieb. Ich muss auch sagen, ich habe eine gute Familie. Auch mit Erbangelegenheiten gab es keinen Ärger.

### **Das hat man selten.**

Ja, gerade bei einer Erbegemeinschaft. In meinem Elternhaus ist jetzt das Verwaltungsgericht Leipzig. Da sind jetzt 28 Richter drin. Wenn wir nach Leipzig kommen, können wir immer rein. Ein Neffe von mir hat es gekauft. Der hat es jetzt vermietet ans Verwaltungsgericht. Er hat keine Kinder aber eine Frau und lebt in Amerika. Denen geht es finanziell sehr gut. Er ist Mäzen für Musikstudenten und bei uns im Haus in der Diele ist dann alle Vierteljahr vom Konservatorium in Leipzig ein Konzert. Da waren wir auch schon ein paar Mal.

### **Ihre Familie ist Ihnen wichtig. Ihre Mutter hat Sie da sicher geprägt?**

Meine Mutter hatte eine behütete Kindheit, mit Kindermädchen, Kutschfahrt, Stubenmädchen, Köchin, aber was meine Mutter im Krieg geleistet hat, ist enorm. Sie ist jede Nacht nach einem Angriff in die Schule gegangen und hat gekocht für die Ausgebombten. Früh ist sie zurück, dann sind wir Kinder aufgestanden, sie hat uns Frühstück gemacht. Wir hatten ja auch schlimme Leute im Haus, die sich miserabel benommen haben, geklaut, sich geprügelt haben usw. Das hat sie souverän geleistet. Mein Vater war ja nicht da. Als Vati dann aus dem Krieg zurückkam und Mutti hat gesagt, morgen machen wir das und das, dann hat er gesagt, jetzt bin ich wieder zu Hause und bestimme. Also ich glaube, das ist manchen Frauen so gegangen, dass sie viele Jahre alleine alles machen mussten. Dann kamen die Männer wieder, dann haben die gesagt, jetzt haben wir wieder das Sagen. Es war nicht leicht für die Frauen und Männer.

### **Das gab auch Konflikte.**

Das gab Konflikte, weil die Frauen selbständig waren.

### **Wie haben Sie das Kriegsende in Leipzig erlebt?**

Als der Krieg aus war, ich seh mich noch, ich stand oben am Küchenfenster. Dann kamen die Amerikaner geduckt mit Gewehren auf unser Grundstück. Haben an dem Haus geklopft. Wie gesagt, es bestand durch meine Augenkrankheit Infektionsgefahr. Da haben die sich wieder verdrückt. Wir lebten alle im Keller. Die letzten Jahre, wo die vielen Angriffe waren, haben wir alles in unserem Heizungskeller im großen Haus gebracht. Matratzen und Decken usw. Dann haben wir immer im Keller geschlafen, auch die Leute, die bei uns am Kriegsende waren. Und wir haben dann im Keller gelebt.

### **Ihr Mann ist schon länger verstorben. Wann war das?**

Das war am 5. Januar 2010.

### **An was war Ihr Mann erkrankt?**

Er hatte Alzheimer und Parkinson. Aber mein Mann war schwer kriegsbeschädigt. Er war kopfverletzt und ich denke, dass es damit auch zusammenhing.

### **Da kam alles zusammen.**

Ja. Es begann so 10 Jahre vor seinem Tod, dass er sich nicht mehr zurecht gefunden hat.

### **Haben Sie ihn gepflegt?**

Ja, ich hatte aber auch einen guten Pflegedienst. Mein Mann war aber bis zuletzt zu Hause.

### **Das war sicher nicht immer einfach?**

Nein. Er ist auch manchmal weggelaufen, dann mussten wir ihn suchen. Oder er hat sich in der Wohnung verlaufen und ist hingefallen.

### **Die Familie war da auch an ihrer Seite.**

Ja, doch. Sie haben mir alle geholfen.

**Auch Ihre Enkel?**

Ja die Enkel auch. Die haben meinen Mann auch mit dem Rollstuhl in den Garten gefahren und auch mal spazieren gefahren. Als er bettlägerig war, da hat sich der eine mit ins Bett gelegt zu ihm, damit der Opa nicht so alleine war. Oder sie haben mit ihm erzählt, auch Spaß gemacht. Mein Mann hatte trotz allem einen so trockenen Humor. Die Kinder haben sich dann totgelacht. Die Enkel, haben den Opa aber nie ausgelacht. Sie haben mit ihm gelacht. Sie haben ihn immer respektiert und keine Angst vor ihm gehabt, obwohl er oft so schwierig war.

**Das war für Sie auch wichtig.**  
Für mich sehr wichtig.

**Wie geht es Ihnen gesundheitlich?**

Es geht mir gut. Ich habe vor vier Jahren meine Armkugel gebrochen. Da bin ich in der Wohnung hingefallen und seit dem bringe ich den Arm nicht mehr hoch. Aber ich kann eigentlich alles machen und hab einen Notrufknopf.

**Müssen Sie viele Medikamente nehmen?**

Nein nicht so viel.

**Sie sind richtig fit.**

Ja, ich mache auch den Friedhof noch. Fahr noch Auto. Aber ich will es abgeben demnächst. Ich tu mir ein bisschen schwer, den Entschluss zu fassen. Vielleicht Ende des Jahres.

**Dann holen Sie sich die Karte ab 60. Da können Sie wunderbar unterwegs sein.**

Ja, ich habe eine sehr gute Busverbindung.

**Sie haben so viel Lebenserfahrung in ihrem Leben gesammelt. Sie haben das Leben von ganz unterschiedlichen Seiten kennengelernt. Was würden Sie**



**jungen Menschen gerne als Rat oder Tipp mit auf ihren Lebensweg geben?**

Ich würde jungen Leuten auf alle Fälle sagen, sie sollen sich einen Beruf erarbeiten, der ihnen Freude macht. Ohne Freude ist da nichts zu machen. Die müssen Spaß am Beruf haben. Das finde ich ganz wichtig. Auch, dass die Frauen ihren Beruf ergreifen. Also erstens, dass sie einen Beruf erlernen und dass sie immer zu ihrer Familie halten. Ich finde, das ist doch irgendwie ein Nest, wo man sich immer wieder reinflüchten kann. Auch wenn mal was schief läuft. Dass die Geschwister sich gegenseitig um Rat fragen. Ich finde das unheimlich wichtig, dass die Familie zusammenhält.

**Das ist eine Sicherheit.**

Man wird aufgefangen. Ich finde, das sollte die Jugend nie vergessen. Das würde ich als sehr wichtig finden.

### **Sind Sie mit Ihrem Leben, wie es verlaufen ist, zufrieden?**

Ja und sehr dankbar, dass ich noch so viel Schönes erleben darf. Ich möchte aber auch den Älteren den Rat geben, sie sollen sich nicht verschließen. Es wird so viel geboten für die Senioren. Ich finde das schlimmste ist, da bin ich auch manchmal erschüttert, wenn ich Besuche im Altersheim mache, dass viele Alte im Flur sitzen, sich weder miteinander unterhalten noch irgendetwas machen. Dass sie so in den Tag hinein leben. Manche verschließen sich und haben keinen Besuch. Das sind so Sachen, die ich traurig finde. Manche sagen, ach, es kommt keiner zu mir. Aber man kann sich ja auch mal melden.

### **Sie machen das. Sie sind ein aktiver Mensch.**

Ja, eigentlich ja.

### **Das waren Sie immer in Ihrem Leben lang.**

Immer. Wir haben immer schwer gearbeitet. Leipzig war ja kaputt. Ich habe als Trümmerfrau gearbeitet, die Steine geklopft. Dann habe ich in der Gärtnerei gelernt, weil ich nicht studieren konnte. Da haben wir die schweren Schubkarren gefahren, die großen Kästen getragen, um die Kessel zu heizen. Es war ja alles Schwerstarbeit. Aber es ist uns anscheinend gut bekommen. (lacht). Ich kann jetzt noch sehr aktiv sein. Ich gehe in den Bastelkreis der Johanneskirche, bin bei der Sudetendeutschen Landsmannschaft Mitglied, gehe jede Woche zur Sitzgymnastik. Ich besuche auch gern Konzerte und habe einen netten Freundeskreis. Meine Enkel lachen immer, wenn sie fragen: „Oma, wann hast Du mal Zeit?“ Ich antworte dann: „Da muss ich erst mal in den Kalender gucken“. Denn ich gehe auch gerne zu ihren Hockey-, Volleyball- oder Tennisspielen. Ein Enkel gibt hier im

Haus einmal in der Woche Musikunterricht. Es macht mir großen Spaß am Leben der Jugend teilzuhaben. Alle meine Aktivitäten sind aber nur möglich, weil ich relativ gesund bin. Dafür bin ich sehr sehr dankbar.

**Frau Niopek, vielen Dank für das offene interessante Gespräch. Ich wünsche Ihnen noch viel Freude mit Ihren Kindern, Enkeln und Urenkeln.**

Ria Krampitz

## ***Ein Traum***

Fisch war ich in meinem letzten  
Traum  
durchkämmte fröhlich  
blau/weißen Meeresschaum  
war angstfrei, gehörte nur mir selbst  
und Poseidons Dreizack  
war harmlos  
wie mein Nachbar,  
der Wels.

Ich tauchte hinab in tiefste Tiefen  
stieb wieder empor als die Sterne  
mich riefen  
und mein sich ständig  
veränderndes Schuppenkleid  
verursachte in ganz Aquaristan  
nur  
ungeheuren

## ***Neid***



(Ulla Fleischmann)



## Menschen in Speyer

Der deutsche Schriftsteller Ilja Trojanow sieht Asyl als den ruhmreichsten Akt der Menschlichkeit. Er selbst durfte dies 1971 erfahren, als er mit seinen Eltern von Bulgarien über Italien nach Deutschland floh, wo sie politisches Asyl erhielten.

Er schreibt weiter „Asyl ist älter als jedes gesetzte Recht. Es bringt die Hoffnung für all jene, die jede Aussicht auf Gerechtigkeit verloren haben. Asyl verkündet: Es gibt ein Leben nach der Niederlage, nach dem Untergang“, so Ilja Trojanow.

Flüchtlinge sind jedoch nicht nur politisch Verfolgte. Es sind auch Menschen, denen wegen ihrer Rasse, Religion oder durch

Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe, in ihrem Heimatland Gefahr droht und die wegen Furcht vor Verfolgung nicht zurückkehren können.

Die große Zahl der nach Deutschland kommenden Flüchtlinge flieht vor Krieg, Gewalt und Verfolgung und hat, wenn sie bei uns Schutz u. Hilfe suchen, einen oft langen und leidvollen Weg hinter sich.

Es sind oft junge Menschen zwischen 20-35 Jahre, die über die Balkanroute den Weg in die Freiheit und Sicherheit gegangen sind.

Haben sie ihr Ziel erreicht, werden sie bis zu drei Monaten in Erstaufnahmeeinrichtungen untergebracht, wo sie Verpflegung



Sehnsucht eines neunjährigen Flüchtlingskindes

und Kleidung erhalten. Hier beginnt schon die Integration. Der zuständige Sozialdienst kümmert sich um die soziale Betreuung und durch medizinisches Fachpersonal werden ärztliche Untersuchungen durchgeführt. Für Kinder stehen Spielstuben zur Verfügung. Es werden Sprachkurse angeboten. Über die Kultur in Deutschland wird in der Sprache des Herkunftslandes durch Informationsmaterial und in Gesprächsrunden informiert. Dann erfolgt die Verlegung in die Kommunen, die für ihre Aufnahme, Unterbringung und Betreuung zuständig ist.

2015 wurden in Speyer 474 Flüchtlinge aufgenommen. Sie werden durch die Stadt Speyer, die Kirchen u. die Wohlfahrtsverbände betreut. In Vereinen, die sich z.B. dem Sport verschrieben haben, werden Flüchtlinge willkommen heißen.

Die über die Stadt Speyer betreuten Hilfesuchenden finden in Wohngemeinschaften, in Wohnungen und auch in dem Hotel „Tor zur Pfalz „ eine Bleibe. In den Zimmern des ehemaligen Hotels wohnen Männer aus Syrien. Im Erdgeschoss arbeiten die von der Stadt beschäftigten Sozialarbeiterinnen u. Verwaltungskräfte, die vielfältige Unterstützung leisten und auch unermüdlich die individuellen Probleme zu einer Lösung führen. Die Palette der Angebote ist sehr breit u. reicht von Sprachkursen u. Übersetzungsdiensten bis zur individuellen Begleitung und Beratung. Sie helfen dabei, dass sich die Menschen zurechtfinden und sich ein Leben in Sicherheit aufbauen können.

Es besteht aber auch sehr große Bereitschaft in der Bevölkerung, sich für Flüchtlinge zu engagieren. Dies geschieht durch Sachspenden, aber auch durch „Zeitspenden“ wie Begleitung zu Behörden-gängen, Hausaufgabenhilfe, Familienbe-

gleitung und Unterstützung beim Erwerb von Deutschkenntnissen.

Bezugnehmend auf die eindringlichen Worte der Neujahrsansprache von Herrn Oberbürgermeister Eger, lässt sich zusammenfassend feststellen: In Speyer werden keine Mauern u. Barrieren gegen das Fremde errichtet. Es besteht Toleranz u. Bereitschaft gegenüber anderen Anschauungen, Einstellungen, Sitten u. Gebräuchen. Unermüdlich sorgen professionelle Helfer u. Ehrenamtliche dafür, dass ein gutes Zusammenleben möglich ist, in Freundschaft, Toleranz u. Respekt.

### **Ansprechpartner im Tor zur Pfalz Maximilianstr. 8**

Frau Schackert	Tel:142675
Frau Weber	Tel:142672
Frau Jöst	Tel:142674
Fabian Eichstätter	Tel. 142671

### **Info über Sprachkurse der Volkshochschule Speyer**

Frau Mertens	Tel:141360
--------------	------------

### **Café Asyl:**

Herr Münster  
Mo. 15:30-17:00 Uhr  
Haus Trinitatis  
Herr Pfarrer Weinert  
Do: 16:00 -18:00 Uhr  
Martin Luther King Haus

Solveigh Schneider

Der Langsamste, der sein Ziel nur nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als der ohne Ziel herumirrt.

Lessing

# Wohnen mit technischer Unterstützung

Handbuch verschafft umfangreichen Überblick

Möglichst lange selbstständig im gewohnten Umfeld leben zu können – das ist der Wunsch vieler Menschen. Wenig bekannt ist, dass es bereits heute eine ganze Reihe technischer Möglichkeiten gibt, die das Alltagsleben in Seniorenhaushalten erleichtern und für mehr Sicherheit sorgen.

Im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projektes, BeraTecNet (Beratung, Technik, Netzwerk) macht der Kommunale Seniorservice Hannover (KSH) die technischen Unterstützungssysteme zur Erhaltung der Selbstständigkeit einer breiten Öffentlichkeit bekannt und informiert interessierte SeniorInnen leicht verständlich. Außerdem können sich Menschen ab 60 Jahren, deren Angehörige sowie Interessierte aus der Stadt Hannover u. a. zu technischen Geräten, unentgeltlich und anbieterneutral beraten lassen.

