

# ZEITLOS

MAGAZIN FÜR LANGEN UND EGELSBACH

**Gratis  
zum Mitnehmen**  
Nr. 102 Ausgabe 1/2026  
JANUAR – APRIL

## Eine saubere Sache



### Schmutzbehauptungen

Eine ganz kleine Geschichte der Hygiene



### Sauber ins Frühjahr

Wissenswertes über den Frühjahrsputz



### Norwegen mit dem Fahrrad

Reisebericht und Vortrag von Claudia Dietsch



# KULTUR – TIPPS

TICKET HOTLINE  
06103 203455

„**UNSERE FÄHIGKEIT,  
EINHEIT IN DER VIELFALT ZU ERREICHEN,  
WIRD DIE SCHÖNHEIT UND DER TEST  
UNSERER ZIVILISATION SEIN.**“

Mahatma Ghandi



Fr. 16.01. – 17 bis 21 Uhr  
NACHTFLOHMARKT  
Für alle Sammler und Jäger



Do. 22.01. – 19.30 Uhr  
MAGIC NIGHT OF  
DANCE MUSICALS



Sa. 24.01. – 20 Uhr  
ROCK AM STERZBACH  
Die größten Hits mit DJ Micky



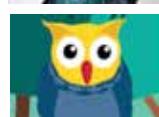
So. 25.01. – 20 Uhr  
SYDOW & MIEDREICH  
Kabarett: Männer von Welt



Mi. 04.02. – 20 Uhr  
DAS KIND IN MIR  
WILL ACHTSAM MORDEN  
Schauspiel nach Karsten Dusse



Fr. 06.02. – 20 Uhr  
KIEZ DIVA  
Musikalische Komödie



Sa. 07.02. – 16 Uhr  
EULE FINDET DEN BEAT  
Familien-Theater-Konzert



Do. 19.02. – 20 Uhr  
DJANGO ASÜL  
Kabarett: Am Ende vorn



Sa. 21.02. – 21 Uhr  
DIE 90er-PARTY  
All That We Want: DJ Holsh



Di. 24.02. – 16 Uhr  
ROCKY WASCHBÄR  
Figurentheater ab 3 Jahren



Sa. 28.02. – 20 Uhr  
CHRISTINE PRAYON &  
FELICIA BINGER  
Testzentrum\*Long Covid



Do. 05.03. – 20 Uhr  
TATORTREINIGER – Staffel 1  
Schauspiel mit Jan Schuba u.a.



Do. 12.03. – 20 Uhr  
KEINER HAT GESAGT,  
DASS DU AUSZIEHEN SOLLST  
Komödie von Nick Hornby



Sa. 14.03. – 20 Uhr  
LIVE: PFUND  
Alternative Rock Covers



So. 15.03. – 19 Uhr  
U-BAHN-KONTROLLÖRE  
in tiefgefrorenen Frauenkleidern



Mi. 18.03. – 20 Uhr  
JONAS GREINER  
Satire: Auf Augenhöhe



Do. 19.03. – 16 Uhr  
VOM KLEINEN MAULWURF  
Figurentheater ab 3 Jahren



Sa. 21.03. – 20 Uhr  
DIE 80er-PARTY  
Musikalische Zeitreise mit DJ Dirk



Sa. 28.03. – 20 Uhr  
MUNDSTUHL  
Comedy: Wir kommen!



Do. 09.04. – 20 Uhr  
STEFFEN MÖLLER  
Präsident von Polschland



Fr. 10.04. – 20 Uhr  
ALEX IN WESTERLAND  
Tribute To Ärzte & Hosen

Neue Stadthalle Langen

# Liebe ZEITLOS Leserin, lieber ZEITLOS Leser!

Die Tage werden schon wieder länger und in den nächsten Wochen wird es zunehmend heller, grüner, aufgeweckter und in vielen Haushalten sehr sauber. Sauber?! Ein Wort, dass wir alltäglich in unterschiedlichsten Lesarten gebrauchen: Eine saubere Bluse ist frei von Verschmutzungen. Eine saubere Schrift ist sorgfältig und leserlich. Eine saubere Lösung wird allen Beteiligten gerecht. Eine saubere Aussprache ist frei von Nuscheleien. Den Titel „sauberer Freund“ verleihen wir etwas sarkastisch, wenn uns jemand hereingelegt hat.

