

ZEITLOS

**Gratis
zum Mitnehmen**

MAGAZIN FÜR LANGEN UND EGELSBACH

**Nr. 87 Ausgabe 1/2021
JANUAR – APRIL**

**Was tun in Zeiten von Corona?
Tipps gegen Langeweile & Co**



**Anders gedacht – Hochbetrag an der
Hand eines kleinen Virus**



**Er war nicht nur an der Seine bekannt –
Heinrich Umbach und seine Bilder**



**Vorfreude
auf die ersten
Ausfahrten**



KULTUR – TIPPS

TICKET HOTLINE
06103 203455

„KULTUR UND ZIVILISATION SIND NIEMALS EIN FÜR ALLEMAL FESTER BESITZ.“

Roman Herzog
Bundespräsident a. D.



Fr. 05.02. – 20 Uhr
DAPHNE DE LUXE
Comedy: Extraportion



So. 07.02. – 20 Uhr
FRÄULEIN JULIE - Schauspiel
mit Dominique Horwitz u.a.



Fr. 19.02. – 20 Uhr
ALLES WAS SIE WOLLEN
mit Herbert Herrmann u.a.



Sa. 20.02. – 20 Uhr
SIMONE SOLGA
Polit-Kabarett: Ihr mich auch



So. 28.02. – 20 Uhr
THE WHO AND THE WHAT
Schauspiel nach Ayad Akhtar



Mi. 03.03. – 20 Uhr
ASS-DUR - Musikkabarett
4. Satz - Quint-Essenz



Sa. 06.03. – 20 Uhr
HELMUT SCHLEICH
Kabarett: Kauf, du Sau!



So. 07.03. – 17 Uhr
ZAUBERSALON IN LANGEN
Magie und zauberhafte „Helfer“



Mo. 08.03. – 19.30 Uhr
INKA MEYER
Kabarett: Zurück in die Zugluft



Mi. 10.03. – 20 Uhr
EXTRAWURST - Komödie
mit Gerd Silberbauer u.a.



Fr. 12.03. – 20 Uhr
SEKT AND THE CITY
Comedy-Revue: Letzte Runde



Sa. 20.03. – 20 Uhr
CAVEWOMAN - mit Heike Feist
One-Woman-Show



Fr. 26.03. – 20 Uhr
MADDIN SCHNEIDER
Denke macht Kopfweh!



Sa. 17.04. – 20 Uhr
DAS BRAUTKLEID
Komödie mit Max von Thun u.a.



So. 18.04. – 19 Uhr
A-CAPPELLA: MEDLZ
Mit Nadja Benaissa u.a.



Do. 22.04. – 20 Uhr
1984
Schauspiel nach George Orwell



Di. 27.04. – 20 Uhr
NICOLE STAUDINGER
Lese-Show: Von Jetzt auf Glück



Do. 29.04. – 20 Uhr
THOMAS FREITAG
Kabarett: Hinter uns die Zukunft



Mo. 03.05. – 20 Uhr
SPATZ UND ENGEL
Schauspiel mit Heleen Joor u.a.



Do. 06.05. – 20 Uhr
KOMPLEXE VÄTER
Komödie mit Hugo Egon Balder u.a.



Sa. 08.05. – 20 Uhr
MAX UTHOFF
Polit-Kabarett: Moskauer Hunde

Neue Stadthalle Langen

Liebe ZEITLOS Leserin, lieber ZEITLOS Leser!

„Wie schafft ihr es nur, in Zeiten von Corona so viele Seiten zu füllen?“ werden wir oft gefragt.

Wir sind dann selbst erstaunt, denn die ZEITLOS füllt sich förmlich von allein. Haben wir so viel zu sagen? Bilden Sie sich selbst eine Meinung und lesen Sie unser Magazin.

Voller Stolz eröffneten wir Ende 2018 mit Prof. Dr. Annelie Keil unsere neue Rubrik „Quergedacht“. Wir wollten damit wichtige Themen aus einem anderen Blickwinkel kreativ und kritisch betrachten. Das ist uns gelungen, denn die Soziologin und Gesundheitswissenschaftlerin regt immer wieder zum Nach-, Neu- und Andersdenken an. Sie sprüht nur so vor Innovationen. In der aktuellen Ausgabe schreibt sie, wie das kleine Virus mit der großen Wirkung in ihren Alltag eingreift und was es für uns alle bedeutet. Damit aber keiner auf die Idee kommt, unser **Quergedacht** mit den Querdenkern in Verbindung zu bringen, schreibt Keil nun unter dem Titel „**Anders gedacht**“. Hoffen wir nur, dass die Corona-Leugner nicht auch noch diesen Begriff von uns kapern. Wir von ZEITLOS würden uns freuen, wenn Spaziergänger in Langen eines

Tages durch die Heinrich-Umbach-Straße flanieren könnten. Der mehrfach in Paris ausgezeichnete Langener Künstler ist im letzten Jahr gestorben. Er war ein echtes Original und in seiner Kunst immer konstruktiv und kreativ. Ohne Künstler wie ihn wäre die Welt oft langweilig und farblos. ZEITLOS zeigt Ihnen, wo Sie seine Kunst in Langen und anderswo finden und lädt Sie zum Betrachten ein.

Ein großes Dankeschön möchten wir allen Anzeigenkunden von ZEITLOS sowie Spenderinnen und Spendern von unserem Förderverein „Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle“ aussprechen. Durch sie alle wird unsere Arbeit erst bunt und lebendig.

Manches im neuen Jahr startet anders als in den vergangenen. Doch behalten wir uns die Vorfreude auf vieles, was an Gutem kommen wird. Jammern wir nicht darüber, was nicht möglich ist, sondern schauen wir auf das, was alles noch geht. Ein Lächeln geht immer. So wünschen wir Ihnen ein gelungenes und erfülltes neues Jahr und viel Freude beim Lesen von ZEITLOS.

Herzlichst



Martin Salomon



Inhalt

E-Mobil Ausfahrten

Freundeskreis und Haltestelle bereit Seite 4

Tipps gegen Langeweile & Co

Was tun in Zeiten von Corona? Seite 6

Hohe Ziele für 2021

Die Seniorenhilfe berichtet Seite 12

Lähmung in Egelsbach

Leben von Älteren in der Pandemie Seite 22

Impfung & Impfzentrum

Was Sie wissen sollten Seite 28

Anders gedacht

Betrachtungen von Prof. Annelie Keil Seite 34

Von Pflegerobotern

Karikaturwettbewerb Seite 40

Vorsicht: Betrug!

Warnung vor neuen Betrugsmaschen Seite 42

Marionetten, die berührten

Buchvorstellung Seite 46

Umbach und seine Bilder

Nachruf auf einen Langener Künstler Seite 50

Schreib mal wieder

Aufruf zum Mitmachen Seite 60

Rätselhaftes Langen&Egelsbach

Einkaufsgutscheine zu gewinnen Seite 70

Freundeskreis und Haltestelle bereit Erste Ausfahrten können kommen



Spendenübergabe auf dem Platz der Deutschen Einheit, Wolfram Siegel, Vorsitzender des Freundeskreises (zweiter von links) und Ilona Creutz, FotograFIEBER (dritte von links)

Freuen auch Sie sich auf die ersten Ausfahrten im Frühjahr? Sobald es die Corona-Situation und das Wetter erlauben, wollen wir wieder mit den beliebten wöchentlichen Ausfahrten beginnen und mehr Menschen „den Wind um die Nase wehen lassen“! Denn die Flotte der E-Mobile der Haltestelle in Langen ist im vergangenen Jahr kontinuierlich gewachsen und wird in diesem Jahr noch mehr Menschen eine Ausfahrt in die Umgebung ermöglichen können. Dank der Initiative des Freundeskreises kamen seit Mitte 2020 drei komfortable E-Mobile zum Fuhrpark des Begegnungszentrums hinzu. „Und 2021 werden noch weitere folgen“ betont Wolfram Siegel, Vorsitzender des Freundeskreises, gegenüber der ZEITLOS Redaktion.

Auch FotograFIEBER leistete einen Beitrag und spendet für Mobilität älterer Menschen in Langen. Das Wetter im Oktober konnte besser nicht sein, als Ilona Creutz von der Fotogruppe der Haltestelle dem Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. einen höhe-

ren dreistelligen Betrag als Spende überreichte.

Während des coronabedingten Lockdowns konnten die wöchentlichen Treffen der Fotogruppe nicht mehr durchgeführt werden, man „traf“ sich stattdessen per Video und online. Die Beiträge jedes Treffens wurden aber weiterhin in eine Kasse eingezahlt.

FotograFIEBER will mit dieser Summe den Freundeskreis unterstützen und damit die Mobilität älterer Menschen in Langen fördern. Wolfram Siegel, Vorsitzender des Freundeskreises, nahm den Geldbetrag auf dem Platz der Deutschen Einheit entgegen und stellte den FotograFIEBER-Mitgliedern gleichzeitig die Mobilitätsflotte des Begegnungszentrums Haltestelle vor. Das Ausprobieren der Elektromobile fand mit großer Begeisterung statt. Besonders die beiden im September angeschafften Neuen sorgten nicht zuletzt wegen ihrer komfortablen Federung für einen Riesen-Fahrspaß beim FotograFIEBER-Team.

Allen Personen, die sich mit dem Ge-

danken tragen, sich ein Elektromobil zuzulegen, empfehlen wir einen Test in den Räumen der Haltestelle. Ihnen werden die Möglichkeiten der Elektromobilität erklärt und Sie können in aller Ruhe eine Runde fahren. Ohne Angst und völlig stressfrei, sodass Sie selbst merken, dass Resentiments unnötig sind. Ein E-Mobil fahren kann jeder! ■





Elektro- Fahrräder, -Roller, -Mobile vom e-Fachhandel! Bei uns fährt alles elektrisch!

Engel **ELEKTRO**mobile GmbH, Gleisstraße 3, 63303 Dreieich/Dr´hain
unterhalb REWE, Tel.: 06103 386 9449
www.elektromobile-rhein-main.de, info@lautlos-durch-rhein-main.de



Elektromobile 6/10/15 km/h
Sicherheitsfahrzeuge z.B.:
15 km/h Neu ab € 2.999,-
Schwerlast bis 200kg Zuladung
15km/h Neu € 5.499,-

Angebot: € 4.499,-
immer wieder **Gebraucht-Fahrzeuge**

Elektroroller 3Rad
o. 4Rad, In 3 Stufen
Einstellbar
8/15/25 km/h
Premium 3Rad
Ab € 1.899,-

Elektro-3Rad
Mit Vorderrad-
Motor
400Wh Akku
Ab € 2.799,-

Kettler Comfort 7GRT
Tiefer Einstieg
Bosch Active o. Act. Plus
400Wh 7G + Rücktritt*
Ab €2.199,-

Beratung

Vermietung

Elektrofahrzeuge

Verkauf

Service

Alles zum Probefahren, Hol + Bring Service, Eigene Werkstatt



Tipps gegen Langeweile & Co

Was tun in Zeiten von (und nach) Corona?

Das Coronavirus stellt momentan die ganze Welt auf den Kopf und zwingt uns, soziale Kontakte zu vermeiden und zuhause zu bleiben. Auch wenn das alltägliche Leben dadurch extrem eingeschränkt wird, muss das nicht bedeuten, dass Langeweile aufkommt. Wir haben einige Beschäftigungstipps zusammengestellt, damit einem nicht die Decke auf den Kopf fällt und die Zeit der Begegnungsarmut wie im Flug vergeht.

1 Kochen
Eine Beschäftigung, die viele Alleinlebende für sinnlos erachten; für sich alleine zu kochen. Doch weit gefehlt! Frisch und gesund zu kochen macht Spaß und stärkt bei der richtigen Auswahl der Lebensmittel sowohl Gesundheit als auch Abwehrkräfte. Wer in einem Mehrfamilienhaus wohnt, kann seine Nachbarn fragen, ob sie sich an einer Kochgemeinschaft beteiligen wollen. Am Montag kocht immer Person „A“, am Dienstag Nachbar „B“ usw. Das Essen wird portioniert und an die Nachbarn verteilt. So muss man nicht jeden Tag kochen aber man hat täglich ein selbstgekochtes Essen.



Wer wenige Nachbarn hat, kann sich einmal etwas besonders Aufwändiges wie einen Sonntagsbraten

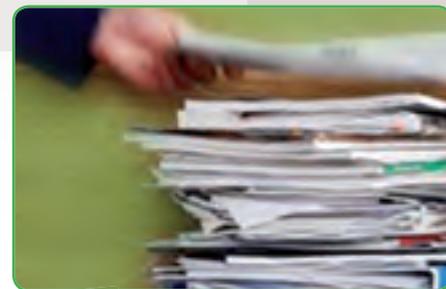
zubereiten, danach portionsweise einfrieren. So hat man mehrmals was davon und der Aufwand lohnt sich so richtig!

2 Backen
Vielleicht hat die Kochgemeinschaft Lust, am Wochenende zusätzlich noch einen hausgemachten Kuchen zu genießen? Ein ganzes Blech ist für eine Person zu viel. Nachbarn freuen sich jedoch meist über Kuchengeschenke. Die Übergabe kann kontaktlos erfolgen. Kuchen vor die Tür stellen, anrufen, überraschen.

3 Hausputz angehen
Ein leidiges Thema. Wer erinnert sich nicht noch an das Lied „Das bisschen Haushalt“ von Johanna von Koczan. Einen Haushalt zu führen ist anstrengend und kostet Zeit. Doch wenn nicht jetzt – wann dann? Vielleicht müssten schon immer mal wieder die Gläser in der Vitrine gespült werden oder die Ecken gereinigt. Der Wasserkocher und die Kaffeemaschine müssen entkalkt, der Geschirrspüler und der Kühlschrank regelmäßig gereinigt werden. Jetzt ist die Möglichkeit und die sollten wir nutzen. Man fühlt sich so viel besser in der sauberen und aufgeräumten Wohnung, sodass man gleich Lust auf das nächste Projekt bekommt.

4 Papiere & Dokumente sortieren
Noch so ein richtig spaßiger Vorschlag. Aber wenn man erstmal damit angefangen hat, System ins Chaos zu bringen, geht es wie von

selbst. Nun muss man sich nur noch zwingen, jeden Brief und jede Rechnung, die kommt, gleich ordentlich abzuheften. Dann bleibt die Ordnung bestehen.



5 Lesen/Weiterbilden
Wer schon immer mal wissen wollte, was es mit der Antiken Säulenordnung, dem Dreißigjährigen Krieg oder anderen Dingen auf sich hat, sollte jetzt anfangen, sich zu informieren und bilden. Für Bildung ist es nie zu spät und selten zu früh. Die Stadtbücherei hat weiterhin geöffnet und auch Onleihe ist möglich, da spart man sich den Weg aus dem Haus. Natürlich lässt sich ein gemütlicher Abend auch mit leichter Unterhaltung gut verbringen. Lesen macht Spaß und ist ein herrlicher Zeitvertreib.

6 Kleidung ausmisten
Spätestens wenn nach dem Waschen nichts mehr in den Kleiderschrank reinpasst, ist es höchste Zeit auszumisten. Einen zweiten Kleiderschrank zu kaufen ist keine akzeptable Lösung! Also fangen Sie am besten sofort mit dem Ausmisten an. Alles, was man ein Jahr lang nicht getragen hat, muss weg. Was noch aktuell und kaum getragen ist kann man im Internet, z.B. bei www.vinted.de oder ebay-Kleinanzeigen verkaufen. Alles andere kommt in

den Altkleidercontainer. Über Bettwäsche und Handtücher freuen sich Tierheime.

7 Tapetenwechsel in eigenen vier Wänden

Wenn man die größte Zeit des Tages zu Hause verbringt, tut Abwechslung gut. Warum nicht mal neue Tapeten an die Wand oder streichen? Vielleicht lässt der Geldbeutel auch die eine oder andere Anschaffung zu. Die Couch hängt durch, die Stühle sind abgesehen? Möbel werden zunehmend online verkauft. Fast alle bekannten Versandhäuser bieten Onlinehandel an. Empfehlenswert sind auch Möbelportale. Sie haben Stücke verschiedener Händler im Angebot.

8 Puzzlen

Für alle, die alleine wohnen: Puzzelt mal wieder! Es ist mindestens so entspannend wie lesen und am Ende kann man sich an dem schönen Ergebnis erfreuen. Vielleicht hört man sich dabei noch die Lieblingsmusik an.



9 Briefe an andere schreiben

Freunde und Verwandte, die man lange nicht gesehen hat, freuen sich über etwas Handgeschriebenes. Ein längst aus der Mode gekommenes Ritual wird jetzt wieder modern. Das Beste daran: Wer selbst schreibt, hat die Chance, auch mal einen Brief zu bekommen. Welch eine Freude,

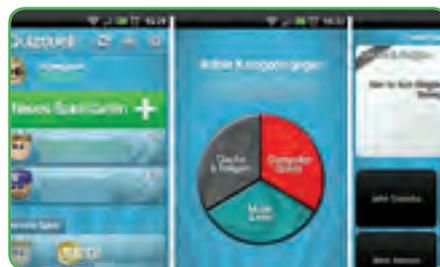
nicht nur Werbung und Rechnungen im Briefkasten zu finden!

10 Basteln, Bauen, Werkeln

Jetzt ist die perfekte Zeit, um die Scheren zu schleifen, den Kleber zu zücken, die Schrauben und das Schleifpapier bereitzulegen und den Leim griffbereit auf dem Tisch zu parken. Ein Vogelhaus bauen, Möbel ausbessern, kleine Geschenke basteln. Viele Ideen in Büchern und im Internet lassen sich leicht verwirklichen. Wer schon einmal etwas selbst erschaffen hat, weiß wie stolz man auf sich sein kann.

11 Telefonieren per Videocall

Social Distancing muss natürlich nicht direkt das Ende der sozialen Kontakte bedeuten. Diverse Anbieter ermöglichen das Videochatten mit den Liebsten. Gerade in Krisensituationen ist emotionale Unterstützung sehr wichtig. Und wem das auf Dauer zu langweilig ist, kann während des Videoanrufs noch eine Runde gegeneinander Kniffeln oder Stadt-Land-Fluss spielen. Oder warum sich nicht mal zu einem Glas Sekt/Wein/Bier per Chat verabreden? So herrlich gemeinsam klönen über alte Zeiten, das Wetter oder die Langeweile und wie wir damit umgehen. Das geht auch per Videocall.



12 Quizduell spielen

Vor einigen Jahren der absolute Renner, mittlerweile bei

vielen in Vergessenheit geraten, durch die aktuelle Situation erhält Quizduell einen neuen Aufschwung. Hier kann man gegen Bekannte oder auch gegen Fremde antreten und das eigene Wissen unter Beweis stellen und gleichzeitig Allgemeinwissen erwerben. Erhältlich ist es für den PC/Laptop oder für das Smartphone im Appstore.

13 Dateien auf dem PC sortieren

Viele wilde Dokumente, tausende Fotos in hunderten Ordnern und keinen freien Fleck mehr auf dem Desktop? Wer nichts mehr auf dem PC findet und eigentlich gern mal ein System für die digitalen Daten hätte, könnte jetzt in Ruhe damit beginnen.

14 Sport treiben

Die Fitnessstudios sind geschlossen und es macht sich Langeweile breit? Nicht für Bewegungswillige. Im Haltestellenportal bei Vimeo finden sich einige Gymnastik- und Tanzen-im-Sitzen-Videos, die zum Mitmachen einladen. Im World-Wide-Web finden sich auch so manch brauchbare Yoga- und Fitness-Übungen. Besonders motivierend ist natürlich ein fest gebuchter Online-Kurs im Sportverein oder Fitnessstudio vor Ort. Dann sieht man bekannte Trainer und Mitmacher. Ein fester Termin überlistet auch den inneren Schweinehund.

VORSCHLÄGE

15 Eine Sprache lernen

Sie waren schon immer fasziniert von einem bestimmten Land, das Sie einmal besuchen möchten? Jetzt ist die Zeit, um die dazugehörige Sprache zu lernen.

16 Musik machen

Online oder in der Musikschule Langen ist es auch in Coronazeiten möglich, ein neues Instrument zu erlernen oder Erlerntes aufzufrischen.

17 Wellnesstag gönnen

Schönheitssalons und Kosmetikstudios haben geschlossen. Jedoch lässt sich vieles auch in den eigenen vier Wänden verwirklichen. Eine Gesichtsmaske, ein Entspannungsbad mit Kerzenschein und Musik, probieren Sie es aus!



18 Malen/Zeichnen

Ob mit Acrylfarbe, Buntstiften oder Wasserfarben, es gibt unglaublich viele Möglichkeiten, kreativ zu werden. Malen ist Entspannung in Vollendung!

19 Hörspiele/Podcasts hören

Eine Alternative zu Lesen und Fernsehen stellt das Hörspiel dar. Einmal die Augen schließen und einfach nur zuhören. Empfehlenswert: Die ARD Audiothek als App.

20 Nächsten Urlaub planen

Auch wenn es zurzeit noch ungewiss

ist, wann der nächste Urlaub stattfindet, kann es dennoch Spaß machen, schon einmal ein bisschen zu planen. Wohin könnte es gehen? Was gibt es dort zu sehen? Welche Reisezeit eignet sich am besten? Welche Sehenswürdigkeiten möchte ich nicht verpassen? Um all diese Fragen zu beantworten, ist nun genug Zeit. Und wie heißt es so schön? Vorfriede ist die schönste Freude!

21 Geburtstagsgeschenke planen

Wer immer alles „auf den letzten Drücker“ besorgt, hat jetzt die Möglichkeit, sich gründlich über mögliche Geburtstagsgeschenke für die Liebsten zu informieren. Eine Geburtstagsliste hilft, den Überblick zu behalten.



22 Einen grünen Daumen entwickeln

Glücklich ist, wer einen Garten hat und hier einer regelmäßigen Beschäftigung nachgehen kann. Doch auch die Fensterbank eignet sich für eine kleine Kräuter- oder Blütenzucht.

23 Alte Hobbies reaktivieren

Als die Kinder noch klein waren haben Sie viel gestrickt? Warum nicht auch jetzt wieder? Die hergestellten Kunstwerke können Sie in Zukunft auf Basaren oder im Internet verkaufen. Es gibt auch Initiativen, die Kleidung für Frühchen sammeln, da diese Kleidung in winzigen Größen im Handel schlecht zu

bekommen ist.

Sie haben früher ihre Modelleisenbahn gepflegt? Fangen Sie wieder damit an. Überlegen Sie, was Sie früher gerne gemacht haben und starten Sie neu.

24 Computerspiele/Smartphonespiele

Solitär, Mahjong, es gibt unglaublich viele Spiele, die man alleine spielen kann. Probieren Sie es aus. Es macht Spaß und ist ein toller Zeitvertreib.



25 Spaziergang

Fragen Sie einfach Ihre Nachbarn, ob sie Lust haben, sich die Beine zu vertreten. Sie werden überrascht sein, gegen einen kleinen Plausch im Gehen sind die meisten nicht abgeneigt. Wegen Kontaktbeschränkung bitte immer nur zu zweit oder alleine gehen.



26 Lebensgeschichte erstellen

Schauen Sie sich ihre Fotoalben an und sortieren sie diese chronologisch. Erstellen Sie ihre Lebensgeschichte mit Bildern und Texten für ihre Kinder und Enkel.

27 Autopflege

Angeblich die Männerbe-

schäftigung für den Samstagvormittag: Autowäsche. In Coronazeiten können wir uns ganz intensiv dem liebsten Hobby widmen, inklusive Polsterpflege und Motorwäsche. Ihr Fahrzeug wird es Ihnen danken.

28 Stadtführung/ Museumsbesuch

Warum nicht zu Hause durch die Kunsthallen der Welt schlendern? Arts and Culture listet 500 Museen auf, die virtuell besucht werden können: <https://artsandculture.google.com/partner?hl=de>

Einen Stadtrundgang durch Frankfurt, ob neue Altstadt oder Unterwelt, so haben Sie Frankfurt noch nicht gesehen:

www.frankfurter-stadtevents.de

29 Einfach Mal nichts tun (chillen)

Genießen Sie es, einfach Mal absolut

gar nichts zu tun und die Seele so richtig baumeln zu lassen.

Wir sitzen momentan alle im selben Boot. Die Ungewissheit darüber, wie lange welche Maßnahmen erhalten bleiben, was als nächstes passiert und wann wir eine Impfung bekommen können, wird noch eine Weile anhalten. Doch in dieser unangenehmen, schwierigen und surrealen Zeit sollten wir alle zusammenhalten – indem wir Abstand halten.

Unsere Tipps gegen Langeweile sollen zeigen, dass es auch trotz Kontaktbeschränkung eine Menge spannender, lustiger, kreativer oder sportlicher Dinge gibt, denen man sich jetzt widmen kann. Unterstützen Sie Ihre Liebsten, in dem Sie Ihnen zeigen, dass Sie an sie denken, mit Anrufen, Posts oder Briefen.

Nutzen Sie diese außergewöhnliche Zeit, um produktiv oder kreativ zu sein, um fit zu bleiben oder zu werden oder um einfach Mal abzuschalten und die Ruhe zu genießen. Wofür auch immer Sie sich entscheiden, verlieren Sie nicht Ihre gute Laune und bemühen Sie sich, die schönen Seiten des Lebens wahrzunehmen. ■

Y.W.

Metzgerei Bode: jetzt auch digital vorbestellen!

Warten war gestern!

Bei uns können Sie jetzt über eine **Smartphone-App** Fleisch und Wurstwaren vorbestellen. Einfach nur noch den gewünschten **Abhol- oder Liefertermin** eingeben und die Bestellung abschicken.

Der Kunde erhält sofort nach Eingang der Bestellung eine Bestätigung. Vor der Abholung kurz anrufen, und die Ware direkt am **Lieferanteneingang** abholen und bezahlen.



Infos zur
Herstellung



Taunusstraße 16 · 63225 Langen
Telefon 06103 21579 · www.metzgerei-bode.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 7.00 – 18.30 Uhr · Samstag 7.00 – 13.00 Uhr



Von Verzicht, Blockaden und Spielräumen

Was war das für ein Jahr 2020! Und während ich diese Zeilen schreibe, denke ich an die ersten Monate im neuen Jahr. Ich befürchte, dass auch sie geprägt sein werden von Verzicht und Einschränkungen.

Seit vielen Monaten verzichten wir auf Gruppenaktivitäten, Veranstaltungen, Konzerte, Urlaub, generell auf Kontakte, bei denen wir mit mehreren Menschen oder in geschlossenen Räumen zusammenkommen. Wie ist das bei Ihnen mit dem Verzicht? Worauf können Sie gut verzichten, was fällt Ihnen besonders schwer?

Im Februar beginnt, wie immer in der Fastenzeit, die Aktion „7 Wochen Ohne“ - die Fastenaktion der Evangelischen Kirche in Deutschland. Wir sind gerade dabei uns eine Veranstaltungsreihe für diese Zeit zu überlegen. Doch zuvor habe ich mich gefragt, ob wir da wirklich mit einsteigen sollen. Seit Monaten geht es ums Verzicht und jetzt planen wir auch noch die Fastenzeit. Worauf sollen wir eigentlich noch verzichten?



Gerade jetzt brauche ich doch mein Stück Schokolade oder mal ein Glas Rotwein am Abend oder den Sonntagsbraten. Aber: Bei der Aktion „7 Wochen Ohne“ geht es gar nicht um den klas-

sischen Verzicht auf Süßes, Alkohol oder Fleisch, sondern darum sieben Wochen lang die Routine des Alltags zu hinterfragen, eine neue Perspektive einzunehmen, zu entdecken, worauf es ankommt im Leben. Das Motto dieses Jahr lautet: „Spielraum! – Sieben Wochen ohne Blockaden“.

Das letzte Jahr und auch dieses Jahr war und ist geprägt von ständig neuen und sich verändernden Regeln. Immer wieder musste der Spielraum zwischen Freiheiten und Einschränkungen neu ausgelotet werden. Und darum geht es auch in vielfältiger Weise in der Fastenzeit. Welchen Spielraum habe ich im Zusammenleben mit meinen Mitmenschen, in der Partnerschaft, bei Konflikten oder in meinen unterschiedlichen Rollen in Familie und Beruf und was blockiert mich? Ich lade Sie ein, sich in der Fastenzeit gemeinsam mit uns Woche für Woche auf den Weg Richtung Ostern zu machen, an dessen Ende das Entfernen der großen Blockade steht, dem Stein vor Jesu Grab.

Das Programm zur Fastenzeit erscheint Anfang Februar in der Presse sowie auf unserer Homepage: www.dreieich-rodgau.ekhn.de

Freitag, 12. Februar

Bei unserem nächsten Politischen



Nachtgebet am Freitag 12. Februar um 20:30 Uhr begrüßen wir den Kirchenpräsidenten der Evangelischen Landeskirche Hessen und Nassau Dr. Dr. h.c. Volker Jung als Gast. Mit ihm werden wir über das Thema Digitalisierung sprechen. Zum Redaktionsschluss der Zeitlos stand leider noch nicht fest, ob die Veranstaltung analog oder digital stattfinden wird.

Ich merke nach den Monaten mit vielen Regeln und Blockaden, dass auch neue Spielräume eröffnet wurden. Neue Veranstaltungen sind entstanden, die Akzeptanz für mehr Digitalisierung ist gewachsen, kreative Begegnungsformate wurden entwickelt, mehr Flexibilität in allen Bereichen. Ich wünsche uns, dass wir trotz aller Regeln immer wieder unsere Spielräume erkennen, in denen wir gut und verantwortungsbewusst miteinander leben können.

Mit besten Wünschen für das neue Jahr
Carolin Jendricke

Informationen zu allen geplanten Veranstaltungen erhalten Sie per Mail carolin.jendricke@ekhn.de oder telefonisch 0151 21786149 ■

**+++ Wir erstellen Ihre +++
NEBENKOSTENABRECHNUNG**

www.behorn-immobilien.de

Tel. 06103 – 604756 oder 0171 – 5678567
BEHORN immobilien, Beatrix Sommer



Wissenswertes über Langens Geschichte Vom Vierröhrenbrunnen zu den Sühnekreuzen

Mit einer historischen Führung durch die Altstadt mit dem Stadtarchivar Heribert Gött konnte die SHL trotz Pandemie im 2. Halbjahr einen Kulturausflug anbieten.

Anfang Oktober war es noch möglich, ein Kulturangebot im Freien mit insgesamt 10 Teilnehmer/innen durchzuführen. Von den vielen anderen Ideen und Planungen in Sachen Kultur, die wir vorhatten, mussten wir uns ja leider im gesamten Jahr 2020 verabschieden. Was lag da näher, als einen Blick auf die Historie unserer Heimatstadt zu werfen? Dazu noch mit so kompetenter Führung. Deshalb wurden aus der geplanten Stunde immerhin gute 1 ½ Stunden, in denen es keine Minute langweilig war.

Schon beim Start am Vierröhrenbrunnen um 14.30 Uhr erhielten die Teilnehmer/innen von Herrn Gött umfangreiche Informationen über die umstehenden Gebäude. Angefangen von der Stadtkirche, über das alte Rathaus, zu den ehemaligen Gasthäusern bis zu dem Scherer-Gebäude. Wussten Sie, dass Johann Wolfgang von Goethe mit seinem Freund Johann Heinrich Merck gegenüber dem Rathaus im damaligen „Gasthaus zur Sonne“ im Jahr 1774 seinen Geburtstag gefeiert haben soll? Zudem habe er sich in „Dichtung und Wahrheit“ über die gut gepflasterten Straßen in dieser Stadt geäußert. Tja, das waren noch Zeiten!