Dabei kann das entwickelte Handbuch „Wohnen mit technischer Unterstützung: Geräte, Einsatzfelder, Kosten“ insbesondere in der Beratung von Menschen mit Einschränkungen sowie deren Angehörigen gute Unterstützung leisten. Es verschafft einen umfangreichen Überblick über Geräte und Anbieter aus den Bereichen Gesundheit, Sicherheit, Kommunikation und Alltagsleben sowie über zahlreiche Anwendungen für Smartphones und Tablet.

Neben der Funktion der Geräte werden zusätzlich Nutzen, Kosten sowie weitere Produkte und mögliche Anbieter benannt. Durch Stichwörter wie z. B. „Hörbeeinträchtigung“ oder „Demenz“

können passende Geräte schnell aufgefunden werden. Darüber hinaus gibt eine sogenannte „Datenschutzampel“ Orientierung über die Anzahl informierter Personen und Speicherung persönlicher Daten. Soweit bekannt, sind mögliche Refinanzierungen im Text oder Anhang aufgezeigt worden. Eine Übersetzung in russischer und türkischer Sprache liegt ebenfalls vor.

Die digitalen Versionen des Handbuchs finden Sie unter:

<http://www.seniorenberatung-hannover.de/Aktuelles/Technische-Unterstuetzung-im-Alter-zu-Hause/2/382>

## PHYSIOTHERAPIE IN SPEYER

**KRANKENGYMNASTIK MASSAGE**

Wir machen gerne auch  
**HAUSBESUCHE**

Schustergasse 6, am Königsplatz  
Telefon: 06232 - 290303

**MÜLLER·FREY**

# Technik der Zukunft – Die Zukunft beginnt jetzt

Technologien, die den Alltag unterstützen und erleichtern

Unser Alltag ist heute wie selbstverständlich von digitalen Medien geprägt. Mit dem Smartphone auf Reisen den Weg finden, mit dem Tablet die Zeitung auf der Couch lesen oder mit dem Smart-TV verpasste TV-Sendungen in der Mediathek eines Senders anschauen. Diese Möglichkeiten der digitalen Mediennutzung sind heute längst in den Lebenswirklichkeiten der Menschen angekommen. Die Vernetzung von Unterhaltungstechnik ist aber nur ein Teil der Digitalisierung des Alltags.

Neue Entwicklungen nehmen verstärkt den Haushalt und die bisher noch einzeln agierenden Gerätschaften in den Blick. Konkret bedeutet das, dass immer mehr Alltagsgegenstände miteinander vernetzt sind. So kann man schon heute die smarte Heizung über eine kleine Anwendung auf dem Smartphone, eine sogenannte App, steuern. Ebenfalls können Fenster aus der Ferne geöffnet und geschlossen werden.

Zukünftig werden auch verstärkt Haushalte pflegebedürftiger Menschen mit smarten technischen Assistenzsystemen ausgestattet sein. Hier ist das Ziel, kranken Menschen mithilfe moderner Technologien möglichst lange ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

## **Digitalisierung ist der Schlüssel für eine vernetzte Zukunft**

Die Triebfeder der beschriebenen Entwicklungen bildet die ständig voranschreitende Digitalisierung. Um diesen Begriff zu verstehen, kann es hilfreich

sein, sich folgendes vereinfachte Szenario vorzustellen: In einem Raum befinden sich viele Menschen. Alle sprechen eine andere Sprache und gegenseitig verstehen sie kein Wort. Jeder lebt und arbeitet vor sich hin. Verständigung ist wenn, dann nur sehr schwer und mit sehr viel Aufwand möglich. Stellt man sich nun vor, alle Menschen in diesem Raum sprechen die gleiche Sprache, dann können sich auf einmal Personen problemloser austauschen und miteinander in Kontakt treten, Gemeinsamkeiten entdecken und Aufgaben zusammen erledigen. Wären die Menschen nun technische Geräte, dann wäre dies Digitalisierung.

## **Beispiel vernetzte Unterhaltungstechnik**

Das eben beschriebene Szenario der Digitalisierung lässt sich am Beispiel heutiger Wohnzimmer gut nachvollziehen. Noch vor wenigen Jahrzehnten waren der Fernseher, das Radio, der Schallplattenspieler oder der Dia-Projektor einzelne, voneinander unabhängig funktionierende Geräte. Auf Basis der fortschreitenden Digitalisierung erleben wir heute ein Zusammenwachsen dieser Technologien. Bilder, die mit der Digitalkamera aufgenommen wurden, können längst am Smart-TV im Wohnzimmer betrachtet werden. Ebenso schaut man verpasste TV-Sendungen über Online-Mediatheken am Laptop oder über eine Internetverbindung am Fernseher dann an, wenn man es möchte. Auch große Plattensammlungen oder gut gefüllte CD-Regale sind heute oft nur noch für Nostalgiker von Bedeutung. Denn Musik wird über mobile Endgeräte wie Tablets und Smartphones unter Zuhilfenahme sogenannter Streaming-Dienste

vermehrt direkt über das Internet abgepielt und auf die heimische Anlage übertragen, denn auch die Musiksammlung ist mittlerweile digital und damit meist zu jeder Zeit und überall dort, wo es einen Internetzugang gibt, verfügbar. Fasst man diese Entwicklung zusammen, dann sieht man, dass verschiedene Geräte und Medien durch die Digitalisierung gelernt haben, miteinander zu „sprechen“ und sich auszutauschen.

### **Mehr Sicherheit durch ein vernetztes Zuhause**

Die Digitalisierung verschiedener Gerätschaften bildet auch die Basis für die Vernetzung des Haushaltes, bekannt unter dem Begriff Smart Home. Zum intelligenten Zuhause gehört neben den beschriebenen Steuerungsmöglichkeiten der Heizung, Fenster und Rollläden auch die Möglichkeit, mittels Bewegungs-

sensoren und Webcams die Wohnung zu überwachen. Registriert ein Sensor eine Bewegung, obwohl die Besitzer nicht zu Hause sein sollten, wird eine warnende SMS verschickt. Per Smartphone kann man dann von unterwegs aus überprüfen, was zu Hause passiert und eventuelle Einbrüche erkennen. Eine weitere Anwendung ist die Überprüfung des Stromverbrauchs. Eine App zeigt an, wie viel Strom aktuell im Haushalt verbraucht wird. So erkennt man schnell, ob man vergessen hat, den Herd abzustellen.

Was sich zunächst futuristisch anhört, ist längst Realität. Schon heute bieten viele Stromanbieter die Möglichkeit, den eigenen Stromverbrauch via App zu kontrollieren. Und in der Zukunft werden die Möglichkeiten eines vernetzten Zuhauses stetig zunehmen.

### **Technische Assistenzsysteme helfen beim selbstständigen Leben**

**GEMEINNÜTZIGE BAUGENOSSENSCHAFT SPEYER eG**



67346 Speyer, Burgstraße 40  
Telefon (062 32) 60 13 - 0  
Telefax (062 32) 60 13 - 13  
E-Mail: [info@gbs-speyer.de](mailto:info@gbs-speyer.de)  
Internet: [www.gbs-speyer.de](http://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.

Für ältere Menschen ist es bei zunehmender Krankheit oft schwierig, alleine zu Hause zu leben. Mögliche Gründe hierfür sind beispielsweise die Gefahr von Stürzen, die rechtzeitige Einnahme von Medikamenten und die fehlende Reaktionsmöglichkeit von Ärzten bei Notfällen. An diesen Stellen setzen moderne technische Assistenzlösungen an. Dabei verfolgen sie das Ziel, durch technische Lösungen länger ein selbstständiges Leben zu Hause zu ermöglichen. Intelligente Hausnotrufsysteme können zum Beispiel über Bewegungs- und Sturzsensoren erkennen, dass ein Notfall vorliegt, und entsprechend die Familie oder direkt den Rettungsdienst informieren. Smarte Medikationshilfen erinnern an die Einnahme von Medizin, und auch Vitalwerte können mithilfe intelligenter Technik wie Pulsmessern überwacht und bei Problemen direkt an den Arzt kommuniziert werden.

Um zu funktionieren, müssen smarte Geräte eine Menge an Daten erheben, speichern und miteinander austauschen – dieser Tatsache sollte man sich bei der Nutzung von digitaler Technik bewusst sein und sich informieren, wie man seine Daten entsprechend schützen kann.

### **Eine Frage bleibt: Wie verändert diese Technik den Menschen?**

Betrachtet man die fortschreitende Digitalisierung, so fällt auf, dass technische Veränderungen auch immer den Menschen verändern. Dies ist zum einen logisch, da aus einer rein systemischen Sichtweise Lebenswelten, sobald sie mit Technik in Berührung kommen, einem Anpassungsprozess unterworfen sind. So muss unter anderem der Umgang mit neuer Technik erlernt und die Folgen des Technikeinsatzes verstanden werden. Zum anderen stellen technische Veränderungen den Menschen auch vor soziale

Fragen. Beim Einsatz von technischen Assistenzsystemen im Bereich der Pflege wird dies besonders deutlich, denn welche Rolle nehmen technische Systeme ein? Wird hierdurch der zwischenmenschliche Kontakt durch technische Hilfsmittel ersetzt oder bilden diese Systeme den Kern eines langen und möglichst selbstständigen Lebens in den eigenen vier Wänden? Sicherlich ist diese Frage nicht vollständig zu beantworten, jedoch sollte sie immer wieder im Kontext der Nutzung von technischen Möglichkeiten gestellt werden. Denn im Mittelpunkt einer digitalisierten und vernetzten Zukunft sollte stets der Mensch mit seinen Bedürfnissen und individuellen Lebensbedingungen stehen.

Mehr zu diesem Thema kann man in dem Artikel „Zwischen Unterstützung und Überwachung“ von Dr. Jessica Heesen auf [www.silver-tipps.de](http://www.silver-tipps.de) nachlesen.

Florian Preßmar

Florian Preßmar arbeitet als Referent für Offene Kanäle und Medienkompetenz bei der Landeszentrale für Medien und Kommunikation und koordiniert das MedienkompetenzNetzwerk Mainz-Rheinhessen. Im Rahmen seiner Promotion an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz entwickelte er gemeinsam mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz die Silver-Surfer-Seminarreihe.

### **Quelle:**

[www.silver-tipps.de](http://www.silver-tipps.de)

### **Link:**

<http://www.silver-tipps.de/technologien-die-den-alltag-unterstuetzen-und-erleichtern/>

Soll dir eine Tat gelingen,  
tu' sie selbst vor allen Dingen  
schaue nicht in träger Ruh'  
sorglos aus dem Lehnstuhl zu.

Die Pflegestützpunkte informieren

# Vorrübergehend hilfe- und pflegebedürftig nach einem Krankenhausaufenthalt. Wer übernimmt die Kosten?

Frau L. ist mit dem Fahrrad gestürzt, die rechte Schulter wurde operiert, nun darf sie den Arm für mehrere Wochen nicht bewegen. Frau L. soll nach kurzer Zeit wieder aus dem Krankenhaus entlassen werden. Da sie Rechtshänderin ist, benötigt sie Hilfe beim Waschen, Anziehen und natürlich bei der kompletten Hausarbeit. Frau L. lebt alleine. Für sie stellen sich nun die Fragen, wer hilft mir und wie können die notwendigen Hilfen bezahlt werden?

In der Vergangenheit gab es nur einige wenige Krankenkassen, die häusliche Pflege und Haushaltshilfe nach Krankenhausaufenthalt als freiwillige Leistung gezahlt haben. Wer nicht Mitglied einer solchen Krankenkasse war, musste die Versorgung privat sicherstellen oder entsprechende Leistungen selber bezahlen. Dies hat sich mit in Kraft treten des Krankenhausstrukturgesetzes zum 01.01.2016 geändert.

Zur Sicherstellung der Versorgung von Patienten nach einem Krankenhausaufenthalt, nach einer ambulanten Operation oder einer ambulanten Behandlung können folgende Leistungen über die Krankenkasse in Anspruch genommen werden:

- Grundpflege, hauswirtschaftliche Versorgung, Haushaltshilfe
- Mitbeteiligung an den Kosten in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung für längstens 4 Wochen

Voraussetzung hierfür ist, dass keine Pflegebedürftigkeit nach den Voraussetzungen der Pflegeversicherung vorliegt. Wenn Pflegebedürftigkeit vorliegt, zahlt die Pflegekasse bis in Höhe der Leistungen der jeweiligen Pflegestufe.



Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich an die Sozialdienste der behandelnden Krankenhäuser oder an einen der beiden Pflegestützpunkte:

Frau Wilhelm/Frau Bouquet  
Bahnhofstr. 39  
67346 Speyer  
06232/672420  
06232/672422

Frau Schimmele/ Frau Bouquet  
Paul- Egell- Str. 24  
67346 Speyer  
06232/8541215  
06232/6796705

## Veranstaltungshinweis

### **Pflegebedarf – wie geht es weiter?**

**Termin:** Montag, 18. April 2016, 18.30 Uhr

**Referentinnen:** Bettina Schimmele,  
Patricia Wilhelm

**Ort:** Pflegestützpunkt, Bahnhofstraße 39  
**Anmeldung:** Pflegestützpunkte

# Das Verhalten der Umwelt tut manchmal weh

Betroffene kommen zu Wort

Das Ehepaar Gisela und Bernd Koczkowiak lebt in ihrem Einfamilienhaus. Frau Koczkowiak ist seit vielen Jahren an Multiple Sklerose erkrankt und wird von ihrem Mann gepflegt.

## **Wann sind Sie an Multiple Sklerose, an MS erkrankt?**

Die Diagnose steht seit November 84.

## **Am Anfang war es sicher noch nicht so schlimm, wie es jetzt ist. Wann ist es so schlimm geworden?**

Es hat mit dem rechten Fuß begonnen. Aber ich konnte noch fast alles machen. Ich konnte einigermaßen laufen und Fahrrad fahren. Im Jahre 1984 war ich 44 Jahre alt und habe gearbeitet bis zum 60. Lebensjahr.

## **Wie ist das, wenn ein Schub kommt?**

Man spürt eine Veränderung, ob es ein Schub ist, weiß man am Anfang nicht. Erst der Neurologe konnte feststellen, dass es ein Schub war. Dann folgte ein Krankenhausaufenthalt.

## **Haben Sie auch Schmerzen?**

Ohne Medikamente hätte ich dauernd Schmerzen. Dagegen nehme ich entsprechende Tabletten. Morgens, mittags und abends. Trotzdem plagen mich nachts Krämpfe.

## **Als Ihnen die Diagnose mitgeteilt wurde, was war das für ein Gefühl für Sie?**

Nach dem ersten Krankenhausaufenthalt, wegen der zunehmenden Gehbehinderung, haben die Ärzte, wohl mit Rücksicht auf mich, mir nicht direkt die Diagnose mitgeteilt.

## **Ihnen wurde nichts gesagt?**

Erst Monate später hat uns der Neurologe über die Diagnose aufgeklärt.

## **Was haben Sie damals empfunden?**

Man nimmt es erst mal nicht an. Also, im weitesten Sinn, habe ich es bis heute noch nicht angenommen. Obwohl ich alles, was zwischenzeitlich passiert ist, ziemlich gut verkraftet habe. Manches vielleicht auch nicht. Wenn es mir schlecht geht, muss es mein Mann ertragen. Er erträgt es so, dass er meiner Meinung nach gesundheitlich angeschlagen ist. Mein Mann pflegt mich schon 10 Jahre Tag und Nacht.

## **Was bedeutet das für Sie Herr K.?**

MS, ich wusste damals gar nicht, was das für eine Krankheit ist. Dann, so nach und nach, zu erfahren, was meine Frau hat, ist schon schlimm. Ich hoffe immer, dass es lange so bleibt, wie es jetzt ist.