Die deutsche Sprache ist voll mit Redewendungen zum Thema Sauberkeit und jeder kennt wohl die sagenumwogene Familie Hempel, unter deren Sofa es ganz schön übel aussehen muss. Der Liedermacher Reinhard Mey widmete dieser Familie sogar ein ganzes Lied und singt im Refrain „Ach wie nett, ach wie adrett! Aber wie sieht's aus bei Hempels unterm Bett?“ Naja, man muss ja auch nicht alles wissen und schließlich kehrt doch jeder vor seiner eigenen Tür.

Die 102. Ausgabe der ZEITLOS widmet sich ganz und gar dem Thema Sauberkeit auf verschiedenen Ebenen. Lassen Sie sich mitnehmen auf diese Reise und schmunzeln Sie ruhig an der ein oder anderen Stelle. In gewohnter Manier finden Sie in der ZEITLOS einen bunten Strauß an Veranstaltungen, der Sie dazu einlädt, sich auf den Weg zu den

Kooperationspartnern sowie in den StartPunkt oder in die Haltestelle zu machen. Jeder Mensch ist willkommen, ganz egal ob er sich zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlt, eine andere Hautfarbe hat oder sich in der Zuschreibung „Mann“ oder „Frau“ nicht wiedererkennt. Menschen sind vielfältig. Jeder sollte die Möglichkeiten haben, sein Leben angstfrei und gemäß seiner Identität gestalten zu können. Ein sehr wichtiges und gerade auch im Alter bedeutsames Thema. ZEITLOS nimmt sich dem an und lädt ältere LSBTI\*-Menschen ein.

Im Hintergrund arbeiten wir zu- dem daran, den TreffPunkt Süd in der Südlichen Ringstraße 107 im Frühjahr wieder aufleben zu lassen. Verfolgen Sie gerne aufmerksam die Presse oder die Aushänge in der Haltestelle.

Und falls Sie sich nun doch fragen, wie es bei Hempels unterm Bett aussieht, dann darf ich Ihnen an dieser Stelle verraten, dass der Liebhaber von Frau Hempel mehr dazu weiß. Denn dieser versteckt sich dort wohl immer mal wieder; singt zumindest Reinhard Mey.

Unter meinem Bett hingegen ver- stecken sich -regelmäßig und ganz unspektakulär- dicke Wollmäuse. Sie vermehren sich schneller als ich gucken kann und manchmal lasse ich ihnen einfach diese Freude....bis der Frühjahrsputz ruft.

Herzlichst Ihre  
  
Annett Staab



## Inhalt

### Schmutzbehauptungen

Ganz kleine Geschichte der Hygiene

Seite 4

### Alle Jahre wieder ...

Geht's auch ohne Frühjahrsputz?

Seite 10

### Eine saubere Sache

Philosophisch betrachtet

Seite 16

### Föhr liebt in eine Insel

Cornelia Härtl über „ihre“ Insel

Seite 20

### ZEITLOS spricht's an!

Queer und LSBTI\*

Seite 30

### Terminkalender

Veranstaltungen, Vorträge und mehr Seite 40

### Urlaub ohne Koffer

Fahrten im Bus und in kleiner Gruppe Seite 52

### Willkommen im Jubiläumsjahr

Die Seniorenhilfe Langen & Egelsbach Seite 56

### Nostalgisches

Dauerwelle und Trockenhaube

Seite 62

### Mediencenter

Vorträge in kleinen Gruppen

Seite 70

### Warmes Essen & offene Ohren

AWO positive Schlagzeilen

Seite 74

### ZEITLOS Rätsel

Oster-Präsentkörbe zu gewinnen

Seite 78



Haltestelle der Stadt Langen  
Elisabethenstraße 59a  
63225 Langen  
Telefon 06103 203-920  
E-Mail: haltestelle@langen.de  
www.haltestelle-langен.de



Seniorenhilfe Langen & Egelsbach e.V.  
ZenJA – Zimmerstr. 3 • 63225 Langen  
Tel. 06103 22504 • info@seniorenhilfe-langen.de  
www.seniorenhilfe-langen.de



Arbeiterwohlfahrt Langen e. V.  
Wilhelm-Leuschner-Platz 5  
63225 Langen  
Telefon: 06103 202620-0  
E-Mail: info@awo-langen.de  
www.awo-langen.de