Auch dass der im Hause Scherer hergestellte Weinbrand, aufgrund der vielen Besitzungen des Eigentü-



mers in der Cognac-Region, mit „Cognac“ bezeichnet werden durfte, war für viele der Zuhörer/innen neu. Weiter ging es entlang der Frankfurter Straße und auch dort wurden die Teilnehmer/innen auf viele Orte aufmerksam gemacht, an denen man im Alltag eher vorübergeht. So z.B. eine eher unscheinbare Stelle, an der die alte Stadtmauer verlief. Diese liegt zwischen zwei Häusern gegenüber der Einmündung zum Hegweg bzw. zur Wallstraße und ist mit einer Informationstafel versehen.

Auf dem Weg zur alten Stadtmauer über den Hegweg zur Turmgasse, vorbei am spitzen Turm bis zum Sterzbach und dem stumpfen Turm, erfuhren die Teilnehmer/innen noch viele interessante Geschichten über unsere Stadt. Die Führung endete bei den mittelalterlichen Sühnekreuzen, die recht respektlos, von geparkten Autos eingerahmt, am Beginn der Bachgasse stehen. Dieser historischen Stätte einen würdigeren Rahmen zu verleihen, das wird eine weitere Aufgabe für den auch im Vorstand des Verkehrs-



und Verschönerungsvereins tätigen Heribert Gött sein. Die Teilnehmer/innen verabschiedeten sich gutgelaunt und tauschten auf dem Rückweg noch die eine oder andere persönliche Erinnerung zur Geschichte ihrer Stadt aus.

Diese spannende und unterhaltsame Führung soll aufgrund großer Nachfrage im kommenden Jahr zu hoffentlich pandemiefreien Zeiten nochmals angeboten werden. ■

Elke Dürr



Hohe Ziele für 2021

Freude auf ein Wiedersehen

Ein besonderes Jahr ist zu Ende. Mit großen Herausforderungen im persönlichen Bereich, und auch für uns als Verein. Neben vielen Kursen und Angeboten unterschiedlichster Art mussten wir auch die für Mai geplante Mitgliederversammlung absagen. Der Versuch, im Oktober mit einigen Kursen neu zu starten scheiterte nach 3 Kurseinheiten durch neue Regelungen. Durchgeführt werden konnten noch die historische Führung durch die Altstadt und eine Führung über den Langener Naturfriedhof. (Hier mussten wir die Teilnehmergruppe auf 5 Personen reduzieren)

Aufgrund der besonderen Situation, kein SHL Bote, keine Mitgliederversammlung, keine persönlichen Gespräche, haben wir uns entschlossen, unseren Mitgliedern die wichtigsten Informationen zum Jahr 2019 deshalb im Dezember im 3. Rundbrief des Jahres mitzuteilen.

Auch 2019 haben unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer wieder großartiges geleistet. Knappe 10.000 Punkte wurden erarbeitet, also fast 5.000 Stunden ehrenamtliche Hilfe

geleistet. Nachgefragt waren vor allen Dingen Begleitungen zum Arzt und zu Behörden, Erledigungen mit PKW und Besuche. Entscheidend zu dem Ergebnis beigetragen haben außerdem die Bereiche Bürodienst, Gruppenbetreuung und Vereinsorganisation, Spaziergänge und die Mitwirkung an generationsübergreifenden Projekten. Der Vorstand bedankt sich für diese große Unterstützung. Ohne unsere vielen Aktiven könnten wir diesen Service nicht leisten. Wir liegen mit diesen Ergebnissen im Schnitt der vergangenen Jahre, sind allerdings sicher, dass wir dieses Ergebnis 2020 nicht annähernd erreicht haben. Bedingt durch die Pandemie und den daraus resultierenden Einschränkungen und Vorgaben mussten wir ab März unsere Aktivitäten nahezu einstellen.

Unser Finanzvorstand konnte auch für das Jahr 2019 einen positiven Bericht liefern, wieder übersteigen die Einnahmen unsere Ausgaben. Die detaillierte Darstellung werden wir auf der nächsten Mitgliederversammlung zur Verfügung stellen. Wir freuen uns, dass wir 57 Neumitglieder begrüßen durften. 45 unse-

rer Mitglieder sind leider im letzten Jahr verstorben. Durch Umzug in ein Altenheim oder Wegzug von Langen sind weitere Mitglieder ausgeschieden. Auch wenn wir wieder viele neue Mitglieder gewinnen konnten, die Entwicklung der Mitgliederzahl ist rückläufig. Da wir gezwungen waren ab März fast alle Aktivitäten einzustellen, wird sich dieser Trend im Jahresbericht noch wesentlich deutlicher darstellen. Trotzdem, mit ca. 1.300 Mitgliedern gehört die Seniorenhilfe Langen weiterhin in Langen und im Kreis Offenbach zu den mitgliederstarken Vereinen.

Unser großes Ziel ist, dass wir 2021 mit unseren bekannten und neuen Kursen und Veranstaltungen, mit Unterstützung auch neuer aktiver Mitglieder unsere Hilfsangebote erweitern können, und somit wieder mehr neue Mitglieder für den Verein begeistern und gewinnen können. Ein besonderes Jahr hat begonnen. Ganz sicher mit neuen Herausforderungen an uns Alle. Und wie geht es nun weiter? Wir wissen es - Stand heute – noch nicht. Wie alle haben wir große Hoffnung, dass durch die Möglichkeit, sich impfen zu lassen,

die mit der Pandemie einhergehende Gefährdung so eingedämmt wird, dass wir unsere Angebote wieder aufnehmen können und wir dann nicht mehr auf die Bezeichnung „Risikogruppe“ reduziert werden. Bis dahin gilt es, alle nicht unbedingt notwendigen Kontakte zu vermeiden. Und damit bleiben leider die Aktivitäten der Seniorenhilfe vorerst abgesagt. Wir wollen davon absehen, ein Programm für die ersten drei Monate des Jahres zu veröffent-

lichen, bei dem wir fast sicher sein können, es wird nicht umzusetzen sein. Wir versprechen aber, dass wir, sobald es möglich ist, wieder starten werden und dies dann vielleicht auch kurzfristig veröffentlichen. Das Büro ist wie bisher selbstverständlich zu den Bürozeiten für alle telefonischen Anfragen erreichbar.

Optimistische Pläne, wie es nach Aufhebung der Einschränkungen weitergehen wird, haben wir und

hoffen darauf, dass wir sie auch bald realisieren dürfen.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen und bedanken uns für alle Unterstützung und das Verständnis.

*Der Vorstand
der Seniorenhilfe Langen*

Lebendiger Adventskalender 2020 Ein wenig *anders* als früher



Wie in den Jahren davor haben wir uns auch 2020 wieder an der Aktion des VVV und der evangelischen Kirche am Lebendigen Adventskalender beteiligt.

Coronabedingt waren allerdings weder Schmalzbrote noch Kinderpunsch und Glühwein angesagt. Auch auf die sonst sehr stimmungsvollen musikalischen Darbietungen mit gemeinsamem Gesang musste

verzichtet werden. Und da sich maximal 5 Personen aus 2 Haushalten hätten treffen dürfen – da waren dann Alternativen gefragt. Und die haben wir mit unserem stillen Fenster gefunden. Adventlich wurde das Fenster des SHL-Treffs im ZenJA mit selbstgebastelten Engeln, Lichterketten und Weihnachtsdeko geschmückt und mit Beginn der Dämmerung be-

leuchtet. Auch die ausgelegte kleine Weihnachtsgeschichte wurde von vorbeigehenden Besuchern gerne mitgenommen. Zwar gab es viel positive Resonanz, trotzdem freuen wir uns, wenn es 2021 wieder „normal“ läuft – nicht nur wegen der Schmalzbrote! ■

Telefonaktion und Gedächtnistraining der SHL Zunächst nur online

Auch wir vermissen die Kontakte zu unseren Mitgliedern. Dass wir wieder persönliche Treffen anbieten können - kurzfristig wird das nicht möglich sein.

Telefonaktion

Deshalb wollen wir die telefonischen Kontakte fördern. Es ist bei ca. 1.300 Mitgliedern nicht möglich, alle die anzurufen, die sich über einen Anruf freuen würden, für die diese Kommunikation ein wenig Abwechslung in ihren Alltag bringen würde. Deshalb unsere Bitte: Werden Sie aktiv. Melden Sie sich bei uns im Büro (06103/22504)

und lassen sich auf unsere Telefonliste setzen. Und geben Sie nach Möglichkeit eine Uhrzeit an, unter der Sie am besten zu erreichen sind.

Ob Sie das Gespräch dann dazu nutzen, um Ihre Sorgen los zu werden, vielleicht über ein Problem zu sprechen, um einfach mal wieder mit Jemandem reden können oder im besten Fall mitzuteilen, dass es Ihnen ganz gut geht, das Alles ist möglich!

Gedächtnistraining

Auch im Bereich Gedächtnistraining können wir zur Zeit keine Angaben

machen, wann es weitergeht. Nach im letzten Jahr versandten Gedächtnisdepeschen wollen wir dieses Jahr den Versuch starten, Gedächtnistraining „online“ anzubieten. Voraussetzung ist eine Mailadresse, ein Internetanschluss sowie ein Laptop, ein Tablet oder PC mit einer Kamera. Wenn Sie an einer solchen virtuellen Veranstaltung Interesse und die erforderlichen technischen Voraussetzungen haben, melden Sie sich bitte im Büro, Tel. 06103 22504. Falls sich genügend Interessenten melden, werden wir einen Gedächtniskurs online mit unserer Trainerin Frau Jung anbieten. ■

**Ich wünsche dir Menschen, die dir zuhören
und dich verstehen, dich wohlwollend
begleiten und einfühlsam unterstützen,
dein Bemühen anerkennen und dich ermutigen.**

**Ich wünsche dir Geduld, wenn manches langsam reift;
Gelassenheit, wenn etwas nicht gelingt;
Vertrauen, wenn Wichtiges in Frage gestellt wird.**

Max Feigenwinter

Kleine Weihnachtsfreude

Da es keine Möglichkeit gab, unseren aktivsten Mitgliedern bei der Mitgliederversammlung 2020 für ihre Unterstützung zu danken haben wir diesen, sowie einigen langjährigen Helfern und ganz besonderen Freunden des Vereins eine kleine Weihnachtsüberraschung in Form eines „Nostalgischen Weihnachtsmann“ mit einer persönlichen Weihnachtskarte zukommen lassen. Die Langener Konditorei ConditCouture hat uns dabei wieder unter-

stützt. Da der Weihnachtsmann einen Postversand eventuell nicht unbeschadet überstanden hätte, war es wunderbar, dass wir große Unterstützung gefunden haben und Helferinnen und Helfer, die mehr als 200 Umschläge, persönlich in die entsprechenden Briefkästen eingeworfen haben.



Fit durch Gedächtnistraining

Wie in der letzten Ausgabe der ZEITLOS möchte ich auch dieses Mal allen Interessierten die Möglichkeit geben, mit zwei Übungen aus dem Ganzheitli-

chen Gedächtnistraining etwas für ihre geistige Fitness und die Beweglichkeit des Denkens zu tun. Viel Spaß mit den Aufgaben und



herzliche Grüße

Andrea Jung

Kursleiterin Ganzheitliches Gedächtnistraining
Seniorenhilfe Langen

Worte ergänzen *(rechts)*

Ergänzen Sie die in der Mitte genannten Begriffe um Substantive, die voran und nachgestellt werden können.

Wortverwandlung *(unten)*

Verändern Sie in jeder Zeile einen Buchstaben, bis aus dem Anfangswort das Endwort entstanden ist.

Beispiel: *Wie wird eine Rose in 5 Schritten zu LUFT?*

- ROSE
1. ROST
 2. RAST
 3. LAST
 4. LUST
 5. LUFT

MAUS

1. _ _ _ _
2. _ _ _ _
3. _ _ _ _
4. _ _ _ _
5. LEID

HERA

1. _ _ _ _
2. _ _ _ _
3. _ _ _ _
4. _ _ _ _
5. GILB

HAST

1. _ _ _ _
2. _ _ _ _
3. _ _ _ _
4. _ _ _ _
5. KITZ

KARTE

1. _ _ _ _ _
2. _ _ _ _ _
3. _ _ _ _ _
4. _ _ _ _ _
5. HENNE

ZINNE

1. _ _ _ _ _
2. _ _ _ _ _
3. _ _ _ _ _
4. _ _ _ _ _
5. MORDE

RITTER

1. _ _ _ _ _
2. _ _ _ _ _
3. _ _ _ _ _
4. _ _ _ _ _
5. MEISEN

1. Bahn

2. Tier

3. Dach

4. Rad

5. Theater

6. Chancen

7. Buch

8. Stein

9. Stuhl

10. Spiel

Auflösung auf Seite 70

seit 1969! NEUES SEHEN
TH!ERFELDER
AUGENOPTIK IN LANGEN

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Beispielsweise setzen wir Luftreiniger in unseren Geschäftsräumen ein, die 99,9% der Viren, Bakterien, Pollen und Feinstaub aus der Luft entfernen.

Bitte informieren Sie sich online oder telefonisch über unsere aktuellen Öffnungszeiten und vereinbaren Sie einen Termin.

Wir freuen uns auf Sie!

www.neuessehen.de




Bahnstr. 16 63225 Langen Tel.: 06103-23360

Die Welt als Fußgänger erleben Einer geht noch!

Einfach mal ein Stück gehen: Für wen ist das noch tägliches Ritual? Zu Fuß laufen ist scheinbar zu ineffektiv, passt nicht mehr zur Schnelligkeit – und ist doch gleichzeitig Basis allen menschlichen Lebens. Ganz unbemerkt gerät in unserer Zeit eine Lebensart aus dem Blick, die gleichzeitig in der langen Geschichte der Menschheit im wörtlichen Sinne Massenbewegung war und ist. Völkerwanderungen gibt es heute mehr denn je. Wer nur sitzt, ist auf dem Holzweg.

Der Norweger Erling Kagge skizziert in seinem Buch ‚Gehen. Weiter gehen‘, wie sich die Einstellungen zum Gehen verändert haben. Für ihn ist es eine elementare Lebensäußerung. „Der Homo sapiens ist immer gegangen.“ „Erst lernten wir gehen, dann lernten wir, wie man ein Feuer macht und Speisen zubereitet, dann kam die Sprache.“ Kagge war zu Fuß am Nordpol, am Südpol und auf dem Mount Everest, ist tagelang durch Los Angeles und die Kanalisation (!) Manhattans gestreift. Denn das Gehen in allen Formen verschafft „ein Gefühl der Freiheit“ und „das Leben dauert länger, wenn man geht. Gehen verlängert jeden Augenblick.“ Erst wenn man beim Gehen den Kopf hebt, sieht man seine Umgebung, lernt seine Stadt oder die Natur kennen. Gehen ist etwas für Neugierige. Doch das tun immer weniger. Kagge

beklagt mit einer Statistik von 2016, dass zum Beispiel in Großbritannien „drei Viertel aller Kinder weniger Zeit im Freien (verbringen) als die Leute im Gefängnis.“ Schaut man sich die Situation in Deutschland an, ist es nicht viel besser: Frauen verharren pro Tag 6,7 Stunden, Männer sogar 7,1 Stunden im Sitzen (BM für Gesundheit 2016). Die Deutschen gehen im Schnitt weniger als 5000 Schritte pro Tag, ein durchschnittlicher Büroarbeiter kommt auf 1500 Schritte – das sind nicht mal tausend Meter! Vorbildlich sind nur die Postboten, sie schaffen noch 18 000 Schritte, etwa 11,7 km, Eltern mit Kindern immerhin noch 13 000 Schritte, also etwa 8,4 km am Tag. Und sieht man manche Hundebesitzer, fragt man sich: Gehen sie mit dem Hund oder der Hund mit ihnen?

Dabei spricht für das Gehen zuerst natürlich die Gesundheit. „Alle unsere Körpersysteme, sei es das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel oder auch das Muskel-Skelett-System bedürfen körperlicher Aktivität.“ (Birgit Sperlich, Sportwissenschaft Uni Würzburg) Bewegung ist vorbeugende Medizin: stärkt das Immunsystem nicht nur in Corona-Zeiten, verbessert die Verdauung und senkt den Cholesterinspiegel. Wer sogar schnell geht (4,5 km/h), verbrennt in einer Stunde über 300 Kalorien.

Was ich nicht erlernt habe, das habe ich erwandert
(Johann Wolfgang von Goethe)

Erling Kagge sieht aber darüber hinaus noch ganz andere Vorzüge des Gehens und belegt das mit vielen Beispielen berühmter Zeitgenossen von der Antike an. Gehen öffnet den Blick auf die Welt und auf den eigenen Körper. Gehen ist quasi Kopfmassage. „Deine Schritte erzählen auch, wie du dich fühlst.“ Es ist nach Hippokrates „des Menschen beste Medizin“: „Wenn du schlechte Laune hast, geh‘ spazieren“ (...) und wenn du danach noch immer schlechte Laune hast, „geh‘ noch einmal spazieren.“ Kagge zählt viele auf, vor allem Künstler und Wissenschaftler, von Diogenes, Sokrates, Darwin über Einstein bis zu Steve Jobs, die alle große Spaziergänger waren. Gehen macht kreativ. „Sobald meine Beine sich bewegen, beginnen meine Gedanken zu fließen“, sagte H. D. Thoreau, ein Natur-Schriftsteller des 19. Jahrhunderts. Vielleicht ist ein Überbleibsel dieses Zusammenhanges zwischen Kopf und Fuß, dass viele Menschen heute noch gerne beim Telefonieren hin- und herlaufen.

Das Sich-Bewegen ist automatisiert, man ist sich der Verknüpfung mit dem Gefühlshaushalt kaum bewusst.



sls-direkt.de

Verbundenheit ist einfach.

**Sparkasse Langen-Seligenstadt -
Gut für die Region**

„Der Gang eines Menschen kann mehr über ihn erzählen als sein Gesicht“ (Kagge). So teste man bei der Kriminalitätsbekämpfung, ob Täter sich aufgrund ihrer Körperbewegungen beim Gehen besser überführen lassen. „Der Gang eines Menschen zeigt, ob er unsicher, introvertiert und verletzlich ist.“ In vielen Bereichen ist festzustellen, wie das Gehen die fünf Sinne zusammenhält, insbesondere beim Gang in der Natur.

1982 entstand in Japan die Idee des ‚Waldbadens‘ neu, obwohl das Spazieren unter Bäumen schon immer zum positiven Erlebnissortiment des Europäers gehörte, insbesondere seit der Klassik (Ich ging im Walde/ So für mich hin, ...). So korrespondieren

Besser ein dummer Wanderer als ein Weiser, der zu Hause sitzt

(aus der Mongolei)

Wer geht, beobachtet. Nicht nur sich selbst, auch andere. Gehen und reflektieren passen ebenfalls gut zusammen. So gibt es für das Stadtleben das „Bild des gemächlichen Spaziergängers“ (Ulrich Rüdener, SWR 2, 28.2.19), den Flaneur. „Wo um sie herum Hast regiert, setzen sie Ruhe. Auf die Geräusche der Stadt antworten sie mit Stille.“ Dieses Verlangsamten des Lebens entstand als Gegenbewegung zur schnellen Taktung der Stadt der Neuzeit – aber der klassische Flaneur nach Pariser Art scheint im 21. Jahrhundert auszusterben, auch wenn sich in Berlin aktuell eine ‚Ecole Flaneur‘ gegründet hat, Wappentier ist die Schildkröte. Beider Überlebenschancen sind gering. Denn „auf den Straßen (...) begegnet man dem Flaneur nicht mehr.

Aber dafür als Massenphänomen im Internet.“ (Rüdener) „Der moderne Flaneur sitzt vor dem Bildschirm“ – er bewegt nur noch die Augen.

Das kommt unserer Welt entgegen, die sich am besten organisieren lässt, wenn alle auf ihrem Platz sind. Erling Kagge geht sogar noch weiter: „Es ist für Regierungen und Firmen leichter, uns zu kontrollieren, solange wir sitzen.“ Nomaden waren und sind nirgends gern gesehen. Allen gesellschaftlichen Veränderungen gingen wortwörtlich Massenbewegungen voraus, Aufstände und Demonstrationen. Zum Beispiel Gandhis ‚Salzmarsch‘ von 1930 gegen das Salzmonopol leitete das Ende der britischen Herrschaft über

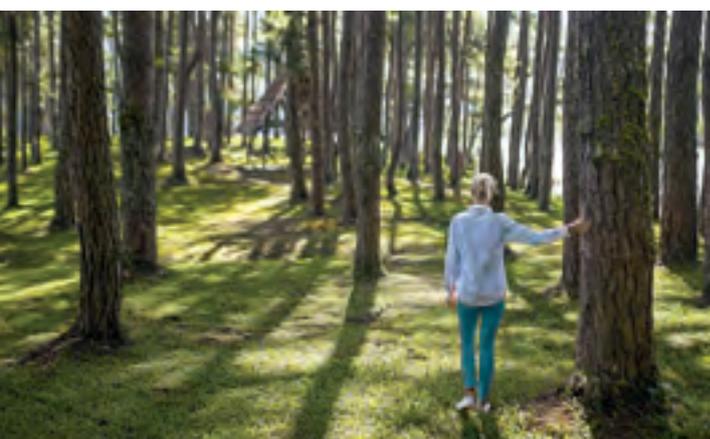
Indien ein. Unsere Demokratie habe deshalb nur eine Zukunft, wenn sie sich bewege, wenn sich die Herrschenden nicht vom Volk entfernten, sondern im täglichen Leben auftauchten, einkauften, bummelten.

Das Wandern ist des Müllers Lust

(Wilhelm Müller)

Ganz entgegen den Trends des modernen Massentourismus hat sich allerdings eine Art des Gehens behauptet, die an die alten Werte anknüpft. „Wandern ist die vollkommenste Art der Fortbewegung, wenn man das wahre Leben entdecken will. Es ist der Weg in die Freiheit.“ (Elisabeth von Arnim) 2019 favorisierten 17 Millionen in Deutschland den Wanderurlaub (statistika.com), am häufigsten wanderten die 50 bis 59-Jährigen. Ein Drittel der Wanderlustigen geht im Durchschnitt Strecken von 10 bis 15 km. Und für alle ist etwas dabei, denn nur Schwimmen ist als Sportart weniger verletzungsanfällig. Man kann ohne Gepäck wandern, Fernwandern, Bergwandern (28 000 Deutsche zog es 2019 nach Nepal) oder mediativ wandern (2019 gingen etwa 26 000 deutsche Pilger, die – im wahrsten Sinne – Vorläufer der Wanderbewegung, den Jakobsweg), man kann in Gruppen barfuß durch das Wattenmeer oder nachts wandern. Beim Geocaching kann man auf elektronische Schatzsuche gehen, mit Stöcken Nordic Walking oder noch schneller Speed Hiking machen. Im Harz gibt es sogar einen Naturistensteg zum Nacktwandern.

Für Ulrich Grobe (‚Vom Wandern. Neue Wege einer alten Kunst‘, 2011) ist das alles eine „Einübung in die Schlüsselkompetenz des 21. Jahrhunderts.“ Die jetzige Generation beginne, „im wandernden Nomaden ein Ideal zu entdecken.“ Doch es sei zu wenig, Gehen nur als Freizeit-



nicht nur Gehen und Gefühl – man denke an das Barfußgehen – sondern auch Gehen und Natur. Kagge erzählt von einer alten Inuit-Tradition: „Wenn du wütend bist (...), sollst du dein Heim verlassen, um geradeaus durch die Landschaft zu gehen (...) - so lange, bis du dich beruhigt hast. Dann markierst du mit einem Stock den Punkt, an dem die Wut dich verlassen hat (...) So hast du eine Messlatte für deine Wut.“

1802 entstand ein ganzes Buch mit dem untertreibenden Titel ‚Spaziergang nach Syrakus‘. Darin beschreibt Johann Gottfried Seume eine über tausend Kilometer lange Fußreise unter dem Motto: Ich „bin der Meinung, dass alles besser gehen würde, wenn man mehr ginge.“



gungsmittel zu verdienen. Nach dem Konzept der ‚effektiven Geschwindigkeit‘ kann man dagegen auf Schusters Rappen ohne Verzögerung loslegen.

Vielleicht braucht man das Gehen als unbewusste Entschleunigungstechnik, um entspannter durch das Leben zu kommen. Der Journalist Michael Holzach wanderte 1982 ohne „Verwertungsabsicht“ in sechs Monaten von Hamburg über das Ruhrgebiet bis in die Voralpen und zurück, ohne Geld, Uhr und Karte. Seine Geschichten in ‚Deutschland umsonst‘ als Bettler, Land- und Stadtstreicher zeigen ein facettenreiches Bild deutscher Menschen. Er erlebt gastfreundliche Sinti und hilfsbereite Dörfner, misstrauische Bauern und verschlossene Pfarrer und kommt wirklich ohne einen Pfennig durch das ganze Land.

ter durch das Leben zu kommen. Der Journalist Michael Holzach wanderte 1982 ohne „Verwertungsabsicht“ in sechs Monaten von Hamburg über das Ruhrgebiet bis in die Voralpen und zurück, ohne Geld, Uhr und Karte. Seine Geschichten in ‚Deutschland umsonst‘ als Bettler, Land- und Stadtstreicher zeigen ein facettenreiches Bild deutscher Menschen. Er erlebt gastfreundliche Sinti und hilfsbereite Dörfner, misstrauische Bauern und verschlossene Pfarrer und kommt wirklich ohne einen Pfennig durch das ganze Land.

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht

(Erich Kästner)

Durch die zunehmende Mobilität gibt es eine starke Konkurrenz um die Wegeflächen. Schon 1825 wurden in Berlin die ersten separaten Gehwege angelegt, zum Schutz vor Kutschen und Reitern. Bis etwa

zur Jahrtausendwende war das Auto Maß aller Dinge und bei der Straßenaufteilung ergab sich die Gehwegbreite aus der übrig gebliebenen Restfläche. Mit dem zunehmenden Radverkehr ist dem Fußgänger ein neuer Rivale entstanden, denn häufig werden Radstreifen nicht der Autostraße, sondern dem Bürgersteig abgeknöpft. Bis in die siebziger Jahre war 1,50 m Breite das allgemeine Maß für Gehwege. Seit 2002 sagen die EFA (‚Empfehlungen für Fußgängeranlagen‘) etwas anderes. Entscheidend sei nicht mehr die „Fußgängerverkehrsstärke“ sondern „das normale Gehverhalten“. Daraus ergibt sich eine andere Gewichtung, die allen Verkehrspolitikern und Stadtplanern die Ratlosigkeit ins Gesicht treibt, und zwar nicht nur wegen der spröden Sprache: „Das Grundmaß für den ‚Verkehrsraum‘ des Fußverkehrs ist auf den Begegnungsfall bzw. das Nebeneinander von zwei Personen ausgerichtet und beträgt daher 1,80 Meter.“ Plus Sicherheitsstreifen (0,50 m) zur Fahrbahn und zur Einfriedung (0,20 m) „ergibt sich ein ‚lichter Raum‘ bzw. als ‚Regelbreite‘ die absolute Mindestbreite (...) von 2,50 Metern. (RASt 6.1.6.1. vom 2006) Diese Richtlinien für die Anlage von Stadtstraßen besagen also auf deutsch, dass die Begegnung zweier Fußgänger, auch mit Regenschirm, Kinderwagen oder Rollator, möglich

vergnügen zu betrachten. Andere Betrachter feiern das Gehen als Idee, durch die man paradoxerweise mit Bewegung innehalten könne; Gehen sei ein „Instrument zur Verbesserung des Denkens und der Welt.“ (Susanne Lenz, FR 3.2.19) In ihrer Kritik des Buches ‚Durch Welt und Wiese oder Reisen zu Fuß‘ von Ilija Trojanow weist sie auf die Tatsache hin, dass das Gehen für den Alltag immer unbedeutender wird, „und wenn, dann, um irgendwo anzukommen. (...) Was für ein Verlust!“ Dabei ist das zu Fuß laufen noch immer bedeutsamer als man denkt, rechnet man mal für ein ganzes Leben nach: „Rund 25 000 Kilometer geht der gemeine Deutsche im Laufe seines Lebens zu Fuß, 820 000 Kilometer fährt er mit dem Auto.“ (Lenz) Ganz Spitzfindige (Dirk von Schneidemeister im urbanistik-magazin) haben ausgerechnet, dass man zu Fuß sogar schneller ist als mit dem Zug oder Auto, wenn man die Arbeitszeit dazurechnet, die man braucht, um sich das Geld für das Fortbewe-

• BETREUUNG • BEGLEITUNG
• GESELLSCHAFT mit  und Zeit

 **Seniorenbetreuung**
AlSenios


Demenzfreundlich

seit 2006 an Ihrer Seite
Stephanie Fischer und Team
www.alsenios.de

ZUHAUSE
einfach gut umsorgt

 06103/280297
Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich



sein muss, ebenso ein Überholen auf dem Bürgersteig. Denn etwa 40 Prozent der Fußgänger sind als Paar oder größere Gruppe unterwegs (EFA 2002).

Nun gehe man einmal mit dem Maßband durch Orte wie Langen oder Egelsbach! Wo findet man da 2,50

Meter breite Gehwege? Und wenn, gibt es weitere Hürden: Klimabedingt und coronagefördert gibt es immer mehr Außengastronomie mit Tischen und Stühlen, die den Weg zum Hindernislauf machen. Wenn Gehsteige eine soziale Funktion und Aufenthaltscharakter haben sollen, müssen sie breiter werden. Doch zuvor muss man überall gut gehen können: „Unsanierete Bürgersteige in vielen Städten stellen für ältere und behinderte Menschen eine erhebliche Stolper- und Sturzgefahr dar.“ (EFA 2002).

Auch die zunehmende Mischnutzung für Fußgänger und Räder aller Art (Stehroller, Lastenfahräder, motorisierte Rollstühle) verhindern stressfreies Gehen.

Nimmt man dann

im Sinne der lebendigen Stadt und ein Mittel gegen die Verödung der Innenstädte. Sogar der Städtetag hat gemerkt, dass „Fußwege zunehmend als Marktplatz entdeckt“ werden.