Ehefrau: Erst hat man Hoffnung, dass es besser wird. Das ist natürlich Illusion bei dieser Krankheit. Das weiß man ja irgendwann. Es wird nie besser. Aber man hofft, dass es nicht schneller schlimmer wird. Ich hab zum Beispiel nie gedacht, dass ich je im Rollstuhl lande.

## **Seit wann benutzen Sie einen Rollstuhl?**

Seit acht Jahren habe ich den Rollstuhl.

Ehemann: Ich weiß manchmal solche Dinge gar nicht mehr, ich müsste in Unterlagen nachsehen.

## **Seit wann haben Sie Pflegestufe 2?**

Seit ungefähr vier Jahren. Der Anfang der Pflegestufe war, was geschieht mit mir, wenn mein Mann z. B. in's Krankenhaus müsste? Durch die Krankenkasse werden



dann die Formalitäten zur Festlegung der Pflegestufe veranlasst, um eine Versorgung im Falle einer Erkrankung meines Mannes sicher zu stellen.

### **Haben Sie Unterstützung von einem Pflegedienst, der zum Waschen kommt?**

Das müssen wir beantragen. Das will ich auch noch nicht. Das macht ja alles mein Mann. Deswegen ging es nur um die Hilfe im Haus. Eine Frau kommt zum Reinigen, bügeln usw. Das reicht.

### **Das ist die einzige Hilfe die Sie haben, damit das Haus in Ordnung ist?**

Wir haben noch eine Frau, die zum Putzen kommt. Sie kommt von einer kommerziellen Einrichtung.

### **Die Pflege übernimmt Ihr Mann ganz alleine?**

Ja, manches kann ich noch, zum Beispiel Zähneputzen. Aber duschen, Körperpflege usw. das muss mein Mann machen, Ich bin schon ein paar Mal gestürzt. Wenn ich mich mal so im Bad wasche, das geht. Baden ohne Hilfe geht natürlich auch nicht mehr, weil ich nicht aus der Badewanne kommen könnte. Bis wir gemeinsam am Frühstückstisch sitzen, hat mein Mann schon zwei Stunden gearbeitet.

### **Das geht jetzt alles noch, so lange Ihr Mann im Einsatz sein kann. Welche Gedanken machen Sie sich, wenn das nicht mehr geht?**

Tja, allzu viele Möglichkeiten gibt es da ja nicht. Es bleibt wohl, mit der Pflegestufe 2 bleibt ja nur eine Pflegeeinrichtung. Also, wir haben unsere Vorstellungen, was kommen kann, aber hoffen dass es noch lange so bleibt wie es ist.

### **Im Haus wohnen Sie auf zwei Etagen. Wie klappt das? Das Haus ist ja nicht barrierefrei.**

Es war dann eines Tages soweit, dass ich die Treppe nicht mehr hochkam. So mussten wir eine Entscheidung treffen: nur unten wohnen, oder ist ein Treppenlift technisch möglich und wie hoch sind die Kosten? So haben wir dann den Treppenlift wegen des Kassenzuschusses beantragt. Der Lift hat 12.500.- Euro gekostet. Die Krankenkasse übernimmt dann 2.500.- Euro.

### **Es ist also sehr teuer. Der Eigenanteil kann so hoch sein, dass man sich unter Umständen auch einen Kredit nehmen muss?**

Ich finde, jeder der einen Treppenlift braucht, sollte ihn auch bekommen. Geld ist nach meiner Meinung genug da. Wenn ich bedenke wieviel Geld in die Rüstung und unnötige Prestigeobjekte gesteckt wird. Man muss vorhandenes Geld nur anders verteilen.

### **Das ist ja ein wichtiges Hilfsmittel. Dadurch ist es möglich, dass Sie hoch und runter können. Was haben Sie sonst noch für Hilfsmittel?**

Unten helfe ich mir mit dem Rollator und oben habe ich nochmals einen Rollator. Ein ganz tolles Teil. Mit dem hier war ich früher noch auf der Gasse, mal zu meiner Nachbarin. Das kann ich alles nicht mehr.

### **Sie können alleine nicht mehr unterwegs sein?**

Nein. Mit den zwei Rollatoren komm ich im Haus einigermaßen zurecht. Oben haben wir das Schlafzimmer, die Küche und das Bad und das Wohnzimmer. Da geh ich aber nur noch rein und raus, wenn mein Mann da ist. Vor anderthalb Jahren habe ich das noch alleine gekonnt. Wenn er abends mal weg ist, dann bleibe ich in der Küche sitzen und lese, bis er wieder kommt, weil mir das zu gefährlich ist. Ich bin schon ein paar Mal gestürzt.

Ehemann: Also die Abhängigkeit von anderen ist groß.

**Es gibt Hilfsmittel und Unterstützungsmöglichkeiten, die man aber auch kennen muss. Hatten Sie eine Beratung?**

Beratung, Unterstützung und Hilfsmittel! Meine damalige Krankengymnastin hat bei jeder Behandlung mit mir über Notwendigkeit und Vorteil eines Rollstuhles geredet. Ich habe ihn lange abgelehnt. Ich hab immer nur den Kopf geschüttelt und hab gesagt nein, dann bleib ich lieber zu Hause.

An meinem 66. Geburtstag, wollten wir mit Freunden im Museumscafé Kaffee trinken. Da hat mein Mann gesagt, wie soll das ohne Rollstuhl gehen, und hat im Museum, dort stehen ja drei oder vier Rollstühle, einen Rollstuhl für mich reservieren lassen. Das war mein erster „öffentlicher„ Auftritt mit dem Rollstuhl.

**Was hat das für Sie bedeutet?**

Es ist mir sehr schwer gefallen. Man erlebt, man ist nicht mehr auf der gleichen Höhe wie die anderen Menschen. Du kannst dich nicht umdrehen, du kannst auf niemanden zugehen. Ein Nachbar, der mich das erste Mal im Rollstuhl gesehen hat, ist aus dem Auto ausgestiegen und sofort in's Haus und hat die Tür zugemacht. Ich hatte angenommen, er kommt jetzt zu mir. Das sind unangenehme Erlebnisse.

**Die Menschen wollen sich nicht mit Krankheit konfrontieren.**

Ja, zu mindestens entsteht dieser Eindruck. Es gibt vielleicht auch eine große Unsicherheit im Umgang mit behinderten Menschen. Aber dieser Begriff von der „Inklusion „ ist ja ziemlich neu in der öffentlichen Diskussion.

**Hat sich das jetzt verändert?**

Richtig verändert hat sich alles noch nicht. Wie gesagt, bei der Einbeziehung von Behinderten in alle Bereiche des gesellschaftlichen Lebens wird noch viel zu

machen sein. Ich hoffe ein Anfang ist gemacht.

**Ist Ihr Eindruck, dass sich in unserer Gesellschaft etwas im Umgang mit kranken Menschen geändert hat?**

Ehemann: Meine Meinung ist die, dass öffentlich viel mehr über Krankheiten, chronische Krankheiten, wie MS, Krebs oder über den Tod gesprochen wird, als es vor 30, 40 Jahren war. Das sind keine Tabuthemen mehr. Man kann darüber reden. Aber das Verhalten der Menschen hat sich dadurch noch nicht geändert. Also ihr Wissen über Krankheiten und das Ansprechen solcher Krankheiten, das ist möglich, da ist nicht die Scheu da. Aber das Verhalten, wie man damit umgeht, das ist für viele Menschen noch schwierig.

**Die Sensibilität in unserer Gesellschaft ist noch sehr gering. Barrierefreiheit sieht in der Praxis anders aus. Was hat das für Auswirkungen auf Ihre Teilnahme an Veranstaltungen, am gesellschaftlichen Leben? Sie waren ja früher sehr gerne unterwegs.**

Ehemann: Ich finde, dass trotz mancher Maßnahmen z.B. die Absenkung von Bürgersteigen, noch viele Einrichtungen schwer oder gar nicht zu erreichen sind.

Ehefrau: Selbst bei den schönen Konzerten im Rathaus ist es immer eine Situation wo man auf andere angewiesen ist. Du kannst also nicht, wie jemand ohne Behinderung, frei entscheiden wann du kommst oder gehst. . Sondern du musst dich dann nach dem organisierten Ablauf richten. In dem Fall heißt es, es muss der Hausmeister wieder kommen. Sobald du auch nur ein bisschen zu spüren bekommst, dass sie das nicht so arg gerne gemacht haben oder dass es umständlich für die ist, spürst du umso stärker Deine Abhängigkeit. Das tut einem auch weh. Das verletzt und es führt dazu, dass Du überlegst, gehe ich dahin oder bleibst Du zu Hause.

### **Man zieht sich zurück. Haben Sie sich zurückgezogen?**

Ich glaub schon. Ja. Nicht nur bei den eben genannten Konzerten. Egal was man unternehmen möchte, du musst immer jemand ansprechen der einem hilft. Das ist schon schwierig. Ich bin aber auch soweit, dass ich mich nicht mehr so viel ärgere. Im weitesten Sinn hab ich mich abgefunden. Aber nicht immer. Es tut trotzdem manchmal weh, dieses isoliert sein. .

### **Diejenigen, die nicht mit Krankheit umgehen können, bekommen eigene Ängste.**

Ängste sind vielleicht nicht. Es ist schon umständlich mit einem Rollstuhl unterwegs zu sein oder mich abzuholen.

Ich hatte eine Freundin in Berlin, die war auch auf den Rollstuhl angewiesen. Die hat immer zu mir gesagt: „Denk dran, die Gesunden wollen unter sich sein“. Vielleicht ist es aber auch der normale Alltag der den „Gesunden,“ wenig Zeit lässt.

### **Ist es schwierig spontan etwas zu vereinbaren?**

Es ist schon schwierig. Man muss es immer ein bisschen organisieren. Das „Spontane“ ist durch die Art meiner Behinderung nicht möglich.

### **Wo sehen Sie Lücken in unserem Versorgungssystem?**

Ehemann: Es gibt bestimmt Lücken im Versorgungssystem, aber da müsste man das System als Ganzes betrachten. Was mir auffällt, ist, dass technische Hilfsmittel, die ein Behinderter Mensch braucht, aufwendig erfragt werden müssen. Wenn man mit dem Rezept in die Reha-Einrichtung kommt, hört man erst mal Bedenken, ob die Kasse die Kosten übernimmt. Man wird täglich mit Werbung zugeschüttet mit Dingen die man nicht braucht und nicht will. Es wäre hilf-

reich wenn die Kassen hier mehr Informationen für die Betroffenen Menschen reichen würden

### **Sie sind gerne unterwegs. Das könnte man organisieren.**

Ich weiß was sie meinen. Aber ich bin noch nicht soweit, um z.B. von einer Mitarbeiterin der Sozialstation abgeholt zu werden, um eine oder zwei Stunden herumgefahren zu werden.

### **Man könnte es ausprobieren. Es muss stimmen. Die beiden Personen müssen sich sympathisch sein. Es mag sein, dass es wirklich jemanden gibt, der Sie verstehen würde.**

Ja bestimmt gibt es jemand. Aber ich „gehe,“ dann mit jemandem spazieren, der oder die dafür bezahlt wird. Wenn nichts anderes mehr möglich wäre, vielleicht.

### **Auf der einen Seite sagen Sie, sie fühlen sich einsam und auf der anderen Seite sagen Sie, fremde Hilfe möchten Sie noch nicht. Es wäre aber vielleicht eine gute Möglichkeit. Das würde vielleicht auch Ihrem Mann gut tun. Er muss auch Kraft schöpfen. Er ist rund um die Uhr im Einsatz.**

Ehemann: Bisher war unser Leben so, dass wir fast alles gemeinsam gemacht haben. Unsere gesamten gesellschaftlichen und kulturellen Aktivitäten, was uns möglich war. Das ist nun so seit 50 Jahren. Mir würde es auch, das weiß ich, nicht gut tun, alleine, ohne meine Frau Erholung zu suchen, Kraft zu schöpfen.

### **Sie haben eine ganz enge Beziehung.**

Ehemann: Ja. Ich gehe zu einer Veranstaltung und denk dann mehr an zu Hause. Zum einen, ob daheim alles in Ordnung ist, zum anderen dass das Erlebte nicht teilbar

ist, es ist eben kein gemeinsames Erlebnis.

### Was ist Ihr größter Wunsch?

Ein großer Wunsch von mir ist, dass ich das Leben meiner Enkelkinder Tim 14 Jahre und Maja 12 Jahre alt, noch viele Jahre begleiten kann. Ein weiterer großer Wunsch ist, dass der Inhalt des Begriffes „Inklusion“ mehr an Bedeutung gewinnt, das im Alltag mehr davon spürbar wird. Mehr miteinander – nicht nebeneinander.

### Was würden Sie gerne noch erleben?

Ich möchte noch gerne mit meinem Mann ein paar Reisen machen.

Ehemann: Bei „attac“, der globalisierungskritischen Organisation gibt es einen guten Slogan, der lautet: eine andere, eine bessere Welt ist möglich. Den Anfang würde ich gerne noch erleben.

**Vielen Dank für Ihre Offenheit. Ich wünsche Ihnen viel Kraft für die Gestaltung Ihres Alltages.**

Ria Krampitz

## Kostenlose Beratung

Wenn Sie eine Beratung zu barrierefreiem Bauen und Wohnen wünschen, nehmen sie einfach Kontakt mit dem Seniorenbüro auf. Tel. 06232/14-2661



Landesberatungsstelle  
**Barrierefrei Bauen+Wohnen**

Veranstaltungen  
für Senioren in Speyer

Januar bis Juni  
**2016**

Seniorenbüro der Stadt Speyer

Das Seniorenbüro beginnt mit den Vorbereitungen für den Veranstaltungskalender des zweiten Halbjahres 2016.

Wenn Sie eine oder mehrere Veranstaltungen haben, die für Senioren interessant sind und in den Veranstaltungskalender aufgenommen werden sollen, können Sie uns diese gerne melden.

Schicken Sie Ihre Veranstaltungen per Post oder per E-Mail an folgende Adresse:

Seniorenbüro der Stadt Speyer  
z. Hd. Frau Braun  
Maulbronner Hof 1A  
67346 Speyer  
[petra.braun@stadt-speyer.de](mailto:petra.braun@stadt-speyer.de)

## Abenteuer Kultur wagen

Menschen mit Demenz zu Besuch im  
Kloster Sankt Magdalena

**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**

Vergangenen Freitag waren sechs Menschen mit Demenz gemeinsam mit ihren Begleitpersonen auf Einladung der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz Speyer im Kloster St. Magdalena zu Gast. Im Rahmen des Projekts „Abenteuer Kultur wagen“ war dies bereits das dritte, speziell ausgerichtete Angebot für Menschen mit Demenz.

Die Schwestern des Magdalenenklosters Speyer waren auf Anfrage sofort bereit, dieses Vorhaben aktiv zu unterstützen. Um für die Betroffenen eine behagliche Atmosphäre zu schaffen, stellten die Schwestern einen ansprechenden Raum innerhalb der Klosteranlage zur Verfügung.

Der mit Tannenzweigen und Kerzen geschmückte Tisch sowie Punsch und Lebkuchen bereitenden sobald eine heimeli-



ge, vertraute Atmosphäre.