Gemeinde Egelsbach  
Amt für soziale und öffentliche Einrichtungen  
Freiherr-vom-Stein-Straße 13  
63329 Egelsbach, Tel. 06103 405-153  
E-Mail: seniorenbetreuung@egelsbach.de  
www.egelsbach.de



## Eine ganz kleine Geschichte der Hygiene Schmutzbehauptungen oder Die reine Wahrheit

**Es gibt kaum etwas, das private Gesprächsrunden so spaltet oder gar verstummen lässt wie das Thema Sauberkeit. Nirgendwo sonst gibt es eine solche Hass-Liebe. Und auch die kühle Wissenschaft ist widersprüchlich: Einerseits ist das Sterberisiko von Reinigungskräften höher als das von Büroangestellten (Uni Brüssel). Andererseits leidet derjenige, der wenigstens einmal die Woche putzt, weniger häufig an Depressionen, um bis zu 20 Prozent (Uni London). Macht die Suche nach der Reinheit nun glücklich oder unglücklich? Auf jeden Fall beschäftigt die Hygiene die Menschen seit Anbeginn wechselvoller als man denkt.**

Wir reden von Sauberkeit, aber meinen Gesundheit und Ästhetik. Dafür hatten die alten Griechen sogar eine eigene Göttin, die Tochter des Apollon, Hygieia. Natürliches Leben hieß im Gleichgewicht sein bei Luft, Ernährung, Schlaf, Bewegung, Ausscheidungen – und Emotionen. Sich waschen war kein Akt der Scham. Die Griechen zeigten ihren nackten Körper gerne in seiner Perfektion. Zur

Hygiene, also der Gesundheitspflege, gehörten eben auch die Ästhetik und Schönheit. (Vielleicht putzen deshalb auch bis heute manche so gerne und oft trotz artistischem Risiko ihre Fenster.)

Die Römer übernahmen die griechischen Pflegestandards vor allem in der Badehauskultur und der öffentlichen Wasserversorgung. „Das Säubern im alten Rom war eine gesellige Sache, wie in Japan, Finnland oder der Türkei bis heute. Modernen Amerikanern wiederum wäre das Bad in der Men-

ge ein Graus.“ (Viola Schenz, Spiegel 8.7.21) Die gemeinsamen Latrinenanlagen mit Spülung dienten nicht nur der Sauberkeit, sondern sie waren auch Treffpunkt, quasi Marktplatz mit Sitzen. Das gilt bis heute, nur hat es sich individualisiert: 58 Prozent der Männer und 49 Prozent der Frauen nehmen ihr Handy mit auf die Toilette! Dauersitzen, so warnen Fachleute, könnte aber durch den anhaltenden Druck auf die Blutgefäße im Bereich des Afters vergrößerte Hämorrhoiden begünstigen. Und das zweite Problem



Hygieia-Brunnen vor dem Hamburger-Rathaus

unserer Zeit: Nur 39 Prozent gaben an, ihr Handy nach dem Toilettengang zu reinigen, Frauen mit 44 Prozent öfter als Männer mit 33 Prozent. (FR 8.9.25) Mit dem Christentum des Mittelalters, mit Seuchen, Kriegen und Völkerwanderungen stellten sich neue Sitten ein. In ‚Tausendundeine Nacht‘ mokieren sich Muslime über die Christen: „Sie waschen sich nie, weil ihnen bei ihrer Geburt hässliche Männer in schwarzen Gewändern Wasser über den Kopf schütteten.“ Christliche Prediger priesen die inneren Werte. Die heilige Paula von Rom kehrte sich um 400 als Asketin von der Welt ab: „Ein sauberer Körper und ein sauberes Kleid bedeuten eine unsaubere Seele.“ Die öffentlichen Badehäuser, die die Kreuzfahrer als arabischen Luxus mitbrachten, waren sehr unhygienisch, wurden ab 1348 wegen der Pestausbrüche mehr und mehr gemieden. Die Historikerin Katherine Ashenberg fasst zusammen: Nun folgten „die beiden dreckigsten Jahrhunderte in der Geschichte Europas.“ (in: The Dirt on Clean) Grobe Irrtümer in der Wissenschaft verstärkten das. Gesicherte Meinung war es, dass verstopfte Poren die Körpersäfte „im Gleichgewicht“ hielten und vor eindringenden Krankheiten schützten. Als Gegenmittel galten teure Öle, aber auch Schweiß und Staub, die die Hautporen verschließen und damit den Menschen schützen. Sich zu waschen galt als schlecht. Am drastischsten wird das im Bestseller ‚Das Parfüm. Die Geschichte eines Mörders‘ von Patrick Süskind beschrieben: „Es stanken die Straßen nach Mist, es stanken die Hinterhöfe nach Urin, es stanken die Treppehäuser nach fauligem Holz und nach Rattendreck, die Küchen nach verdorrtem Kohl und Hammelfett (...) Der Bauer stank wie der Priester, der Handwerksgeselle wie die Meistersfrau, es stank der gesamte Adel, ja sogar der König stank, wie ein Raubtier stank er, und die Königin wie eine alte Ziege, sommers wie winters.“ Leinenhemdchen sollten alle Ausdünstungen absorbieren, wer es sich