Aber gleichzeitig ist das Zufußgehen in der Stadt – noch vor dem Fahrradfahren, dem motorisierten Individualverkehr und dem öffentlichen Verkehr – die gefährlichste Fortbewegungsart. 2018 betrug der Anteil der Fußgänger bei den Verkehrstoten 14 Prozent. Mehr als die Hälfte der getöteten Fußgänger war älter als 64 Jahre (Studie Allianz/ Lipper Zeitung 11.4.2019). Im letzten



Jahr wurden 417 Fußgänger getötet, drei Viertel davon in geschlossenen Ortschaften. Über 10000 Unfälle gab es an Zebrastreifen, insgesamt wurden fast 30000 Fußgänger verletzt (Bundesministerium für

Verkehr, 14.9.2020). Das Erschrecken über solche Zahlen wird nur wenig geringer, wenn man berücksichtigt, dass es ja keine absoluten Zahlen geben kann, wie viele Fußgänger überhaupt am Verkehr teilnehmen. Doch manchmal sind auch Fußgänger nicht fehlerlos. Die Hamburger Morgenpost hat ihre Hit-Liste der schlimmsten Fußgängertypen natürlich nur auf ihr Funktionieren im Verkehrsgeschehen hin ausgerichtet. So gehören neben dem ‚Weg-Abkürzer‘ und ‚Rempler‘ auch der ‚Träumer‘ dazu. Aber eindeutig die folgenschwerste Sorte Fußgänger ist der ‚Smombie‘ - die Wortschöpfung meint dasjenige Wesen, das glaubt, unverletzlich wie eine Drohne durch die Straßen schweben zu können: als Smartphone-Zombie. ■

Das Erschrecken über solche Zahlen wird nur wenig geringer, wenn man berücksichtigt, dass es ja keine absoluten Zahlen geben kann, wie viele Fußgänger überhaupt am Verkehr teilnehmen.

Doch manchmal sind auch Fußgänger nicht fehlerlos. Die Hamburger Morgenpost hat ihre Hit-Liste der schlimmsten Fußgängertypen natürlich nur auf ihr Funktionieren im Verkehrsgeschehen hin ausgerichtet. So gehören neben dem ‚Weg-Abkürzer‘ und ‚Rempler‘ auch der ‚Träumer‘ dazu. Aber eindeutig die folgenschwerste Sorte Fußgänger ist der ‚Smombie‘ - die Wortschöpfung meint dasjenige Wesen, das glaubt, unverletzlich wie eine Drohne durch die Straßen schweben zu können: als Smartphone-Zombie. ■

Wolfgang Tschorn

Ihr Menüservice mit Herz



Wir bringen Ihnen den Genuss ins Haus

- Leckere Menüs täglich heiß ins Haus gebracht
- Sie erwartet ein Speiseplan voller Abwechslung
- Wertvolle Ernährung zum Wohlfühlen, auch für Diäten

Jetzt den aktuellen Speiseplan anfordern!



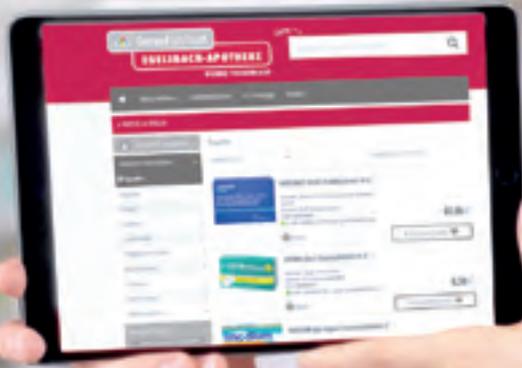
AWO

AWO Langen e.V.
Menüservice
Hausnotruf
Hilfe im Alltag
Fahrdienst

Wir sind für Sie da!

Tel. 06103 202620-0

www.awo-langen.de



NEU!

Egelsbach-Apotheke – per Klick direkt bei Ihnen zu Hause

Medikamente einfach im Web bestellen und direkt liefern lassen oder abholen.

store.egelsbach-apotheke.de –

Der direkte „Klick“ zur Egelsbach-Apotheke. Kostenlos und (fast) ohne Wartezeit.

- 24 Stunden und 7 Tage die Woche für Sie erreichbar
- Anzeige der Verfügbarkeit: Sie sehen live, ob wir Ihr Medikament vorrätig haben
- Die Bestellungen können abgeholt oder per Bote geliefert werden.
- Einfacher Überblick über alle Bestellungen

Jetzt auch als Apple- oder Android-App „**Egelsbach-Apotheke**“ verfügbar



App: **Egelsbach-Apotheke**

Jetzt einfach scannen und downloaden:



Apple



Android

Egelsbach Apotheke · Apotheker Pierre Theuerkauf e.K. · Ernst-Ludwig-Str. 48 · 63329 Egelsbach · Tel.: 0 61 03 / 496 77
Fax: 0 61 03 / 433 09 · service@egelsbach-apotheke.de · www.egelsbach-apotheke.de · store.egelsbach-apotheke.de

 **Gesund ist bunt**

EGELSBACH-APOTHEKE

PIERRE THEURKAUF

Für viele eine ‚halbe Ewigkeit‘ lang Lähmung in Egelsbach

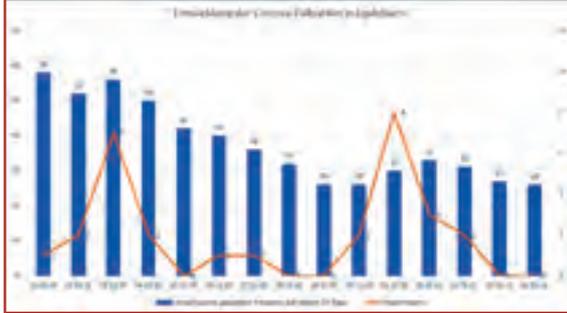


Liebe Egelsbacher Seniorinnen und Senioren,

die Corona-Pandemie beschäftigt uns inzwischen seit mehr als neun Monaten, und ein Ende ist immer noch nicht abzusehen. Nach dem weitreichenden Lock-down im Frühjahr wurden Anfang Juni die Einschränkungen Stück für Stück wieder gelockert. Dies war auch deshalb möglich, weil Egelsbach bis dahin sehr gut durch die Krise gekommen war. Es gab wenige registrierte Infektionen und kaum schwere Verläufe oder gar Todesfälle. Im August und September war schon wieder weitgehende Normalität zurückgekehrt. Nur das Seniorenprogramm war weiterhin eingeschränkt.

In der Seniorenkommission wurden daraufhin Stimmen laut, die eine Ausweitung des Angebotes für Personen jenseits der 60 Jahre forderten. Ich bin heute froh, dass ich dieser Forderung nicht nachgekommen bin. Seit Ende September sind die Infektionszahlen rapide gestiegen. Anfang Dezember, zum Zeitpunkt der Entstehung dieses Textes lag Egelsbach mit mehr als 40 aktiven Fällen und einer Inzidenz

von fast 250 im oberen Drittel der Kreiskommunen. Dies sind die Zahlen Stand Anfang Januar:



Leider haben wir alle feststellen müssen, dass die frühen Maßnahmen in der Gemeinde und der bereits seit Anfang November geltende Lock-down light nicht die gewünschten Effekte erzeugt haben.

Jetzt gibt es immer noch eine Reihe Menschen, die behaupten, dass dieses Virus nicht viel schlimmer sei als eine Grippe. Tatsächlich sind junge Menschen wohl häufiger nicht so sehr von schweren Verläufen getroffen. Für Menschen jenseits der 60 Jahre kann das Virus jedoch tödlich

sein. Die Verteilung der Todesfälle in Hessen nach Altersgruppen zeigt dies sehr deutlich.

Deshalb werden wir hier in Egelsbach in Bezug auf die Seniorenarbeit eher vorsichtig bleiben. Bis wir die Sicherheit der teilnehmenden Personen nicht mit großer Wahrscheinlichkeit sicherstellen können, werden wir unser Angebot

nicht wieder aufnehmen. Ich bitte dafür bei allen Senioren und Seniorinnen für Verständnis. Wir wollen Sie schützen.

Die Gemeinde hat auf Ihrer Internetseite übrigens einen Helferdienst organisiert. Wenn Sie also aus gesundheitlichen Gründen oder aber aus Sorge nicht einkaufen gehen können, dann können Sie dort nach Unterstützung fragen. Die Gemeinde organisiert Ihnen dann einen Helfer, mit dem Sie sich über Ihre Einkäufe verständigen können. Sie können

diesen Dienst entweder unter der folgenden Internetadresse erreichen https://www.egelsbach.de/gv_egelsbach/Helfen_in_Egelsbach/, oder Sie melden sich telefonisch unter 06103 405 131. Diesen

Alter	männlich	weiblich	Fallsterblichkeit in der Altersgruppe
00-04 Jahre	0	0	0,0 %
05-14 Jahre	0	0	0,0 %
15-24 Jahre	0	2	0,0 %
25-34 Jahre	48	15	0,2 %
35-44 Jahre	219	131	1,8 %
45-54 Jahre	590	482	16,8 %

Dienst hatten wir bereits im Frühjahr eingerichtet, dann aber zunächst erstmal wieder eingestellt, da die Nachfrage nicht (mehr) vorhanden war. In der aktuellen Situation haben wir uns dazu entschieden, diesen Service wieder anzubieten.

Ansonsten vermissen Sie sicher alle Frau Adams bzw. eine adäquate Nachfolge. Die Stellen haben wir jedoch bisher nicht wieder besetzt. Nach einer erfolglosen Stellenausschreibung hatten wir bereits im Frühjahr analysiert, warum eine dauerhafte Besetzung dieser Stelle so schwierig ist. Dabei sind wir zu dem Schluss gekommen, dass die Position zwei Aufgabenbereiche umfasst, die nur schwer miteinander in Einklang zu bringen sind. Auf der einen Seite gehört es zu den Aufgaben der Seniorenberaterin, Veranstaltungen zu organisieren und

Freizeitangebote zu gestalten. Dabei sollte die Person immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Senioren und Seniorinnen haben. Auf der anderen Seite wird umfangreiches Fachwissen benötigt, um bei Pflege-, Demenz- oder Rentenberatung sachkundig Auskunft geben zu können. Wir mussten feststellen, dass die meisten Bewerberinnen und Bewerber nur über eine der beiden Qualifikationen verfügten.

Deshalb haben wir bereits im Frühjahr erste Gespräche mit der Stadt Langen über eine Kooperation mit der Langener Haltestelle geplant, die einigen von Ihnen sicher nicht unbekannt sein dürfte. Die Pandemie hat uns dann auch wegen der Schwierigkeiten, einen gemeinsamen Präsenztermin zu finden, einige Monate zur Untätigkeit verdammt.

Inzwischen sind die Gespräche mit Langen aufgenommen und gestalten sich vielversprechend.



Da es bereits vereinzelt Nachfragen zu diesem Thema gab, will ich an dieser Stelle bereits darauf hinweisen, dass es nicht darum geht, die Stelle der Seniorenberatung in Egelsbach gar nicht mehr zu besetzen. Vielmehr geht es darum, welchen Teil wir in Zukunft mit der Stadt Langen umsetzen können. Wir werden eine entsprechende Stelle also aller Voraussicht nach Anfang nächsten Jahres ausschreiben.

Bis wir uns das nächste Mal wiedersehen können, wünsche ich vor allem: Bleiben Sie gesund!
Herzliche Grüße
Tobias Wilbrand
Bürgermeister Egelsbach

Leben von (nicht nur) alten Menschen in der Pandemie Schutz vor Ansteckung vs. Einsamkeit

„Besucherstopp“, „Hygieneregeln“, „social distancing“, „Kontaktbeschränkungen“, „Restaurants, Cafés und Kultureinrichtungen geschlossen“, „Risikogruppe“ – alles Schlagworte, die uns umtreiben. Wie erleben Menschen, die z. B. in Pflegeeinrichtungen leben oder im Krankenhaus sein müssen die Situation und was macht sie mit den vielen alleinlebenden Menschen, die eventuell auch noch einer der Risikogruppen angehören? Und wie sieht es mit denen aus, die ihre Angehörigen in Einrichtungen nur unter sehr erschwerten Bedingungen oder auch überhaupt nicht besuchen können?



Christiane Friedrich,
Landessprecherin der
Humanistischen Ge-

meinschaft Hessen, die regelmäßig auch für die ortsansässige Humanistische Gemeinschaft Egelsbach / Erzhausen / Langen im Einsatz ist, betrachtet das wie folgt:

Es ist schon merkwürdig - gerade in dieser dunklen Jahreszeit, in der wir alle ganz besonders auf die Wärme in unseren Familien und mit unseren Freunden angewiesen sind, dürfen wir uns nicht oder nur eingeschränkt treffen. Das Coronavirus hat unser Leben verändert. Nicht nur, dass wir alle an öffentlichen Orten Masken tragen müssen, nicht nur, dass Restaurants und kulturelle Orte geschlossen sind, nein, ich denke ganz besonders engen uns alle die strengen Kontaktbeschränkungen ein. Gerade jetzt möchten wir uns doch mit Freunden und Familienmitgliedern treffen.



Und das ganz besonders, wenn diese eventuell im Krankenhaus sein müssen oder auch im Pflegeheim leben. Doch genau das ist noch schwieriger als sich mit anderen zu treffen. In vielen Krankenhäusern und Senioreneinrichtungen gelten strenge Besuchsregelungen. Da ist von nur einem bis zu drei Besuchen pro Woche mit einer oder maximal zwei unterschiedlichen Personen bis hin zu einem generellem Besuchsverbot alles dabei.

Natürlich wird so eine Beschränkung

zum Wohle der Risikopatienten und Bewohner der Seniorenheime sowie des Pflegepersonals ausgesprochen, doch was macht sie mit den Bewohnern, was mit ihren Angehörigen? In vielen Gesprächen habe ich als selbst betroffene Angehörige, aber auch als humanistische Lebensberaterin/Seelsorgerin ganz unterschiedliche Erfahrungen gemacht und kennengelernt.

Die meisten Personen kommen mit den geänderten Bedingungen, beispielsweise auch im Bereich der Arbeit gut zurecht. Bei einigen gibt es Homeoffice, bei fast allen, die weiter vor Ort im Betrieb arbeiten, Maskenpflicht. Diese wird häufig als extrem hinderlich angesehen. Das Atmen fällt natürlich schwerer. Besonders aber wird von allen die erschwerte Kommunikation, verbal wie nonverbal, genannt. Das wird mir übrigens besonders oft von Personen genannt, die im Bereich der Pflege arbeiten. Hier aber ist es sehr wichtig, gut gehört zu werden, gerade hier ist eine gute Kommunikation auch ohne Worte wichtig. Auch bei meiner Tätigkeit ist eine Mund-Nasen-Maske hinderlich. Wenn ich als Trauerrednerin zu Angehörigen gehe, um mit diesen über die Verstorbenen zu sprechen, sind oft gerade Gefühlsregungen die wichtigen Aussagen. Nun aber bleiben sie hinter den Masken oftmals verborgen. Und das gilt natürlich auch umgekehrt. Ganz zu schweigen, wenn ich die Trauerrede dann halte. Es ist schwierig, eine Rede mit Mundschutz und Brille zu halten, wenn man durch das Beschlagen derselben in der kalten Luft nichts mehr sieht.

Schwieriger noch ist es in dieser Pandemie für Menschen, die im Krankenhaus sein müssen oder in Pflegeeinrichtungen leben. „Ich fühle mich manchmal wie im Gefängnis!“, sagte mir zuletzt eine alte Dame über ihre Situation im Pflegeheim. Sie lebt seit 5 Jahren dort, aber erst jetzt äußert sie diese Meinung. Ihr Sohn darf sie nur

noch nach Voranmeldung besuchen, dann nur maximal eine Stunde und nur in einem speziellen Raum. „Immer ist im Raum auch eine Pflegekraft, immer natürlich alle mit Mundschutz, immer natürlich auch mit Händedesinfektion und weitem Abstand getrennt außerdem durch eine Tischreihe und Plexiglasscheiben.“, so die alte Dame. Sie erzählte mir, dass er sie nicht umarmen durfte und sie nicht ihn, kein Händestreicheln, keine Übergabe von Mitbringsel oder Geld. Das konnte sie am wenigsten verstehen. „Das haben doch sowieso ganz viele Menschen in der Hand gehabt, warum muss es am Eingang in einem Umschlag getan werden und dann erst wird es auf mein Zimmer gebracht?“, fragt sie sich. Ich gebe zu, das habe ich mich auch gefragt. Auf Nachfrage im entsprechenden Pflegeheim bekam ich die Antwort: „Es ist Vorschrift!“.

Als die besagte Dame einige Zeit später ins Krankenhaus muss, darf ihr Sohn sie nun nach Vorankündigung jeden Tag besuchen, natürlich auch unter entsprechenden Hygieneregeln. Beide, Sohn und Mutter, verstehen nicht so ganz, warum es solche Unterschiede in der Handhabung der Besuchszeiten gibt.

Ein anderer Fall, stellvertretend für wohl einige: Eine junge Frau berichtet mir von ihren Einschränkungen beim Besuchen ihrer dementen Großmutter. Vor der Coronapandemie hat sie diese jede Woche besucht, nun darf sie das nicht mehr, weil maximal zwei unterschiedliche Personen als Besucher in diesem Pflegeheim in einer Großstadt zugelassen werden. Für die alte Dame sind das der Sohn und die Tochter. Das bedeutet, dass die Enkelin ihre Großmutter seit Februar nicht mehr gesehen hat, ebenso wie die anderen Enkel. Sie befürchtet, dass ihre Oma sie mittlerweile wohl nicht mehr erkennen wird.

Das dritte Beispiel ist ein alter Mann,

der plötzlich ins Krankenhaus muss. Er ist schwer dement und sein Sohn kümmert sich um ihn. Doch im Krankenhaus darf er ihn zunächst nicht begleiten. Er muss ihn an der Pforte alleine lassen. Der alte Mann weiß nicht wohin, eine Pflegekraft nimmt ihn mit. Ich kann mir nur schwer vorstellen, was der alte Mann denkt, aber der Sohn berichtet mir einige Tage später, dass der Vater sehr verwirrt war, kaum wusste, wo er war und sich nicht zurecht fand.

Aber man muss sicher auch die Situation der Pflegekräfte beachten. Gerade sie stehen in dieser Situation mit dem Rücken zur Wand, sie müssen Vorschriften beachten, gleichzeitig ihre normale Arbeit und nun zusätzlich noch unzählige weitere Arbeiten im Bereich Hygieneregeln übernehmen. Gleichzeitig sind sie natürlich auch besonders gefährdet, sich oder auch ihre Patienten anzustecken. Ganz abgesehen davon, dass sie oft noch die Arbeit evtl. ausgefallener Kollegen mit übernehmen müssen. Kein leichter Job. Das Robert-Koch-Institut hat seine Handlungsempfehlungen für Alten- und Pflegeeinrichtungen zum Wohle der Betroffenen überarbeitet: Darin heißt es jetzt im Abschnitt Besucherregelungen:

„Neben der Abschätzung der Risiken sollten auch die möglichen Auswirkungen auf das Wohlergehen der Bewohner/Betreuten, der Angehörigen sowie des Personals der Einrichtung in die Überlegungen miteinbezogen werden. Letztendlich muss eine Abwägung erfolgen zwischen dem Nutzen der Maßnahmen zum Schutz der Bewohner/Betreuten/Mitarbeiter vor einer Infektion und deren potentiellen Folgen und den möglichen negativen psychosozialen Auswirkungen sowie anderen Kollateralschäden. Dies ist, gerade auch unter dem Aspekt einer sich ständig wandelnden Situation, eine schwierige Gratwanderung.“

Nach einer Umfrage von Tagesschau.

de gibt es in etwa 200 von rund 800 Pflegeeinrichtungen Corona-Fälle. Man sieht also, Vorsicht ist gerechtfertigt, um nicht Großausbrüche wie in z. B. Hannover oder Berlin zu bekommen. Was aber leider immer noch nicht passiert, ist eine Sammlung aller relevanten Daten an den entsprechenden Stellen. So weiß niemand, in wie vielen Einrichtungen es einen Besuchsstopp gibt und die Bewohner also in Isolation leben. Ferner schießen auch etliche Pflegeeinrichtungen weit über die geltenden Rechtsverordnungen hinaus. Aber auch Behörden in einigen Städten mit hohen Inzidenzen verhängen absolute Besuchstopps wegen der Angst vor Großausbrüchen in den Einrichtungen.

Ich erlebe viele Angehörige ziemlich hilflos. Sie sehen, dass ihr Vater, ihre Mutter, die Großmutter oder der Großvater nicht nur körperlich, sondern nun auch teilweise immer schnell-

er mental abbaut. Experten können dies nur bestätigen und plädieren deshalb dafür, alles dafür zu tun, dass alte Menschen weiterhin von ihren Angehörigen besucht werden können. Dazu müssten unter anderem Schnelltests in den Einrichtungen vorrätig sein und auch benutzt werden. Und sicherlich wird auch mehr Personal in den Einrichtungen erforderlich sein. Nur so ist es möglich, Menschen auch in Pflegeeinrichtungen unter Corona-Bedingungen würdig alt werden zu lassen.

Als Humanistische Gemeinschaft bieten wir die Möglichkeit, persönlich – aktuell aber natürlich auch telefonisch – für Lebensberatung und Seelsorge zur Verfügung zu stehen. Für Senioren, aber auch die Angehörigen. Denn nicht nur die Menschen in den Heimen und Krankenhäusern leiden unter der Situation, auch deren Familienmitglieder und Mitmenschen zuhause. Viel-

leicht können solche Angebote helfen, die Situation erträglicher zu machen und neuen Mut zu finden. Lassen Sie uns gemeinsam etwas mitmenschlicher werden und trotz aller Maßnahmen, die natürlich erforderlich sind, den Zusammenhalt und die Nähe nicht außer Acht lassen.

Weitere Informationen und Kontakt unter www.humanisten-hessen.de oder Telefon 06103 2700842 ■



Kontakt zur Seniorenberatung Egelsbach:
E-Mail: Seniorenberatung@egelsbach.de,
Telefon 06103 405-153,
Rathaus: Freiherr-vom-Stein-Straße 13,
63329 Egelsbach ■

Hausärzte am Kirchplatz Praxisstart 4. Januar

Hell, modern und mit viel Liebe zum Detail präsentieren sich die neuen Praxisräume des Arztheopars Dr. Stefanie und Johannes Bogensperger. Am 4. Januar eröffneten die Hausärzte am Kirchplatz direkt im Zentrum von Egelsbach ihre Praxis.

Unübersehbar waren in den vergangenen Monaten die Neu- und Umbauarbeiten in der Schulstraße und in der Ernst-Ludwig-Straße mitten in Egelsbach. Die Allgemeinmedizinerin und der hausärztlich tätige Internist freuen sich sehr, dass sie nun in ihrem Heimatort Egelsbach auch eine berufliche Zukunft gefunden haben. „Wir sind sicher“, so das Ehepaar, „dass wir ein großartiges und leistungsstarkes Team gefunden haben, mit dem wir ab Januar trotz der pandemiebedingten Einschränkungen mit dem Praxisbetrieb in den neuen Räumlichkeiten

beginnen können.“

Gemeinsam mit Apothekeninhaber Pierre Theuerkauf von der Egelsbach-Apotheke haben die jungen Ärzte die Räumlichkeiten über der Egelsbach-Apotheke konzipiert und in den letzten acht Monaten in die Tat umgesetzt. „Wir sind sehr froh“, so Apotheker Pierre Theuerkauf, „dass unser Bauprojekt so reibungslos abgelaufen ist. Besonders gefreut haben mich dabei auch die vielen positiven Rückmeldungen, die ich von Egelsbacher Bürgerinnen und Bürgern hinsichtlich der neuen Fassade erhalten habe.“

Moderne und helle Praxisräume sind es im Inneren des Gebäudes gewor-



Das gemeinsame Projekt des Arztheopars Dr. Stefanie und Johannes Bogensperger sowie Apothekeninhaber Pierre Theuerkauf sichert die hausärztliche Versorgung in Egelsbach für die nächsten Jahre.

den, deren holzbetonte Einrichtung eine besondere Wohlfühlatmosphäre ausstrahlt. Wer sich einen ersten Eindruck verschaffen möchte, kann das unter www.hausaerzte-am-kirchplatz.de tun. Hier findet man auch alle anderen Informationen zur Praxis und unter der Telefonnummer 06103-207530 werden Patiententermine vergeben. ■

**REWE
CENTER**
EGELSBACH
DEIN MARKT

**Dein REWE CENTER
Egelsbach hat
von 7 bis 22 Uhr
für Dich geöffnet.**



EIGENE HERSTELLUNG

Fragen? Anregungen?
Wünsche? Dann melde
Dich unter der Telefon-
nummer 06103/300290



Schnippelküche
Unsere Schnippelküche bietet kleine
Vitaminbomben fertig verpackt.



Bäckerei
In unserer Bäckerei wird nach
traditionellen Rezepten gebacken.



Metzgerei
Unsere Metzgermeister produzieren
täglich frische Wurstspezialitäten.



Käse
An unserer Käsetheke findest du zahl-
reiche Spezialitäten.



Fisch
Fisch wird bei uns vor Ort im eigenen
Räucherofen geräuchert.



Blumen
Prächtige Sträuße aus schönsten
Blumen bindet Dir unsere Floristin.

Kurt-Schumacher-Ring 4, Egelsbach

www.rewe-center-egelsbach.de



Besuche uns auf Facebook



Alltag im Protokoll

Keine Zeit!

Beschränkt Corona das Leben, bringt es zuviel Ruhepuls, zu viele Zwangspausen? Dreht einem die Seuche die Luft ab? Dass es auch anders sein kann, zeigt das Zeit-Protokoll einer ganz normalen Woche.

Am eigenen Leib hab' ich's erfahren. Ich stehe entspannt sinnend auf der Terrasse, als mir von familiärer Seite (hat man die Kinder vielleicht doch zu übermäßiger Kritikfähigkeit erzogen?) ein leiser Vorwurf um die Ohren säuselt: „Hast du schon gesehen, die Sprossenwand für die Weinranken ist morsch.“ Genau genommen ist es nur eine einzige Haltelatte, die nicht mehr hält und die man mal erneuern müsste. Nichts Dringendes also. Aber da lohnt sich keine Diskussion. Ist nur eine Stunde Arbeit, allenfalls.

Doch bei genauerer Hinsicht – das abgefallene Laub gibt im Herbst eben einen ungeschminkten Blick frei – zeigen sich alle Latten etwas angegriffen, sie haben sozusagen ebenfalls ihr Rentenalter erreicht. Abschmiegeln, neu streichen? Nein, wenn schon, denn schon. Da mach ich alle Latten neu. Das bisschen Arbeit mehr! Also alles messen und ab in den Baumarkt. Holz ist ja so was von billig und die Auswahl groß. Als ich wieder zu Hause bin, ist der Vormittag fast rum. Jetzt noch messen, zusägen und herbstbraun streichen. Zum Glück finde ich noch Holzschutzlasur im Keller, die nicht eingetrocknet ist. Nach dem Streichen der neuen Latten die alten abbauen, aber die eingerosteten Schrauben wollen nicht. Natürlich muss man warten, der Akkuschrauber ist mal wieder leer. Aber dann, als man endlich die Wand frei hat: Meine Güte, ist die vergilbt und grünspanig! Na gut, wenn ich schon mal dabei bin. Die zehn Quadratmeter streiche ich doch ruck, zuck.

Der Rest Farbe, den ich noch habe und der von der Menge her perfekt reichen würde, ist leider nur für innen geeignet. Also noch mal in den Baumarkt, Haftgrund und Fassadenweiß gesucht und gekauft. Vorher die Wand abgespritzt und abgeschrubbt, große Planen ausgelegt. Nun kann ich großzügig und schwungvoll mit großem Breit-Pinsel den klebrigen Haftgrund auftragen. In kürzester Zeit ist die Flüssigkeit gleichmäßig auf Wand und Mensch verteilt. Trocken-Pause. Am nächsten Tag die Hölzer zum zweiten Mal gestrichen, dann der anstrengende Teil: Die Wand mit kleiner Rolle weißeln, dabei bin ich hinterm Weinlaub eingezwängt, schiebe mich vorsichtig und langsam voran, ohne Ranken und Äste abzubrechen. Nicht nur die Wand wird Stückchen für Stückchen schön weiß. Aufmunterndes Fragen aus sicherer Entfernung: „Na, hast du es bald geschafft? Sieht ja schon gut aus“, und nachgeschoben: „Du denkst doch daran, dass du noch mit dem Hund ...?“

Also keine Pause machen. Schneller rollen geht nicht, zu viele Gesichtspunkte sprechen wortwörtlich dagegen. Hauptsache, die Sonne scheint und es trocknet schnell. Danach nicht zu vergessen: Geräte und Körperteile reinigen, bevor auch hier alles fest wird.

Am dritten Tag die Schraublöcher in den neu gestrichenen Latten vorbohren und zwar so, dass sie zu den alten Wandlöchern passen. Dafür mindestens achtmal hin- und

hergelaufen und nachgemessen. Doch dann klappt es überraschend schnell mit dem Anschrauben der Latten an der jungfräulich weißen Wand. Alles passt. Das Aufrichten, Ausrichten und Anbinden der Weinranken dauert viel länger.

Regen ist angesagt, schnell noch Handwerkszeuge bergen und die Planen zusammenlegen. Und was mache ich mit den alten Latten? Da muss ich eben noch mal ganz kurz zum Bauhof. Warum hatten dort nur so viele die gleiche Idee? So sind vier Tage einfach wie nichts vergangen. Man hatte nicht mal Zeit, seinen Terminkalender auf dem neuesten Stand zu halten.

Ach übrigens: Die Gartenmöbel müssten längst für den Winter eingepackt und weggeräumt sein.

Mal gucken, was **morgen** noch so anliegt. ■

who



Weil nur mein Zuhause zählt

- In Ihren eigenen vier Wänden...
- verbessern wir Ihre Lebensqualität!
 - unterstützen wir Sie im Alltag!
 - fördern wir Ihre Selbstständigkeit!
 - helfen wir Ihnen bei Krankheit!
 - entlasten wir Ihre Angehörigen

Denn: Zuhause ist es immer am schönsten!



Mobiler Pflegedienst Michelle | Darmstädter Straße 18 | 63225 Langen
Telefon: 0 61 03 / 48 77 188 | www.pflegedienst-michelle.de

Anmeldung für Corona-Schutzimpfungen Regionale Impfzentren öffnen am 19. 1.



der nächsten Lieferung von Impfstoff folgen weitere Einrichtungen.

„Bei der Reihenfolge orientieren wir uns an den Vorgaben des Landes“, erläutert Landrat Oliver Quilling.

„Demnach werden im ersten Schritt die Menschen, die in Alten- und Pflegeheimen leben und arbeiten, sowie Personal auf den COVID-Stationen geimpft.“ Rund 2.500 Personen leben in 26 Alten- und Pflegeheimen. Dazu kommen die Beschäftigten, wie Pflegepersonal, Reinigungskräfte, Küchenpersonal und ähnliche.

Im zweiten Schritt ist die Impfung der Menschen über 80 Jahre, die nicht in den Einrichtungen leben, geplant.

Diese Menschen erhalten vom Land Hessen ein Schreiben mit genaueren Informationen. Parallel können sich Menschen, die der höchsten Priorisierungsgruppe nach der Corona-Impfverordnung des Bundesgesundheitsministeriums angehören, ab dem 12.

Januar 2021

für ihre persönliche Corona-Schutzimpfung anmelden. Dabei handelt es sich im Wesentlichen um Frauen und Männer, die 80 Jahre und älter sind (bitte beachten Sie unsere Hinweise zu den Priorisierungsgruppen).

Zwei Wege führen für Angehörige der ersten Gruppe zum persönlichen Impftermin:

- **Telefonische Anmeldung über die Hotline 116 117**
- **Onlineanmeldung über die Webseite impfterminservice.de**

Das Impfzentrum in Heusenstamm ist startklar. Unter www.kreis-offenbach.de/impfzentrum informiert der Kreis Offenbach zu allen aktuellen Entwicklungen.