Durch die wohl gewählten Begrüßungsworte von Schwester Raphaela und der weihnachtlichen Klavierbegleitung seitens Schwester Ambrosia fühlten sich die Betroffenen auf das herzlichste willkommen.

Denn nur wer sich wohl und angenommen fühlt, hat auch den Mut etwas zu sagen.

Und genau das soll mit dem Projekt „Abenteuer Kultur wagen“, der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz erreicht werden.

Mit dem Gedicht „Stern“, stellte Eva-Maria Urban einen ersten Bezug zum Höhepunkt dieses Morgens, dem Besuch der prachtvollen Krippe in der Klosterkirche, her.

Die Bewunderung für die Figuren war groß. Vor allem die edlen Gewänder der heiligen drei Könige hatten es den Besuchern angetan. Es war zu spüren, wie berührt diese Menschen mit Demenz beim Anblick der Krippe waren. Immer wieder entdeckten Sie Neues und ihre große Freude an der Krippe wurde sichtlich spürbar. Schwester Ambrosia an der Orgel stimmte Weihnachtslieder an und die Gäste sangen mit großer Freude mit. Die Intimität und Ruhe in der Klosterkirche erzeugten bei den Betroffenen Geborgenheit und Wohlbefinden:

„Wie schön! Das hab ich noch nie gesehen! Hier war ich noch nie! Da komm ich wieder her!“

Diese Sätze wiederholte eine Frau mit Demenz immer wieder. Sie verabschiedete sich mit der Aussage: „Das werd ich nie vergessen!“



Eine andere Dame wurde neugierig und wollte noch mehr von der Klosterkirche sehen.

Beim Abschied vom Kloster St. Magdalena erhielten alle Gäste das vorgetragene Gedicht sowie eine Vorlage zum Sternebasteln.

Die Krippe im Kloster St. Magdalena war nach dem Besuch im Purrmann Haus und im Archäologischen Schaufenster das dritte Angebot für Menschen mit Demenz im Rahmen des Projektes „Abenteuer Kultur wagen“.



Weitere kulturelle Angebote sollen folgen. Ziel des Projektes ist es: Menschen mit Demenz in einer geschützten Umgebung Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Freude zu schenken. Gerade der kul-

turelle Bereich ist für dieses Vorhaben außerordentlich geeignet, da er auf vielfältige Weise die Sinne belebt und positive Gefühle erzeugen kann.

Diese Angebote erhöhen die Lebensqualität von Menschen mit Demenz sichtbar.

Um dieses „Abenteuer Kultur wagen“ langfristig zu fördern und zu stärken, braucht es noch mehr aktive kulturelle Einrichtungen und Kunstschaffende.



Wer sich bei diesem Projekt engagieren möchte, kann sich im Seniorenbüro Speyer: Ria Krampitz, Tel. 06232/14-2661 gerne melden.

Eva-Maria Urban und Ria Krampitz

Weil Zuhause mein Leben ist.  
Testen Sie uns, mit unseren:

- Menüservice
- Hausnotrufservice



Kreisverband Speyer e.V.  
Telefon 0 62 32 / 60 02-0

# Der „Mittwochsmann“ hilft im Seniorenbüro

Neustadter Uwe Naumer überwindet schwere Depressionen



Er ist stets freundlich, erledigt seine Arbeit akkurat und sehr zuverlässig. Und das alles sogar unentgeltlich, also für Gotteslohn. Uwe Naumer ist seit 20 Jahren der „Mittwochsmann“ im Seniorenbüro. Dessen Leiterin Ria Krampitz sowie die Mitarbeiterinnen Petra Braun und Sabine Vick freuen sich immer, wenn ihre „treue Seele“ zum Helfen kommt.

Der 52-jährige Neustadter gibt gerne die Hilfen zurück, die er am Stiftungskrankenhaus in Speyer nach seiner schweren Depression vor über 15 Jahren erfahren hat. Zu seiner Nachbehandlung gehörte damals die Therapie, unter Menschen zu gehen und Berührungsängste zu überwinden. So machte Naumer kontinuierlich Botengänge für die Verwaltung des in Speyer unter der Bezeichnung „Spital“

bekanntes Krankenhaus, das mittlerweile mit dem Diakonissenkrankenhaus fusionierte. Bei diesem Botendienst hat der gelernte Sozialversicherungsfachangestellte, der bis zu seiner Erkrankung bei der AOK Neustadt gearbeitet hatte, so viele Mitarbeiter bei Behörden und Ämtern kennengelernt und Freude daran gefunden, dass er sich bei der Stadtverwaltung erkundigte, für wen er nach seiner Heilung einen solchen Hilfsdienst würde leisten können. So wurde Naumer ans Seniorenbüro vermittelt und von Ria Krampitz mit offenen Armen empfangen.

Dazu muss man wissen, dass der Neustadter alles zu Fuß erledigt und auf Bahn und Bus angewiesen ist. Als Schwerbehinderter hat der 52-Jährige stets freie Fahrt. Seitdem kommt Naumer jeden Mittwoch von Neustadt nach Speyer und läuft vom Bahnhof in den Maulbronner Hof. Dort wird der von dem Damentrio sehr geschätzte Helfer stets von 9 bis 12 Uhr nicht nur für Botengänge, sondern auch fürs Kuvertieren von Infobriefen und viele anderen Büroarbeiten eingeteilt. „Das mache ich sehr gerne, denn im Büro machen wir immer auch ein Späßel“, lacht der Mittwochsmann. Dienstags erle-



digst Uwe Naumer seit einiger Zeit zudem Botengänge für eine Neustadter Anwaltskanzlei.

Froh ist Uwe Naumer darüber, dass er trotz seiner Erkrankung seine Eigentumswohnung in Neustadt abbezahlen konnte und auf eigenen Beinen stehen kann. Kontakt hält er auch mit seinen Eltern, die er regelmäßig in Mußbach besucht. Wenn trotzdem noch Zeit bleibt, unternimmt der eingefleischte Helfer bisweilen auch gerne Tagesausflüge im südwestdeutschen Raum, von Darmstadt über Heidelberg bis nach Konstanz. Und ein interessantes Fernziel steuert Uwe Naumer auch noch an. „Wenn ich meine Versicherung raus bekomme, will ich versuchen auszusiedeln, wahrscheinlich im Sommer ins Allgäu und im Winter nach Malta, das ist mein Traum“, verrät das „Mädchen für alles“ des Speyerer Seniorbüros.

Werner Schilling

## Wer die kriminellen Tricks kennt, kann sich schützen!

Die Sicherheitsberaterinnen und Sicherheitsberater für Senioren machen sich die Steigerung der Sicherheit bei sich selbst und bei älteren Mitbürgern zur Aufgabe. Als Frauen und Männer der gleichen Altersgruppe wollen sie helfen, das Selbstbewusstsein der Seniorinnen und Senioren zu stärken, richtiges Verhalten vor zu leben, das Vertrauen in Institutionen zu erhalten und Schwellenängste zur Polizei ab zu bauen. Sie sprechen die Sprache älterer Menschen, kennen und teilen deren Sorgen und bauen somit eine Brücke zur Polizei.

Das zweitägige Seminar vermittelt den Teilnehmern Einblicke in kriminelle Machenschaften und bietet konkrete Hilfen zur Vorbeugung.



**PHYSIOtherapie**  
Matthias Richter

Gerade im dritten Lebensabschnitt geht es darum, ein Höchstmaß an Mobilität und Sicherheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Genau darauf sind unter anderem die Therapieangebote der Physiotherapiepraxis Matthias Richter ausgelegt. Hier erhalten Patienten eine individuelle, qualifizierte und nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin ausgerichtete Behandlung.

Ob bei der Behandlung akuter Schmerzsymptome oder der langfristigen Rehabilitation chronischer Funktionsstörungen – das Therapiespektrum der Praxis bietet die jeweils geeignete Behandlungsform. Selbstverständlich verfügt die Praxis über die Zulassung aller gesetzlichen und privaten Krankenkassen.

klassische physiotherapeutische Leistungen



Physiofit®/ Genius Rückenkonzept



Kursprogramm im Judomaxx



Betriebliche Gesundheitsförderung



*„Meine Gesundheit und Mobilität ist in guten Händen“*

Physiotherapie Richter | Obere Langgasse 5 | 67346 Speyer | Telefon 0 62 32-77555  
speyer@physiotherapie-richter.de | www.physiotherapie-richter.de





# Klimaschutz als Generationsaufgabe

Der weltweite Klimawandel und die Frage, wie man ihm und seinen Folgen am besten begegnet, ist ein beherrschendes Thema in der Öffentlichkeit und den Medien. Erst im November letzten Jahres fand die UN-Klimakonferenz in Paris statt, bei welcher man sich erstmals auf weltweite Klimaziele einigte. Klimakonferenzen gibt es schon seit vielen Jahren, die bisher bekannteste war die Konferenz 1997 in Kyoto. Mit dem sogenannten Kyoto-Protokoll wurden erstmals rechtlich verbindliche Ziele für Emissionshöchstmengen für die Industrieländer festgelegt. Das bedeutet, Industrieländer wie z.B. Deutschland verpflichteten sich, nur noch eine bestimmte Menge an Klimagasen auszustoßen. Auch die Bundesregierung stellte sich Klimaziele, mit denen auch letztendlich die Umsetzung der Energiewende einhergeht. Das Pariser Abkommen gilt als Nachfolger des bekannten Kyoto-Protokolls. Fast 190 Staaten einigten sich darauf, die globale Erwärmung durch den Klimawandel auf deutlich unter 2°C zu begrenzen. Dafür müssten die Treibhausgasemissionen weltweit zwischen 2045 und 2060 auf 0 % zurückgefahren werden.

## **Klimaziele der deutschen Bundesregierung**

Verringerung der Treibhausgasemissionen in Deutschland

bis zum Jahr 2020 um 40 Prozent  
 bis 2030 um 55 Prozent  
 bis 2040 um 70 Prozent  
 bis 2050 um 80 bis 95 Prozent  
 (jeweils bezogen auf das Basisjahr 1990)

## **Doch was genau ist eigentlich der Klimawandel?**

Um den Begriff des Klimawandels zu verstehen, ist es zunächst notwendig, sich mit dem Begriff des Treibhauseffektes auseinander zu setzen. Das Klimasystem der Erde wird durch die Sonneneinstrahlung angetrieben. Die Hälfte der Sonnen- oder Solarstrahlung wird von der Erdoberfläche absorbiert/ aufgenommen. Etwa 1/3 der Sonnenstrahlung wird von der Erdoberfläche und der Atmosphäre reflektiert (ähnlich einem Spiegel) und ca. 20 % der Strahlung wird von der Atmosphäre absorbiert/aufgenommen. Die erwärmte Erdoberfläche sendet langwellige Wärmestrahlung aus, von denen ein großer Teil von Bestandteilen der Atmosphäre (Gase und Wolken) absorbiert und zurück abgestrahlt wird. Man kann sich diese Schicht aus Gasen in der Atmosphäre wie das Glasdach eines Treibhauses vorstellen. Die Abstrahlung am „Glasdach“ führt zu einer Erwärmung der unteren Luftschichten und des Erdbodens und beschreibt den sogenannten Treibhauseffekt. Der Treibhauseffekt ist im natürlichen Maße nichts Schlechtes, er bietet uns sogar Lebensgrundlage. Ohne natürlichen Treibhauseffekt läge die durchschnittliche Temperatur auf der Erde bei ca. -18 °C.

Problematisch hingegen ist der vom Menschen erzeugte Treibhauseffekt. Seit Beginn der Industrialisierung setzen wir vermehrt Gase frei, die den beschriebenen natürlichen Effekt verstärken. Diese sogenannten Klimagase entstehen meist bei der Verbrennung von fossilen Rohstoffen (wie Öl, Gas oder Kohle). Der Einsatz von fossilen Brennstoffen zur Stromerzeugung, in der

Industrie, in Hausheizungen und im Straßenverkehr führt weltweit jedes Jahr zu einer Freisetzung von über 30 Milliarden Tonnen Kohlenstoffdioxid. Dieses freigesetzte Gas bleibt natürlich nicht an der Erdoberfläche haften, es steigt in die oberen Schichten der Atmosphäre, verstärkt dort das vorhandene „Glasdach“ aus Gasen und verursacht somit eine vermehrte Reflektion der Solarstrahlung, die wiederum einer weiteren Aufheizung der Erdoberfläche führt. Je mehr klimabeeinflussende Gase in die Atmosphäre gelangen desto „dicker“ wird die Schicht des Glasdaches und desto höher wird auch die Temperatur auf der Erdoberfläche.

### Was sind Klimagase?

Kohlenstoffdioxid oder auch CO<sub>2</sub> gehört wohl zu den bekanntesten Klimagasen. Aber es gibt auch noch andere Klimagase. Methan beispielsweise entsteht, wenn organisches Material unter Sauerstoff

mangel abgebaut wird. Dies geschieht vor allem in den Mägen von Wiederkäuern (Rinder- und Schafzucht), beim Nassreisanaubau sowie auf Mülldeponien. Oder Lachgas, welches beim Düngemittelsatz in der Landwirtschaft freigesetzt wird. Alle klimabeeinflussenden Gase werden unter dem Begriff der Klimagase zusammengefasst. Oft wird auch der Begriff CO<sub>2</sub> mit Ihnen gleichgesetzt. Jedes Mal wenn wir also unser Auto fahren, die Heizung einschalten oder z.B. Fleisch kaufen, setzen wir selbst Klimagase frei. Doch die Freisetzung der Gase durch Verbrennung oder Konsum ist nicht der einzige Faktor.

Ein Großteil der Erde besteht aus Wäldern. Bäume sind natürliche Klimasenken, da sie Kohlenstoffdioxid in Sauerstoff umwandeln. Allein der Amazonas-Regenwald schluckt etwa zwei Milliarden Tonnen CO<sub>2</sub> im Jahr und wandelt dies in Sauerstoff um. Wird der Wald abgeholzt, steigen große Mengen Kohlendioxid in die Atmosphäre auf, die vorher in den Wäldern gebunden waren.



Zusätzlich können die abgeholzten Bäume kein weiteres Kohlenstoffdioxid mehr in Sauerstoff umwandeln, welches durch die Nutzung von fossilen Rohstoffen verursacht wird. Man schätzt, dass die Abholzung von Wäldern ungefähr 15 % des weltweiten Ausstoßes von CO<sub>2</sub> ausmacht.

### **Es wird immer wärmer auf der Erde – warum ist das eigentlich schlecht?**

Der menschlich verstärkte Treibhauseffekt führt zu einer Erwärmung der Erdoberfläche. Im Grunde genommen könnten wir uns doch ganz entspannt zurücklehnen und die wärmeren Tage einfach genießen, oder?

Ganz so einfach ist das leider nicht. Unser globales Klimasystem ist ein sehr sensibles Wirkungsgefüge, das schon auf kleinste Veränderungen reagiert. Eine Veränderung der atmosphärischen Gase führt nicht nur zu einer Erwärmung der Erdoberfläche, es verändert das gesamte Klimasystem der Erde. Klima stellt nicht nur die durchschnittlichen Wetterverhältnisse an einem Ort dar, es beschreibt den Wasserkreislauf (und somit die Verfügbarkeit von Wasser), das vorhanden sein von Winden und auch die Wahrscheinlichkeiten für Extremwetterereignisse (z.B. Hurrikane, Dürreperioden, Überschwemmungen).