leisten konnte, nutzte „Stinktücher“ plus Parfüm und Puder. Erasmus von Rotterdam machte sich sogar Gedanken über das richtige Sozialverhalten, wenn jemand am Straßenrand seine Notdurft verrichtete: „... das Feingefühl gebietet, jemanden, den man in dieser Lage trifft, nicht zu grüßen.“

### **„Aus Staub sind wir gemacht und zu Staub zerfallen wir. Die Zeit dazwischen nennt sich Mensch-Sein.**

(Helga Schäferling)

Erst die Seuchen, die Entstehung der Großstädte und die Fortschritte der Naturwissenschaften veränderten das Verhalten: Insgesamt schätzt man die Pest-Toten auf 20 bis 50 Millionen Menschen. Selbst 1892 gab es in Hamburg durch die mangelnde Hygiene noch etwa tausend Cholera-Fälle am Tag. Doch schon weit vorher, seit Luther, machte die neue protestantische Askese die Reinlichkeit zur moralischen Pflicht. Paris wird zum Beispiel schon im 18. Jahrhundert Zentrum einer neuen Zahnpflege-Kultur. In der Medizin gilt Ignaz Semmelweis als ein Ankerpunkt. Ihm gelang es 1845, trotz kollegialer Gegenwehr, zu zeigen, dass die Ärzte selbst die Infektionsüberträger waren bei Geburten. Schmutz in Form von Keimen wurde nun als Hauptursache vieler Krankheiten erkannt.

Die zweite Hälfte des 19. Jahrhunderts wurde zum „hygienischen Zeitalter“ (MDR, 2.4.20). In der Hygieneentwicklung steht nicht nur die Medizin an vorderer Stelle. In den letzten dreißig Jahren haben verblüffender Weise ganz andere Sparten an den Standards gearbeitet: Der Begriff ‚technische Sauberkeit‘ wurde von der Automobilindustrie entwickelt und findet sich heute bei der Medizintechnik, der optischen Industrie, der Hydraulik oder im Maschinenbau. Ganz neue

Erkenntnis war, dass „störende Partikel nicht gezielt produziert werden“, nein, sie sind ein unvermeidliches Nebenprodukt. Titel eines Leitfadens der Elektroindustrie von 2018: „Schmutz ist Materie am falschen Ort“. Grund für diesen neuen Ansatz waren natürlich die Digitalisierung und Elektronik, nicht nur im Autobau. Ganz unerwartete Fehlerquellen mussten gefunden werden. Eine breite Wissenschaft arbeitete nun an der „technischen Sauberkeit“. Sauberkeitsstufen wurden definiert, Messungen mit Partikelzählern durchgeführt, es wurden Bauteile gewaschen, gefiltert und mikroskopiert. Man entdeckte „ionische Kontaminationen“, „fluide Verunreinigungen“ auf Oberflächen, Lötrückstände und sogar Fingerabdrücke als Fehlerquellen. Ein bisher unbekanntes „Whisker-Phänomen“ lässt Strukturen aus Zinnschichten herauswachsen und führt zu Kurzschlüssen. Die neuen Normen unterteilen die Produktion in Sauberzone, Sauberraum und Reinraum. Letzterer bedurfte sehr teurer Investitionen mit Edelstahlmöblierung und Luftschieleusen. Deshalb sieht es heute in manchen Fabriken so steril aus wie im OP des städtischen Krankenhauses. Es gibt sogar ein Reinraum-Monitoring nach ISO Klassen von 1 bis 9; ISO 9 ist die fast normale Raumluft mit bis zu 8.520.000 Partikeln. Auch Corona hat noch einmal die Standards verschärft. Ein Hotelfachmann berichtet: „Früher hat sich kaum einer die Hände gewaschen, wenn er von draußen kam (...). Heute ist Händewaschen Teil der Ausbildung.“ Beim ‚Neuen Frankfurt‘, der Städtebaurevolution von 1923 bis 1930, musste Ernst