Wer sich schon vorher über die Schutzimpfung in Hessen informieren möchte, kann auf das Informationsangebot unter corona.hessen.de oder auf die Webseite des Robert Koch-Instituts rki.de zurückgreifen. Für allgemeine Fragen steht das Bürgertelefon der Hessischen Landesregierung zur Verfügung: **0800 555 4666**.

Wie EU-weit wurden am letzten Sonntag des Jahres 2020 auch im Kreis Offenbach die ersten Menschen gegen das Corona-Virus geimpft. Knapp ein Jahr nach dem erstmaligen Nachweis des Virus in Deutschland erfolgt damit eine Impfung.

Die ersten im Kreis Offenbach waren die Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Beschäftigten des Johanniter-Hauses Dietrichsroth in Dreieich-Dreieichenhain. Insgesamt 100 Personen wurden auf freiwilliger Basis nach einem negativen Antigen-Schnelltest die erste Impfdosis durch ein mobiles Impfteam injiziert. Am Montag wurde im Agaplesion Simeonstift in Hainburg-Klein-Krotzenburg geimpft. Mit

1. Phase
• Mobil: Alters- und Pflegeheime
• Krankenhäuser (nach Grad der Covid-19-Exposition)

2. Phase
• 6 Regional-Impfzentren
• Mobiles Impfen

3. Phase
• 28 Regionale Impfzentren
• Je nach Impfstoffzufuhr: Ausweitung auf weitere Priorisierungsgruppen

ANMELDUNG TELEFON:
Die Patientenservice-Hotline **116117**

ANMELDUNG WEITER:
impfterminservice.de

12.01.2021

19.01.2021

28.01.2021

ANMELDUNG TELEFON:
Die Patientenservice-Hotline **116117**

ANMELDUNG WEITER:
impfterminservice.de

Wie komme ich zum Impfzentrum?

Das Impfzentrum für die 13 Kommunen des Kreises Offenbach befindet sich auf dem Campusgelände in der Jahnstraße 64 in Heusenstamm. Das Impfzentrum wird an sieben Tagen in der Woche, jeweils in der Zeit von 7.00 bis 22.00 Uhr geöffnet sein.

Anfahrt mit dem Auto

- Über die L 3117 aus Richtung Obertshausen beziehungsweise der BAB 3 (Ringstraße) oder aus Richtung Neu-Isenburg bzw. der BAB 661 kommend (Isenburger Straße),
- über die L 3001 (Dietzenbacher Straße) aus Richtung Dietzenbach kommend,
- über die L 3405 (Waldstraße bzw. Offenbacher Straße) aus Richtung Offenbach kommend und dann den Beschilderungen folgen. Diese führen allesamt über die sogenannte Zufahrt „Wurzelschneise“ direkt zum Impfzentrum.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Die ÖPNV-Haltestelle Bahnhof Heusenstamm mit den Linien S2, X19, OF-30 und OF-96 ist fußläufig etwa fünf Minuten entfernt. Hier kommen Sie direkt zur Fahrplanauskunft des Rhein-Main-Verkehrsverbundes.

Kann ich eine Begleitperson mitbringen?

Ja. Die Begleitpersonen dürfen mit in den Eingangsbereich kommen und anschließend im Ausgangsbereich warten. Die Impfstraßen selbst dürfen sie nicht betreten.

Wie läuft der Impftermin ab?

Am Eingang wird die Temperatur gemessen. Wer Fieber hat, wird direkt in eine »Pufferzone« geführt, wo ein Gespräch mit einem Arzt oder einer Ärztin stattfindet.

Wer kein Fieber hat, wird an einen der insgesamt neun Schalter geleitet. Dort wird überprüft, ob die Person einen Termin hat.

Im Wartebereich kann der Aufklärungsbogen ausgefüllt werden, ehe



KURZ-INFO
 Impfzentrum des Kreises OF
 Adresse: Jahnstraße 64,
 63150 Heusenstamm
 Anmeldung; Tel. 116 117
 impfterminservice.de
 Info Bürgertelefon: 0800 555 4666

ein Video über die Impfung gezeigt wird. Anschließend findet das Gespräch mit einem Arzt oder einer Ärztin statt. Danach geht es weiter zu einem der Einweiser. Dieser teilt mit, welche der 22 Impfplätze aufgesucht werden soll.

Wichtig: Nähere Informationen erfahren Sie aus der Tagespresse. ■

Stand: 11. Januar 2021

**Winterzeit – Erkältungszeit****Ingwer: Stark gegen Schnupfen**

Corona, Grippe und Erkältung – unser Immunsystem ist gerade in dieser Zeit einem regelrechten Stresstest ausgesetzt. Ingwer kann unserem Körper dabei helfen, sich gegen Viren und Bakterien zu wehren. Vielen als bekanntes und bewährtes Hausmittel – Ingwer-Tee – ist eine Variante.

Wir haben für Sie ein tolles Rezept ausprobiert – den Ingwershot, und wir trinken jeden Morgen zum Frühstück ein Gläschen (ca. 40 ml)!

Zutaten:

Für circa 450 Milliliter frischen Ingwertrunk (ergibt zehn bis zwölf Shots)

- 100 g Bio-Ingwer
- 2 Bio-Zitronen (bzw. etwa

- 200 ml Zitronensaft)
- 100 ml naturtrüben Apfelsaft, Orangensaft oder Maracujasaft
- ca. 50 ml flüssige Süße (z.B. Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft) oder die Süße ganz weglassen
- optional 1 TL Zimt
- optional 1 TL Kurkuma
- optional 1 Msp. Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Den Ingwer schälen und in grobe Würfel oder Scheiben schneiden.
2. Die Zitronen auspressen.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.
4. Den Saft durch ein feines Sieb filtern und in eine saubere Flasche füllen.

5. Dann im Kühlschrank aufbewahren.



Kennen Sie das Gefühl „Sand im Auge“? Ursachen und Risikofaktoren



Das Symptom „trockene Augen“ (Sicca-Syndrom) ist so häufig, dass es schon als Volkskrankheit gelten kann. Etwa ein Fünftel aller Menschen leidet darunter. Meist sind beide Augen betroffen. Der Betroffene bemerkt, dass die Augen brennen und jucken, manche haben das Gefühl von „Sand in den Augen“.



Diese Symptome kennen viele Menschen: müde Augen, verschwommenes

Sehen, Juckreiz der Augen, erhöhte Lichtempfindlichkeit (sog. Photophobie), mit Sekret verklebte Augenlider, vor allem morgens nach dem Aufstehen, Druckgefühl in den Augen, Augenschmerzen (v.a. durch Reize wie Luftzug, Tabakrauch usw.), tränende Augen (durch die ständige Reizung tränen trockene Augen zeitweise schon bei geringfügigen Einflüssen, z.B. bei leichtem Wind).

Ursachen für trockene Augen

Trockene Augen sind eine nicht-ansteckende Augenerkrankung, bei der Horn- und Bindehaut unzureichend mit Tränenflüssigkeit benetzt sind. Eine Benetzungsstörung der Augenoberfläche - also der Horn- und Bindehaut sowie der Lidinnenseite

Anzeige

des Auges - kann entweder durch eine verminderte Tränenproduktion oder eine verstärkte Verdunstung des Tränenfilms (zum Beispiel durch eine Veränderung der Tränenzusammensetzung) ausgelöst werden. Beim Arbeiten am Computer oder auch beim konzentrierten Fernsehen blinzeln wir seltener – nur ein bis zwei Schläge pro Minute (sog. Office Eye Syndrome).

Aber auch Tabakrauch, Autoabgase und Ozon in der Atmosphäre reizen die Augen zusätzlich. Zugluft, Autogebläse, Klimaanlage sowie trockene Heizungsluft steigern die Verdunstung des Tränenfilms. Zu langes Tragen von Kontaktlinsen mit geringer Sauerstoffdurchlässigkeit wirkt ebenfalls austrocknend und reizend. Auch Verletzungen der Augenlider sowie Augenoperationen können ein Sicca-Syndrom nach sich ziehen.

Biologische und medikamentöse Ursachen

Mit dem Alter nimmt die Tränenproduktion ab. Ältere Menschen leiden daher häufiger unter trockenen Augen als jüngere. Und Frauen sind gefährdeter als Männer, denn das weibliche Geschlechtshormon Östrogen kann die Tränenproduktion stören. Eine Hormonersatztherapie in den Wechseljahren erhöht deshalb

das Risiko für trockene Augen. Daneben können viele weitere Medikamente zu einem Sicca-Syndrom führen – vor allem, wenn man sie über einen längeren Zeitraum einnimmt. Dazu zählen Antiallergika (Mittel gegen Allergien), Acetylsalicylsäure, Betablocker (Mittel gegen Bluthochdruck), Antidepressiva und Neuroleptika.

Tränenflüssigkeit

Für die Bildung und die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit sind verschiedene Drüsen in der Augenhöhle und unter dem Oberlid zuständig. Der Lidschlag verteilt die Tränenflüssigkeit normalerweise gleichmäßig auf dem Auge, sodass sich ein lückenloser Tränenfilm bildet. Er besteht aus mehreren Schichten und beinhaltet eine wässrige und eine fetthaltige Phase. Letztere stabilisiert den Film, indem sie vor Verdunstung schützt. Der Tränenfilm schützt die Augenoberfläche vor Umweltreizen und transportiert Staubpartikel und Krankheitserreger ab.

Der Augenarzt kann mit einigen Test feststellen, ob Ihre Augen ausreichend befeuchtet werden und wie es um die Tränenfilmaufriszeit steht. Und er hat Tipps, wie man Augen wieder mit einfachen Maßnahmen ausreichend feucht und gesund erhält. ■



Wege zur Brillenfreiheit

Ein Leben nach der Brille ist möglich – wir verhelfen zur Brillenfreiheit!

- Seh-Tests
- AMD Diagnosen
- Intravitreale Injektionen
- Laserbehandlungen
- Grauer Star Operationen



Für Sie in neuen Räumen
 Bahnstraße 72
 63225 Langen
 (gegenüber Lichtburg-Kino)
 Telefon 06103 23570



Spendenübergabe im Rewe Center: (von links) Michaela Völkel, Events & Aktivitäten, Marktmanager Stefan Zizek, Marcel Wilhelm und Bürgermeister Tobias Wilbrand



„Hilfe für Kinder“ – darüber freuen sich (von rechts) Pfarrer Mircea Riesz, Rewe Marktmanager Stefan Zizek und Michaela Völkel, zuständig für Events & Aktivitäten. Kleines Bild: Andrea il Tenore, der nicht bei der Übergabe dabei sein konnte.

Gute Taten in harten Zeiten

Drei Beispiele für tatkräftige Hilfe

Weihnachtszeit und Jahresende sind alljährlich immer wieder Gründe, um an die Spendenbereitschaft der Menschen zu appellieren.

Diese Anlässe braucht Michaela Völkel, Leiterin Events & Aktivitäten im REWE Center, Egelsbach, nicht. Sie hat das ganze Jahr über genügend Gründe für Hilfsprojekte.

„Gemeinsam Gutes tun: Tüten kaufen. Teller füllen.“ So lautete 2020 das Motto der Rewe-Spendenaktion für Tafeln in Deutschland. Kunden der Rewe Märkte konnten im Oktober bei ihrem Einkauf vorgepackte Tüten im Wert von fünf Euro spenden. Im Namen des Rewe Centers konnte Michaela Völkel dann Ende November die stolze Anzahl von 1425 Lebensmitteltüten (!) im Wert von 5.500 Euro an die Langener Tafel, vertreten durch Günter Böhnel und Michael Grünwald, übergeben.

Eine Aktion, die deutschlandweit Beachtung verdient, denn Rewe spendet jährlich insgesamt 40000 Lebensmitteltüten an verschiedene Tafeln.

Berichten möchte ZEITLOS auch über eine ungewöhnliche Spendenaktion, an der sich Michaela Völkel vom REWE Center und auch Egelsbachs Bürger-

meister, Tobias Wilbrand, beteiligten. Unter dem Motto „Krebs kennt keine Grenzen“ hatte der 25-jährige Langerer Marcel Wilhelm, der jetzt in Köln lebt, beschlossen, zu Fuß vom Sterzbach nach Köln am Rhein zu laufen. Vom 26.-29. November zu Fuß knapp 200 Kilometer in persönlicher Schutzausrüstung des Rettungsdienstes und einem ca. zehn Kilogramm schweren Rettungsrucksack.

Marcel Wilhelm wollte mit dieser anfänglichen „Schnapsidee“ aufmerksam machen auf Menschen, denen es während der Corona-Pandemie noch schlechter geht als denjenigen, die sich über das Maskentragen beschweren – auf Krebspatienten und ihre Familien.

Wilhelm war vollauf zufrieden mit seinem „Krebs kennt keine Kilometer“-Lauf: für drei Organisationen – den Verein „Hilfe für krebskranke Kinder Frankfurt“, die Deutsche Knochenmarkspenderdatei und den „Förderverein für krebskranke Kinder Köln“ – hatte er 7000 Euro gesammelt. Bei Übergabe der Spende des Rewe Centers meinte Wilhelm „Ich weiß, was 500 Euro im Jahr für einen Verein ausmachen können“.

Um ein Hilfsprojekt zum Thema „Hilfe für Kinder“ ging es in den letzten

Wochen des Jahres.

Aufmerksam gemacht durch Andrea il Tenore, beteiligte sich das Rewe Center an der Aktion des Pfarrers Mircea Riesz der Adventgemeinde Darmstadt-Marienhöhe. Bei der Spenden-Aktion – Kunden konnten von einem aufgestellten Weihnachtsbaum Sterne für jeweils ein Kind nehmen – kamen 1750 Euro zusammen, die für benachteiligte Kinder, die in ihren Heimatländern keinen Zugang zur Schulbildung erhalten, zu Gute kommen.

Für 50 Kinder aus Rumänien, die einmal im Jahr hier nach Egelsbach und Darmstadt eingeladen werden, konnten 50 Päckchen mit Schreibwaren und Süßigkeiten und weitere 50 Päckchen mit Tee, Nutella, Gebäck usw. gepackt werden, damit auch die ärmsten Kinder ein schönes Weihnachtsfest feiern konnten.

Pfarrer Riesz, der selbst in Rumänien gebürtig ist, schaffte es, alle Päckchen rechtzeitig bis Weihnachten auf den Weg nach Rumänien zu bringen. „Jedes kleines Päckchen hat einem Kind ein großes Lächeln ins Gesicht gezaubert“, freute sich Michaela Völkel bei der Spendenübergabe. ■



Über die Tücken des Alltags

Heute schon geknibbelt?

Wer war noch nicht genervt? Wer hat noch nie still vor sich hingeflucht? Aber alle scheinen es schicksalsergeben hinzunehmen, dass sich Plastikverpackungen oft so schlecht öffnen lassen.

Nach jedem erfolgreichen Einkauf wartet eine weitere spannende Aufgabe: Wie entferne ich oder öffne ich die zähe Plastikhaut um Produkte wie Käse oder Wurst, Speicherkarten, CD oder Bücher, um eingeschweißte Schrauben oder Spraydosen? Wie eingepellt werden Kleinstteile aller Art in den Geschäften verkauft.

Der dann typische Leidensweg hat folgende Stationen: Im ersten Versuch, an den Inhalt zu kommen, werden Fingernägel oder Zähne eingesetzt. Wenn das, wie zu erwarten, eher zu Verletzungen, aber nicht zum positiven Ergebnis führt, schließt sich Versuch Nummer zwei an: Alltagsgegenstände, die gerade zur Hand sind, werden als Werkzeuge ausprobiert, am häufigsten Messer aller Größen, Scheren, Wohnungsschlüssel, Kugelschreiber. Doch durch diese Art der brachialen Bearbeitung wird oft nicht nur die zu befreiende Füllung beschädigt, auch die Versuchspersonen selbst leiden nicht nur psychisch: Nach einer Studie aus Großbritannien verletzten sich innerhalb eines Jahres 67 000 Menschen beim Versuch, widerspenstige Verpackungen zu öffnen. (Ob dazu auch jeder abgebrochene Fingernägel gezählt wurde, war nicht zu ermitteln.)

Auch das Gegenteil ist nicht optimal, aber immerhin zuschauerfreundlich: wenn nämlich Verpackungen plötzlich und unerwartet ganz leicht aufgehen. Das erzeugt besonders in Biergärten und Billigrestaurants Heiterkeit, wenn Gäste ihre Senf-, Ketchup- oder Majonäsetütchen zu öffnen versuchen und sich

der Inhalt überall, nur nicht auf dem Teller verteilt.

Christian Hentschel, Arbeitswissenschaftler der TU Chemnitz, weist auf eine besondere Verbrauchergruppe hin: „Mit dem Älterwerden nehmen Kraft-, Seh- und Tastvermögen ab. Deshalb sind viele Verpackungen für ältere Menschen ohne Hilfsmittel nicht zu öffnen.“ Wenn es nicht mehr jedem gelingt, Tabletten aus der Plastikfolie zu drücken, ist das Problem nicht mehr nur ärgerlich, sondern lebensgefährdend.

Was früher die Konservendose ohne Öffner war, sind heute die Blister.

Das ist der Fachausdruck für die verschweißten Sichtverpackungen aus stabilem Plastik, vom englischen ‚blister‘ gleich Beule, Brandblase (womit das Aussehen, nicht die Folgen des Öffnens gemeint sind). Deutschland ist Marktführer für Verpackungsmaschinen. Ein Apparat „verblistert“ zum Beispiel in einer Stunde 5000 bis 8000 Zahnbürsten. Yvonne Willicks, Journalistin für Verbraucherfragen beim WDR, hat nachgefragt, warum diese Entwicklung so sprunghaft zunimmt. Der Schutz vor Diebstahl ist nur der zweitwichtigste Grund. In erster Linie ist das durchsichtige Plastik eine Art Werbebande, denn der Kunde lässt sich leichter zum Kauf verführen, wenn er das Produkt quasi durch ein Sichtfenster sehen kann. Und das kann er, ohne dass es beschädigt, verschmutzt oder bakteriell infiziert wird (Grund Nummer drei).

Auch die Verpackungsindustrie hat nun natürlich gemerkt, wie unpraktisch oft das Öffnen ist und viele Verbesserungen versucht – mit sehr unterschiedlichem Erfolg. Oft kann man die Kunsthaut an einer Ecke, die nicht verklebt ist, aneinanderreiben, beknibbeln und im besten Falle das Ganze aufziehen. Bei manchen Produkten gelingt der

Vorgang perfekt, bei anderen reißt die Verpackung quer ein oder die Ecke alleine ab und man muss doch die schweren Werkzeuge holen.

Ähnliche Überraschungen bietet auch der Abreißfaden, der eine definierte Kante öffnen soll. Wenn man den Fadenanfang überhaupt entdeckt! Besonders Kekspackungen und Weinflaschen-Deckelschutzkappen präsentieren sich nach misslungenen Öffnungsversuchen oft als sehr unschön. Ähnlichen Spaß macht die Einreißkerbe, zum Beispiel bei Süßigkeits- oder Chipstüten. Wenn man sie endlich gefunden hat, geht die Packung tatsächlich leicht auf. Aber meist so weit, dass alles herausfällt, wenn man es nicht sofort aufisst (was ja vielleicht beabsichtigt war).

In aller Konsum-Entwicklung immer noch unser Leitbild (Leidbild?) sind die USA. Und Amerikas Antwort auf das Problem ist der Zip-it-Opener, eine Art elektrischer Dosenöffner zum verletzungsfreien Auftrennen von Plastikverpackungen. Weiter bot Amazon im Weihnachtsgeschäft – nur für die USA – mit Aufpreis Pappverpackungen für viele Produkte an, wenn man diese bei ihnen gekauft hatte. Aber auch im deutschen Versand gibt es inzwischen eine breite Palette von 36-Volt-Elektroscheren zwischen 20 und 100 Euro zu kaufen.

Denn der Verpackungswahnsinn wird weitergehen, aller Umweltprobleme zum Trotz. Hauptsache, niemand kommt nach der Gurke auf die Idee, Bananen zu verblistern. Denn ihre natürliche Verpackung muss Vorbild für zukünftige Entwicklung sein. Schon vor fünfzig Jahren wurde die Banane beworben als „die Frucht mit dem Reißverschluss“.

In der nächsten Folge: Die Klebebandrolle – wie findet und löst man ihren Anfang? Die Haltestelle plant einen dreistündiger Fummel-Grundkurs im Befühlen, Befingern, Knubbeln, Kratzen, Schaben mit anschließenden Entspannungsübungen. ■

Wolfgang Tschorn

Die Chance Demenz vorzubeugen

Hörgeräte halten fit!

Neueste Studien* deuten auf einen Zusammenhang hin – Forscher raten zu Hörgeräten.

Studien zeigen:

Ein unbehandelter Hörverlust könnte das Risiko erhöhen, im Alter an Demenz zu erkranken. Eine rechtzeitige Hörgeräteversorgung trainiert das Gehirn und steigert die Chancen einer Demenz-Erkrankung vorzubeugen.



Hör! Erlebnis HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR

Ernst-Ludwig-Straße 43
63329 Egelsbach
Tel. 0 61 03 - 80 73 399
www.hoererlebnis.net

***Quellen:** Studie „Hearing loss and the risk of dementia in later life“; Journal Maturitas; März 2018
PAQUID Studie „Death, Depression, Disability and Dementia associated with self-reported Hearing Problems: A-25-year Study“ Journals of Gerontology: Medical Sciences; Januar 2018

GUTSCHEIN

- ausschneiden, mitbringen, testen -

Machen Sie jetzt einen
KOSTENFREIEN Hörtest



Bilder: GN Hearing GmbH/ Signia GmbH

Testen Sie Ihr persönlich
angepasstes Hörgerät **unverbindlich**
um Ihre Hörfitness zu erhalten.





Anders gedacht Hochbetagt an der Hand eines kleinen Virus

Als kleines Kind wollte man immer wieder die Hände von Vater oder Mutter beim Spaziergehen loslassen, weil sie lästig wurden, uns einengten, den freien Lauf in die Welt hinein kontrollierten. Natürlich wollten die Erwachsenen nur das Beste für uns und dafür mussten sie ihrer Ansicht nach die Kontrolle übernehmen. Später gab es andere Arme und Hände, die uns führten und willkommen waren, weil sie begleitenden Schutz boten wie beispielsweise die Physiotherapeutin, die uns nach einer schweren Operation langsam Schritt für Schritt über den Krankenhausflur begleitet.

Nun drehe ich hochbetagt auf Abstand, mit Maske und in der Furcht, jemand könnte mir zu nahekommen, meine einsamen Runden in der frischen Luft und spüre jeden Tag neu, wie sehr das kleine Virus mit der großen Wirkung in mein Leben eingreift, mich auf eine spezifische Weise an die Hand

nimmt und mehr auf meinen Körper, Geist und meine Seele einwirkt als den notwendigen Schutzmaßnahmen des A.H.A geschuldet ist, gegen die ich mich gar nicht wehre. Ich muss mich eindenken, mitdenken, aber auch umdenken, vor allem anders und gegen den Strich denken, wenn es nötig erscheint, um selbst am Drücker des Geschehens zu bleiben.

Vor einiger Zeit auf meiner Terrasse zum Garten. Auf Abstand und mit Maske treffe ich einen guten Freund, ehemaliger Kollege und Mitstreiter in vielen politischen Krisen mit pandemischer Ausstrahlung bis heute. Er ist gerade 78 Jahre alt geworden. Einst gehörten wir zur Generation der 68er und riefen gegen die alten Männer in den Führungsetagen von Universität und Politik: „Traut keinem über 30“! Jetzt teilen wir die Risikogruppe „Alte“ ab 65. Er hat gerade seiner Schwester in München geholfen, sich

die häusliche Schwerpflege ihres Mannes zu erleichtern und endlich professionelle Hilfe anzunehmen. Fassungslos erzählt er von seinem alten Lieblingslehrer, der schwer erkrankt und sterbend in einem Pflegeheim in irgendeiner deutschen Stadt auf den ersehnten Tod wartet. Der aber nimmt sich seine Zeit. Vor Jahren haben seine Frau und er sich wohl überlegt in einer Altenwohnanlage mit Pflegeheim eine kleine Wohnung gemietet, um müheloser den Lebensabend zu genießen und den Abschied vom Leben gemeinsam zu lernen. Als der Ehemann zum schweren Pflegefall wird, zieht er in die Pflegeabteilung um, sie bleibt in der Wohnung im gleichen Haus. Und dann kam Corona. Kein Besuch, kein Morgengruß und auch keiner am Abend. Der Tod will nicht kommen, die Ehefrau darf nicht. Nun schleicht sie jede Nacht heimlich auf die Pflegestation, um ihrem Mann wenigstens für eine halbe Stunde die Hand zu halten und die Wange

zu streicheln. Wenn sie „erwischt“ wird, muss sie zurück auf ihr Zimmer. Aber treu ihrem Versprechen, sich gegenseitig zu begleiten, kommt sie jede Nacht wieder.

Ich weine, bin zornig, will das Menschenrecht auf Würde für meinen Altersgenossen und seine Frau durchsetzen. Früher haben wir Häuser besetzt. Irgendwas muss anders gehen! Jetzt. Ob die Hoffnung zuletzt stirbt, wissen wir nicht. Hoffnungslosigkeit ist altersunabhängig. Aber auf dem Weg dahin braucht die Hoffnung Hilfe, sozusagen Sterbebegleitung, wenn sie zu schwach wird. Im Beispiel unserer alten Eheleute braucht sie Widerstand gegen die unnötige Verletzung der menschlichen Würde! Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, predigen wir. Aber auch nicht von undifferenzierten Schutzmaßnahmen, sondern von persönlicher Seelenspeise, von Berührung gerade am Ende des Lebens, vom Besuch der Ehefrau, vom tröstenden Gespräch, vom Hören der letzten Atemzüge, dem leisen Dank für alles, was war. Ein letztes Winken!

Mit Lockdowns, selbst gewählten wie erzwungenen Abgrenzungen, psychosozialen und anderen Abstellgleisen für Menschen, ihren beabsichtigten Schutzfunktionen und Folgen kenne ich mich ein wenig aus. Dass Menschen, die wir lieben und die uns lieben, selbstverständlich immer das Beste für uns wollen, wissen wir seit Kindertagen. Sorgen-de Töchter vor den Balkonen der Alten- und Pflegeheime mit all ihren Ratschlägen sind nicht immer nur eine Beglückung, sagen mir manche Bewohner von Pflege- und Altenheimen.

In der Regel wird man im Laufe

seines Lebens oft ungefragt und insoweit unvorbereitet plötzlich Mitglied einer speziellen Sorge- und Versorgungsgruppe, deren Zugehörigkeit mit Zuschreibungen, Risiken, Bewertungen, Vor- und Nachteilen verbunden ist. Dass ich weiblichen Geschlechts bin, ist eine solche mit der Geburt verbundene biologische Zugehörigkeit. In manchen Ländern und Kulturen ist das bis heute lebensgefährlich. Dass Armut im Alter weiblich ist, gehört zu den Risikoerfahrungen hierzulande. Alte, vor allem alleinlebende Menschen bekommen das in Corona Zeiten besonders zu spüren, denn die freundlichen jungen Helfer, die für sie einkaufen wollen, wussten bis dahin meistens nichts vom knappen Budget und der „social Distanz“, in der alte Menschen oft schon lange leben.

Später im Lebenslauf wird man anderen Gruppen zugeschlagen. Zugehörigkeit, Identifikation, Resilienz und Widerstand müssen geübt werden. Dass ich unehelich geboren, Heim- und Kriegskind, von den Nazis nach Polen deportiert und dadurch nach dem Krieg zum Flüchtling wurde, hatte unterschiedliche Lockdowns, Ausgrenzungen und Diskriminierung zur Folge gehabt. Irgendwann aber wurden die sozialen Abstellgleise meiner Kindheit auch zu Gleisen für freie Fahrt in eine machbare Zukunft. Immer hätte es auch anders kommen können. Manches wirkt bis heute. Zum Beispiel die Angst, als alter Mensch wie als Kind in einem Heim weggeschlossen zu werden, meine Selbstbestimmung zu verlieren, meine Kompetenzen und Lebenserfahrungen nicht mehr einsetzen zu können und auch in Zeiten einer Pandemie im Sterben

keinen geliebten Menschen um mich zu haben.

Gegenwärtig erleben viele Menschen im Rahmen der Präventions- und Behandlungsmaßnahmen rund um das Virus etwas, was zum Beispiel Menschen mit Vorerkrankungen schon kennen.

Wer erkrankt und dadurch „auffällig“ wird, durchläuft so etwas wie eine öffentlich dokumentierte Laufbahn, in die sein „Fall“ und seine individuelle „Patientenkarriere“ eingebunden wird. Zur Risikoabwägung gehen auch gesunde Menschen meistens freiwillig, manchmal dringend ermahnt oder (wie gegenwärtig im Kontext der Pandemie) auch gesetzlich erzwungen zwecks Prävention zum Arzt. Ob sie Patienten werden, bleibt offen. Das freiwillige Aufsuchen eines Arztes macht den vorsichtigen, ängstlichen oder bereits erkrankten Menschen zum Patienten. Damit übernimmt er eine spezifische Rolle im Gesundheitssystem, er wird aktenkundig, seine Daten erhoben und in die Krankenstatistik eingetragen. Es folgen Diagnostik, Tests und andere medizinisch therapeutische Beobachtungen, um Gefahren für Leib und Leben des Patienten oder anderer Menschen zu erkennen, einzugrenzen und wenn möglich abzuwehren. Mit dem Patientenstatus erwirkt der Mensch hierzulande aber auch Ansprüche auf gewünschte und angemessene medizinische Behandlung, therapeutische Interventionen, wenn nötig auf Einweisung in ein Krankenhaus, in Corona-Zeiten perspektivisch auf ein Pflegebett mit Beatmungsgerät. Der neue Status erzeugt Rechte, Pflichten und neue Verantwortungsbereiche, hat Vor- und Nachteile.

Als Patient gehört der erkrankte Mensch also schon immer zu einer Gruppe, die sich erkennbar durch spezifische Merkmale auszeichnet. Neben diesen allgemeinen Merkmalen bringt jeder seine eigene Geschichte und subjektiven Krankheitserfahrungen mit. So werden auch „geheilte“, chronische oder andere Vorerkrankungen, Alter und Geschlecht zum spezifischen Risikoprofil eines Menschen gezählt, wenn eine schwer einschätzbare Krankheit wie COVID 19 auf die Weltbühne tritt. Ich gehöre zur Gruppe der Krebs-, Herz- und Diabetespatienten, Schilddrüse und Galle fehlen mir auch. Auf diese Weise bin ich statistisch gesehen mit und ohne Symptome aus vergangenen Zeiten nachweisbar ein chronisches Risiko. Das macht mir zwischendrin immer wieder Sorgen, erzeugt manchmal akute Ängste, aber das Wissen, dass Leben Gesundheit gefährdet, der Mensch immer ein Risikofaktor ist und ich inzwischen trotz aller Krisen und Warnungen hochbetagt bin, tröstet mich.