#### **Wetter und Klima**

Wetter = kurzfristiger Zustand der Atmosphäre an einem bestimmten Ort zu einer bestimmten Zeit (z.B. es scheint heute die Sonne)

Klima = auf einen längeren Zeitraum (mindestens 30 Jahre) abgeleitete typische Verhältnisse (z.B. das Klima in der Pfalz ist mediterran)

Das Schmelzen des arktischen Meereises und das Abholzen des Regenwalds im Amazonas sind besonders anfällig gegenüber dem Klimawandel. In diesen Regionen können in Folge der Klimaerwärmung sprunghafte und unumkehrbare Veränderungen angestoßen werden mit katastrophalen Auswirkungen für unser Gesamtklima.

### **Aber Klimaveränderungen gab es doch schon immer!**

Es stimmt, dass sich das Klima im Laufe der Erdzeitgeschichte etliche Male verändert hat. Nach sehr warmen Phasen kamen lange Eiszeiten, die wiederum wieder von warmen Perioden abgelöst wurden. Zur Zeit der Dinosaurier lag die Durchschnittstemperatur wesentlich höher als heute, es herrschte tropisches Klima. Der Meeresspiegel lag etwa 80 Meter höher, viele der heute bekannten Länder und Kontinente existierten in der uns bekannten Form noch nicht. Betrachtet man die Warm- und Kaltperioden über den erdgeschichtlichen Verlauf, so fällt auf dass das Klima meist durch zyklisch wiederkehrende Eiszyklen geprägt war. Viele der Eiszyklen waren mit einem Massensterben der Arten verbunden. Dadurch, dass zwischen dem Auftreten der einzelnen Kaltperioden tausende von Jahren liegen, war es aber auch vielen Arten möglich, sich evolutiv anzupassen und somit ihr Fortbestehen zu sichern. Die menschlich herbeigeführte Veränderung des Klimas verläuft viel zu schnell, um eine Anpassung der Arten (Tiere und Pflanzen) sicher zu stellen. Schaffen wir es nicht, die massiven Klimaveränderungen langfristig einzudämmen, nehmen wir uns letztendlich unsere Lebensgrundlage und müssen uns wohlmöglich auf ein Schicksal ähnlich der Dinosaurier einstellen.

### Klimafakten

Die globale Durchschnittstemperatur an der Erdoberfläche ist von 1880 bis 2012 um 0,85 °C gestiegen.

Der Massenverlust des grönländischen Eis betrug von 2002 bis 2011 215 Milliarden Tonnen/Jahr. Das antarktische Eisschild verliert aktuell ca. 147 Milliarden Tonnen/Jahr. Die Gletscher der Erde verloren von 1993 bis 2009 275 Milliarden Tonnen Eis/Jahr.

Der Meeresspiegelanstieg von 1901 bis 2010 betrug 19 cm.

Im Vergleich zur vorindustriellen Konzentration hat der Gehalt an Kohlenstoffdioxid um 40 % zugenommen.

### Der Klimawandel findet doch nur am anderen Ende der Erde statt!

Das stimmt leider nicht. Bereits heute finden Klimaänderungen auch in unserer Region statt. Die rheinlandpfälzische Einrichtung zur Erforschung des Klimawandels in Rheinland-Pfalz, das sogenannte

Klimawandelfolgenkompetenzzentrum sitzt in Trippstadt in der Nähe von Kaiserslautern. Hier werden gemeinsam mit dem deutschen Wetterdienst Daten zu Temperaturveränderungen, langfristige Wetteränderungen und vieles mehr erhoben. Anhand der Daten lässt sich sagen, dass bereits heute wesentlich höhere Temperaturen in der Pfalz vorliegen. Vor allem im Sommer sind die durchschnittlichen Temperaturen bis zu 3°C höher als noch vor einigen Jahrzehnten. Dies bestätigt auch das eigene städtische Klimagutachten, das den Einfluss der Temperatur in Speyer aufzeigt.

Zudem gibt es tendenziell mehr Niederschläge im Winter, weniger Schnee aufgrund ausbleibendem Frost und aufgrund des Ausbleibens der Niederschläge im Sommer auch längere Trocken-/ Dürrephasen im Sommer. Dies zieht Probleme in der

Landwirtschaft, wie vermehrte Bewässerung der Felder im Sommer, Ernteausfälle und das verstärkte Auftreten von Schädlingen mit sich. Auch in der Forstwirtschaft ma



chen sich häufigere Wetterextreme wie Starkregen, Hitzewellen/ Trockenheit und Stürme bemerkbar. Das Sturmwurfisiko von Bäumen ist in den letzten Jahren aufgrund von Orkanböen stetig gestiegen. Das Ausbleiben von Niederschlägen in den Sommermonaten schädigt die Bäume nachhaltig. Auch im Bereich der Wasserwirtschaft muss man Umdenken. Die zeitliche Verschiebung von Hoch- und Niedrigwasserereignissen setzt einen ganz anderen Umgang voraus. Kraftwerke am Rhein mit Kühlwasserbedarf müssen sich entsprechend auch auf Zeiten mit weniger Wasser einrichten und auch im Bereich der Kanalisation muss man sich hierauf einstellen.

Speyer liegt im Oberrheingraben. Dieser gehört aufgrund der flachen Topographie (flaches Gelände), den vorherrschenden natürlichen Verhältnisse wie hohe Sommertemperaturen, hohe Schwülebelastung, häufige Windstille und austausch- arme Wetterlagen zu den bioklimatisch am stärksten belasteten Zonen Deutschlands. Zusätzlich bilden Städte durch die Wärmespeicherung der Bebauung und den hohen Versiegelungsgrad (Versiegelung = bebaute, betonierte oder asphaltierte Flächen) sogenannte „Wärmeinseln“, deren Wärmebelastung noch einmal gegenüber dem unbebauten Umland erhöht ist. Die Stadt Speyer ist somit bereits heute bioklimatisch stärker betroffen als andere Städte in Rheinland-Pfalz. Durch ihre Lage am Rhein ist sie auch beeinflusst durch Hoch- und Niedrigwasserereignisse, die infolge des Klimawandels eine größere Rolle spielen werden.

### Was wird denn konkret in Speyer gemacht?

Städte nehmen im Bereich des Klimaschutzes eine besondere Verantwortung ein. Fast 75 % der Klimagase werden im

städtischen Umfeld produziert. Städte sind somit nicht nur die Hauptverursacher, sondern auch primär die Leidtragenden. Vor allem im kommunalen Bereich kann durch vielfältige Aktivitäten ein wichtiger Beitrag für den Klimaschutz geleistet werden. Beispiele hierfür können die Förderung des Fuß- und Radverkehrs, der Ausbau von regenerativen Energien (z.B. Solaranlagen) oder eine verstärkte Begrünung und Entsiegelung der Stadt sein. Die konkreten Projekte werden in den nächsten Ausgaben von aktiv dabei noch detailliert vorgestellt.

#### **Klimaschutzziele und Aufgaben in Speyer**

25 % CO<sub>2</sub>-Emissionen bis 2020 einsparen  
zu 100 % auf Strom aus Erneuerbaren Energien (Solarkraft, Windkraft, Biomasse, Wasserkraft) umsteigen  
zu 100 % auf Heizwärme aus Erneuerbaren Energien umsteigen  
Anpassung an die heute spürbaren Auswirkungen des Klimawandels in Speyer (wie Hitze oder Hoch/ Niedrigwasser)

#### **Ausblick**

Senioren gehören zu einer Bevölkerungsgruppe die schon heute stärker durch Klimaveränderungen wie Hitzeperioden betroffen ist als andere Bevölkerungsgruppen in Speyer. Welche Auswirkungen dies genau sind und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe von aktiv dabei.

Fabienne Mittmann, Klimaschutzmanagerin  
der Stadt Speyer  
06232/142596,  
fabienne.mittmann@stadt-speyer.de

## Erbe der Zisterzienser Kloster Eberbach

Auf dem Weg von Wiesbaden, entlang des Rheins nach Eltville und weiter in die Richtung der lieblichen Hügellandschaft des Rheingaus, befindet sich in einem Seitental eingebettet zwischen den Weingärten, die fast 900 Jahre alte Anlage des Klosters Eberbach. Die Besichtigung des weiträumigen Klosterareals mit einer Vielzahl von Gebäuden ist ein "muss" für alle an Kultur und Kunst interessierten Menschen.

Was für Überraschung erwartet den Besucher am Eingangstor zur Klosteranlage? Ein Willkommensgruß :

Porta patet, cor magis  
oder übersetzt :

Das Tor ist offen, das Herz noch mehr

so lautet der Wahlspruch der Zisterziensermönche eingemeißelt als Begrüßung am Portal des Tores! Kloster Eberbach ist nämlich eine ehemalige Zisterzienserabtei, die für den Weinbau noch heute einen Weltruhm genießt und mit ihren romanischen und frühgotischen Bauanlagen zu den bedeutendsten Kunstdenkmälern des europäischen christlichen Abendlandes zählt. Die Gründung des Zisterzienserklosters geht auf den Edelmann Bernhard von Clairvaux zurück, der als Mönch den Zisterzienserorden mitbegründet und die Ausbreitung des Ordens maßgebend beeinflusst hat. Nach der Gründung des Klosters Himmelrod in der Eifel - den ersten Kloster der Zisterzienser am deutschen Boden - kam es am 13. Februar 1136 zu Gründung des Klosters



Eberbach durch Abt Ruthard und zwölf Mönchen, die alle vom Mutterkloster Clairvaux kamen. Schnell entwickelte sich das Kloster, geistig und durch den Weinbau auch wirtschaftlich, so dass schon 1142 zu Gründung des Tochterklosters Schönau im Odenwald kam. Danach folgten weitere Gründungen: 1145 des Klosters Otterberg bei Kaiserslautern und 1155 des Klosters Gotteshal bei Lüttich.

Obwohl es sich bei Zisterzienser keinesfalls um einen streng wissenschaftlich ausgerichteten Orden handelte, erlebte Kloster Eberbach zwischen 12. und 15. Jahrhundert eine beträchtliche geistige Blüte und brachte mehrere bekannte Theologen und Gelehrte vom Weltruf vor. Das Kloster hat eine eigene Schule geführt, aus der viele Mönche an der Pariser Universität in das dortige Sankt Bernhard Collegium entsandt wurden, um sich in der Bildung und Lehre zu vervollständigen.

Auch mit dem nahe gelegenen Kloster Rupertsberg bestand intensiver Austausch der philosophischen und theologischen Werke. Prior Gebeno fungierte als Vermittler der Schriften der Hildegard von Bingen und förderte sie in gelehrten Klosterkreisen.

Im wirtschaftlichen Bereich erzielte Kloster Eberbach große Erfolge und war an Flächenausbreitung des Weinanbaues im Rheingau und am Mittelrheintal massgebend beteiligt. Im Laufe des 14. Jahrhunderts gelang es dem Kloster Eberbach den Besitz an Weinbergen auf über 300 ha zu erweitern. Das waren die größten Anbauflächen in Deutschland in dieser Zeit. Zwischen den Jahren 1500 und 1520 hat das Kloster durchschnittlich 228 Fuder Wein pro Jahr nach Köln verkauft - das entspricht etwa 200 000 Liter ! Der Weinverkauf machte damals rund 40 % der Handelserlöse des Klosters aus.

Im Laufe der späteren Jahrhunderte verlor Kloster Eberbach an Bedeutung und Wirtschaftskraft infolge der Bauernaufstände, verschiedene Kriege

verbunden mit massiven Plünderungen und Zerstörungen, aber auch durch Verluste am Grundbesitz. Zu Auflösung der Klostersgemeinschaft kam es endgültig im Jahre 1818, mit dem Tod des Letzten Abtes Leonhard.

Es folgten die Zweckentfremdung und Verfall der Klosterbauten durch revolutionäre Ereignisse, aber auch durch Verschiebung der wirtschaftlichen Schwerpunkte und industrielle Entwicklung, insbesondere in den letzten zwei Jahrhunderten. Am 1. Januar 1998 kaufte das Land Hessen den gesamten klösterlichen Besitz. Die neu gegründete Stiftung Kloster Eberbach übernahm durch einen Vertrag mit dem Land die Anlage in Eigentum und Verwaltung. Heute ist Kloster Eberbach eine Kulturstätte für verschiedene musikalische Veranstaltungen, wie Rheingaukonzerte, Tagungen oder Ausstellungen. In den Klosterräumen wurden auch Szenen des Umberto Eco's Roman "Der Name der Rose" mit Sean Connery als Hauptdarsteller für den gleichnamigen Film aufgenommen.

Bis heute zeugen die zwölf historischen Weinpressen im Laienrefektorium von der ehemaligen Wirtschaftsstärke des Klosters. Daran erinnert ein altes Gedicht, das den "weinfreundlichen" Mönchen - nicht nur im Kloster Eberbach - zugesprochen wird :

Primum potum - bibe totum  
 Secundum usque ad fundum  
 Et futura bibe pura  
 Sine aqua et mixtur !

In der Übersetzung :

Den ersten Becher – trinke voll aus  
 den zweiten trinke ( in einem Zuge ) bis zum  
 Becherboden.

In folgenden ( Becher ) trinke nur Wein  
 ohne Wasser ( auch nicht ) vermischt !

Quellen:

- Führer Stiftung Kloster Eberbach
- Faltblatt Kloster Eberbach

Dr. Helmuth Wantur

## Mechthild sucht einen Mann

Mechthild sucht einen Mann und das ist gar nicht so einfach, denn sie hat hohe Ansprüche. Er soll ungefähr gleichaltrig sein und gut aussehen, aber keinesfalls jünger als sie. Millionär muss er nicht sein aber auch kein armer Schlucker. Er soll gerne tanzen und zwar alles von Tango bis Mambo und Mechthild wünscht sich, dass er die Oper liebt genau wie sie. Er muss geschickt sein und gebildet aber kein Besserwisser und er muss spüren, wann sie ihre romantischen Momente hat. Dann soll er sie in dem Arm nehmen und mit ihr in die Sterne schauen. Ein ganzer Kerl, der trinkfest ist und bei Fußballübertragungen vor dem Fernseher schon mal mitfiebert und rumbrüllt – das darf er auch sein. Sie möchte gerne mit ihm wandern auf ihren Lieblingsstrecken und, ach ja, auf ihrem Computer soll er ihr Windows 10 einrichten können.

Wenn er kochen könnte, das würde ihr gefallen. Muss aber nicht sein, denn sie kocht selbst sehr gerne.

Kurz, er sollte alle guten Eigenschaften ihres verstorbenen Mannes haben aber gerne noch ein paar dazu.


Mechthild ist 74, seit fünf Jahren verwitwet, lebhaft und unternehmungslustig. Die meisten ihrer Freundinnen haben einen Mann, einige noch denselben wie vor vierzig oder fünfzig Jahren, andere eine Neuerwerbung.

Wenn früher Mechthilds junge Kolleginnen an ihren Verehrern herumkritisierten, prophezeite sie ihnen: Ihr kriegt keinen gebackten, seid nicht so pingelig. Jetzt ist sie selbst so anspruchsvoll, dass die passende Backmischung erst noch erfunden

werden müsste. Das kann sich Mechthild nun von ihren Freundinnen anhören, die mit ihr beim Kaffeeklatsch zusammen sitzen und das Projekt „Partnersuche für Mechthild“ bereden. Alle lesen schon fleißig Zeitungsanzeigen. Unter der Rubrik „Er sucht Sie“ fahnden sie nach einem passenden Pendant für die Freundin. Bisher ist noch nichts dabei herausgekommen außer reichlich Gelegenheit zum Lästern und Lachen über die Formulierungen.