### **„Weist ein hoher Konsum von Seife auf die Reinlichkeit der Bevölkerung hin oder auf ihre Gewohnheit, sich schmutzig zu machen? ((Walter Ludin))**

## EINE SAUBERE SACHE

May stark dafür kämpfen, dass jede Wohnung ein Badezimmer bekam. Die Gemeinschaftstoilette im Treppenhaus war in den Köpfen immer noch normal.

Die neue berufliche Hygienekultur fand mal früher, mal später, ihre Entsprechung im Privaten. Bis 1963 hatte nur jeder dritte Haushalt ein eigenes Badezimmer, heute sind es fast hundert Prozent der 42,5 Millionen Wohnungen in Deutschland. „In den USA ist inzwischen ein Bad pro Familienmitglied normal.“ (Viola Schenz, SZ) Ein neues Bewusstsein von Sauberkeit ist entstanden. Beim Einzelnen spielt dabei das Ekelgefühl eine große Rolle. Ekel schützt uns vor Krankheiten, er erinnert uns – so Paul Rozin, ein Pionier der Ekelforschung – an unsere Sterblichkeit. Umstritten ist, ob Ekel angeboren ist oder erlernt wird. „Die Ekelschranke ist Teil des Erwachsenwerden“, meint Winfried Menninghausen vom Max-Planck-Institut in Frankfurt. Kleinkinder kennen sie nicht. Dass Ekel antrainiert ist, dafür spricht, dass manche Menschen Ratten, Spinnen oder Mäuse als Haustiere schätzen, während sich andere grauen. Dagegen meint Valerie Curtis von der London School of Hygiene, dass Ekel „sich im Laufe der Evolution entwickelt hat und fest in unseren Genen verankert“ ist.

Einhellig ist dagegen die Erkenntnis, dass sich Ekelgrenzen fortwährend verschieben und sich in ihrer Härte verändern, mal strenger, mal lockerer werden. Das zeigt sich nicht nur im Umgang mit dem Spucken oder Wildpinkeln, sondern auch beim Essen. Heute wird die jahrhundertlange Erziehung zu Messer und Gabel immer mehr durchbrochen durch den Trend zum ‚Finger food‘. Wie im Mittelalter isst man wieder gerne mit der Hand. Auch bei dem, was wir essen, ist die Ekelangst sehr widersprüchlich: Hummer und Austern sind gut und teuer, Heuschrecken und Käfer für die meisten nur ekelhaft. Dabei war z.B. bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts in der

Schweiz Maikäfersuppe beliebt. Überhaupt haben wir tierische Nahrung ‚entekelt‘: Fisch wird meist ohne Kopf serviert oder ist als Fischstäbchen gar nicht mehr als glitschig-ekliger Tierleib zu erkennen. Viele Teile von Schwein, Rind oder Huhn isst man nicht mehr, weil wir es uns leisten können, sie eklig zu finden: Kopf, Zunge, Hirn, Hoden und verdicktes Blut.

Ein großer Erzieher der Jetzt-Zeit waren und sind die Medien. Der erste Werbespot, der im TV erschien – nach dem 2. Weltkrieg in den USA – war, natürlich, einer für Seife. Der große Trend zu noch mehr Reinlichkeit ist ungebrochen. Das Umweltbundesamt zählt jährlich 1,5 Millionen Tonnen Wasch- und Reinigungsmittel. Ein Drittel davon landet im Abwasser. Die Deutschen geben über 5 Millionen Euro pro Jahr für Wasch-, Reinigungs- und Pflegemittel aus. Zählt man nach Portionen, waren es 217 Millionen Packungen Geschirrspülmittel. An zweiter Stelle: Duftsteine fürs WC, an dritter Haushaltsreiniger. Putzfrauen gibt es knapp vier Millionen, davon arbeiten neun von zehn schwarz (Tagespiegel).