Nun hat sich mein Risikoprofil dramatisch zugespitzt. Seit einigen Monaten gehöre ich nach behördlich-virologischer Einschätzung zu einer unüberschaubaren, gesundheitlich nicht einschätzbaren Risikogruppe von über 22 Millionen Menschen über 60. Zusätzlich werde ich als Hochbetagte mit Vorerkrankungen besonders ins Visier genommen. Jede vierte Person, also 11% der Bevölkerung waren schon 2015 älter als 75, und 85 % der Menschen ab 85 leben noch im eigenen Haushalt, viele nutzen die vielfältigen Möglichkeiten des gemeinschaftlichen Wohnens im Alter und wie viele andere der Riesengruppe bin ich noch ehrenamtlich tätig, was

mir das lebenswichtige Gefühl gibt, noch gebraucht zu werden. Ich fühlte mich auf einem guten Weg als das kleine Virus mit der großen Wirkung für Verwirrung und Unsicherheit sorgte und mich zu einer „riskanten Alten“ machte, die – wenn sie Heimbewohnerin ist – bewacht werden muss, den jungen Menschen die Party versaut, sich manch lieb gemeinter Fürsorge erwehren will, sowieso bald sterben wird, vor allem nachts jedes Kratzen im Hals oder eingeschränkten Geschmack argwöhnisch und ängstlich beobachtet. Das macht mir zu schaffen!

Viele Menschen erinnern vielleicht das Lebensgefühl, irgendwann einmal im Kontext einer unvorhersehbaren Krise, einer bedrohlichen Diagnose, einer unerwarteten Trennung, einer Kündigung letztlich



unverhofft auf einem Abstellgleis, in einer Sackgasse oder in einem Lockdown gelandet zu sein. Das bisher als sicher empfundene Zentrum des Gewohnten ist erschüttert, die Brüchigkeit der eigenen Existenz wird sichtbar, mühsam erworbenes Gleichgewicht geht verloren. Nichts ist wie vorher, vieles anders. Dem Schlaganfall eines alleinlebenden alten Menschen kann unerwartet die Einweisung in ein Pflegeheim folgen, die Trennung vom Partner den finanziellen Ruin bedeuten. Der bisherige Fluss des Lebens kommt zum Halt.

Im Fall des Ausbruchs einer Pandemie wird das gewohnte Leben unterbrochen, die Routine ausgesetzt. Andere Ordnungen treten in Kraft. Menschen werden entsprechend spezifischer Kriterien sortiert, angehalten, umgeleitet, aus dem Verkehr gezogen. Bei Gefahrenabwehr sollen die Hauptgleise, also die wichtigsten Schlagadern des



Lebens, entlastet, frei geschaltet oder mit Blick auf die gewohnten Nutzungsformen umfunktioniert werden. Ziel der Maßnahmen ist die Absicherung und Aufrechterhaltung des „systemrelevanten“ Hauptverkehrs. Krankenhäuser brauchen Spezialstationen, Heime überprüfen Besuchszeiten. Ein- und Ausgänge in Supermärkten müssen getrennt, Abstände eingehalten, Masken getragen werden. Bisherige Verfahrensregeln und Verwaltungsvorschriften werden überprüft und verändert. Das Unübliche muss geübt werden. Der Vorerkrankte muss seine Angst vor einer Infizierung mit dem Virus meistern. Wer eine Schule leitet, hat üblicherweise neben der normalen Schulordnung eine davon abweichende Ordnung für den Fall einer Evakuierung oder den Ausbruch einer Pandemie im Schrank.

Ob man sie kennt, geschweige denn anwenden kann, sei dahingestellt. Tritt der Notfall ein, müssen die Pläne konkret umgesetzt werden. Wenn wie bei einer Pandemie die ganze Bevölkerung, das gesamte öffentliche soziale, wirtschaftliche und kulturelle Leben auf seine „Normalität“ hin überprüft werden



muss, werden Sinn und „Wahnsinn dieser Normalität“ sichtbar. Guter Rat ist dann nicht nur teuer, sondern ein komplexes „Kreuzworträtsel“, in dem Versuch und Irrtum die Suche nach sinnvollen Maßnahmen begleiten.

In einer Pressekonferenz sagt der Gesundheitsminister: „Nach der Corona Krise müssen wir uns gegenseitig viel zu verzeihen haben“. Welch weiser Satz für alle Besserwisser auch dann, wenn man notwendiger Weise bei Entscheidungen

immer wieder auch selbst dazugehört. Hände waschen, Masken tragen, überhaupt „social distance“, der neue Knigge im Umgang mit dem Virus. Doch: Viele Menschen leben schon lange in sozialer Distanz, auf Abstellgleisen, gelten als Risikogruppen. Kinder in Armut, alleinerziehende Eltern, chronisch kranke Menschen, wohnungslose und eingewanderte Menschen und vor allem viele alte Menschen erleben täglich und schon lange vor der Pandemie, was Abstellgleise, Ausgrenzungen und soziale Distanz bedeuten. Sie sind mit ihren bisherigen

Helfern, die beim Überleben helfen, „soziale Virologen“ und Barfußärzte. Ihr Wissen darüber, was Menschen in Not und Gefahr brauchen, könnte uns helfen, langfristig die Krise jenseits der Sofortmaßnahmen besser zu meistern.

Immer wieder neu erleben wir, was nötig scheint, wenn Gefahr im Verzug ist: Grenzen schließen, Gitter und Barrieren vor freien Zugängen, einsichtige und uneinsichtige Kontaktverbote, jeder Fremde ein Gefährder oder konstruktives

Misstrauen, Reisebeschränkungen, Zeitbegrenzungen, Nutzungsrechte verändern, Passierscheine. Wer will, muss, kann und darf irgendwohin reisen, irgendwen besuchen und wer nicht. Wie bekommt man Ordnung ins Getriebe und Getriebensein, wer ordnet an und wer gehorcht, was ist Befehl, was Empfehlung, was guter Rat? Krisen wie eine Pandemie bringen die gewohnte Choreografie des Alltags und vor allem des öffentlichen Lebens durcheinander. Während ich diese Zeilen schreibe, höre ich die Nachricht: Eine Mutation des Virus ist in England aufgetaucht. Ab morgen werden die Flüge nach England eingestellt. Aber auch andere Lebenskrisen erzeugen mehr als Verwirrung, vor allem solche, die viele Menschen, wenn auch unterschiedlich, zeitgleich betreffen, ökonomische Krisen, Naturkatastrophen, Massenarbeitslosigkeit, vor allem Kriege. Ordnungen kollabieren, Lebenssicherheiten werden fraglich, Erwartungshorizonte ungewollt in Frage gestellt, Versicherungen sichern nicht automatisch. Wer macht die Ansagen? Wer ist zuständig? Die Bundeskanzlerin, der Bürgermeister, das Gesundheitsamt, die Heimleitung, der Sohn? Wer



WIR WOLLEN, DASS ES IHNEN GUT GEHT!

Wenn es um Ihre persönliche **Fußgesundheit** geht, sind wir Ihr kompetenter Partner. Nutzen Sie unseren **Service** mit vielen **Leistungen** rund um gesunde Füße!

- Bequemschuhe
- Computergestützte Fußanalyse
- Maßgefertigte Einlagenversorgung
- Individuelle Änderungen am Konfektionsschuh
- Schuhreparaturen in der hauseigenen Werkstatt
- Bandagen, Orthesen, Schienen



Inhaber: Uwe Damm
Bahnstraße 12, 63225 Langen
Telefon 06103 28 228
www.orthodamm.de

zahlt den Test, für wen und wie oft? Gibt es genug Spezialbetten? Und ist das eigene Pflegebett speziell genug? Welche Tätigkeiten rund um den zu schützenden alten Menschen sind systemrelevant? Nur der Pflegedienst? Auch die jahrelange Fußpflegerin, die der einzige Kontakt in die Welt nach draußen ist? Was gehört zur Seelsorge? Besteht bei Vereinsamung Lebensgefahr? Zählt Verzweiflung zu den Risikofaktoren?

Ich bin statistisch gesehen eine „hoch-riskante Alte“. Dass ich alt, eben hochbetagt bin, wusste ich schon vor dem Auftritt des Virus. Dass Leben unberechenbar, immer wieder unverfügbar und gefährlich für die Gesundheit sein kann, wusste ich auch. Das lernt jeder Mensch durch die lebendige Erfahrung mit seinem Leben. Immer wieder müssen wir auf brüchigem Boden Land gewinnen, weil Leben nichts versprochen hat. Dass ich sterblich bin, älter werdend mehr Fürsorglichkeit brauche, dass ich überlegen muss, wo ich im Fall der Pflegebedürftigkeit bleibe und Patientenverfügungen vielleicht gerade mit Blick auf eine aktuelle Infektion überarbeitet werden müssen, auch das ist mir und den meisten alten Menschen auf die eine oder andere Weise bekannt. Weise bin ich allerdings nicht, brauche immer wieder Rat und Tat, kann nicht aufhören, die bisherigen Einsichten zu überprüfen. Wie und welchen Alten helfen die Erfahrungen aus Kriegszeiten, mit Vorerkrankungen oder anderen Krisen? Was könnte hilfreich sein? Was eine Fessel? Wo schlägt es Alarm, wo kehrt zu schnell Ruhe ein? Hohes Alter und „Vorerkrankungen“, die gegenwärtigen Alarmglocken, sind jedenfalls nicht nur Belastungen

und medizinische Risikofaktoren, sondern biografische Quellen für die Lebens- und Widerstandskraft, für Lebenslust, für gegenseitige Ermutigung, Bedachtsamkeit, Bescheidenheit und den komplexen Lebenswillen. Nicht gehört und nicht an Überlegungen beteiligt zu werden, in denen es um die eigene Zukunft geht, ist eine der schlimmsten Formen der Entmündigung und Ausgrenzung, die die Wurzeln der eigenen Würde trifft.

Ich durfte so alt werden wie ich bin, bin dankbar für diese Gelegenheit und stehe zu den gelebten Jahren wie den Kämpfen, die sie mir abverlangten. Im Großen und Ganzen bin ich stabiler als in jungen Jahren. Aber die kleine Bühne des täglichen Lebens wackelt mal wieder. Die ständige Drohung, dass ich nun aber wirklich am Abgrund stehe, wenn das kleine Virus mich erwischt, zeigt Wirkung. Ich bin weniger vergnügt als ich mich sonst erlebe, wie immer, jetzt aber mehr, bin ich um meine alten Freunde in Amerika und anderswo und auch um die Welt besorgt, die ich auf besseren Wegen in eine menschenfreundliche Zukunft wähte.

Ich bin im Home-Office mit mir selbst. Bei sich zu Hause sein und zu bleiben. Der Alltag als Übung. Das Virus zwingt mich auch als Hochbetagte zu einem anderen Umgang mit der Zeit, mit Schnelligkeit, mit meinem Lebensort, zum Miteinander auf Abstand in meinen Beziehungen und dem Umdenken von Gewohnheiten. Wir sind nicht nur zu Pflichten und Disziplin aufgefordert, sondern vor allem zu viel Phantasie in der Gestaltung unseres Alltagslebens, zur Selbstreflexion und auch zu Entscheidungen darüber, was wir



Zur Person

Annelie Keil (* 17. 01.1939 in Berlin) Soziologin und Gesundheitswissenschaftlerin. Studium der Politikwissenschaften und Soziologie, dann auch Psychologie und Pädagogik. 1971 an der Gründung der Universität Bremen beteiligt, lehrte als Professorin Sozial- und Gesundheitswissenschaften. Aktiv in der Hospizbewegung. 2004 Bundesverdienstkreuz für ehrenamtliche Arbeit zur Förderung von Bürgerengagement, Jugendbildung und gesundheitlicher Beratung und Selbsthilfe. Mehr über sie oder Kontakt unter: www.anneliekeil.de ■

beibehalten wollen in einem anderen Umgang mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit der Welt, in der wir weiterleben werden und müssen, weil es keine andere Gegenwart gibt. Die heiß ersehnten Impfstoffe sind da. Nun geht es an die Verteilung. Und die wird uns wieder neu herausfordern. Wer ist erster, zweiter, dritter? Wird sich Europa wirklich absprechen? Wo bleiben weltweit die Länder, die sich nicht einkaufen können? Das wird ein weiterer Schritt auf dem Weg, den ständigen „Lockdown von Gerechtigkeit, Mitgefühl und Menschlichkeit“ genauer in den Blick zu nehmen und Konsequenzen zu ziehen.

*Möge die Übung
gelingen*
heißt es im Zirkus! ■

Baugenossenschaft Langen eG

Dabei sein. Wohnen. Bleiben.



Auf dem Weg zur kundenfreundlichsten
Baugenossenschaft der Welt.

In Langen, Dreieich und Egelsbach bieten wir bezahlbaren Wohnraum für rund 5.000 Menschen. Unsere Mieter sind Mitglieder, mit fairen Anteilen, geringen Betriebskosten und Mitspracherechten. Ganz nach unseren drei Prinzipien: Selbsthilfe, Selbstverantwortung und Selbstverwaltung. Darauf bauen wir seit 1947.



Und, wir machen's schön.

Bis 2030 investieren wir rund 150 Millionen Euro, modernisieren 70 Prozent unseres Bestandes energetisch und schaffen 500 neue Wohnungen. Für unsere Mieter, für weniger Heizkosten, für die Umwelt.



We share. We care.

Die Region liegt uns am Herzen. So gehören wir zu den Gründern der Bürgerstiftung Langen, engagieren uns seit 19 Jahren im Förderverein für Hilfen in Wohnungsnot Langen e.V. und unterstützen viele lokale Projekte im Bereich der Wohnungslosigkeit. Wir wollen nachhaltige Mobilität in Langen für alle zugänglich machen, beispielsweise mit gemeinschaftlich nutzbarem E-Carsharing und Lastenrädern zum Ausleihen. Und wir haben noch so viel mehr vor!

www.wohnraumkonner.de



Baugenossenschaft
Langen eG

Die Wohnraumkonner.

Seniorinnen und Senioren als digitale Analphabeten? Von Pflegerobotern und Spam-Ordner

Dass die Digitalisierung bei Senioren schon lange angekommen ist, zeigen die zum Schmunzeln einladenden Ergebnisse von einem Karikaturenwettbewerb der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO).

Deren Vorsitzender Franz Müntefering sagte zum Ausgang des Wettbewerbs: „Seniorinnen und Senioren

als digitale Analphabeten – dieses Vorurteil stimmt einfach nicht. Viele ältere Menschen haben neue Medien und smarte Geräte längst in ihren Alltag integriert und gestalten die Digitalisierung so aktiv mit.

Genau das zeigen die beim Wettbewerb eingereichten Karikaturen und Cartoons auf sehr humorvolle

**Digitalisierung –
(k)ein Problem?**

Der Karikaturenwettbewerb
zu Alter und Digitalisierung

Weise.“ Aber schauen Sie selbst und lachen Sie mit.

Mehr über den Karikaturenwettbewerb findet sich im Internet unter: www.bagso.de/karikaturenwettbewerb



Weihnachtsgeschenk für DRK-Heim in Langen

Seniorenhilfe Langen spendet Tablets

Die Seniorenhilfe Langen bietet in „normalen“ Zeiten nicht nur viele Kurse und Aktivitäten für ihre Mitglieder an, sondern unterstützt auch Bewohner/innen in den Seniorenheimen z.B. durch Besuche und gemeinsame Spaziergänge. Ende des Jahres 2019 hatte sich eine Gruppe von Ehrenamtlichen gefunden, die regelmäßige Besuche und auch Angebote in Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Sozialdienst durchführen wollten. Doch dann hat leider das Virus weitere Unternehmungen vereitelt.

Weil die Seniorenhilfe Langen aufgrund der Pandemie keine Angebote für die Bewohner/innen der Seniorenheime machen kann, suchte der Vorstand nach Wegen, um auf andere Weise zu helfen. Im Mai 2020 konnte ein Gitarrenkonzert im DRK-Heim

organisiert werden. Doch aufgrund der Pandemie-Entwicklung im Herbst 2020 war selbst eine solche Aktion zur Unterhaltung und Aufmunterung nicht mehr möglich.

So entstand im Vorstand die Idee, den Bewohnern/innen wenigstens digital Kontakte zu Angehörigen und Freunden zu ermöglichen. Deshalb entschied sich der Vorstand der Seniorenhilfe Langen einstimmig für eine Spende von Tablets.

Im Gespräch mit der Heimleitung des DRK-Heimes in Langen wurde deutlich, dass vor allem den bettlägerigen Bewohner/innen über die digitalen Medien weitere Anregungen geboten werden können. Mit Hilfe der Tablets können Erinnerungen zur persönlichen Biographie hervorgerufen oder auch Spielangebote geschaffen wer-

den. Deshalb hat das DRK-Heim bereits einige Geräte angeschafft und damit sehr positive Erfahrungen gesammelt. Nun freut sich der Heimleiter des DRK-Heimes Langen, Herr Iliya Ohm, doch sehr über die Ergänzung von insgesamt 4 neuen Tablets. Drei davon werden von der Seniorenhilfe Langen finanziert.

Das vierte Gerät wurde von der Firma COMTEL-Studio für Computer und Telekommunikation GmbH- in Langen gespendet.

Auch für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des DRK-Heimes hat der Vorstand der Seniorenhilfe Langen ein kleines Geschenk mitgebracht. Sind sie doch in diesen schwierigen Zeiten mit ihrem sehr verantwortungsvollen Beruf besonders beansprucht und belastet. ■



WIR FREUEN UNS AUF SIE IM JAHR 2021!

Es erwarten Sie neue Produkte mit Akku, Bluetooth, Fernsehanbindung und vieles mehr. Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich begeistern von Ihrem neuen Hören.

ReSound ONE

Genau wie ein Fingerabdruck ist das Gehör jedes Menschen einmalig. Erleben Sie jetzt wirklich individuellen, natürlichen und volleren Klang dank eines zusätzlichen Mikrofons in Ihrem Gehörgang.



 **HÖRGERÄTESTUDIO**

Herth u. Schneider GmbH

Wallstraße 41 | 63225 Langen | Telefon: 06103 54416

Vorsicht vor neuen Maschen der Betrüger!



In der letzten ZEITLOS hatten wir ausführlich darüber berichtet, dass der Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. einem dreisten Betrugsversuch zum Opfer fallen sollte und hatten zum Thema „Kriminalitätsbekämpfung im Alltag“ mit Mitarbeitern der Volksbank Dreieich ein Interview geführt.

Vor Weihnachten und in den vergangenen Wochen scheint es jetzt verstärkt wieder Betrüger zu geben, die gezielt Bankkunden und ältere Menschen um Geld zu prellen versuchen.

Dazu die Volksbank Dreieich:

„Wir warnen Kunden explizit vor kriminellen Handlungen am Telefon, bei denen sich Kriminelle als Bankmitarbeiter ausgeben, um Kunden finanziell zu schädigen. Gehen Sie niemals auf Forderungen am Telefon ein. Legen Sie einfach auf. Bankmitarbeiter der Volksbank Dreieich bzw. anderer seriöser Banken und Kreditinstitute werden Sie niemals auffordern, persönliche Zugangsdaten zu nennen, oder Überweisungen zu tätigen!“

Telefonbetrug hat viele Gesichter.

- Hier nur einige von vielen kriminellen Tricks:
- Ihre Kreditkarte wurde angeb-

lich gesperrt und kann nur durch persönliche Daten entsperrt werden

- Ein hoher Geldbetrag soll dringend auf ein bestimmtes Konto überwiesen werden
- Ihr Online-Banking können Sie angeblich nur weiter nutzen, wenn Sie Ihre Identität bestätigen

Sollte Ihnen bereits finanzieller Schaden entstanden sein, nutzen Sie den Link auf der Volksbank Web-Seite „Karten und Online-Banking sperren“ und informieren Sie die Berater Ihres Kreditinstitutes oder die Polizei. ■

Hausgeräte-Outlet

Sonder- und Restposten, Weissware, Fernseher u. a.

Oliver Hussock, Tel. 06103/4879323

Email: repoha@email.de

Mo, Di u. Do, Fr: 10-13 und 14-18 Uhr
Mi: geschlossen wegen Auslieferung!
Sa: 10-14 Uhr

Sparen Sie bis zu **70%** auf UVP



Liefer- und
Installations-
SERVICE



Kostenlose Altgerätesorgung!

Hausgeräte-Outlet, Obergasse 1, 63225 Langen | www.hausgeraete-langen.de

Betrugsmasche mit Corona

Polizeipräsidien in der Oberpfalz, in Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz warnen in diesen Tagen vor neuen Betrugsmaschen in Zusammenhang mit der Corona-Impfung.

Der Start der Corona-Impfungen wird laut Polizei nun durch Betrüger ausgenutzt, um mit neuen Vorgehensweisen Geld zu erlangen.

In einigen Fällen meldeten sich die Täter telefonisch bei älteren Mitbürgern und forderten diese auf, zu einer bestimmten Uhrzeit an einen genannten Ort zu kommen. Die Angerufenen sollten einen größeren Geldbetrag für die Impfung mitbringen.

In anderen Betrugsfällen wurde den Angerufenen ein Termin zur Impfung angeboten. Die Impfung würde vollständig von der Krankenkasse übernommen, jedoch sei eine Vorauszahlung notwendig.

In diesem Zusammenhang weist die Polizei darauf hin:

- Einladungen zu Corona-Impfungen erfolgen derzeit generell **nicht telefonisch**. Es ist eine aktive Anmeldung über die Telefonnummer des örtlichen Impfzentrums am Wohnsitz oder über die bundesweit einheitliche Telefonnummer 116 117 erforderlich.
- Die Impfungen werden **ausschließlich in den durch die Städte und Landkreise eingerichteten Impfzentren** sowie in Alten- und Pflegeheimen durch mobile Impfteams durchgeführt.
- Die Impfung gegen Corona ist **für alle Bürger kostenfrei**. Es müssen auch **keinerlei Vorauszahlungen** oder Aufwandsentschädigungen gezahlt werden.

Dreist, skrupellos und äußerst ge-

schickt würden die Täter vorgehen, heißt es von der Polizei. Die Täter nutzten die Angst der Opfer vor einer Corona-Erkrankung aus und kämen so leichter an deren Geld.

- Familienmitglied angeblich schwer an Corona erkrankt im Krankenhaus, wird älteren Menschen vorgegaukelt. Das Familienmitglied benötige ein 60.000 Euro teures Medikament, das die Kasse nicht bezahle. Nicht zahlen – Polizei informieren.

- Corona-Tests an der Haustür. Während eine Person mit Wattestäbchen eine ältere Person angeblich „testet“ durchsucht eine zweite Person inzwischen die Wohnung nach Bargeld.

Dazu: Corona-Tests an der Haustür gibt es nicht! Informieren Sie in diesem Fall auch sofort die Polizei! ■

Ideen für Ihre Lebensqualität

gesundleben
Apotheken

BELSANA

VenenFachCenter:
fachgerechte Anpassung
von Kompressions-
strümpfen – für alle Kassen!

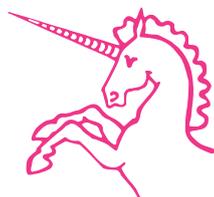


„Deine Apotheke“-App
downloaden, vorbestellen
und abholen!



Jetzt Payback Punkte
sammeln!

Zahlung mit Kreditkarte
möglich



Wir wissen weiter ...

Einhorn-
Apotheke



Ihr freundliches Team der Einhorn-Apotheke

Dr. Gabriele Huhle-Kreutzer

Bahnstraße 69 • 63225 Langen

Telefon: 06103 22637

Fax: 06103 27523

info@ihre-einhorn-apotheke.com

www.ihre-einhorn-apotheke.com

20%
EXTRA-
SPARCOUPON

Jetzt weitere Angebote aus
unserer Apotheke entdecken
und extra sparen!

Für ein Produkt aus dem rechtlich rabattier-
fähigen Sortiment. Ausgenommen sind
rezeptpflichtige Artikel und Zuzahlungen.

Dieses Angebot ist nicht mit anderen
Angeboten oder Rabatten kombinierbar.

Einhorn-Apotheke
Bahnstraße 69 • 63225 Langen

**Nicht vergessen,
Masken-Coupons
bei uns einzulösen.**



Sie erhalten bei uns gegen eine
Eigenbeteiligung von nur 1 Euro
FFP2-Atmungsmasken gegen Vorlage
des Gutscheins Ihrer Krankenkasse.



Telefonbetreuung der Haltestelle Positive Resonanz

Zu Beginn der Pandemie hatte sich die Haltestelle entschlossen, die Menschen, die nun nicht mehr zu uns kommen und zu denen wir auch keinen engeren Kontakt halten konnten, telefonisch zu betreuen, um sie vor allzu großer Einsamkeit zumindest durch Telefongespräche zu bewahren.

Die Resonanz auf unsere Telefonaktion war bislang sehr positiv. Da ich für den Bereich Urlaub ohne Koffer zuständig bin, habe ich mich natürlich um meine ehemaligen Mitreisenden gekümmert, die ich in mehr oder weniger regelmä-

ßigen Abständen kontaktierte. Gerade unsere „Urlauber“ sind meist aufgrund ihrer körperlichen Einschränkung weniger mobil als andere und leben daher oft in größerer Isolation.

Dass uns die Gesprächsthemen ausgingen, war nie der Fall, im Gegenteil, es gab so viel zu berichten und zu reden, es war oft schwierig, ein Ende zu finden. Anfangs hatte ich die Befürchtung, ich könnte den Gesprächsteilnehmern irgendwann auf die Nerven fallen mit meinen Telefonaten, dies stellte sich als völlig unbegründet heraus. Kamen viele der Angerufenen zu Beginn der Pandemie noch recht gut mit der Situation zurecht, man hatte in seinem Leben nun wahrlich schon Schlimmeres überstanden, so wurde diese im Laufe der Zeit doch immer mehr als Belastung

empfundener. Einsamkeit und Isolation wurden mehr und mehr zum Thema, so dass ich in einigen Fällen auch mal einen Hausbesuch abstattete, damit zwischenmenschliche Kontakte nicht ganz abrisen. Jedoch war nicht nur die Resonanz auf diese Besuche äußerst positiv, auch wurde mir die Dankbarkeit meiner Anrufer auf verschiedene Weisen zugetragen. Natürlich in den Telefongesprächen selbst, aber auch über Dritte und in letzter Zeit, es weihnachtet sehr, auch postalisch: es erreichen mich Dankesbriefe und Karten, die mich sehr erfreuen und mir zeigen, wie wichtig unsere Gespräche doch waren (und auch weiterhin bleiben werden). Und eines ist dies ganz bestimmt: mein schönstes Weihnachtsgeschenk. Vielen Dank. ■ *Stefan Kleinhenz*

StB HELBING GEWERBLICHE & PRIVATE STEUERBERATUNG

Müssen Rentner Steuererklärungen abgeben?

Seit 1. Januar 2005 ist das Alterseinkünftegesetz in Kraft. Wie viel Rente Sie danach tatsächlich versteuern müssen hängt ausschließlich vom Jahr Ihres Renteneintritts ab. Wenn Sie in 2021 erstmals Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung erhalten, sind 81 % davon zu versteuern, der Rest bleibt auch zukünftig steuerfrei.

Grundsätzlich gilt: Jeder Rentner muss eine Steuererklärung abgeben, wenn das Finanzamt ihn dazu auffordert. Unabhängig davon ist ein lediger Rentner zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet, wenn er mit seinem gesamten zu versteuernden Einkommen über den steuerfreien Grundfreibetrag (2020 = 9.744,- €) kommt. Bei Ehepaaren verdoppeln sich die Grundfreibeträge (2020 = 19.488,- €). Denn nicht nur ein Teil der gesetzlichen und privaten Rentenbezüge ist steuerpflichtig, auch werden alle anderen Einkünfte wie z. B. Arbeitslohn oder Vermietungseinkünfte der Rentner mit einbezogen.

Trotzdem muss es nicht unbedingt zu einer Steuerzahlung kommen, denn Versicherungsbeiträge, Spenden, Arzt- und Medikamentenrechnungen, eine amtlich festgestellte Körperbehinderung und vieles mehr mindern die steuerpflichtigen Einnahmen. Um aber zu wissen, ob am Ende Steuer anfällt und wie viel, muss eine vollständige Berechnung wie bei einer Steuererklärung durchgeführt werden.

Wenn Ihnen das Ausfüllen der Steuererklärung zu kompliziert ist und damit Sie möglichst wenig Steuern zahlen müssen helfen wir Ihnen gerne fachmännisch weiter. Im Steuerbüro Helbing in Langen gibt es einen barrierefreien Zugang und ausreichend kostenlose Parkplätze direkt vor dem Haus.

Darüber hinaus bieten wir für alters- oder gehbehinderte Personen auch die Möglichkeit eines Hausbesuches an.

Jörg Helbing – Steuerberater Rechtsanwalt

Darmstädter Strasse 78 | 63225 Langen | Telefon 06103 91030 | www.helbing.tax

(neben dem Bauhof der Stadt Langen, sehr gute Parkmöglichkeiten)

ACHTUNG : AUCH HAUSBESUCHE MÖGLICH!

Familienzentrum der Stadt Langen

Neues im Katharina-von-Bora-Haus

Von Katharina Braun

Das Jahr 2020 hat viele Veränderungen für unsere Arbeit bewirkt. So wurden die Angebote des Familienzentrums in das Katharina-von-Bora-Haus in die Westendstraße 70 verlagert, ein Haus der Evangelischen Kirchengemeinde Langen.

Mein Büro befindet sich nun im Rathaus, und wir pendeln zwischen den beiden Standorten hin und her. Seit Oktober 2020 unterstützt mich Vera Koschinski, die bei uns ihr Freiwilliges Soziales Jahr leistet.

Am Anfang letzten Jahres konnten in den neuen Räumlichkeiten viele Aktivitäten gestartet werden und der Café-Treff war an zwei Tagen zu neuem Leben erwacht. Neugierig umhertollende Kinder füllten die Räume mit Leben, Frauen tauschten sich über ihre Erlebnisse aus und bekamen Unterstützung bei unterschiedlichen Fragen in ihren Lebenssituationen. Menschen aller Generationen lernten sich beim gemeinsamen Kaffeetrinken kennen.

Unsere Gymnastikkurse, die Arabischkurse und der Literaturtreff konnten wir weiterhin erhalten.

Im März wurden wir alle von der Corona-Pandemiezeit überrascht, die uns sehr einschränkte und uns auch jetzt noch stark beschäftigt. Eine Flut von Verordnungen überrollte uns und wir mussten umdenken und neu planen. Schutzkonzepte – Registrierung – Desinfektionsmittel, das waren unter anderem die neuen Schlagwörter, die viel Bürokratie und noch mehr Formulare mit sich brachten. Familien mit kleineren Kindern konnten plötzlich nicht mehr kommen, da die Kinder den Abstand nicht



einhalten konnten. Es gab keinen Kaffee mehr in unserem Café-Treff. Schließlich gelang es uns, nach den Sommerferien unter den AHA Regeln wieder ein Programm stattfinden zu lassen. Wir spielten Bingo mit Mundschutz. Die Gruppen der Arabisch- und Gymnastikkurse wurden verkleinert und manchmal auch nur alle 14 Tage angeboten. Manche Besucherinnen kamen nicht mehr, da sie Angst hatten sich anzustecken. Wir führten deshalb telefonische Seelsorge durch.