„Rittersport sucht Mon Cherie“ gefiel ihnen besonders gut. Oder: „Suche reife Frau in gutem Zustand mit großem Balkon“. Großer Balkon? Ein Blick auf Mechthilds Oberweite

Beisel HÜTE Speyer



Roekl. BEISSEL & HELDNER

...gut behütet!

Cartoon by  
J. Steinhäuser

Roßmarktstraße 37 (am Altpörtel)

67346 Speyer

T 06232 75317 · [www.beisel-huete.de](http://www.beisel-huete.de)



damit kann sie nicht dienen. Wie wär's mit: „Mann, 80, mit Welpencharme sucht Kuschelkätzchen“. Welpencharme! Der ist noch nicht stubenrein, mutmaßen die Damen – oder nicht mehr. Schließlich bekommt Mechthild von ihren Freundinnen noch einen Zettel mit Internet-Adressen mit. Darling, Elite-Partner, Generation Gold, so heißen die Partnerbörsen, in die sie sich mal einklicken soll. Sie will sich das überlegen.

Doch eines schönen Tages hat Mechthild plötzlich einen Mann an ihrer Seite, Wolfgang.

Sie hat ihn weder über die Zeitung noch übers Internet gefunden. Sie hat ihm eine Beule in sein parkendes Auto gefahren, als sie zu knapp um die Ecke bog. Nur böse Zungen behaupten, das habe sie extra gemacht. Die Beiden haben dann bei einem Glas Chablis die Formalitäten mit der Versicherung geregelt und auch sonst einiges.

Wolfgang kann nicht tanzen, weder Tango noch Mambo. Er hat für die Oper nichts übrig, geht aber ihr zuliebe mit. Dafür begleitet sie ihn zum Blueskonzert. Er kann nicht wandern, weil ihm seine Knie wehtun. Kegeln findet Mechthild neuerdings auch ganz nett. Den Besserwisser kann Wolfgang nicht ganz verleugnen, denn er war mal Lehrer; Mechthild stellt ihre Ohren einfach auf Durchzug. Und Windows 10? „Da frag' mal besser deinen Sohn“ sagt Wolfgang. Das mit der Romantik und den Sternen – daran arbeitet sie noch.

Aber alles in allem ist die Sache für Mechthild nicht schlecht gelaufen.

Helga F. Weisse

### *Credo einer Träumerin*

Alles hat seine Zeit:  
Gegensätzliches wird sich auflösen  
Sehnsucht Erfüllung finden  
ein Lächeln jeden Zorn besiegen

*Glaubst du ...oder weißt du schon?*

Überraschende Wendung folgt  
Augenblicken der Angst  
Verzeihen wird möglich  
auch wenn Gräben unüberwindbar  
erscheinen  
Der helle Morgen verscheucht die Grillen  
der Nacht

*Glaubst du ...oder weißt du schon?*

Jedes Anderssein geht auf in der Vielfalt  
Scham und Schuld verlieren ihre Macht  
Tränen fließen nur noch aus Freude  
Und ein Kind ist ein Kind ist ein Kind

*Glaubst du ...oder weißt du schon?*

Heilung findet statt  
nicht wirklich sichtbar im Äußeren  
doch fühlbar, erlebbar ganz tief in der Seele  
und das plötzliche Wissen: Ich darf sein die  
ich bin

Ja, ich weiß: ich *TRÄUME*



(Ulla Fleischmann)

Es lassen Schein und Sein sich niemals einen,  
nur Sein allein besteht durch sich allein.

Wer etwas ist, bemüht sich nicht zu scheinen.

Wer scheinen will, wird niemals etwas sein.

Rückert

## Kinder-Band Rifair

Früher hat man seine alten Photoalben mit wachsender Begeisterung durchstöbert, wenn sie einem nach Jahrzehnten wieder einmal in die Hände kamen. Die Alben werden weniger, die Bilderflut aber nicht, weil man heute digital fotografiert. Und dazwischen gab es auch noch die Dia-Phase, in der die Bilder auf eine (Lein-)Wand projiziert wurden. Wer hat heute noch einen Projektor und wer noch die Geduld, viele Tausend Diapositive zu durchsuchen, zumal die frühen bereits vergilbt oder mit den Rähmchen verklebt sind?



Ein Zufall führte mich zu einem Magazin, das mit "Kinder-Band Rifair" beschriftet war. Sofort war ich hellwach und hätte nicht einmal die alten Photographien benötigt, um mich an einen Sommernachmittag in den Alpen zu erinnern.

Vierzig Jahre sind es her, als uns unser spät erworbenes erstes Auto in unsere Traumlandschaft transportierte. Eine Rundfahrt brachte uns in den letzten Winkel der Schweiz knapp an der Grenze zum Vinschgau in Südtirol. Wir wohnten neben dem Wallfahrtsort Santa Maria in Müstair im Bauerndörfchen Rifair. Die Ortsnamen zeigen, dass man dort das Rätoromanische spricht.

An einem ruhigeren Tag, nach etlichen Dreitausendern der Umgebung, stiegen wir nur die Wiesen hinter den letzten Höfen zum Wald hoch. Wie erstaunt waren wir, als wir am Waldrand, wo sich sonst sehr ersichtlich die Kühe zum Wiederkäuen niederlassen, eine Art Waldarbeiterunterstand antrafen, der aber mit Gerätschaften ausgerüstet war, die wir hier nie erwartet hätten. Hier waren doch alle Instrumente einer damals aktuellen Pop-Band mit einfachsten Mitteln nachgebildet: das Schlagzeug aus Eimern und Töpfen, die Gitarren (Lead- und Baßgitarre!) aus Sperrholz ausgesägt, die Becken aus Dosendeckeln, das Mikrophon aus einer gekrümmten Astgabel, und alles kunstvoll über Drähte verbunden mit einer imaginierten Verstärkeranlage. So haben ein paar Dorfkinder ihre fernen Idole imitiert und man kann sich vorstellen, mit welchem Eifer sie bei der Sache waren, wie mühsam sie das fremde Englisch über ihre Lippen brachten. Ihr Logo BCR ist nicht schwer zu entziffern: Beatles-Club Rifair. Und der Zusatz LOVE in Großbuchstaben läßt tief blicken.

Das Zusammentreffen zweier so verschiedener Kulturen hat uns schon damals fasziniert. Mein Mann hat mich dort am Schlagzeug fotografiert. Ob sich die Kinder von damals noch genauso gut an jene erregende Zeit erinnern?

Rita Rössler-Buckel

# Die Uhr, die ewig geht und dennoch steht

Wem schlägt heute noch die Stunde? Es sind in unseren Tagen, wo die Uhrzeit lautlos und meist optisch angezeigt wird, nur noch poetische Zeilen, die uns daran erinnern, dass in der Vergangenheit nicht nur der Stundenschlag, sondern auch das unaufhaltsame Ticken der Sekunden zu hören war. Unaufhaltsam natürlich nur dann, wenn das Uhrwerk gut gewartet und "aufgezogen" seinen Dienst versah. Aufziehen (hochziehen!) konnte man im wörtlichen Sinn die Antriebsgewichte der Turmuhren oder auch die der repräsentativen Standuhren in den bürgerlichen Wohnzimmern. Die Schwerkraft besorgte dann die Arbeit. Später wurden Spiralfedern gespannt, die mit ihrer Energie das Werk in Bewegung hielten.



Im Allgemeinen benötigten diese Uhren nur einen einzigen solchen "Motor" für die Anzeige von Sekunden, Minuten und Stunden. Die Darstellung der verschiedenen Zeiteinheiten erledigten Zahnräder, die für eine korrekte "Übersetzung" sorgten. Und jetzt kommt die Mathematik ins Spiel. Wie oft muss sich ein Sekundenrad drehen, bis sich das Minutenrad auch nur einmal gedreht hat? Hier soll auf eine Vertiefung verzichtet werden, aber es sollte einsichtig sein, dass die Zahnräder für die Anzeige der längeren

Zeiteinheiten immer langsamer laufen müssen. Nur wenige Uhren gehen über das Stundenmaß hinaus, aber man könnte sich auch die Darstellung von Tagen, Jahren, Jahrtausenden, selbst Äonen vorstellen. Und es gibt tatsächlich einige solche mechanische Wundermaschinen, die oben munter im Sekundentakt ticken, unten aber mit der Achse des letzten der nicht allzu vielen Zahnräder fest im Beton verankert sind. Das letzte dreht sich so langsam, dass es selbst den Untergang des Universums noch anzeigen könnte. Da kann die Achse ruhig für die nächsten Jahrmillionen (fast) fest einbetoniert bleiben.

Unsere menschlich überschaubare Zeit ist einfacher strukturiert. Bis zu meiner Firmung reichte der Blick auf die Kirchturmuhren in der Nähe, wenn es genau sein sollte. Denn "was die Uhr geschlagen hatte", wussten wir auch intuitiv. Die dann vom Firmpaten geschenkte Uhr war etwas Besonderes: Dank einer Glasrückseite konnte man das mikroskopische Verstreichen der Zeit an den Zahnrädchen mitverfolgen. Damit war ich für meine Zeit selbst verantwortlich und nebenbei erwachsen geworden. Diese Uhr geht zwar schon lange nicht mehr, aber die Verantwortung ist geblieben.

Selbst wenn eine Zeitanzeige, heute meist an ein digital-elektronisches Gerät gekoppelt, nicht abgelesen werden könnte, gilt immer noch, was Wilhelm Busch schon wusste: "Eins, zwei drei! Im Sauseschritt / läuft die Zeit, wir laufen mit." Ob wir wollen oder nicht.

Franz-Georg Rössler

-----

## Die Reisen seines Lebens

Georg Felsberg berichtet den Mitgliedern des Fördervereines von seinen Asien-Reisen

Sein Vortrag begann mit der Geschichte von den fünf Apfelsinen. Als Georg Felsberg nach über 30 Jahren als Fernsehredakteur und Reporter für die ARD in Rente ging, hatte seine Frau ihm vorgeschlagen: „Fahr doch einfach mal nach Indien“. Dies tat er dann auch – allein, und nur mit dem nötigsten an Gepäck – das er bei seinen jetzigen Reisen sogar von zwölf auf neun Kilogramm verringert hat, wie er seinen Zuhörern im Historischen Ratssaal der Stadt schilderte.



Viele Monate war er allein mit seinem blauen Reisesack unterwegs, mit Bussen und Bahnen – oft aber zu Fuß durch wenig besiedelte Landschaften der Wüst Thar, in der Bergwelt von Sikkim oder am großen Strom Brahmaputra. Es ist seine Lust, als Stadtwanderer große Metropolen – Mumbai, Kolkata, Colombo oder Dhakar – zu durchstreifen. Er hockte auf den Dächern schaukelnder Busse, schluckte Kohlenstaub in einem stehenden Zug am Ufer des Brahmaputra und wehrte mit mächtigen Fischmessern bewaffnete jugendliche Halbstarke ab, die ihm 50 Rupien abpressen wollten. „50 Rupien?“ bellt er auf Englisch zurück. „Her damit“. Sie sind überrascht, das muss ein Missverständnis sein. In der

Verwirrung löst sich der Konflikt friedlich auf. „Ich glaubte auf meiner ersten Reise die Menschen, die mir begegneten, immer ein wenig besser zu verstehen. Jetzt erst weiß ich: Sie stellen mit immer neue Fragen. Die wenigsten kann ich bisher beantworten. Welch ein Abenteuer!“

Von all diesen Abenteuern hat Georg Felsberg den Mitgliedern des Vereines der Freunde und Förderer des Seniorenbüros in kleinen Geschichten berichtet; Geschichten zum Schmunzeln, aber auch zum Nachdenken. In inzwischen drei kleinen Büchern und einer CD berichtet Felsberg über Alltagsgeschichten, Momentaufnahmen und Anekdoten. Der gesamte Erlös aus dem Verkauf kommt dem Projekt „Hilfe zur Selbsthilfe Organisation“ in Bangladesch zugute.

### Info:

Hilfe zur Selbsthilfe: Ein Leben lang genug Reis!

Das Projekt wird durch das deutsche Entwicklungsministerium und die EU gefördert. Das heißt: Für jeden Spenden-Euro kommen weitere drei Euro einer Familie zugute.

### Sendenkonto:

IBAN: DE82 5139 0000 0000 0062 62

BIC: VBMHDE5F

[www.bangladesch.org](http://www.bangladesch.org)

Michael Stephan

### Reisen der kurzen Wege

- |                |                                     |
|----------------|-------------------------------------|
| 28. April 2016 | Juhöhe / Odenwald<br>„Haus Höfle“   |
| 19. Mai 2016   | Flemlingen „Marienhof“              |
| 30. Juni 2016  | Wachenheim<br>„Forsthaus Silbertal“ |

Anmeldung und Karten im Seniorenbüro,  
Maulbronner Hof 1A, Tel 06232/142661.

# Generationen Hand in Hand

Fotoserie: Eine Initiative des Seniorenbüros

Die Fotoserie „Generationen Hand in Hand“, eine Initiative des Seniorenbüros, wurde in der Ausgabe 4/2011 der Zeitschrift des Seniorenbüros „aktiv dabei“ begonnen. Wir wollen die Vielfältigkeit des Miteinanders der Generationen zeigen und das Bewusstsein dafür schärfensensibel machen.

## Solidarisches Handeln

Ohne ein neues, soziales, solidarisches Miteinander kann unsere Gesellschaft auf Dauer nicht funktionieren. Dafür tragen wir alle Verantwortung.

## Voneinander lernen

Jeder kann von dem anderen lernen. Der junge Mensch von den Erfahrungen der Älteren und umgekehrt, die Älteren können Neues von den Jungen lernen. Unser Anliegen ist, deutlich zu machen, dass ein Zusammenleben der verschiedenen Generationen, alle bereichern kann.

## Neues Miteinander

Ein neues Miteinander von Alt und Jung bezieht sich auf alle gesellschaftlichen Bereiche. Das gemeinsame Handeln in der Berufswelt, in gemeinsamem bürgerschaftlichen Engagement, in der Weitergabe von Wissen und Können zwischen Alt und Jung, kann neue kreative Ideen für unsere Gesellschaft hervorbringen.

## Keine Ausgrenzung

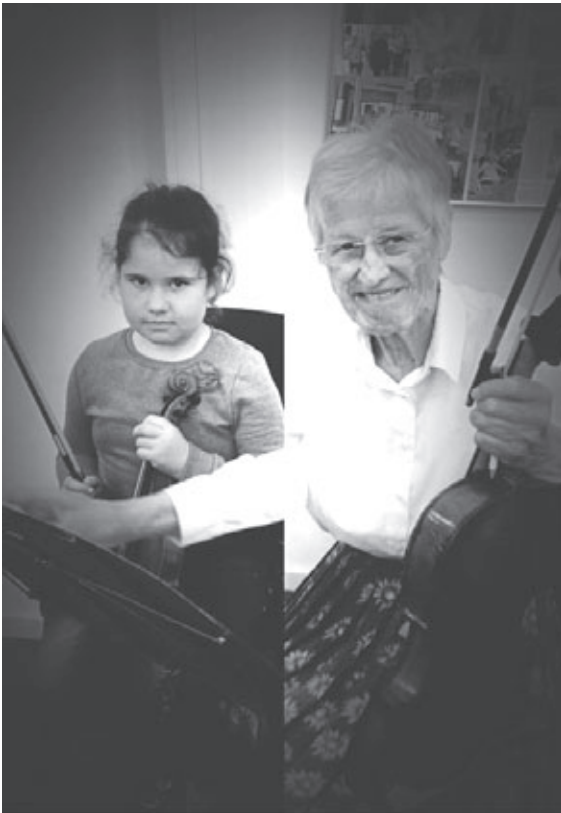
Dabei ist wichtig, dass alle Menschen in unserer Gesellschaft integriert sind. Da mit dies möglich wird, gilt es kritisch die Rahmenbedingungen zu hinterfragen.