Vor allem in Frauenzeitschriften und Blogs wimmelt es an Tipps und Tricks zum Putzen. Es gibt den 90-Minuten-Blitz-Hausputz („Von oben nach unten entstauben“), den effektiven Putzplan („denke an schwer erreichbare Bereiche wie Ecke, Fußleiste, Deckenventilator“) und die „drei Ekelfallen im Haushalt“, das seien Armaturenränder, Tauwasser im Kühlschrank und Türklinken („was sich dort alles an Dreck sammelt, möchte man sich lieber nicht vorstellen“). Überhaupt gruseln viele Artikel mit der Ekelangst: „die größten Keimverstecke im Alltag“. Die Horrorvorstellungen sind grenzenlos: Selbst die Waschmaschine „kann eine regelrechte Brutstätte für Keime werden.“ Auch Deutschlands Lieblingsobjekte geraten ins Visier: Im Auto sind Türgriff, Lenkrad und Schaltknüppel die Objekte des Bösen. Selbst Kinder im Auto „können regelrechte Bak-

terienschleudern sein“ (geofeminin.de). Immer häufiger geht es gar nicht um Schmutz an sich, sondern um das Gefühl von Reinheit. Wie man diesen Anschein von Sauberkeit erreicht, zeigt ein Artikel der Abendzeitung München. Er zählt auf, wie man vor überraschendem Besuch in 30 Minuten Ordnung schafft bzw. vortäuscht. „Rufen Sie sich vor Augen, worauf Ihre Gäste achten könnten...“ Es wird geraten, als erstes zu lüften, dann aus dem Flur Jacken, Mäntel und Schuhe im Schrank zu verstecken. Im Wohnzimmer „strahlen klare Linien augenblicklich Ordnung und Ruhe aus“. Deshalb: „Stapeln Sie Zeitschriften und Bücher akkurat übereinander.“ Im Bad sind nur die sichtbaren Zeichen des Verfalls zu beseitigen: Zahnpasta- und Wasserflecken, Haare.

Gänzlich unbrauchbar sind die Tipps zu den Reinigungsintervallen, zu unterschiedlich sind sie, mal wissenschaftlich, mal ästhetisch, mal erfahrungsgeleitet oder weil man es immer schon so macht. Wenn es um die Häufigkeit des Duschens (von „zweimal täglich“ bis „alle 5 Tage“), des Unterwäschewechsels (täglich bis alle 3 Tage), des Fensterputzens (monatlich bis zweimal im Jahr) geht, sind die Dunkelziffern hoch. Auch ist die Spanne zwischen Theorie und Praxis groß, gut zu sehen bei Personal-, Lebensmittel- und Küchenhygiene.

**„Waschen macht die Welt nicht sauberer, aber verteilt immerhin den Schmutz anders.**

(Gregor Brand)

Die Bundesanstalt für Risikobewertung urteilt z.B. streng: „Da unter Nagellack Schmutz nicht erkennbar ist und der Lack zudem abblättern kann, ist er während der Küchenarbeit tabu.“

Der schmutzigste Gegenstand im Haushalt ist ohne Frage der Mensch.

Doch er projiziert diese Erkenntnis auf seine Umgebung: „Die heimliche Keimschleuder“ (Scientific Reports) Nummer Eins mit bis zu 54 Milliarden Bakterienzellen ist seit Jahren der Küchenschwamm – er sei spätestens nach einer Woche auszutauschen, auch wenn man ihm seine Verschmutzung nicht ansieht. Noch emotionaler geht es zu beim Lieblingskleidungsstück der Deutschen, der Jeans. Die Modejournalistin Yvonne Willms gesteht ihr Problem: „Manche Expert\*innen gehen sogar so weit zu sagen, dass man die Jeans eigentlich gar nicht zu waschen braucht. Mir persönlich ist das zu unhygienisch.“ In – vor allem – Frauenzeitschriften findet sich nahezu jeder denkbare Waschzyklus von „fünf- bis sechsmal getragen“ über „einmal im Monat“, „nur alle sechs Monate“ bis zum völligen Verzicht: „lüftet eure Jeans lieber, hängt sie über eine warme Heizung oder legt sie mal über Nacht, in eine Tüte gehüllt, in ein Gefrierfach.“ (Style.de)