Dann kam der zweite Lockdown, und wir reagierten wieder flexibel. Auch diese Zeit nutzten wir effektiv: Wir sammelten verstärkt Ideen für Veranstaltungen, die wir mit Abstandsregeln in Zukunft durchführen können. Nun wurde plötzlich „geskyppt und gezoomt“. Unsere Dienstbesprechungen fanden nur noch mit einer Webcam statt – vom Rathaus in das homeoffice. Die Gymnastikkurse wurden auch online angeboten. Wer hätte das je gedacht? Das Familienzentrum lebt doch von den täglichen Begegnungen mit den Menschen, die wir stark vermissen.

Sobald das Café wiedereröffnet werden kann, werden wir Spiele wie „A-Z Rätsel“ oder ein Quiz über Langen anbieten. Es wird ein Kommunikationsangebot: „Wir sprechen Deutsch“

innerhalb des Café-Treffs geben. Auch Bingoveranstaltungen können wieder starten. Im kreativen Bereich gibt es viele Möglichkeiten: Kräuter einpflanzen oder Strohkränze dekorieren. Wir planen Vorträge über Gesundheit und Ernährung und möchten unsere Kooperationspartner vorstellen. Unsere Seminare versuchen wir dann auch den jeweiligen Gegebenheiten anzupassen.

Ein ganz herzlicher Dank gilt allen, für ihre Tätigkeit als Dozentinnen, Angestellte oder Ehrenamtliche sowie unseren Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern, die dazu beigetragen haben, dass die Veranstaltungen immer wieder flexibel geplant und durchgeführt wurden. Wir hoffen auf sinkende Coronazahlen. Wir träumen davon, mit Ihnen und Euch Kaffee und Tee mit leckeren Waffeln im Freien zu genießen oder gemeinsame Spaziergängen zu machen.

Wir freuen uns, Sie im Café-Treff 2021 begrüßen zu können. Dieser ist dienstags von 16-19 Uhr und donnerstags von 15-17 Uhr geöffnet. Gerne stellen wir Ihnen unsere Arbeit vor.

Kontakt: Katharina Braun, Familienzentrum der Stadt Langen, Telefon: 06103 203 823

E-Mail: familienzentrum@langen.de

Damit sind viele von uns aufgewachsen Marionetten, die berührten



Wer von den Älteren ist nicht mit der Augsburger Puppenkiste aufgewachsen, mit Jim Knopf, Urmel aus dem Eis oder Ritter Rost? Wobei je nach Alter jeder bzw. jede ein anderes Stück als Kindheitserinnerung im Kopf hat. Im neuen Buch ‚Herzfaden‘ von Thomas Hettche wird die Anfangsgeschichte des berühmten Marionettentheaters in die Umbrüche und Katastrophen der Zeit eingebettet.

Im Mittelpunkt steht die Tochter des Gründers Walter Oehmichen, Hannelore Marschall, Spitzname ‚Hatü‘. Vom Kriegsausbruch 1939 bis Mai 1961 wird erzählt, wie das Marionettentheater als Familienbetrieb entstand und sich entwickelte. Ganz fein und untergründig entsteht dabei

auch ein Bild der Zeit, der politischen und gesellschaftlichen Verwerfungen und der Anforderungen an den Einzelnen.

So erzählt der Vater beim Heimatbesuch zu Weihnachten, wie er als Soldat im Quartier von Calais mit selbstgebauten Puppen Theater vorspielte: „...meine Kameraden, alles harte Hunde, die grauenvolle Dinge erlebt hatten, wurden wieder zu Kindern.“

Er schenkt seinen Töchtern Marionetten, die vor allem für die zehnjährige Hatü lebenslängliche Begleitung werden. Der Vater weckt die Begeisterung mit seiner Idee vom ‚Herzfaden‘. „Der Herzfaden einer Marionette macht uns glauben, sie sei lebendig, denn er ist am Herzen der Zuschauer festgemacht.“ Man erfährt viel über den Marionettenbau, über die verwirrenden Fäden für Kopf, Fuß, Schulter, Hand, ja sogar einen Komplimentierfaden zum Verbeugen gibt es. Aber: „Den Herzfaden gibt es nicht. Und es gibt ihn doch in der unheimlichen Verwandlung“, wenn „der Apparat aus Holz und Schrauben und Fäden zu

einem Wesen zu werden scheint.“ 1942 führt die Familie öffentlich als erstes Stück ‚Hänsel und Gretel‘ auf, vor 15 Zuschauern. Ganz intuitiv sieht Hatü Parallelen vom Hexentod zum Verschwinden einer alten jüdischen Nachbarsfrau; sie sieht die Grausamkeit des Krieges, wenn sie vor verwundeten Soldaten spielt. Im Februar 1944 zerstört ein Bombeninferno über Augsburg das kleine Theaterprojekt mit der ganzen Bühne: „...dann entdeckt sie (Hatü) Gretel, mit dem Gesicht in der Asche, die blonden Zöpfe nur mehr schwarze Stoppelreste auf dem nackten Kopf.“ Doch der Vater gibt nicht auf, fängt wieder von vorne an. Seine Tochter lässt sich anstecken, beginnt zu schnitzen, als erstes einen Kasperle. Nach kurzer Kriegsgefangenschaft des Vaters steht nach Kriegsende die Familie vor dem Nichts.



Der Vater wird nicht entnazifiziert, weil er Landesleiter der Reichstheaterkammer war. Hatü fragt später warum. Seine ganze Antwort: „Ach, Hatü!“ In dieser Kürze wird die ganze Sprachlosigkeit bei den Themen Schuld und Mitläufertum deutlich. Gerne hätte man noch mehr über Denken und Handeln dieser umtriebigen Vaterfigur gelesen, einerseits Kulturfunktionär, andererseits ein Spielleiter, der unbequeme und fast verbotene Stücke wie ‚Hamlet‘ auf die städtische Bühne brachte. Doch erzählt wird nur – wie ein Hintergrundrauschen – von den jeweiligen politischen Veränderungen und neuen Richtungen, von einem kontroversen Vortrag Ernst Wicherts, dem Nürnberger ‚Hauptkriegsverbrecherprozess‘ oder der Musik Bing Crosby.

Genau und spannend dargestellt sind dagegen die Anstrengungen, einen neuen Bühnenort, die ‚Augsburger Puppenkiste‘, auf die Beine zu stellen. Es geht ums Programatische („Immer diese Märchen, das passt doch nicht mehr in unsere Zeit“), um die Suche nach Schnit-

künstlerischer Demut: „Wir Marionettenspieler verschwinden im Dunkeln. Ich werde eure Namen nicht im Programmheft nennen.“ Genau vier Jahre nach der Zerstörung ist vor 200 Zuschauern wieder Premiere mit dem ‚Gestiefelten Kater‘. Oehmichen setzt durch, dass auch dort der Kasperle auftritt und lässt ihn sagen: „Ein Stück, in dem ich nicht beschäftigt bin, das ist kein Stück, das ist ein Schmarrn. Die Leute wollen doch lachen im Theater.“

In Hettches Roman ist der Kasperle die Figur, an der sich viele Entwicklungen spiegeln. Der Autor hat sogar eine zweite Ebene eingezeichnet, eine etwas künstliche Märchenhandlung. Dort stiehlt ein böser Kasperle einem heutigen Mädchen das iPhone. Das jagt sie ihm mit Hilfe dreier Puppenfiguren wieder ab. Erst als der Kasperle besiegt ist, und „die Dunkelheit nach ihm griff wie Wasser“ versteht Hatü als erwachsene Frau ihre Angst vor der Figur. In diesen kurzen Romanpassagen in roter Schrift fehlt es manchmal an der fantastischen Energie und Handlungsspannung, misst

*Märchenhaft
sind nicht die Geschichten,
die wir erzählen,
ein Märchen
ist das Erzählen selbst.*

Thomas Hettche, in „Herzfaden“

ein Leitmotiv, spielt die Kasperlefigur auch bei Theodor Storms ‚Pole Poppenspäler‘, einer immer noch lesenswerten Novelle, in der der Niedergang des fahrenden Künstlertums mit einer zu Herzen gehenden Liebesgeschichte verknüpft ist: „Auf einmal flog (...) ein großer Pflasterstein auf die Bühne. Er hatte die Drähte des Kasperl getroffen;“ Fesselnder ist dann, wie sich das Theater mit dem Aufbruch der Bundesrepublik zum Wirtschaftswunderland verändert. Anfang der Fünfziger Jahre mit drei Vorstellungen täglich funktioniert die Bühnenfamilie, doch bald geht's um Geld und um die Ausrichtung.

Die Jüngeren im Team wollen mehr verdienen und ein anderes Programm. Sartre steht zur Diskussion. Als Hatü gegen den skeptischen Vater den ‚kleinen Prinzen‘ als neues Stück durchsetzt, beginnt der Generationswechsel. Der Vater zieht sich auf Organisatorische zurück, besorgt einen Omnibus mit Anhänger und



Walter Oehmichen und
sein' Kleiner Prinz, 1951



Hannelore und Walter Oehmichen, ca. 1958

zern, Bühnenbauern, Musikern, Sprechern und Kostümbildnern. Der Vater hat klare Vorstellungen von

man sie an den Vorbildern ‚Alice im Wunderland‘ oder der ‚Unendlichen Geschichte‘. Eine zentrale Rolle,



Bücher Bistro

Ein Bistro, das in Corona-Zeiten geöffnet hat – gesehen in Burkheim am Kaiserstuhl



etabliert eine Reisebühne. Wieder zeigt Hettche den Wandel mit sprachlicher Lakonie. Er lässt Oehmichen genervt fragen: „ ‚Was ist das?‘ Er deutet auf Max’ Hose (...). ‚Man nennt das Jeans, Chef.‘ “ Auch Hatü spezialisiert sich, wird die wichtigste Puppenschnitzerin. Bis zum Schluss sind es 5000 bis 6000 Köpfe, ihr gelungenstes Kunstwerk bleibt für sie der kleine Prinz.

Nicht nur heute, auch damals wirkten neue Medien auf die Theaterdramaturgie ein. Als Zusatzeinnahme wurde der Werbemarkt entdeckt, tatsächlich reimte der Kasperle auch für Waschseife. Ein riesiger Schritt war dann die Entdeckung des Fernsehens. Schon „am 21.1. 1953, zwanzig Tage nach der ersten offiziellen Sendung des deutschen Fernsehens, geht die Augsburger Puppenkiste auf Sendung.“ Nachdem ‚Peter und der Wolf‘ beim NWDR in Hamburg gelingt, meldet sich der Hessische Rundfunk und will kein abgefilmtes Puppenspiel, sondern

ein nur für das Fernsehen inszeniertes. Wieder sind Grundsatzdiskussionen der Theatertruppe nötig. Hatü zweifelt: „ ...jetzt verknüpfen wir“ die Marionetten „mit einem neuen Netz aus Kameras und Antennen und Fernsehapparaten. (...) Ich weiß nicht, ob das gut ist.“

Doch das neue Buch des jungen Michael Ende macht den Augsburgern die Entscheidung leicht und das Theater bald deutschlandweit bekannt. ‚Jim Knopf und die wilde 13‘ wird 1961 der große Durchbruch. Im Roman fährt Hatü noch hochschwanger nach München, um den Autor kennenzulernen. Ende bestärkt sie in ihrer Entscheidung für das Stück: „Die Menschen brauchen Märchen.(...) Man wünscht sich etwas und es geht in Erfüllung.“ Bis einschließlich 1994 drehte man mit dem HR nahezu jedes Jahr einen Mehrteiler, der zur Weihnachtszeit gesendet wurde, darunter so bekannte Klassiker wie die beiden Jim Knopf-Bände, Kater Mikesch, Der Löwe ist los, Urmel aus dem Eis, Klei-

ner König Kalle Wirsch oder Schlupp vom grünen Stern.

Hatü, Hannelore Marschall, stirbt 2003, und auch ihr Sohn als Spielleiter stirbt zum Jahreswechsel. Der Bedeutungsverlust der Puppenbühnen in Deutschland ist im Buch kein Thema. Immerhin gibt es im digitalen Zeitalter noch etliche kleine regionale Bühnen von Steinau (Die Holzköpfe) über München oder eben Augsburg. Vielleicht sind als TV-Größen die Handpuppenspieler und Bauchredner Sascha Grammel oder Michael Hatzius die heutige Art und Weise, mit der es gelingt, durch Figuren, die zum Leben erwachen, Menschen in ihren Bann zu schlagen. Denn Puppentheater gibt es, so nimmt man an, seit 4000 Jahren. Wer Hettches Buch liest, bekommt Lust, sich so etwas selbst anzusehen, solange es noch geht. ■

Wolfgang Tschorn

Thomas Hettche: *Herzfaden. Roman der Augsburger Puppenkiste*, 288 Seiten, 24 Euro
www.augsburger-puppenkiste.de

E-Carsharing der Baugenossenschaft Langen eG gestartet Grün und günstig



Foto: Stefan Wildhirt

Im Langener Norden, direkt vor dem blauen Hochhaus in der Feldbergstraße 35, geht das erste E-Carsharing in Langen an den Start. Zwei Renault ZOE stehen nun für alle Personen mit gültigem Führerschein zur Ausleihe bereit. Das Herzensprojekt der Baugenossenschaft Langen wird gemeinsam mit dem regionalen Mobilitäts-Anbieter mobileeee umgesetzt.

Die beiden Fahrzeuge haben feste, gekennzeichnete Stellplätze und eine eigene Ladesäule. Nach Fahrtende müssen die ZOE auch wieder dorthin gebracht werden. „Besonders für kurze Strecken im Stadtgebiet sind Elektro-Autos ideal“, sagt Michael Lindhof, Geschäftsführer mobileeee, „durch die Reichweite von bis zu 395 Kilometern kann man die beiden ZOE aber auch problemlos für Tages- und Wochenendausflüge mit der Familie nutzen.“ Die E-Fahrzeuge sind für sechs Euro pro Stunde ausleihbar, das Laden an der Ladesäule der Baugenossenschaft Langen ist kostenlos. Der Wochenendtarif mit 100 Kilometern inklusive beläuft sich auf 70 Euro.

Das Carsharing ist nur ein Teilbereich des umfassenden Mobilitätskonzeptes der Baugenossenschaft: Im letzten Jahr konnte der gesamte Fuhrpark auf umweltfreundliche Antriebsmotoren umgestellt werden. Unter dem Motto „We care, we share – Elektromobilität für alle“ wurden zusätzliche Strom-

tankstellen im Langener Stadtgebiet geschaffen. Noch im August dieses Jahrs folgte die Eröffnung der ersten E-Lastenrad-Station, bei der die „Wohnraumkönner“ mit dem jungen Unternehmen Sigo Green kooperieren. Wolf-Bodo Friers, Vorstandsvorsitzender der Baugenossenschaft Langen ist überzeugt: „Mit den neuen Sharing-Angeboten bringen wir

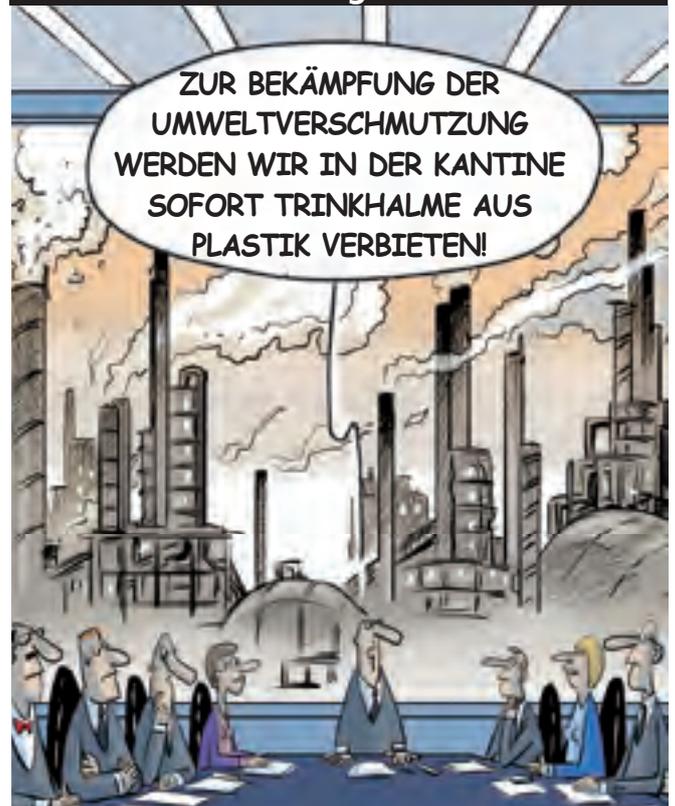
das Thema Elektromobilität nicht nur unseren eigenen Mietern näher, sondern stellen allen Langenern praktikable Alternativen zur Verfügung. Nachhaltige Mobilität und Wohnen sind eng miteinander verbunden.“ Mit dem E-Carsharing-Angebot feiern der Anbieter ‚mobileeee‘ und die Baugenossenschaft sogar eine bundesweite Premiere. Als drittes Fahrzeug wird es Anfang 2021 im Langener Industriegebiet einen Tesla Model 3 zum Ausleihen geben. Durch die überregionale Aufmerksamkeit auf den ersten „Sharing-Tesla“, da ist sich Wolf-Bodo Friers sicher, wird das gesellschaftliche Bewusstsein und die Begeisterung für zeitgemäßes, ökoeffizien-

tes Fahren nochmals gesteigert. Wer die Autos nutzen möchte, kann sich über die App mobileeee (verfügbar für IOS und Android) registrieren.

Die Baugenossenschaft Langen eG. ist mit 1.800 Wohnungen für 5.000 Menschen der größte Vermieter in der Region. ■

ZEITLOS Schmunzelecke

In Zeiten von Corona den Umweltschutz nicht vergessen!





Heinrich Umbach

Nicht nur an der Seine bekannt –

Heinrich Umbach und seine Bilder

Beton hat kein gutes Image: Beton ist grau, aus Beton entstehen graue Kästen für Menschen mit grauen Gedanken. Heinrich Umbach war ein Künstler, der dem Beton seinen „Schrecken“ zu nehmen wusste, ihn sogar liebenswert machen konnte. Im In- und Ausland, aber gerade auch in Langen hat er seine Werke hinterlassen. Anfang Oktober ist Heinrich Umbach im Alter von 86 Jahren gestorben.

Der Hochhaus-Triumphbogen Grande Arche im Pariser Stadtteil La Défense, die berühmte Fassade des Centre Pompidou, dazu ein azurblauer Himmel. Im Vordergrund ein sattgrüner Rasen, der einen phantastischen Spielplatz beherbergen könnte. So zeigt Heinrich Umbach die französische Hauptstadt Paris in seinem plastischen Bild „Neues Gross

Paris“. Moderne Architektur hatte bei ihm etwas Spielerisches. Dazu gehörte auch, dass diese Bilder meist nicht flach, sondern dreidimensional waren. Wer sich traute sie zu berühren, konnte feines Granulat, Kartonflächen, gefaltete Stoffe und dick aufgetragene Farben im wahrsten Sinne des Wortes begreifen. Das gilt auch für die Werke, die er in Langen hinterlassen hat. Zum Beispiel am Sehring-Hochhaus in der Elisabethenstraße oder am Alpha-Hochhaus in der Weserstraße. Dank der Unterstützung seines Onkels und Bauunternehmers Georg Sehring, der das gleichnamige Hochhaus realisierte, entwickelte er als erster Künstler in Deutschland Gummigussformen für Strukturbeton. So entstanden Reliefs mit erhabenen Linien, die an Waben oder Geäst erinnern. Auch beim Wiederaufbau

der Frankfurter Alten Oper fand sein Betonguss bei der Außenfassade Anwendung.

Umbach – den Namen kennen viele Langenerinnen und Langener vom gleichnamigen Bürgermeister Wilhelm Umbach, ein weiterer Onkel des Künstlers. Auch dieser soll kreativ gewesen sein, genauso wie ein Stukkateur in der Familie. Geboren wurde Heinrich Umbach 1934 in Götzenhain. Nach Stationen in Düsseldorf, Bremen und Esslingen lebte er seit 1964 in Langen. Zur Kunst fand Wilhelm Umbach über den Beruf des Schaufenstergestalters, aber auch schon als junger Mann hat er begeistert gezeichnet. Wer ihn einmal zu Hause in Langen besucht hat, konnte seinen feinen Sinn für Gestaltung erleben. Sein Treppenhaus schmückte ein Betonre-

lief, eine Garderobe sah aus, wie aus einem französischen Bistro entfallen. Die eingeschlagene Fensterscheibe einer Langener Apotheke machte Umbach zu einer Lichtinstallation in seinem Wohnzimmer. Immer wieder plante er seine Kunstwerte akribisch, fertigte Raster, kleine Zeichnungen und Modelle an. Selbst bei abstrakten Arbeiten überließ er wenig dem Zufall. „Jeder Strich muss sitzen“, erinnerte er sich an seine Ausbildung an der renommierten Frankfurter Städelschule.

Umbachs künstlerische Ausbildung begann mit Abendkursen an der Städelschule beim Beckmann-Schüler Professor Theo Garve. In den 1950er

back Jahren war er Privatschüler des Düsseldorfer Künstlers „Fathwinter“ (Franz Alfred Theophil Winter) und Mitglied der Galerie 22 J.P. Wilhelm. Seine plastischen Malereien und Fotografien waren in zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland zu sehen. Auch im Begegnungszentrum Haltestelle hat er immer wieder ausgestellt. Die Liste seiner Auszeichnungen füllt Seiten. Besonders in Frankreich erregten seine Arbeiten großes Aufsehen. Im Salon des Artes Français hat Umbach 25 Mal ausgestellt - so oft wie kein anderer Deutscher. 1983 erhielt er die Silbermedaille und das Diplom der akademischen Gesellschaft von ‚Arts – Sciences – Lettres‘, Paris. Immer wieder reiste er ins

nen gestaltet. Seine Arbeiten sind in der Georg-Sehring-Halle und in der Dreieich-Schule zu finden oder schmücken diverse Gebäudefassaden. Umbach war kein Jasager oder Schmeichler. Er konnte auch dagegen halten. So traf es ihn zum Beispiel sehr, dass eine meterbreite Strukturwand in der Aula der Langener Albert-Einstein-Schule ohne seine Zustimmung entfernt wurde. Die Wand war schon bei ihrer Entstehung 1965 „Im Kreuzfeuer der Meinungen“ gewesen, hieß es damals in der Langener Zeitung. Mit einem Brief legte er Protest bei der Schulleitung ein, was auch in der damaligen Presse einigen Niederschlag fand. Im Online-Lexikon Wikipedia zu Langen jedoch sucht man ihn vergebens. Überhaupt, fehlt ein Hinweis auf ihn im Stadtbild. Vielleicht wäre es an der Zeit, für Umbach-Stadtführungen, eine Umbach Retrospektive, oder gar eine Heinrich-Umbach-Straße, die an den international bekannten Künstler erinnert.

Mit welcher Architektur wollen wir leben, wie wollen wir unsere Umwelt gestalten? Mit solchen Fragen hat sich Heinrich Umbach intensiv auseinandergesetzt. Einmal sagte er über seine Betonreliefs für die Hochhausfassaden: „Ich wollte weg von den Einheitskisten – deshalb habe ich diese Reliefs vorgeschlagen.“ Weg von den Einheitskisten

in monotonen, phantasielosen und erdrückenden Häuserfassaden enden muss, gilt es endlich zu verwirklichen!“ - So heißt es schon 1975 in einem Text zu einer Ausstellung Umbachs über Betonreliefgestaltung im Technischen Rathaus in Frankfurt. Zahlreiche Arbeiten von Heinrich Umbach sind auf der Internetseite <https://heinrich-umbach.weebly.com/> zu finden. ■

Michael Schmidt



Heinrich-Umbach-Straße

Nachbarland und suchte sich vor allem Paris und die darum entstandenen neuen Städte als Motive.

Umbach hat Langen geprägt. Er hat zahlreiche Weihnachtsfeiern, Faschingsfeiern und Feste mit seinen Dekoratio-

- Worte, die im stetig wachsenden Rhein-Main-Gebiet immer noch aktuell sind.

„Das berechnete menschliche Verlangen nach optisch guter Gestaltung der Umwelt – und nicht nach kommerziellen und funktionellen Gesichtspunkten – das unweigerlich

Damit wir noch mehr erreichen können Wenn noch mehr mithelfen ...

2020 war auch für den Freundeskreis ein bewegtes Jahr. Mitgliederversammlung zunächst verschoben, dann wegen eines winzigen Virus abgesagt, Unterstützung von Projekten der Haltestelle auf Eis gelegt. Aber das Jahr 2021 wollen wir positiv angehen und haben uns eine Menge vorgenommen. Und dafür brauchen wir Sie als Mitglied. Mit Ihrer Entscheidung für eine Mitgliedschaft und zwanzig Euro im Jahr helfen Sie mit, die Mobilität vieler Mitmenschen zu verbessern. Mit Abstand konnten wir im Herbst eine willkommene Spende entgegennehmen. Mundschutzmasken für Ehrenamtler und Mitarbeiter der Haltestelle. Gespendet von einem in der Haltestelle Bekanntem. Hans Sehring brachte eine größere



Anzahl vorbei und nahm sogleich Platz auf einer unserer Neuerwerbungen, einem komfortablen Elektromobil für die hoffentlich bald wieder durchführbaren, wöchentlichen Ausfahrten. Eine sehr schöne Idee fanden wir die Entscheidung einer Langenerin, bei einer Trauerfeier statt Geld für Blumen zu einer Spende für den Freundeskreis zu bitten. Auch dafür Danke!



Mit Abstand ging es auch zu bei der Aktion „Naschen für einen guten Zweck“. Kurz vor Nikolaus war vor dem Begegnungszentrum extra ein Pavillonzelt aufgebaut worden. 445 Päckchen Feinste Belgische Pralinen (!), festlich weihnachtlich verpackt, haben an nur zwei Tagen begeisterte

Herzlich willkommen im Ahornhof!



Wir begrüßen Sie herzlich und freuen uns, Sie aufmerksam zu umsorgen. Sie können sicher sein: Hier hat Lebensfreude auch im Alter ihren Platz!

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK



Stationäre Pflege



Kurzzeitpflege



Urlaubs-
pflege



Verhinderungs-
pflege



Demenz-
pflege



Hauseigene
Küche



Garten/
Parkanlage



Vielfältige
Veranstaltungen

Haus Ahornhof
Darmstädter Straße 21-25
63225 Langen
Telefon: 06103 30117-0
E-Mail: ahornhof@korian.de
www.korian.de



Ein Unternehmen der KORIAN Gruppe

Abnehmer gefunden. Allen, die durch einen Kauf zum Erfolg beigetragen haben und allen, die mitgeholfen haben, gilt unser besonderer Dank. Mit dem Pralinenverkauf hat der Freundeskreis einen höheren dreistelligen Betrag erzielen können, mit dem das Begeg-

nungszentrum Haltestelle Menschen mit Mobilitätsproblemen, Menschen, die durch die Pflege betreut werden und den vielen ehrenamtlichen Helfern in der Weihnachtszeit eine freudige Überraschung machen konnte. Für alle, die zu spät kamen und leer ausgingen,

ein kleiner Trost: Diese erfolgreiche Aktion wird fortgesetzt. Oft sind es kleine Dinge, die große Freude bereiten. Und dafür suchen wir vom Freundeskreis weitere Mitglieder. Denn gemeinsam können wir viel bewegen und Freude bringen! ■



FREUNDESKREIS BEGEGNUNGSZENTRUM
HALTESTELLE LANGEN e.V.
Herrn Wolfram Siegel
Elisabethenstraße 59a
63225 Langen



FREUNDESKREIS
BEGEGNUNGSZENTRUM
HALTESTELLE
LANGEN e.V.
Elisabethenstraße 59a
63225 Langen
1. Vorsitzender: Wolfram Siegel
Telefon +49 6103 25648
Mobil +49 (0)1736650091
E-Mail wolframsiegel@t-online.de

Mitgliedschaft im „Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V.“

Ich/Wir erkläre/n meinen/unseren Beitritt zum Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V.

Der Jahresbeitrag pro Person beträgt (mindestens) und wird bei Eintritt und Anfang Februar in den Folgejahren fällig. Ihre Mitgliedsnummer / Mandatsreferenz werden Ihnen umgehend mitgeteilt.

Vorname _____ Name _____

Geburtsdatum _____

Straße/Nr. _____ PLZ/Ort _____

Telefon-Nr. _____

E-Mail _____

Ort/Datum

Unterschrift

Für den Mitgliedsbeitrag können Sie am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen und dem Verein Kosten ersparen. Dazu füllen Sie bitte zusätzlich nachstehenden Teil aus. Der Beitrag wird nach Ihrem Eintritt und in den Folgejahren jeweils im Februar abgebucht.

Unser Konto: Volksbank Dreieich eG **IBAN: DE34 5059 2200 0005 2405 06** **BIC: GENODE51DRE**

SEPA-Lastschriftmandat

Ich/Wir ermächtigen den Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. Beitragszahlungen von meinen/unseren Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. von meinem / unserem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Mein / Unser Jahresbeitrag Euro

zu Lasten meines / unseres Girokontos

bei der _____ (Bezeichnung des Kreditinstituts)

IBAN BIC

Ort/Datum

Unterschrift Kontoinhaber

Gläubiger- Identifikationsnummer: DE17FBH00002103302

Vorfreude auf erstes Picknick



Best Ager
Best Ager

Liebe ZEITLOS Leserinnen und Leser, vier Monate sind seit der letzten Ausgabe vergangen – unheimlich schnell, finde ich – und wieder einmal sitze ich vor einem leeren Blatt.

Was war in diesen 16 Wochen eigentlich los, außer dem Virus ...

Aber das möchten die allermeisten ja gar nicht mehr hören.

Also, was haben wir gemacht, die wir nicht mehr an die Strände des Mittelmeeres reisen durften? Richtig!

Picknick im Schloßpark! Gute Freunde hatten uns im ersten Lockdown dazu eingeladen.

Cool, hatte ich zunächst auch gedacht, aber dann kamen die Fragen. Können wir's in unserem Alter überhaupt riskieren, es uns auf dem prächtig gepflegten Rasen, dem man im September die sommerliche Trockenheit in keiner Weise anmerkte, bequem zu machen, „wie kommen wir wieder hoch“, und „was, wenn der Boden zu kühl ist für Rücken und Bandscheiben“?

Ich hatte mir das Picknick ausgemalt, wie das berühmte „Déjeuner sur l'herbe“ von Édouard Manet, 1863, heute im Musée d'Orsay in Paris. Erwartungsvoll ging es dann nach Kronberg ins Schloßhotel, stilvolle Picknick-Körbe in Empfang zu nehmen. Wahrlich stilvoll, Queen Victoria wäre vor Neid

erblasst! Eine Kuschedecke für den Rasen, eine Flasche Riesling für zwei, zwei Baguettes, Salätchen, Schinken, Salami, Käse und zum Dessert Apfelkuchen!

Damit wir diesen idyllischen Moment auch stilvoll für die Nachwelt festhalten konnten, wurde die Manet Pose selbstverständlich nachgestellt – nun frage ich mich ganz ernsthaft: Wie hat es Manet geschafft, dass sich die Liebe seines Lebens barfuß von Kopf bis Fuß dazu gesetzt hat? ...