Ria Krampitz













Eine Schreiblektion

## **Bring Deine Worte zu Papier!**

Schreib, weil Du Fragen hast  
oder Antworten  
oder  
um Dich zu erinnern.

Schreib, weil du fühlst und denkst,  
weinst, lachst und liebst.

Bring deine Worte zu Papier!  
Versuche, deine Welt durchschaubar zu  
machen.  
Definiere Dich,  
Definiere das Menschsein.

Was denkst Du?  
Was empfindest Du?  
Warum ist es Dir wichtig?

Bring Deine Worte zu Papier!  
Schau sie Dir an,  
glaube Ihnen, gebrauche sie.  
Reiß sie Dir aus dem Herzen,  
breite sie vor Dir aus.

Bring Deine Worte zu Papier!  
Lass die Sätze Bilder formen,  
nimm farbige Wörter.  
Ordne Deine Gedanken und deine Welt.  
Schreib, weil Du verstehst.

## **Bring Deine Worte u Papier!**

**J E T Z T**

Walter Dauner

Kräfte lassen sich nicht mitteilen,  
sondern nur wecken.

Rückert

## **Verwirrte Künstler**

Schreiben als Medium im Umgang mit  
Demenz

Über das Schreiben finden wir - Begleitende, pflegende Angehörige oder Pflegepersonen - zu liebevoller Distanz. Denn wir werden zum freundlichen Zuhörer, zum engagierten Interviewer oder zum gewissenhaften Sekretär. Wir halten einfach nur fest, ohne zu bewerten und ohne das Gesagte in die Logik des Alltags einordnen zu müssen.

**Zielgruppe:** Alle beruflichen und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

**Veranstaltungsort:** Seniorenbüro Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer

**Termin:** Donnerstag, 16. Juni 2016 9:00 bis 17:00 Uhr

**Referentin:** Julia Jawhari, Master of Science (Psychologie)

**Anmeldung im Seniorenbüro erforderlich.**



*„Gut Recht  
bedarf  
guter Hilfe.“*  
Deutsches Sprichwort

Familienrecht  
Seniorenrecht  
Erbrecht  
Sozialrecht

Christina  
**Lange-Fehr**

www.lange-fehr.de  
Tel. 06232 - 6767871

Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Familienrecht

**WIR BLEIBEN**

**QL**

**WINKELDRUCKEREY**

**A**  
**Aller Anfang**  
**ist leichter als das Ende.**  
**Meist beginnt es mit 3-4 kg**  
**und endet mit 1-1,5**  
**Zentnern oder mehr.**

---

---

text und satz : artur schütt, buchdruck : karl herbel

---

---

# Ausgebeutete Proletarierinnen

Speyerer Frauen-Streik 1899 in den Ziegelwerken war eine Sensation

Bei Streiks geht es vorwiegend um eine bessere Entschädigung. Darum ging es auch bei der vermutlich ersten Arbeitsniederlegung von Frauen und Mädchen in Deutschland - beim Streik 1899 in den Vereinigten Ziegelwerken von Speyer. Dabei ging es aber auch um die Beseitigung von "menschenunwürdigen Zuständen", wie es 1899 in der Presse hieß.

Die in Ludwigshafen erscheinende, auch in Speyer und Umgebung gelesene "Pfälzer Post" merkte zu einer Protestversammlung "von weit über 200 Personen" in der Gastwirtschaft "Rheinstation" an: "Es ist ein sehr erfreuliches Zeichen, dass sich auch bei diesen ausgebeuteten Proletarierinnen endlich das bisher mit allen Mitteln niedergedrückte Klassenbewusstsein bemerkbar macht. So unglaublich es auch klingen mag - die Mädchen und Frauen haben wirklich gestreikt".

Der "Weiberstreik von Speyer" galt in ganz Deutschland als Sensation. Um seine Ursache zu verdeutlichen, wird im Folgenden aus dem damaligen Artikel der "Pfälzer Post" zitiert. Zumal es nicht nur um eine Lohnerhöhung ging (im Durchschnitt erhielten die meist elf Stunden an Pressen stehenden Mädchen und Frauen 1,60 Mark am Tag), sondern auch um eine Verbesserung der Werksbedingungen überhaupt. Wobei in dem Zeitungsbeitrag darauf verwiesen wurde, "dass die ausnahmslos in Heiligenstein, Mechttersheim und anderen umliegenden Orten wohnenden Mädchen ihren Arbeitsplatz am Rhein in Speyer mangels anderer Gelegenheit zu Fuß erreichen müssen. Ihr Arbeitstag beträgt also, die

tägliche Marschleistung eingerechnet, 13 bis 14 Stunden".

Zur Arbeitsverweigerung führten zudem: Die Arbeiterinnen konnten sich nicht säubern (Zitat: "Eine Wasserleitung ist vorhanden, aber wer sie benutzt, wird bestraft"), konnten ihr mitgebrachtes Essen nicht warm machen, bei Windstößen fiel von der Fabrikdecke Ruß, es gab keinen Umkleideraum und keine Möglichkeit, die gegen Arbeitskleidung getauschten Alltagskleider aufzubewahren, die zur Reinigung der Ziegelpressen benötigten Putzlappen und Bürsten "sind selbst anzuschaffen".

Wie lange der Streik dauerte, ob es mehr Lohn gab und ob überhaupt etwas verändert wurde, ist nicht überliefert. Die Arbeitsniederlegung war jedoch insofern erfolgreich, da die Fabrikinspektion, ein Vorläufer der Gewerbeaufsicht, auf die Arbeitsverhältnisse in den Speyerer Ziegelwerken aufmerksam wurde. Zudem registrierte der bei der Protestversammlung das Wort führende Vertreter der "Nichtgewerblichen", eine Gewerkschaftsorganisation, laut Zeitungsbericht, "eine beträchtliche Anzahl Arbeiterinnen, die sofort ihren Beitritt zu dem Verband erklärten".

Wolfgang Kauer

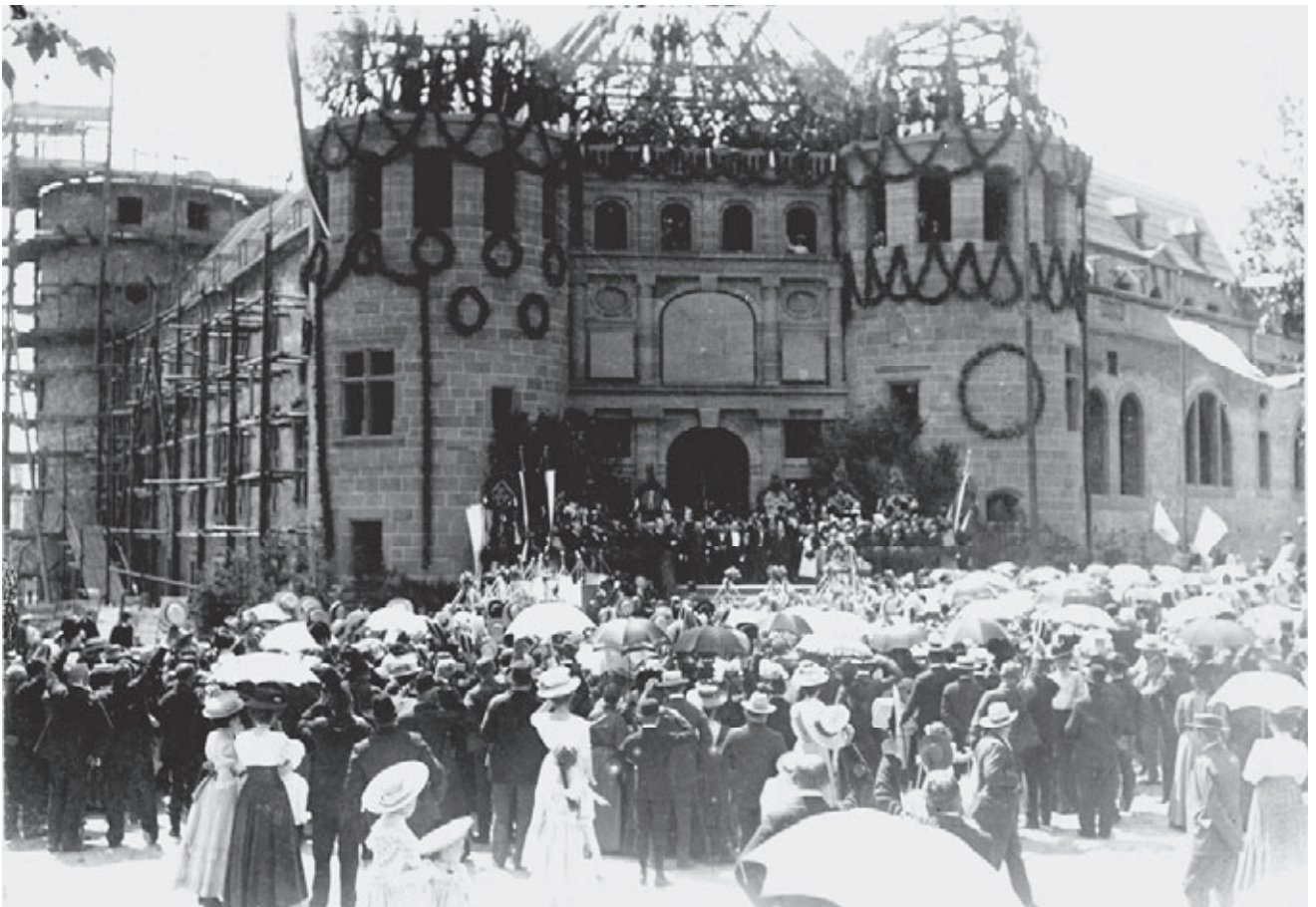
Was heute nicht geschieht, ist morgen nicht getan,  
und keinen Tag soll man verpassen:  
Das Mögliche soll der Entschluss  
Behertzt sogleich beim Schopfe fassen

Goethe

# Historische Fotos als Postkarten

Eine Initiative des Kulturellen Erbes – Stadtarchiv Speyer

Hier erscheint Nr. 1 der zwölfteiligen Postkartenserie des Kulturellen Erbes – Stadtarchiv Speyer, mit historischen Speyerer Motiven, die für 3,50 Euro im Archiv erworben werden kann, auch in den hiesigen Buchhandlungen – preiswerter als jeder Blumenstrauß und



Ganz Speyer war auf den Beinen, als 1908 das Richtfest des Historischen Museums der Pfalz gefeiert wurde. Kaum jemand weiß, dass hier zuvor eine Kaserne stand. Das Historische Museum entstand nicht erst mit diesem Neubau: Seit 1869 befand es sich in den Obergeschossen des Schulbaus am damaligen Siebertplatz (heute Standort der Sparkasse Vorderpfalz).

Katrin Hopstock

## Vorträge im Stadtarchiv

**20. April 2016**, 18.30 Uhr, Prof. Dr. Christian Führer Die französische Besatzungszeit in der Pfalz

**18. Mai 2016**, 18.30 Uhr, Susanne Härtel, Jüdische Friedhöfe im mittelalterlichen Reich

**15. Juni 2016**, 18.30 Uhr, Dr. Andreas Deutsch, Die Stadt Speyer, ihr Bischof und sein

# Kappadokien

Antike Landschaft im inneren Kleinasiens

Als Kappadokien bezeichnet man jene Hochflächen und Gebirge des östlichen Inneranatoliens. Hier kreuzten sich wichtige Handelsstraßen und verschiedene Kulturen trafen hier aufeinander. Dünne Besiedlung kennzeichnet Kappadokien, weit verbreitet sind Sandsteine und Salzvorkommen. Dort aber wo sich fruchtbare Böden auf vulkanischem Tuffstein ausbreiten, konzentrierten sich schon immer die Menschen. Erst hier im Süden spricht man vom Herzen Kappadokiens.



Kappadokien war schon sehr früh besiedelt. Römische Provinz wurde es um Christi Geburt, seit dieser Zeit hat man Handels- und Militärstraßen angelegt, städtische Zentren und Dörfer gegründet. Im Zuge der Christianisierung Kleinasiens gab es in Kappadokien die ersten Christengemeinden zu denen sich Glaubensflüchtlinge und anders Verfolgte flüchteten. So wurde Kappadokien ein Schmelztiegel verschiedener Kulturen. Tausend Jahre blühte in Kappadokien ein reges Klosterleben, das erst mit der mongolischen und später mit der türkischen Invasion beendet wurde.

Die Türkei ist reich an geschichtlichen Zeugnissen, viele Touristen besuchen

Istanbul, die Naturwunder der Sinterterrassen von Pamukkale oder die Ausgrabungen von Troja, Ephesus oder Aphrodisias. Viele Touristen kommen auch nur zum Baden in die Türkei.

Wenige kommen nach Kappadokien, denn von Antalya, dem Ziel vieler Sonnenhungriger, bis nach Kappadokien sind es über sechshundert Kilometer.

Mit einem Überlandbus haben wir uns auf den Weg gemacht. Durch das wunderschöne Taurusgebirge ging es Richtung Konya. Unterwegs machten wir einen Stopp in Beysehir mit seiner eindrucksvollen Holzmoschee aus dem 13. Jahrhundert. Die siebenschiffige Moschee mit ihren 48 Säulen aus Kieferstämmen, zählt zu den schönsten in ganz Anatolien.

Immer weiter nach Kappadokien liegt die Karawanserei Sultanhani. Die eindrucksvolle Karawanserei an der seldschukischen Karawanenstraße zählt zu den besterhaltenen seldschukischen Etappenzielen zwischen Konya und Sivas. Wenn man durch das monumentale Eingangstor geht steht man in einem Arkadenhof mit einer kleinen Moschee, am hinteren Ende der Karawanserei steht eine riesige Halle mit sechs Querschiffen, wo früher die Waren eingelagert wurden.



Weiter geht es nach Kappadokien. Vulkanischen Ursprungs ragen die bizarren Kegel und Pyramiden aus Tuffstein in der Mondlandschaft Kappadokiens empor. Bewohnte Feenkamine, Höhlenkirchen und unterirdische Städte machen die Region unvergesslich.



Das berühmte Höhlenkirchentale von Göreme liegt direkt neben dem Dorf Göreme.

Hier liegen in enger Nachbarschaft zahlreiche Höhlenkirchen und Klöster. Die Kirchen konnte man alle besichtigen, manche ganz einfach und eben, andere wieder über waghalsige Stege und Treppen. Die Fresken in den Kirchen sind größtenteils stark beschädigt und zerkratzt, da sie bis 1964 nicht beaufsichtigt waren, da man ihren Wert damals noch nicht erkannt hatte.

Das Dorf Ürgüp bietet mit seinem von Höhlenwohnungen durchzogenen Burgfelsen und der seldschukischen Burgruine einen imposanten Anblick. Teilweise sind noch Wohnungen um den Berg herum bewohnt. Von Ürgüp hat man einen wunderschönen Ausblick in die grandiose Landschaft und in das Tal zwischen Ürgüp und Göreme liegt das alte Dorf Zelve in einem abgeschiedenen Talkessel, von dem zwei Seitentälchen mit zahlreichen Höhlenwohnungen und Klosteranlagen ausgehen. Bis 1950 waren die Höhlenwohnungen noch teilwei-

se bewohnt, wegen Einsturzgefahr wurden die Bewohner umgesiedelt.

Vor dem Dorf liegt das Tal der Mönche mit sehr schönen Tuffsteinpyramiden und beeindruckenden Geisterkaminen. Ein unbeschreibliches Naturschauspiel.

Der Tuff war früher für die Bewohner leicht zu bearbeiten, deshalb bauten sie aus Angst vor Überfällen unterirdische Städte. Ein Höhepunkt war der Besuch der unterirdischen Stadt Kaymakli. In diesem unterirdischen Höhlensystem aus dem 6. Jahrhundert sind Kapellen, Versammlungsräume, Viehställe, Lagerstätten und Wohnungen in ca. 45 Meter Tiefe aus dem Tuffstein herausgehauen. Die Bewohner konnten in diesen Städten Wochen oder sogar Monate aushalten, was durch Wasserdepots und einem ausgeklügeltem Belüftungssystem gewährleistet wurde.



Nach diesem bemerkenswerten Tag ging es wieder zurück nach Antalya. Wir machten noch einmal Halt in Konya. Konya ist heute eine der größten Städte der Türkei, entstanden ist es der Schnittstelle mehrerer Karawanenstraßen. Das Mevlana-Kloster war einst das religiöse Zentrum der „tanzenden Derwische“. Die große Klosteranlage, die man durch ein großes Tor betritt beherbergt heute viele Zeugnisse aus der Blütezeit des Klosters.

Nach einer längeren Fahrt durch das Taurusgebirge sahen wir wieder das Meer.

Karl-Heinz Geier

## Sagenhafter Wasgau –

Der Sagenweg im Dahner Felsenland führt zu bizarren Sandsteinmassiven, Burgen und schaurig-schönen Geschichten

Viel Ungeheuerliches hat sich in alten Zeiten im Dahner Felsenland zugetragen. So soll einst ein Händler von Wegelagerern an den Heidenfelsen bei Erlenbach genagelt worden sein, weil er die Zauberformel erlauschte, die in deren Höhle voller Gold führte. Doch die Räuberbande hat ihn erwischt, und so traf ihn „Des Mitwissers Schicksal“, wie die Sage heißt. Sie ist eine von 26 Sagen, Mythen und Legenden, die in der Region herumspuken in Felsformationen, auf Burgen und in den Köpfen der Menschen. Tote Jungfrauen wandeln hier umher, Bösewichte sind zu bizarren Buntsandsteintürmen erstarrt, ihre Geschichten aber sind unsterblich.

Auf dem rund 90 Kilometer langen Sagenweg begegnet man diesen Schauplätzen geheimnisumwitterter Ereignisse auf Schritt und Tritt. Der Wanderweg schleicht sich durchs Dahner Felsenland im Südwesten der Pfalz, jener Region, die man zuerst mit Wein und Geselligkeit in Verbindung bringt. Zu einem Drittel ist sie aber auch von einem riesigen Waldgebiet bedeckt, dem Naturpark Pfälzerwald. Sagenhaft ist dieses Felsenwunderland im doppelten Sinn. Sagenhaft schön mit den 47 bizarren Naturdenkmälern und zahlreichen Burgen und so anders als die Niederungen östlich davon, wo sich entlang der Deutschen Weinstraße Winzerdörfer reihen wie Perlen einer Kette, wo im Frühjahr die Mandeln blühen, im





Herbst Esskastanien und der Wein an den Hängen reift und (fast) das ganze Jahr über Weinfeste gefeiert werden. Bei Braut und Bräutigam, zwei steinerne Kolosse, steht man wieder von den Toren von Dahn.



Ein Höhepunkt im Dahner Felsenland ist die märchenhafte Burg Berwartstein. Auf dem Felsenest hauste einst der berühmte Raubritter Hans Trapp, heute ist Berwartstein eine der wenigen bewohnten Burgen der Pfalz. Von der Aussichtsplattform des Bergfrieds hat man einen unglaublichen Blick über den Pfälzerwald bis hinunter ins Elsass, wo diesseits und jenseits der Grenze die Burgen Wegelnburg, Hohenburg, Löwenstein und Fleckenstein die Gipfel krönen.

Ein besonderer Tipp zum Übernachten in der Region: Das Hostel Glühwürmchen in Oberschlettenbach; unter dem Motto „Denkmalschutz trifft Moderne“ hat hier die Familie Hunsicker in einem uralten, denkmalgeschützten Bauernanwesen aus dem Jahre 1750 drei Doppelzimmer und zwei Einzelzimmer eingerichtet. Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Bettwäsche usw. ausgestattet. Ein Wohnzimmer mit SAT-TC, ein gemütliches Esszimmer mit Kaminofen, eine Gästeküche sowie Terrasse mit Grillmöglichkeit wird ebenfalls geboten. Hier können Sie Ihr Leben entschleunigen und die Natur hautnah erleben.

Die kleine Wasgaugemeinde Oberschlettenbach liegt am westlichen Rand des Kreises Südliche Weinstraße, 300 Meter abseits der Landstraße 490, die von Annweiler über Schwanheim nach Vorderweidenthal führt. Zwei fließende Brunnen zeugen vom Wasserreichtum der Gemeinde; den Brunnen in der Dorfmitte zierte ein Schild mit der Inschrift: „Wer täglich einen Schoppen schafft, hat hundert Jahre Manneskraft, nur wenn er nicht schön früher stirbt und sich somit den Spaß verderbt“.



Infos: Hostel Glühwürmchen, Glimbornstr. 2, 76889 Oberschlettenbach; Tel. 06340 1776; Familie Hunsicker, Gartenstr. 19, 76889 Steinfeld; [www.hostel-gluehwuerchen.de](http://www.hostel-gluehwuerchen.de) (Achtung: Die Wochenend-Übernachtungen im Glühwürmchen sind bis Ende Oktober dieses Jahres ausgebucht, unter der Woche gibt es noch freie Termine und Silvester-Neujahr-Termine sind erst ab dem Jahre 2020 wieder zu vergeben).

Tourist Information Dahner Felsenland, Schulstr. 29, 66994 Dahn; Tel. 06391 9196222; [www.dahner-felsenland.net](http://www.dahner-felsenland.net)  
Burg Berwartstein, 76891 Erlenbach; Tel. 06398 210, [www.burgberwartstein.de](http://www.burgberwartstein.de)

Michael Stephan

# Herzlich Willkommen im Mittleren Fuldataal

Rotenburg an der Fulda bietet Fachwerk und viel Romantik

„Es war einmal“, so beginnen viele Märchen und das Mittlere Fuldataal gehört zu der Region, in der die Brüder Grimm zu ihren berühmten Märchen und Fabeln inspiriert wurden. Tauchen Sie ein in die Welt der hohen Fichten und Buchenwälder, durch die schon Hänsel und Gretel streiften, und die Wiesen und Auenlandschaften durch die noch heute Hase und Igel um die Wette laufen.



Mittelpunkt der Region ist Rotenburg, die kleine malerische Fachwerkstadt mit ihrer 750-jährigen lebhaften Geschichte, die es dank ihres romantischen Flairs über all die Jahrhunderte hinweg stets verstanden hat, Bewunderer und Liebhaber aus den Reihen der Reisenden, Wanderer und Besucher zu gewinnen. Sicherlich hat nicht zuletzt das Zusammenspiel von buntem Fachwerk, erhabenen historischen Bauten, grünen Berghängen und dunklem Flusslauf den Reiz auf den Besucher ausgemacht. Ein gut Teil der hier ausgemalten Romantik hat sich das alte Landgrafenstädtchen – trotz aller modernen Einflüsse und Eingriffe – bis auf den heutigen Tag erhalten.

Der in seiner Ursprungsform erhaltene Marktplatz in der Altstadt, umrahmt vom

wichtigen Rathaus mit schönem Renaissanceportal und der Jakobikirche mit der



prächtigen Orgel aus dem 16. Jahrhundert sowie dem alten Stadtbrunnen (Kump), ist in seiner erhaltenen Geschlossenheit ein echtes Zentrum und Treffpunkt. Einen großen Anteil an dem anheimelnden Gepräge der Stadt tragen die vielen Gässchen und Gassen mit den vom Zahn der Zeit benagten und betagten Fachwerkbauten, die noch baulich geschlossenen Ensembles historischer Plätze und Uferbebauungen sowie die ehrwürdigen Stadtkirchen, Bauten der Landvögte und Reste der Stadtmauer mit dem Hexen- und Bürgerturm.



Mit dem Schloss entstand auch dessen

Parkanlage. Diese ging Ende des 19. Jahrhunderts in Bürger- und Stadtbesitz über und ist heute eine Oase der Erholung mit ihren alten Baumbeständen, dem Park-Cafe, den Konzerten und anderen Veranstaltungen ein besonderer Anziehungspunkt inmitten der Stadt. Das Rotenburger Schloss, einst Besitz und Sitz der hessischen Landesfürsten, ist als symbolhaft für die Stadt anzusehen. Eine Zeitlang war dort der zweitgrößte Rittersaal (nach dem des Prager Schlosses) eingebracht. Im Schlossvorhof befindet sich das so genannte „Weiße Haus“ in dem heute das Kreisheimatmuseum untergebracht ist. Im schön restaurierten Marstall, in dem sich früher der Pferdestall und die Kutschenhalle befanden, ist heute die Landestechnikerschule beheimatet. Das Schloss ist im Besitz des Landes Hessen. Neben dem Schloss und dem Marstall findet man die alte Schleusen- und Wehranlage aus der Zeit, als die Fulda noch schiffbar war.

Auch wenn es bis zum nächsten Advent noch lange hin ist, der Weihnachtsmarkt in Rotenburg ist einer der schönsten in Hessen. Die besondere Atmosphäre rund um den Marktplatz und die Jakobikirche lädt zum Verweilen ein. Über die Grenzen der Stadt hinaus bekannt ist die 16,16 Meter hohe Weihnachtspyramide, die in der Mitte des Marktes aufgestellt wird. Sie ist mit dieser Höhe eine der größten in Deutschland. Rotenburg, das kleine hessische Fachwerkstädtchen ist etwas Besonderes; es ist sehens-, liebens- und besuchenswert, denn der ihm eigene Charme ist für den Besucher und Betrachter deutlich spürbar.

Infos: Tourist Information, Marktplatz 2, 36199 Rotenburg a.d.Fulda; Tel. 06623 5555; [www.rotenburg.de](http://www.rotenburg.de)

Michael Stephan



## 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?

# Wörtersuche

von Uwe Naumer

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes „Finnlaender“ 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 „Finnlaender“ sind sieben Begriffe gesucht, deren Anfangsbuchstaben von a) bis g), der Reihe nach gelesen, die Lösung ergeben.  
Lösungshinweis: keine zwei großen Sachen

- a) Erfolgsstreben
- b) Person aus Persien
- c) Mißgunst
- d) in seidener Form hängt so manches daran
- e) Hochgebirge in Südamerika
- f) alte heimische Laubbaumsorte
- g) füllen eines Akkus oder LKW's



# Die kulinarische Ecke

Hier können auch Sie ein Rezept veröffentlichen

## Pflaumen- oder Aprikosenknödel

### Zutaten:

250 g Quark  
250 g Mehl  
125 g Butter oder Margarine  
1 Ei, etwas Salz

### Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Knetteig verarbeiten, etwas ruhen lassen.

Pflaumen oder Aprikosen waschen, mit einem Tuch trocken reiben, entkernen, in jede Frucht einen Würfelzucker stecken und mit Teig umhüllen.

In leicht kochendem, gesalzenem Wasser ca. 15 bis 20 Minuten ziehen lassen.

Mit brauner Butter und Zuckerzimmtmischung servieren.

Guten Appetit.

H. A.

## Rote Linsensuppe mit Tomaten

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Möhre  
1 kleine Stange Lauch  
2 EL Olivenöl  
1 TL frischer oder getrockneter Thymian  
1 Lorbeerblatt  
1 Msp. Cayennepfeffer  
1 kleine Dose geschälte Tomaten (400g)  
400 ml Gemüsebrühe  
125 g rote Linsen  
Jodsalz, Pfeffer  
1-2 EL weißer Balsamico-Essig

Zwiebel, Knoblauch, Möhre schälen und klein schneiden. Mit Lauch und Thymian in erhitztem Öl 5 Minuten dünsten.

Tomaten grob zerkleinern, samt Saft in den Topf geben und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Rote Linsen waschen, abtropfen lassen und in die Suppe geben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Jodsalz, Pfeffer, Essig abschmecken, mit Thymian garnieren. Dazu passt italienisches Ciabatta-Brot.

Rezept aus „Gesund genießen“ AOK die Gesundheitskasse



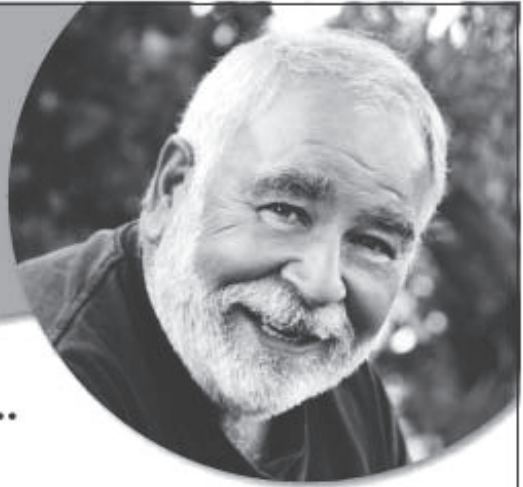
## Lösung der Wörtersuche

von Uwe Naumer

- a) Eifer
- b) Iraner
- c) Neid
- d) Faden
- e) Anden
- f) Linde
- g) Laden

EINFALL

*Gepflegt wohnen -  
Geborgenheit  
genießen!*



### **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 gerne zur Verfügung.



PROCON Seniorenzentren gGmbH  
**Seniorenzentrum Storchenpark**  
Obere Langgasse 13 · 67346 Speyer  
Telefon 0 62 32/816-170  
[www.seniorenzentrum-storchenpark.de](http://www.seniorenzentrum-storchenpark.de)

### **... oder bei Ihnen zu Hause!**

**Zuhause · Vertraut · Gepflegt**

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.



**Ihr Ambulanter Pflegedienst**  
**PROCON METIS GmbH**  
Obere Langgasse 13 · 67346 Speyer  
Telefon 0 62 32/816-120 · Fax 0 62 32/816-130  
[www.procon-metis.de](http://www.procon-metis.de)



In eigener Sache



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



## Beitrittserklärung

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Mindestjahresbeitrag: **13,00 Euro** oder \_\_\_\_\_ Euro

\_\_\_\_\_ Datum

\_\_\_\_\_ Unterschrift

## 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 Kredit-  
institut 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 ...



© Markus Sarmata - Fotolia.com

## ... 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 auf dem Festplatz. 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 Heizungspumpen und viele andere Angebote beim Energiesparen.

### Weitere Informationen:

Tel. 06232/625-0

[www.sws.speyer.de](http://www.sws.speyer.de)



**SWS**  
STADTWERKE SPEYER GMBH