Für alle, die sich fit genug für ein stilvolles „Déjeuner sur l'herbe“ fühlen, mehr erfahren Sie im späteren Frühjahr unter www.schlosshotel-kronberg.com/events

Alle hatten zu leiden unter dem Virus. Dass es aber so weit kommen sollte, hätte ich nie gedacht ...

Da war doch wahrhaft schwarz auf weiß in der Presse zu lesen „Corona ist für Schimmel ein gefundenes Fressen!“ Es warnte dort ein Sachverständiger vor den giftigen Folgen der Kontaktbeschränkungen. Schimmel wuchere angeblich wie noch nie! Weil Menschen mehr Zeit in den eigenen vier Wänden verbringen. Zu viele Menschen zu lange in der Wohnung! Zu wenig lüften und (vielleicht?) auch zu wenig reinigen? ... Nur gut, dass der aufmerksame Leser auf der nächsten Seite eine Anzeige mit

der Headline „Schwindel ist behandelbar!“ fand. Sonst wäre wahrscheinlich auch ich skeptisch geworden und auf die Schimmel-Suche gegangen!

Das Positive an der Corona-Situation finde ich, ist die Erweiterung unseres Wortschatzes. Was haben wir nicht alles seit März 2020 an neuen Worten zur deutschen Sprache hinzu bekommen. Wir sprechen von **Shutdown**, **Lockdown**, von **Hotspots**, von **Fallzahlen**, **Inzidenzen**, **Aerosolen**, **AHA-Regeln**, **Reproduktionszahlen**, **Sars-CoV-2**, **Antigen-** und **PCR-Test**, von **Superspreading**, **Triage** (ganz neu im Dezember), von **homeoffice** und man telefoniert nicht mehr, sondern hält **contacts** über **Screen- & Filesharing**, **all-in-one-communication**. Und wir mussten alle die goldenen Meetingregeln beherrsigen lernen. Dazu zählt natürlich auch das passende **outfit**. Was trägt Mann und Frau im homeoffice? Sie erraten's: **homewear**. Die Jogging-Hose! Von der Carl Lagerfeld einmal sagte: „Wer eine Jogginghose trägt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren“. Nun ja, die Kontrolle über unser Leben scheint zu uns zurückgefunden zu haben. Ich kenne Männer, die fürs homeoffice extra neue, legere outfits bekommen haben, die – laut Aussagen ihrer Gemahlin – zum Frühstück Jog-

ginghose und T-Shirts tragen, sich aber sofort ein Hemd anziehen, sobald eine Videokonferenz ansteht.

Und, das gebe ich ganz ehrlich zu, liebe ZEITLOS Leserinnen und Leser – persönlich habe auch ich auf diesem neuen Terrain meine Erfahrungen sammeln müssen.

Da landesweit Versammlungen jeglicher Art auf digitalem Weg stattfinden, wurde ich als Vertreter der Volksbank Dreieich zur **Vertreterversammlung 2020 digital** eingeladen. Selbstverständlich war ich dabei! Lass ich doch nicht auf mir sitzen, in meinem Alter zu ‚kneifen‘!

Also, technische Voraussetzungen prüfen, Programm auf meinen Computer herunterladen, installieren, Einwahl in den Versammlungsraum 30 Minuten vor Beginn und nach erfolgreichem Login öffnet sich der Versammlungsraum! Wow! Geschafft. Und dann schnell noch umziehen, weil ich ja nicht in alten Jeans und ausgefransten Pulli an solch einer Versammlung teilnehmen kann, dachte ich. Und bevor es losgeht mit dem Kamm noch einmal schnell über die Frisur. Uff, geschafft! Pünktlich 18 Uhr poppte das Fenster der Bank im Computer auf. Und ich konnte digital teilnehmen!

Ich sah alle Zahlen und Charts, ich hörte die Reden und merkte erst viel später: digital heißt noch lange nicht, dass auch ich bei meinem Gegenüber zu sehen bin!

Da saß ich im Sonntags-outfit vor dem Computer, war aber nicht zu sehen! Eigentlich schade!

Aber dazugelernt hatte ich trotzdem noch etwas!

A propos dazulernen!

Lockdown macht enorm erfinderisch! Da berichten tatsächlich Frauen, dass ihre Ehemänner, für die Begriffe wie Küche, Herd und Kochen bislang Fremdworte waren, plötzlich während der Arbeitszeit im homeoffice persönlich am Herd gesehen wurden! Oder, dass ältere, nahe Familien-



angehörige während der Weihnachtsfeiertage schon mal aus einer Seniorenresidenz ‚entführt‘ wurden. Klammheimlich wie in einem Thriller, unerkant auf dem Weg durch die Tiefgarage der Anlage. Und dann nach der Beschercung auch wieder so zurück. Also, Sachen gibt's!

Für alle, die nicht wissen, was **Lockout** eigentlich bedeutet – ich kann es Ihnen sagen! Passiert Ende September: Meine liebe Gemahlin fährt vormittags zum Einkaufen in die Stadt. Schließt die Haustür ordentlich ab – und vergisst, dass ihr Mann im Homeoffice ist. Ich sollte wahrscheinlich auf keinem Fall das Weite suchen und ausbüxen! Und im **Lockdown** bleiben.

Wissen Sie, woher das Wort **Lockdown** eigentlich kommt?

Ich vermute ja, dass es sich um eine Verenglischung handelt!

Viele kennen es wahrscheinlich noch aus der Schulzeit, aus einer Wanderwoche in der Eifel. Wenn der Zug in Daun/Eifel ankam, sprach man dann nicht von der **Lok Daun**?!

Das Schöne an dieser entschleunigten Zeit – man hatte plötzlich Zeit! Zeit, um sich Gedanken zu machen über Dinge,



die man vorher für nebensächlich hielt. Da wurden wir doch ermuntert, Insekten zu zählen, oder zur Aktion „Vogel statt Fernseher“. Die Beobachtung von Vögeln etwa steigert das Wohlbefinden von Senioren, fand eine Studie heraus. Was viele Vögel offensichtlich zu ignorieren schienen, denn mein liebevoll arrangiertes Futter wurde ohne Dank vertilgt.

In Bayern folgte schließlich noch der Aufruf, Igel zu zählen. Wahrscheinlich als Ersatz für ausgefallene Kulturveranstaltungen und Kneipenbesuche.

Wenn Sie wirklich Langeweile haben, machen Sie doch mal ein bisschen Kneipenmathematik. Rufen Sie Verwandte und Freunde an und rechnen Sie nach! Es stimmt. Und ein Bier nebenbei geht immer!

Kneipen -
mathematik:
80 Bier
- Dein Alter
+ 40.- €
= Dein Geburtsjahr

Als Wort des Jahres in diesem Jahr schlage ich vor, das Wort des Jahres aus Flandern zu übernehmen:

„**Knuffelcontact**“.

Die Belgierinnen und Belgier durften bis Mitte Dezember weiter einen „Knuffelcontact“ zu Hause empfangen, wie die Regierung mitteilte. Dieser Person durfte man ganz normal ohne Abstandsregeln begegnen – also waren auch Händeschütteln, Umarmungen, Küsschen und alle anderen physischen Kontakte erlaubt.

Alles Märchen sagen Sie? Aber keinesfalls. Ich versichere Ihnen mit gutem Gewissen: (fast) alles so passiert! Bleiben Sie gesund und gespannt auf die nächste Ausgabe der ZEITLOS! ■

Wolfram Siegel



Das Ahörnchen berichtet ... Ein ganz besonderes Jahr



Dieses Jahr hat wohl einige unter uns überrascht. Ein Jahr voller Höhen und Tiefen. Ein Jahr voller Entbehrungen und Einschränkungen ist zu Ende gegangen.

Für viele Menschen war es ein unangenehmes und schweres Jahr, die Geschäfte hatten nicht wie gewohnt offen, viele Freizeitangebote standen nicht wie sonst zur Verfügung. Die Restaurants und der Einzelhandel hatten große Einbußen. Viele Menschen gingen in Heim-, Kurzarbeit oder verloren gar ihre Arbeitsstelle.

Doch nicht bei uns. Für die Mitarbeiter im Gesundheitswesen war dieses Jahr eine Herausforderung, die wir so noch nicht kannten. Für uns hieß es Mehrarbeit, Überstunden und immer wieder Sonder-

sitzungen. Die kurzfristigen Vorgaben der Regierung mussten schnellstmöglich umgesetzt werden, denn kaum in den Medien veröffentlicht, klingelten bei uns schon die Telefone und Angehörige fragten, wie das Angekündigte denn nun umgesetzt würde.

Viele Wochen waren die Türen für Außenstehende geschlossen und auch die kleinen Lockerungen waren kaum zu ertragen, da es uns vor nie dagewesene, logistische Herausforderungen stellte. Die Bewohner litten unter der ungewohnten Einsamkeit. Die liebsten Angehörigen, die Ehefrauen und Ehemänner, Töchter und Söhne, kann selbst das beste Personal nicht ersetzen.

Wir mussten durch unser strenges

und striktes Vorgehen häufige Kritik von Angehörigen entgegennehmen. Ausnahmen wurden nur in den seltensten Fällen und in Abstimmung aller Führungskräfte genehmigt. Immer wieder hörten wir von den Ausbruchsgeschehen in anderen Heimen, Bewohner starben und das Personal fiel reihenweise aus. Und so „warteten“ wir wie auf ein Gewitter, wel-



ches sich durch tiefen heranrollenden Donner ankündigte, bis es auch uns „treffen“ würde.

Doch das Gewitter blieb aus. Immer wieder mussten wir in Gesprächen an „ein kleines gallisches Dorf“ denken, was bei Asterix und Obelix den Römern Widerstand leistete. Dieser Gedanke ließ uns auch in schwersten

Zeiten immer wieder ein Schmunzeln auf die Lippen zaubern.

Auch wenn die Angehörigen dieses Jahr an vielen Festen nicht wie gewohnt dabei sein konnten, rückten wir umso näher

chen, mit Gitarrenmusik durch die Gänge des Hauses, Glühwein an Feuerschalen und kleine gemütliche Feiern zu Ostern und Weihnachten auf den Wohnbereichen sind nur einige der Aktivitäten, die sonst vielleicht nie so stattgefunden hätten.

Und so gaben und geben wir weiterhin unser Bestes, um genau so auch

in das neue Jahr zu starten. Denn gemeinsam sind wir stark.

Das Team

Die Ahörnchen

Kontakt Einrichtungsleitung:

Susanne Kemmerer,

Tel. 06103 30 11 70 ■



mit unseren Bewohnern zusammen. Kleine Rundfahrten mit dem hauseigenen Bus, Musikalische Einlagen auf den Wohnberei-



Etwas anders als sonst – Nikolaus und Weihnachten 2020 – ruhiger und mit viel, viel Abstand!



Gartenpflege & Winterdienst

Helmut Frank

Inh. Ralf Frank

- Gartenpflege
- Winterdienst
- Neu- und Umgestaltung
- Baumpflege und Fällung
- Ausführungen sämtlicher Gartenarbeiten
- Rollrasen

Gartenpflege aus Erfahrung und Tradition!

Seit 1896

Gartenbaubetrieb – Garten und Landschaftspflege

Wiesgässchen 37
63225 Langen

Telefon: 0 61 03 - 22 66 9
Mobil: 0177 - 414 68 06
E-Mail: frank-gartenbau@arcor.de



Hobbygärtner beginnen im Winter Vorfreude auf den Frühling

Unsere Hobbygärtner*innen sind fleißig dabei, die Gärten winterfest zu machen, und herbstlich bunt präsentiert sich auch der Garten im Ginkgo-Haus 2.

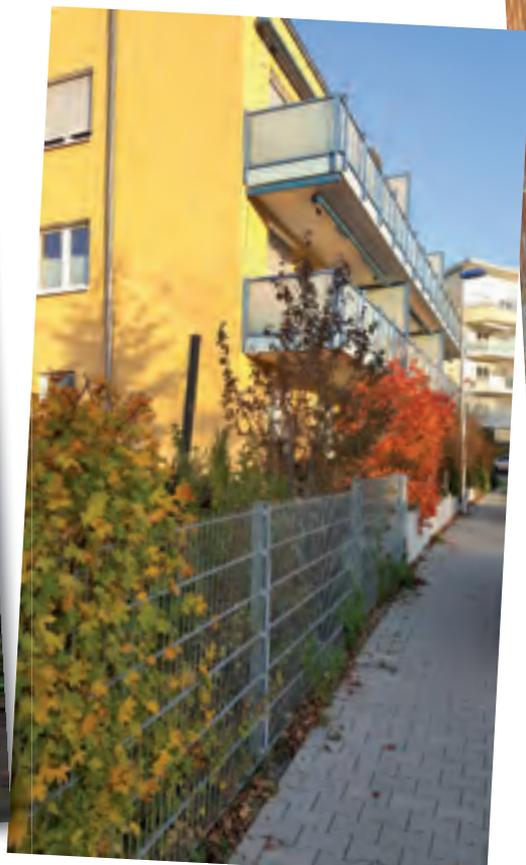
Der triste Monat November hat so gar keine Chancen, trübe

Gedanken aufkommen zu lassen. Das ist gut so, denn noch bestimmt „Corona“ unser Leben, und die Aktivitäten in beiden Häusern können nur noch minimal ausgeführt werden. Dazu gehört das

gemeinsame Essen freitags im Haus 2

im Gemeinschaftsraum. Damit die Aerosole keine Chance haben, stehen hier seit Kurzem zwei Turmventilatoren, die den Luftaustausch gewährleisten.

Wie wäre es z.B. mit Erbsensuppe mit Würstchen und zum Dessert



Dampfnudeln mit Vanillesauce? Damit dann die Kilos nicht zu üppig werden, ist das WII-Bowling immer noch im Angebot und wird auch rege genutzt. Auch der „Tratsch im Treppenhaus“ gehört weiterhin zu den Aktivitäten, die nicht eingestellt werden.

Am Nachhaltigkeitstag im September hatte der „Essbare Quadratmeter“ (eine zur Nachahmung empfohlene „Schnapsidee“ unseres Mitbewohners Udo Rach) regen Besuch von Interessenten, die sich die Idee erklären ließen bzw. wer und wie man hier pflanzen darf. Zur Erinnerung: es ist ein unbebautes Gelände in der Nähe der Ginkgo-Häuser, das mit Erlaubnis des Eigentümers in Beete bzw. Hochbeete umgewandelt werden durfte. Nun profitieren die Minigartenbesitzer auch im Herbst von ihrer Arbeit und können manches Gemüse wie z.B. Rosenkohl ernten. Die kleine Gartenhütte, die zum Gelände gehörte und Schutz bot, ist leider einer Sturmbö zum Opfer gefallen, wird aber im



Frühjahr neu errichtet.

In der Demenz-WG sind zwei neue Bewohner herzlich begrüßt worden. Das heißt aber auch, dass man sich von zwei Bewohnern verabschieden musste, und das ist nicht immer leicht. Glücklicherweise sind die Betreuerinnen und natürlich auch die Bewohner, dass sie gesund sind und es auch hoffen zu bleiben. Viele Zeitungsmeldungen berichten gegenteiliges, gerade was die Seniorenhäuser betrifft.

Für die „Mehrgenerationen-WG“, sprich Ginkgo-Häuser, sind in der momentanen Zeit Telefonate untereinander oder auch die WhatsApp App noch wichtiger geworden. In den vier Wänden sieht es etwas anders aus: Die Verfasser dieses Artikels zum Beispiel sind zu noch größeren Bücherwürmern geworden, auch die Suche im Internet über Musiksendungen oder Aktuelles lassen die Zeit vergessen. Zum Schmunzeln, dass das ein „olles“ Ehepaar verzückt und den Märchen im Fernsehen lauscht.

Nun, wenn der Advent die Zeit bestimmt, ist das Ausschmücken im Treppenhaus angesagt, damit auch dort die weihnachtliche Stimmung aufkommt. Und in der Familie gibt es immer noch Leckermäulchen, die sich auf das Weihnachtsgebäck freuen.

So wünschen wir Ihnen allen trotz der auferlegten Einschränkungen eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit und Jahreswechsel (gehabt zu haben...). Bleiben Sie gesund und starten Sie voller Optimismus in das Jahr 2021.

Wir hatten im vorigen Heft einen

Hilferuf gestartet, der den Gartenbereich rund um die Demenz-WG im Ginkgo-Haus 1 betraf. Es wird eine gärtnerische Hand gesucht, die die Schäden bei Rasen, Grünpflanzen, Blumen und auch bei den Obstspalieren behebt. Die kleine Anlage ist mittlerweile 10 Jahre alt und mittlerweile in die Jahre gekommen, wie man so schön sagt.

Wer interessiert ist und Lust hat im Frühjahr nächsten Jahres tätig zu werden, rufe bitte folgende Nummern an: Frau Ute May-Baldner Tel.: 80479131 oder Herrn Wolfgang Braun Tel.: 74951 ■

Ute und Jürgen Becker

Ginkgo Langen e.V.

Verein für selbstbestimmtes und gemeinschaftliches Wohnen im Alter und für generationsübergreifendes Wohnen
Ginkgo-Büro
Georg-August-Zinn-Str. 2
63225 Langen, Tel.: 06103/80479-105
E-Mail: ginkgo-langen@web.de
www.ginkgo-langen.net



Aufruf von Stefan Kleinhenz ,Schreib mal wieder!'

Beim Aufräumen meines Schrankes im Keller (war bitter nötig) stieß ich neulich auf eine Kiste voller längst vergessener Schätze: alte Briefe. Ich las sie und freute mich, denn sie brachten mir schöne (und auch weniger schöne) Erinnerungen zurück. Und ich stellte fest, dass mir schon lange niemand mehr geschrieben hat, zumindest in Briefform.

Ja, so fand ich, Schreiben auf Papier ist heute zu einer Seltenheit geworden. Wenn ich morgens zum Briefkasten gehe, dann mit der Befürchtung, dass schon wieder eine Rechnung oder Werbung darin liegt. Wer sonst schickt einem noch Post? In meiner Jugend war dies noch ganz anders. Es wurden noch viele Briefe verschickt. Man freute sich in der Erwartung, die lieben Verwandten aus Kanada könnten sich gemeldet haben oder die Freunde aus Spanien, England, Holland oder gar der Cousin aus der Rhön. Es gab viele nette Briefe, über die man sich freuen konnte. Es gab Postkarten mit schönen Bildchen drauf. Und es gab auch noch Liebesbriefe, die sogar dufteten (solche hatte ich jedoch nie bekommen). Wichtige Ereignisse wurden in Tagebüchern festgehalten, die natürlich niemand lesen durfte. Papier ist bekanntlich geduldig. Notizen wurden auf Zettelchen vermerkt und die Einkäufe auf Einkaufszetteln. Wurden sie nicht weggeworfen, so leben sie noch heute. Wenn man all seine Briefe,

Karten und Notizen aufbewahrt, kann man sich viele Jahre später an den Erinnerungen an fast vergessene Menschen und Ereignisse erfreuen. Das geschriebene Wort ist somit ein wertvoller Schatz. Das hat sich heute grundlegend geändert. Briefe werden per E-Mail, Postkarten per mms, sms oder Whats App verschickt. Notizen werden von Alexa gespeichert. Aus Platzgründen kann die Nachricht sofort wieder gelöscht werden. Mit einem Klick ist alles weg. Aber Schreiben ist nicht nur eine Kunst, sondern auch eine Muße. Und das braucht Zeit. Wohlüberlegt sollten die Zeilen sein. In Zeiten von Corona Zeit haben viele zur Genüge Zeit. Warum also nicht diese Momente nutzen, um mal wieder zu schreiben?

Bei den regelmäßigen Telefongesprächen mit den Teilnehmenden von „Urlaub ohne Koffer“ kam mir dazu eine Idee. Da die Halbtagesfahrten nun coronabedingt nicht stattfinden können, tausche ich mich mit den Fahrtbegeisterten seit Monaten telefonisch aus. Dabei habe ich natürlich auch viel über das Leben meiner Gesprächspartner erfahren. Es ist nicht so, dass ich nichts zu erzählen hätte, aber im Vergleich zu dem, was meine Elterngeneration alles erlebt hat, war mein Leben richtig ruhig verlaufen. Immer wieder kam mir dabei der Gedanke, wie wichtig es doch wäre, diese Geschichten schriftlich festzuhalten. Es



wäre zu schade, wenn diese Lebensberichte verloren gingen. Gerade die jüngere Generation kann sich gar nicht vorstellen, was Menschen alles erlebt und durchgemacht haben. Nicht in einem anderen Land oder auf einem fremden Kontinent, nicht vor langer Zeit, sondern von Menschen, die mitten unter uns leben und Zeitzeugen von Ereignissen sind, die einem so fremd vorkommen. Es sind Schätze, die verloren gehen, wenn sie nicht erzählt werden. Und viele erzählen diese Geschichten so lebhaft, dass man gelegentlich glaubt, sie selbst gerade mitzuerleben. Da braucht es kein Fernsehgerät, das ist viel besser. Und wenn man diese Lebensgeschichten hört, dann wird man von Ehrfurcht vor dieser Generation erfasst. Da verwandelt sich die kleine, unauffällige Seniorin urplötzlich in eine wahnsinnig starke junge Frau, die sich durch das Leben kämpft oder der gebrechlich wirkende alte Mann entpuppt sich als Meister seines Schicksals. Das, so finde ich, sind wahre Helden. Von ihnen können wir so viel lernen. Es ist so einfach: Nur zuhören!

Nun gab es aber neben sehr erschüt-

ternden und traurigen Berichten auch sehr viele interessante alltägliche und auch lustige Geschichten zu hören. Tränenlachen war keine Seltenheit. Man konnte auch viel erfahren über das Gärtnern (sehr Vorteilhaft, wenn man denn selbst einen eigenen Garten hat), über das Kochen (auch gut, wenn man selbst gerne kocht), über die alte Kunst des illegalen Schnapsbrennens (Finger weg!) und vieles mehr.

Dies wären allesamt interessante Dinge, die es aufzuschreiben und zu bewahren lohnt. Selbst vieles, was banal erscheint, ist in einigen Jahren vielleicht eine wertvolle Quelle des Wissens. Als studierter Ethnologe weiß ich, wovon ich rede und wie

wichtig derartige Informationen sind. Wie sah das Leben, der Alltag der Menschen früher aus? Was wüssten wir heute über das Leben der Auswanderer, wenn wir Ihre Briefe nicht hätten? So wichtig ist meine Geschichte doch nicht, bekomme ich manchmal zu hören. Doch, das ist sie!

Sie sehen, es lohnt sich. Nehmen Sie sich doch mal wieder die Zeit zum Schreiben. Verfassen Sie einen Brief an jemanden, bringen Sie ihre Gedanken einmal wieder zu Papier, schreiben sie ihre Lebensgeschichte auf und schenken sie dieses Werk ihren Kindern, Enkeln oder Urenkeln oder jemandem, den sie sehr schätzen. Es ist nie zu spät, mit dem Schreiben zu beginnen. ■

Sie möchten gerne mal wieder schreiben? Dann schreiben Sie doch der Haltestelle. Verfassen Sie eine kurze Geschichte, die Ihr Leben schrieb, eine, die Ihnen besonders wichtig, lustig, ereignisreich, mitteilungs- oder bemerkenswert erscheint. Notieren Sie sie auf maximal zwei Din A 4 Seiten.



Bitte nicht traurig sein!

Wenn Sie an dieser Stelle noch keine Ziele für neue Fahrten finden. Urlaub ohne Koffer muss leider immer noch pausieren! Aber wir versprechen Ihnen, unsere Planung für 2021 ist in den Startlöchern und wir haben für Sie neue, interessante Ziele in der Vorbereitung.

Sobald Beschränkungen aufgehoben sind, lassen wir es Sie wissen.

Deshalb:

Freuen Sie sich schon jetzt auf die ersten Fahrten in diesem Jahr!



**LÖWEN
APOTHEKE**

Bahnstr. 31-33
63225 Langen
Tel.: 06103/29186

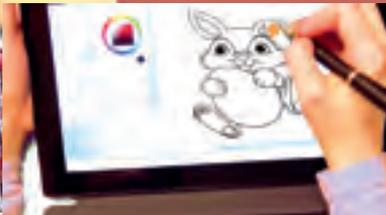
Wir wollen Sie gesund!



**BRAUN'SCHE
APOTHEKE**

Lutherplatz 2
63225 Langen
Tel.: 06103/23771

www.braunsche-apotheke.de
Apotheker Markus Mehner e.K.



Michael Och arbeitet gerade an seinem mobilen Arbeitsplatz zu Hause am Heimrechner (Homeoffice) und kann damit den Computer, der in seinem Büro in Langen steht, bedienen. „Faszinierend“, würde Spock aus

der Fernsehserie Enterprise sagen (und dabei eine Augenbraue sehr hoch ziehen). Aus

Lockdown im Mediacenter – aber ... Der Osterhase bringt neue Kurse

Die Überschrift ist für die Weihnachtszeit, in der diese ZEITLOS entstehen muss, schon besonders und ungewöhnlich. Aber sie beschreibt die neue Qualität der Pandemie – denn normalerweise sitzt Michael Och, der Medienpädagoge der Haltestelle, in dieser Zeit an seinem Rechner und plant die Kurse für alle, die im neuen Jahr mit einem Computerkurs durchstarten wollen.

Aber Wolfram Siegel, Redakteur und Layouter der ZEITLOS, bekommt in dieser Ausgabe kein Kursprogramm geliefert. Aufgrund der allseits bekannten Situation ist keine Kursplanung sinnvoll möglich. In der nächsten ZEITLOS wird sicherlich ein Trend zu erkennen sein, ab wann dies wieder möglich wird. Bis dahin bittet Michael Och um Geduld.

Kurse, die Anfang der Pandemie und im Oktober abgesagt werden mussten, werden im neuen Jahr sobald wie möglich nachgeholt. Auch für den Dozenten Och ist die Situation sehr ungewöhnlich, denn ihm fehlen seine Schüler und Schülerinnen. Seine Kollegen sind schon genervt und können sein ständiges Nachfragen „Klappt was nicht? - soll ich es Dir erklären!?“ nicht mehr ertragen.

Telefonisch ist Michael Och unter 06103 203930 und unter E-Mail: moch@langen.de weiterhin erreichbar. Sollten Sie Probleme mit dem PC

haben, kann er diese über Fernwartung lösen. Zusätzlich sind Hausbesuche grundsätzlich, unter Einhaltung der Abstandsregeln, möglich.

Corona Krise und die Technik

Gerade freut sich Och über das ein oder andere Päckchen, das in der Haltestelle ankommt. Denn die Technik für das neue Videostudio trifft ein. Die ersten Videos des Technikzentrums, die bei Vimeo eingestellt wurden, sind noch mit „Baumarkttechnik“ und vielen kleinen und größeren technischen Problemen begleitet worden. Das ändert sich gerade. Professionelleres Licht, Ton und PC werden in den nächsten Wochen das Erstellen neuer Inhalte leichter und schneller machen. Och freut sich schon darauf. Und seien Sie gespannt, was dort alles zu sehen sein wird. Merken sie sich: vimeo.com/haltestelle. Dort können Sie sich die Ergebnisse anschauen. Haben Sie Ideen für unser Videoportal? Melden Sie sich und vielleicht werden Sie berühmt. Technik ist der klare Gewinner der Corona Krise – es wird kommuniziert über Telefon und Videokonferenzen, im Internet werden die Dinge des täglichen Lebens bestellt, per Smartphone werden sich kleine Videos zugeschickt. Sport mit Smartwatches zu betreiben hat Hochkonjunktur, Hörbücher und Filme werden über das Internet geschaut (gestreamt).

dieser Tatsache sind viele Ideen für neue Kurse entstanden, die im nächsten Jahr angeboten werden sollen. Freuen Sie sich darauf. Bis dahin hilft der Tipp, sich jede Frage aufzuschreiben, die Ihnen zu Hause bei der Bedienung der Technik anfällt. Wir kümmern uns darum.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie diese Krise vor 30 Jahren ausgesehen hätte? Och säße in seinem Hainburger Homeoffice vor seiner Reisebeschreibmaschine Typ „Regina“ und einem Tipp-Ex-Streifen. Er würde diesen Artikel in einen Umschlag stecken und dann zur Post bringen. Telefon gab es nur eines im Haus, das er sich mit der Familie hätte teilen müssen. Bezahlt wurde damals nach dem Minutentakt im Ortstarif. Langen wäre schon Tarifzone 50 gewesen. Der Pizzakarton war zu dieser Zeit auch noch nicht überall üblich ... Was geht es uns heute doch gut ... In diesem Sinne, bleiben Sie alle gesund.

Ihr Michael Och ■



Während des Homeoffice zu sehen: immer mehr Männer ‚treibt‘ es an den Herd, so auch Medienexperte Michael Och

Ein Klick zu Beratung, Pflege, Medienzentrum und Co. Internetauftritt der Haltestelle relaunched

Wir haben kräftig aufgeräumt! Der Internetauftritt des Begegnungszentrums Haltestelle hat eine Generalüberholung hinter sich. Das Motto heißt: schlanker, übersichtlicher und aktueller.

Der Auftritt folgt dabei weiterhin dem Design der städtischen Internetseiten. Alle Angebote der Haltestelle wie Beratung, Pflege, Medienzentrum und andere sind mit einem schnellen Klick auf eine Menükachel erreichbar. Medienzentrum? Genau: Das bisherige Computerzentrum, das der Medienpädagogin Michael Och leitet, heißt nun anders, weil es sein Profil um Video und Smart Home erweitert hat. Neben einem Überblick über das Programm gibt es hier den aktuellen Computer-rundbrief als Download zu finden. Leute treffen, auf Tour gehen oder einen Spielenachmittag erleben - zahlreiche Aktivitäten der Haltestelle wie „Urlaub ohne Koffer“, „Coffee and more“

oder der „Suppentag mit Fahrdienst“ sind nun unter dem Motto „Aktiv mit uns“ online gebündelt und auf dem neuesten Stand. Was trotz Corona-Maßnahmen möglich ist – darüber informiert ebenfalls die Website.

Kurze, gut lesbare Texte ohne ermüdendes Behördendeutsch, eine einfache Struktur – das ist die Idee hinter dieser Seite. Dank „Responsive Design“ läuft sie – wie alle städtischen Seiten – problemlos auf allen Computern und Mobilgeräten.

Neu hinzugekommen ist ein Menüpunkt zum wachsenden Videoangebot der Haltestelle, das wegen der Corona-Einschränkungen ein stärkeres Gewicht erhält. Auch die Präsentation des Zeitlos-Magazin ist nun verbessert: Das Heft lässt sich sofort online durchblättern oder wie gewohnt herunterladen. Außerdem zeigt das Haltestellen-Team Gesicht. Auf der Website sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nun mit



einem Foto zu sehen.

Das neue Internetangebot lädt zum Mitmachen bei der Haltestelle ein. Hier gibt es Informationen, wie man ehrenamtlich tätig sein kann oder welche Rolle der Förderverein für die Mobilität von Seniorinnen und Senioren in Langen spielt. Auf ehrenamtlichem Engagement baut die Haltestelle auf – das soll auch online immer stärker zu sehen sein.

Spätestens ab Mitte Januar ist der neue Webauftritt unter der Internetadresse www.langen.de/haltestelle zu finden. Sagen Sie uns Ihre Meinung unter: haltestelle@langen.de ■

Preisrätsel aus ZEITLOS 86 gelöst – Lösungswort „Radschnellweg“



gel von der ZEITLOS Redaktion, musste vor den Türen der Haltestelle, die im Dezember geschlossen war, stattfinden. Was aber die Freude über die Pralinen in keiner Weise trübte, was aber durch die Masken nicht sichtbar wurde.

ZEITLOS wünscht für das Rätsel in dieser Ausgabe (Seite 70) wieder viel Erfolg! ■

Über drei Mal ein ganzes Kilogramm Feinster Belgischer Pralinen, liebevoll festlich verpackt, durften die Gewinner Mitte Dezember nach Hause fahren. Yvonne Weber, als Glücksfrau der Haltestelle, hatte unter den vie-

len Einsendungen Regina Thomas, Rolf Schäfer und Ute Becker (im Foto mit Abstand von links nach rechts), alle aus Langen, als Gewinner gezogen. Die Gewinnübergabe durch Martin Salomon und Wolfram Sie-



Alles unter Corona Vorbehalt Das Frühjahr kann kommen

In den Zeiten von Corona ist es nicht leicht, über einen Zeitraum von wenigen Tagen hinaus zu planen: Dennoch hat die vhs Langen wieder ein Programm aus Altbewährtem und Neuem zusammengestellt, teilweise als Neuaufgabe aus dem letzten Semester.

Altbewährtes:

Kurse aus den Bereichen Sprachen, EDV, Gesundheit sowie der beliebte Bereich der Heimatkunde

Neues:

Patchwork – Decke mit traditionellen Blöcken

Wir nähen eine attraktive, individuell gestaltete Patchworkdecke bestehend aus 12 verschiedenen traditionellen Blöcken. Die fertige Decke misst ca. 110 cm x 160 cm. Dazu lernen wir einige grundlegenden Techniken des traditionellen Patchwork-Nähens.

Wir behandeln die Technik des Zuschneidens, das Anordnen der Segmente und ich zeige Ihnen Tipps und Tricks beim Zusammennähen. Anschließend werden wir die Lagen aus Vorder- und Rückseite mit der Wattierung verbinden und absteppen, und Sie lernen, wie eine Einfassung des Randes mit sauber gelegten Ecken Ihre Decke vollendet.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfängerinnen mit Näherfahrung als auch für Fortgeschrittene. Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine sind hilfreich. Mirjana Basic

Qigong

Qigong-Übungen sind ein wichtiger Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und dienen der Förderung und Stabilisierung der Gesundheit. Sie haben positive Auswirkungen auf Körper und Geist, indem Körperbewegungen, Atem und Vorstellungskraft zusammenwirken und den harmonischen, freien Fluss der

Lebensenergie (Qi) unterstützen. Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Sie sind leicht zu erlernen und wirken ausgleichend und kräftigend auf den gesamten Organismus.

Annette Vogelgesang

Ein kleines Bonbon, wenn Corona es zulässt: zwei Veranstaltungen der Heimatkundigen rund um die neue Frankfurter Altstadt:

Die neue Altstadt in Frankfurt

Geschichte eines Stadtteils von 1890 bis heute

Vortrag: Prof. Frank Oppermann
Mittwoch, 2. Juni 2021, 19:30 Uhr
In früheren Jahrhunderten war die Frankfurter Altstadt ein „Schmuddelquartier“ mit großen sozialen und bautechnischen Problemen. Tausende von Fachwerkhäusern innerhalb der historischen Stadtmauern ließen weder Licht und Luft herein, noch den immer stärker werdenden Verkehr zirkulieren. Die besonders in den 1920er und 1930er Jahren durchgeführten „Gesundungsmaßnahmen“ waren vergeblich, die Altstadt wurde im zweiten Weltkrieg völlig zerstört. Viele unterschiedliche Wiederaufbaukonzeptionen der letzten 70 Jahre widersprachen sich gegenseitig. Mit der „neuen“ „Alt“-stadt wurde jetzt ein identitätsstiftendes Zeichen gesetzt.

Der Vortrag dient auch der Einstimmung auf die Stadtführung mit Gerd J. Grein am 8. Juni.

„So sin se – die Frankfurter“

Ein vergnüglicher Rundgang durch Frankfurts neue Altstadt
Stadtführung: Gerd J. Grein
Dienstag, 8. Juni 2021, 14 Uhr
„Frankfurt steckt voller Merkwürdig-

Ein Dankeschön an die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer für das Entgegenkommen und die Geduld und Treue und bei allen Kursleiterinnen und Kursleitern für die Flexibilität, für Ideen und Kreativität vor allem, was das Finden von Ausweichterminen, den Wechsel auf alternative Unterrichtsformen (einige Kurse konnten online weitergeführt werden, die Teilnehmer wurden, insbesondere in den Sprachkursen, mit Materialien zum Weiterlernen versorgt, etc.) betrifft.

keiten“ hat schon Johann Wolfgang Goethe geurteilt. Es ist tatsächlich so: da gibt es die Schirn, das Metzgerquartier und den Hühnermarkt mit seiner Randbebauung - zu der auch das Haus der „Tante Melber“ gehört, der Tante des jungen „Hätschelhannes“, wie die Mutter von Goethe den Sprößling nannte. Das überaus prächtige Haus „Zur Goldenen Waage“, welches von dem Glaubensflüchtling Abraham van Hamel 1619 erbaut wurde und sich den Unmut der eingesessenen Frankfurter zuzog, gehört ebenso zu dem 90-minütigen Rundgang wie der Dom, der Messehof „Zum Lämmchen“ und schließlich das Gasthaus „Zum Rebstock“, dem Geburtshaus von Friedrich Stoltze. Gerd J. Grein hat die neue Altstadt zu seinem Lieblingsort erkoren und will die Besucher darauf einstimmen.

Das neue Programm der Volkshochschule Langen erscheint am 29. Januar als Beilage zur Langener Zeitung und liegt aus im Kulturhaus Altes Amtsgericht, im Rathaus, in der Stadtbücherei, den Filialen der Sparkasse Langen Seligenstadt, im Amtsgericht und Finanzamt, bei den Stadtwerken und den Buchhandlungen sowie beim Kaufhaus Braun. Die ersten Kurse beginnen Anfang März. Anmeldungen und weitere Informationen: Volkshochschule Langen, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, Tel. 9104-60, im Internet unter www.vhs-langen.de oder über E-Mail vhs@langen.de. ■

Unterricht mit ‚Distanz‘

Wie vermutlich fast alle hat es auch uns am Freitag den 13. März des vergangenen Jahres mehr oder minder „eiskalt“ erwischt, als wir von einem auf den anderen Tag unseren Betrieb komplett einstellen mussten. Doch tatsächlich haben sich die Kolleginnen und Kollegen aus der Musikschule recht schnell aus der Schockstarre befreit und nach vorne geblickt.

Wie kommen wir durch diese Zeit, wie können wir den Kontakt zu unseren Schülerinnen und Schülern aufrecht erhalten? Und fast alle haben sich innerhalb kürzester Zeit auf Online-Unterricht ein- und umgestellt – auch jene, die vielleicht einige Wochen zuvor noch geschworen hätten, dass der Unterricht über den Computer für sie niemals in Frage käme.

Es gibt durchaus Schwächen beim Online-Unterricht. Zusammen spielen geht leider wegen der zeitlich verzögerten Übertragung nicht. Auch der Klang lässt oft zu wünschen übrig. Aber viele Schülerinnen und Schüler sind in dieser Zeit sehr selbstständig geworden, waren gut vorbereitet, haben zwischen den Stunden gar noch Aufnahmen gemacht und der Lehrkraft geschickt.

Deutlich schwieriger gestaltete sich die Arbeit in der Musikalischen Früherziehung und mit Ensembles, Bands, Chören und Orchester. Einiges wurde on-

line veranstaltet, wenn auch hier nicht mit der Möglichkeit, gemeinsam zu spielen. Viele Kolleginnen aus der MFE haben Videos für die Kinder vorproduziert, die diese dann mit den Eltern zu Hause durchgearbeitet haben.

Im Mai durften wir den Präsenzunterricht wieder aufnehmen. In der Musikschule wurden Räume getauscht, so dass Bläser und Sänger ausnahmslos in den größeren Räumen unterrichten konnten. Allmählich wurde auch die Arbeit mit kleineren Gruppen und nach den Sommerferien je nach Raumgröße mit den größeren Ensembles wieder aufgenommen. Ebenfalls wieder angelaufen ist die Arbeit in der Musikalischen Früherziehung – sogar mit vielen Neuanmeldungen, obwohl in den Gruppen nicht gesungen und nicht getanzt werden darf.

Tatsächlich bis jetzt komplett zum Erliegen gekommen sind Konzerte und sonstige öffentlichen Veranstaltungen. Bis in den Herbst hinein konnte nur eine Veranstaltung stattfinden – das Jubiläumskonzert unserer Suzuki-Klassen als eine Reihe von Minikonzerten. Bis ins Frühjahr hinein sind keine öffentlichen Veranstaltungen vorgesehen. Unverdrossen planen wir gleichwohl unser Musik-Camp Tut-Klong-La in den Osterferien. Das Gesicht des Musik-Camps wird unter Corona-Bedingungen sicher anders

sein als gewohnt, dennoch sind wir unbedingt der Ansicht, lieber eingeschränkt zu arbeiten als gar nicht.

Beim Schreiben dieses Artikels befinden wir uns im „Lockdown light“ der 2. Welle und wieder gibt es keine Gruppen-, Orchester-, Band- und Ensemble-Proben. Ungeachtet der vielen Kolleginnen

und Kollegen aus anderen künstlerischen Bereichen, die seit März de facto nicht arbeiten konnten, geht es den Lehrkräften unserer Musikschule noch verhältnismäßig gut. Die Mehrheit kann ihren Unterricht in Präsenzform halten, der Online-Unterricht wird als weitere Option aufrecht erhalten. Ohne wartende Eltern ist es zwar still geworden in den Gängen der Musikschule, dennoch tönt aus allen Räumen Musik. Wir machen nicht nur das Beste draus – die Unterrichtsqualität und die Musizierfreude ist gewohnt hoch. Und auch in diesen Zeiten – besonders in diesen Zeiten! – lohnt es sich, mit dem Lernen eines Instrumentes anzufangen oder auch für alle, die länger pausiert haben, das Musizieren wieder neu zu beginnen.



Musik ist Balsam für die Seele und davon können wir gerade nicht genug bekommen. Unsere Lehrkräfte achten auf den Abstand, es wird oft gelüftet, Bläser und Sänger unterrichten in den größeren Räumen. Wir freuen uns, neue Schülerinnen und Schüler zu begrüßen, weitere Info gibt es auf unserer Internetseite www.musikschule-langen.de oder telefonisch unter 06103-9104-70, -74 und -76 oder per Mail unter musikschule@langen.de. Und ich freue mich auf ein Wiedersehen in unserem Saal beim nächsten Konzert. ■

Gabi Fellner



Julia Bormuth

Gesichter der AWO

Bereits seit August 2017 gehört Julia Bormuth zum Team der Arbeiterwohlfahrt Langen.

Zu Beginn war sie als Fahrerin für den Menüservice „Essen auf Rädern“ und für diverse Fahrdienste tätig. Als allerdings eine Stelle als Fahrdienstleiterin und Disponentin u.A. für den Fuhrpark zum Dezember 2017 vakant wurde, beschloss Frau Bormuth, sich auf diese Stelle zu bewerben. „Das Arbeiten im Team bei der AWO in Langen hat mir so viel Spaß gemacht und gleichzeitig betraf die ausgeschriebene Stelle genau meine Interessen und Stärken, so dass ich mich entschlossen habe, mehr Verantwortung zu übernehmen“. Bereuen, so Bormuth, tut sie es bis heute keinen einzigen Tag.

Nach ihrem Abitur im Jahr 2015 an der Dreieichschule Langen absolvierte sie eine Ausbildung zur Fremdsprachensekretärin für die Sprachen Englisch und Französisch an der Max-Eyth-Schule in Dreieich. „Durch die Erfahrungen, die Frau Bormuth als Fahrerin bei uns sammeln konnte, ist sie für sämtliche Belange im Bereich Fahrdienste und Menüservice eine kompetente und versierte Ansprechpartnerin für die Kunden/innen sowie ihre Kollegen/innen. Da fiel uns die Entscheidung nicht schwer“, so Fachbereichsleiter Lars Bothe. Seit Juni 2018 ist ihr kleiner Mischlingshund Bailey ihr treuer Begleiter. Dieser begleitet sie



täglich ins Büro und sorgt bei allen für gute Laune. „Meine Arbeit bei der AWO macht mir viel Spaß. Ich mag die abwechslungsreiche Arbeit mit älteren Menschen. Das habe ich schon damals bei meinem Schülerpraktikum im Altenheim gemerkt.“, sagt Frau Bormuth. Durch ihre fröhliche, offene und positive Art ist Julia Bormuth eine Bereicherung für die AWO Langen. ■

Partnerschaft in Langen

Gelebte Demokratie mit Vielfalt

Seit 2015 setzt sich die Partnerschaft für Demokratie „Vielfalt in Langen“ für ein vorurteilsfreies, demokratisches und wertschätzendes Miteinander in der Sterzbachstadt ein.

Gemeinsam mit zahlreichen zivilgesellschaftlichen Initiativen, Vereinen und engagierten Menschen der Stadtgesellschaft gestalten und fördern die Ansprechpartnerinnen von der Stadt Langen und dem Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Offenbach Land e.V. (AWO) zahlreiche Projekte. Gefördert wird „Vielfalt in Langen“ durch das Bundesprogramm „Demokratie leben!“, des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), mit der Ko-Finanzierung des Landesprogramms „Hessen - aktiv für Demokratie und gegen Extremismus“ des

Hessischen Ministeriums des Innern und für Sport. Das Förderprogramm, das bundesweit für eine Stärkung diskriminierungsfreier und demokratischer Kultur sowie Teilhabe der Zivilgesellschaft eintritt, wurde zu Jahresbeginn für weitere fünf Jahre durch den Bund bewilligt.

In der Stadt Langen sind für das Kooperationsprojekt Lea Berend, Leitung der Fachstelle Migration, und Lea Wissel, Koordinierungs- und Fachstelle in Trägerschaft der AWO, für die Umsetzung des Bundesprogramms verantwortlich. In diesen Funktionen beraten, koordinieren und begleiten sie die zum Netzwerk von „Vielfalt in Langen“ gehörenden Organisationen und Gruppen. Dazu zählen die vielfältigen Projektträger*innen, die verschie-

dene Schwerpunkte innerhalb der Themenfelder Demokratiestärkung, Vielfaltsgestaltung und Extremismusprävention setzen und diverse Zielgruppen mit ihren Angeboten erreichen und stärken möchten. Über die Projektvorhaben entscheidet der lokale Begleitausschuss, der dabei den Leitlinien des Bundesprogramms und des Landes Hessen folgt und nach festen Kriterien in Abstimmung miteinander, die Interessensbekundung, u.a. auf eine zielführende Projektplanung, Mittelverwendung und Nachhaltigkeit prüft und bewilligt oder auch ablehnen kann. So fließen verschiedene Überlegungen, Meinungen und Perspektiven in den Prozess der Entscheidungsfindung ein, sodass dieser transparent, bedarfsgerecht und nach demokratischen Prinzipien verläuft. Gemeinsam mit



dem aktuell 17-köpfigen Akteursgremium, das aus unterschiedlichen Vertretungen von Menschen vornehmlich von Organisationen, Vereinen und Gemeinden besteht, planen die Ansprechpartnerinnen zudem strategisch, setzen Förderschwerpunkte fest und weisen auf aktuelle Herausforderungen und Problemlagen hin. Damit wird gewährleistet, dass aktuelle Phänomene und Themen nicht untergehen und die Teilhabe aller Bevölkerungsgruppen ermöglicht wird.

In Langen sind im Begleitausschuss u.a. der Sportförderverein Langen e.V., die Evangelische Gemeinde Langen, das Imam Mahdi Kulturzentrum Langen e. V., die Frauenbeauftragte der Stadt, der Internationale Bund und ehrenamtlich Engagierte aktiv. Zudem sind zahlreiche Vertretungen der Kinder- und Jugendarbeit im Begleitausschuss eingebunden, um die Wünsche und Bedarfe der lokalen Hauptzielgruppe Kinder und Jugendliche bestmöglich zu kennen und zu adressieren. Daher ist ein essentieller Baustein auch das Jugendforum, das mittlerweile als fest verankertes städtisches Gremium, drei stimmberechtigte Vertretungen entsendet, die aktuelle Themen der jungen Menschen in Langen fest im Blick haben. Das Jugendforum ist über seine Tätigkeit im Begleitausschuss hinaus, ein wichtiger Pfeiler einer Partnerschaft für Demokratie, da es die Vermittlung von Kinder- und Jugendrechten sowie aktive Mitbestimmung für 10-18 Jährige bietet und damit die demokratische Kultur von morgen prägt. Dies gelingt in der Stadt Langen besonders gut, sodass das besonders engagierte und 45 Kinder starke Jugendforum in ganz Hessen und sogar bundesweit zu den Vorzeigeprojekten gehört.

Insgesamt wurden in Langen seit 2015 mehr als 80 Projekte und Aktionen mit über 7.000 beteiligten

Menschen gefördert und umgesetzt. Mit dem Start 2020 in die neue Förderphase mussten einige der geplanten Formate coronabedingt auf das nächste Jahr verschoben werden, dennoch konnten auch in diesem Jahr diverse spannende Projekte mit der entsprechenden Vorbereitung und Flexibilität umgesetzt werden. Für die Jüngsten setzte sich der Verein Makista ein, der zu den Themen Demokratieförderung und Stärkung von Kinderrechten in Kita und Schule Konzepte entwickelte und für junge Menschen und pädagogische Fachkräfte verschiedene Formate anbot, die sich auch auf die aktuelle Situation unter den Pandemiebedingungen für diese Zielgruppen bezogen. Es fanden in diesem Jahr wieder zahlreiche theaterpädagogische Projektstage mit den Projektträgern vom Verein Creative Change mit jungen Erwachsenen zu den Themen Engagementförderung, Antidiskriminierung, Gewaltprävention sowie in Trägerschaft des Schultheaterstudios an weiterführenden Schulen zu den Themen Geschlechterrollen und gegen Homophobie statt. Die Dreieichschule Langen kooperierte mit der Evangelischen Gemeinde und produzierte die Ausstellung „RECHTSaußen – MITTENDrin? – Rechten Aktivitäten entgegenwirken“ des Demokratiezentrum im Beratungsnetzwerks Hessen nach, die sie mit allen Schüler*innen ab der 9. Klasse bis zum Abiturjahrgang sowie allen Konfirmand*innen besuchten. Weiterhin wurden, gemeinsam mit der Projektstelle Route 55+ des Evangelischen Dekanats Dreieich und dem Antifaschistischen Aktionsbündnis Langen, insgesamt drei Argumentationstrainings zum Umgang mit Stammtischparolen und zur Einübung von Gegenrede gegen rechte und rassistische Aussagen durchgeführt. Darüber hinaus hat das Bündnis die Webseite zur Geschichte und dem Gedenken der in Langen verlegten Stolpersteine aktualisiert und



Langen sagt Danke – eine viel beachtete Aktion von „Demokratie Leben!“ in Langen



hierzu weitere Anknüpfungspunkte zur weiteren Arbeit gesetzt, sodass sich in der Folge weitere an den Themen Interessierte einbringen und diese interaktiv mitgestalten können. Im Sommer führte der Weltladen Langen außerdem eine öffentliche Veranstaltung zum Thema gerechte Außenhandelsbeziehungen durch und informierte über das Lieferkettengesetz. Bei allen Projekten wurden alle aktuellen Entwicklungen mitgedacht und die Begebenheiten dem aktuellen Infektionsgeschehen angepasst.

Eine weitere Idee, die aus der pandemiebedingten Lage entsprang, war die gemeinsam mit dem Begleitausschuss Langen entwickelte Aktion, eine Beteiligungsaktion zum Thema „Langen sagt Danke“ durchzuführen. Hiermit sollten alle Bürger*innen die Gelegenheit erhalten, trotz des Rückzugs ins Private,



Der Begleitausschuss lenkt die Geschicke von „Demokratie Leben! In Langen. Er entscheidet beispielsweise über Projektanträge und vergibt Projektmittel.

öffentlich sichtbar zu werden und sich bei denjenigen bedanken zu können, die in dieser schwierigen Zeit privat oder beruflich eine Stütze waren. Mit ihren diversen Beiträgen haben alle Teilnehmenden der partizipativen Aktion, im Alter von 9 bis 91 Jahren, ein Zeichen der Wertschät-

zung gegenüber den Engagierten ausgedrückt und manchen zuweilen unsichtbaren Helfenden sichtbar gemacht. Die Plakate wurden an verschiedenen Einrichtungen des Netzwerks von „Vielfalt in Langen“ und eine Auswahl wurde auf allen Litfaßsäulen in der Stadt gezeigt.

Zudem wurde die Kampagne dem bundesweiten Netzwerk des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ vorgestellt, was eine besondere Anerkennung und Aufmerksamkeit für die schönen Botschaften aller Beteiligten darstellte.

Auch in den kommenden Jahren möchte „Vielfalt in Langen“ an den Erfolg der Vorjahre anknüpfen und lädt weitere engagierte Menschen unterschiedlichster Couleur dazu ein, sich an den Projekten zu beteiligen oder eigene Ideen einzubringen. Gerne können sich Interessierte an Lea Wissel (E-Mail: lea.wissel@awo-of-land.de/ Tel.: 0160 90989353) wenden, um Projektideen oder konkrete Vorhaben für das kommende Förderjahr zu besprechen und zu planen. ■



Soziale Dienste in Zeiten von Corona Unermüdlich im Einsatz

Während der Anwohner- und Seniorenentreff Allerhand immer noch weitgehend verwaist ist und die Geschäftsstelle für den Publikumsverkehr geschlossen ist, arbeiten die sozialen Dienste und die Bürokräfte auf Hochtouren.

Im Bereich **Hausnotruf** und bei **Essen auf Rädern** sorgen umfangreiche Schutzmaßnahmen für die Sicherheit der Kundinnen und Kunden, aber natürlich auch der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbst. „Die getroffenen Schutzmaßnahmen müssen dafür sorgen, dass das Virus

nicht mit dem Essen auf Rädern von Haustür zu Haustür getragen wird“, berichtet Dirk Hartmann, Geschäftsführer der AWO. Das Essen wird, wo immer möglich, kontaktlos ausgeliefert - also in Wärmeboxen vor die Tür gestellt. Diese Maßnahmen finden auch große Anerkennung bei den Kundinnen und Kunden und die Nachfrage nach dem Lieferdienst ist weiterhin riesig.

Auch der **Einkaufsdienst** wurde weiter ausgebaut und hat ausreichend Kapazitäten für weitere Kundenanfragen.

Auch die **Hilfe im Alltag** läuft weiter auf Hochtouren. „Wir haben hier alles unternommen, um unsere Kunden gut zu versorgen und alle Beteiligten bestmöglich zu schützen“, berichtet Lars Bothe Fachbereichsleiter Soziale Dienste. Gerade erst sind 1000 FFP2-Masken eingetroffen, die für einen noch besseren Schutz sorgen, als die Stoffmasken. Weihnachten ist im Jahr 2020 bei der AWO leider weitgehend ausgefallen. Immerhin war die Geschäftsstelle weihnachtlich geschmückt. Aber statt einem Weihnachtessen und



Polizei Langen	90300
Polizei Notruf	110
Feuerwehr Notruf	112
Krankentransport/Leitstelle	19222
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Asklepios Klinik	9120
Anruf-Sammeltaxi	52000

Begegnungszentrum Haltestelle

Zentrale	203-920
Beratung und Information	203-923
Ambulante Alten- und Krankenpflege	203-924
Veranstaltungen, Ehrenamt	203-922
Computer- und Medienzentrum	203-930

Hausnotruf

Arbeiterwohlfahrt, Hausnotruf Langen	202620-0
DRK-Kreisverband Offenbach	069 85005290
Malteser Hilfsdienst Obertshausen	06104 4600

Pflege- und hauswirtschaftliche Dienste

Pflegedienst der Haltestelle	203-924
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
Essen auf Rädern	
Hilfe von Haus zu Haus	51058
Mobile Hauskrankenpflege GmbH	270068
Ambulanter Pflegedienst Jeske	731088

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Mobiler Pflegedienst Michelle	486088
Ambulanter Pflegedienst Wetzel-Heller	928811
PRO SENIA	697944
Pflegedienst Werner & Herter GmbH	44621
DRK-Sozialstation	9147-52
Alsenios, Alltags- und Seniorenservice	280297
Ambulante Pflege Johanniter e.V.	599683
Schwestern Pflegedienst	5092293
Pflegedienst 4 Jahreszeiten	3922171

Essen auf Rädern

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
DRK-Kreisverband Offenbach	06152 988440

Verschiedenes

Aphasiker Selbsthilfegruppe	25933
Hospizgruppe Langen	0172 9585853
Ehrenamtliche Wohnberatung	987523
Ginkgo Langen e.V.	80479105
Phönix-Seniorenzentrum Ahornhof	30117-0
Haus Dietrichsroth	98060
DRK-Senioren-Zentrum	91470
VdK	78610 u. 201677
Seniorenhilfe Langen e.V.	22504
DRK-Ortsvereinigung Langen	981717
Rheuma-Liga	3033543

IMPRESSUM

ZEITLOS

Magazin der Haltestelle, Arbeiterwohlfahrt Langen e.V., der Seniorenhilfe Langen e.V. und der Gemeinde Egelsbach
Magistrat der Stadt Langen – Fachdienst Demografischer Wandel, Senioren, soziale Organisationen – Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, 63225 Langen, Tel. 06103 203-920
Redaktion: Martin Salomon, Tel. 06103 203-923 Fax 06103 203-942, Wolfram Siegel, Tel. 06103 25648, 0173 6650091
E-Mail: msalomon@langen.de, wolframsiegel@t-online.de
Layout: Wolfram Siegel
Anzeigen und Produktion:
Siegel Buck Janik Werbeagentur GmbH
Bahnstraße 15, 63225 Langen, Tel. 06103 9026-0, Fax 902630, E-Mail: siegel-buck@t-online.de
Fotos: W. Siegel, Stadt Langen, M. Och, FotograFieber, Isabell Wegner, Haus Ahornhof, M. Salomon, Heinz-Georg Krumm, Ginkgo, AWO Langen
ZEITLOS erscheint 3mal jährlich kostenlos und ist erhältlich in Apotheken, den Rathäusern Langen und Egelsbach, dem Bürgerbüro Egelsbach, der Haltestelle und anderen Auslagestellen. Die nächste Ausgabe erscheint am 3./4. Mai 2021. Redaktionsschluss ist Mittwoch, 31. März 2021.

dem traditionellen Weihnachtsfrühstück am 24.12. gab es in diesem Jahr „nur“ ein um so herzlicheres Dankeschön in Form eines Gutscheins an die unermüdlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in diesem Tagen schwer herausgefordert werden. „Sie haben maßgeblich dazu beigetragen, dass die AWO trotz Corona gut wirtschaften konnte“ sagt der Geschäftsführer stolz. Die AWO Langen wird dies in Form

einer Corona-Prämie an ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zurückgeben.

Weitere Infos unter www.awo-langen.de oder telefonisch unter 06103/202620-0



HAUSNOTRUF

für Langen und Umgebung



Ein Knopf, der Leben rettet!



06103 2026200



www.awo-langen.de

Rätselhaftes Langen und Egelsbach
 Kennen Sie sich wirklich aus bei uns?

1. Wie viele Häuser in Langen haben mehr als 18 Stockwerke?
2. Es ist mit 198 Metern Langens höchster Ort.
3. spöttischer Ausdruck für ältere Blitzeranlage
4. Er feierte 1774 im Gasthof ‚Zur Sonne‘ seinen Geburtstag.
5. Seit 1955 gehen hier Egelsbacher in die Luft.
6. Jubiläum: Seit 25 Jahren berechnet man aus diesem Hochhaus Strom, Wasser, Gas.
7. 1995 war es den ganzen Sommer wegen Baumängeln geschlossen.
8. Egelsbacher Asyl für Vierbeiner
9. Die 300-jährige Eiche beim Weißen Tempel trägt den Namen eines Forstrats.
10. Gewerbezone, keine Rennstrecke in Neurott
11. Langen war mal ‚Stadt der Ziegelhütten‘. Wie viele gab es 1841?
12. Wo steht der Brunnen: ‚Willst du trinken, trinke hier, zahlst du keinen Zins dafür‘?
13. Wer dort regional und direkt einkaufen will, muss die Tage kennen.



Drei Gewinner dürfen sich freuen!
ZEITLOS verlost unter allen eingesandten, richtigen Lösungen **3 Einkaufsgutscheine des REWE-Centers Egelsbach!**

Lösungswort auf einer Postkarte mit Namen, Adresse und Telefonnummer an das Begegnungszentrum Haltestelle schicken, abgeben oder per E-Mail an haltestelle@langen.de senden. Einsendeschluss ist der **25. März 2021**. Unter den richtigen Lösungen verlosen wir 3 Einkaufsgutscheine des REWE-Centers Egelsbach. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinner werden benachrichtigt. ZEITLOS wünscht viel Glück!

Haben Sie's richtig?

Auflösung der Übungen zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining auf Seite 15

Wortverwandlung	
MAUS	HERA
1. LAUS	1. HERD
2. LAUB	2. HELD
3. LAIB	3. GELD
4. LEIB	4. GELB
5. LEID	5. GILB
HAST	KARTE
1. HALT	1. KANTE
2. KALT	2. TANTE
3. KILT	3. TANNE
4. KITT	4. TENNE
5. KITZ	5. HENNE
ZINNE	RITTER
1. SINNE	1. RETTER
2. SONNE	2. REITER
3. SONDE	3. REITEN
4. MONDE	4. REISEN
5. MORDE	5. MEISEN

Worte ergänzen		
Kegel	1. Bahn	Gleis
Mutter	2. Tier	Liebe
Haus	3. Dach	Reiter
Zahn	4. Rad	Lager
Provinz	5. Theater	Stück
Gewinn	6. Chancen	Gleichheit
Telefon	7. Buch	Laden
Wein	8. Stein	Obst
Büro	9. Stuhl	Kreis
Lust	10. Spiel	Feld

**unser Leben,
unsere Stadt,
unsere Stadtwerke.**



**Wir engagieren uns vor Ort
und fördern Sport, Vereine
und das kulturelle Angebot
in Langen und Egelsbach.**

Tanja, Lisa, Dirk und Pierre im Langener
Naherholungsgebiet.

... viel mehr als Energie!
**Stadtwerke
Langen**



WIR SIND
**VOLKS
BÄNKER**

**Die Region
ist unser Zuhause.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir sind Mitglieder bei der Volksbank Dreieich eG, weil unser Zuhause uns wichtig ist. Mit der Volksbank Dreieich eG können wir die Vereine unserer Region mit Crowdfunding unterstützen und profitieren von günstigen Bankkonditionen. So haben wir alle etwas davon. Zusammen eben.

Tel. 06103 95-3000 | kontakt@vobadreieich.de