Und dann die intimsten Schmutzonen: Wie oft soll man seine Unterwäsche wechseln? Die Mehrheit der oft selbst ernannten Experten ist für täglich. Es wird einerseits gewarnt, „warum deine Unterhose nach 24 Stunden zur Gefahr wird“ (geniale tricks. de), aber auch, dass länger tragen nicht so schlimm sei: „Denn im Endeffekt

handelt es sich bei den Bakterien (...) um körpereigene Keime“ (focus). So verschieden wie die Meinungen sind auch die Realitäten. Jeder achte Mann wechselt nicht täglich und „generell nimmt die Bereitschaft, die Wäsche täglich zu wechseln, mit zunehmendem Alter ab.“ Immerhin 4,5 Prozent der Männer und 2,7 Prozent der Frauen tragen ihre Unterwäsche eine Woche lang (utopia. de).

Die Ratgeber als das schlechte Gewissen der Nation vergessen nichts, immer noch eine neue Dreckecke wird entdeckt, die Putzpanik angeheizt: Die Futternäpfe der Haustiere seien täglich „mit Seife und heißem Wasser“ zu reinigen, die Fernbedienungen mit Zahnstocher, Tuch und Alkohol zu bearbeiten und – ein Trend, der sich durchzusetzen scheint – Straßenschuhe seien in der Wohnung auszuziehen. Die Uni Arizona hat gezählt, dass im Schnitt 421 000 Keime auf einem Paar Schuhe zu finden sind, und zwar außen. Innen sind es angeblich genau 2887 Bakterieneinheiten. Die Bakterienherden im Alltag galoppieren unablässig und überall. In 30 Prozent der Kühlsschrankdichtungen sitzen Krankheitserreger, auf Geldscheinen drohen Darmbakterien und Erkältungsviren, auf dem Smartphone seien bis zu 10-mal mehr Keime als auf einer Toilettenbrille. Putzen ist Sisyphosarbeit,

der sinnlose Staubwedel des 19. Jahrhunderts ist heute der Laubbläser. Doch der allgegenwärtige Schmutz ist nicht nur schlecht, er schützt auch!

**“Wer mit allen Wassern gewaschen ist, ist deshalb noch nicht rein.**

(Peter Amendt)

Erika von Mutius, Münchener Professorin, entdeckte 1989, dass Kinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen, deutlich seltener Allergien entwickeln als Großstadtkinder. Sie haben ein um die Hälfte geringeres Risiko, an Asthma zu erkranken, sogar ein zwei Drittel geringeres Risiko für Heuschnupfen. These: Die harmlosen Organismen in Wald und Wiese trainieren das Immunsystem – Schmutz ist, außer bei Lebensmitteln, hilfreich. Eine übertriebene Hygiene kann „ähnlich gesundheitsschädlich sein wie nachlässige Hygiene.“ (allianz. de) Thomas Bosch, Evolutionsbiologe der Uni Kiel fordert sogar: „Lasst die Kinder ein bisschen Dreck essen, das ist gesund, nicht krankheitsfördernd.“ Das menschliche Mikrobiom sei „eine wichtige Komponente der Immunabwehr und alle Krankheitserreger, die von außen kommen, müssen erst ein-



me. Stefan Keim  
Schornsteinfeger + Energieberater



Ihr Schornsteinfeger und Energieberater Team aus Langen



**Schornsteinfeger**  
**Energieberater**



<https://schornsteinfeger-keim.de>

Rheinstr. 23  
63225 Langen

Tel.: 06103/3747979

Email: [info@schornsteinfeger-keim.de](mailto:info@schornsteinfeger-keim.de)

## EINE SAUBERE SACHE

mal durch das Mikrobiom durch.“ Das Mikrobiom seien alle Organismen, die auf Darm, Nase, Mundhöhle, Rachen, Vagina eine äußere Schutzschicht der Haut bilden. Leider werde das Mikrobiom heute oft in seinen Fähigkeiten eingeschränkt. Auslöser sind man gelnde Bewegung, falsche Ernährung und ein zu hoher Antibiotika-Gehalt in tierischer Nahrung – sowie zu viele Hygiene-Maßnahmen! Übertriebene Hygiene sind z.B. scharfe Desinfektionsmittel wie Triclosan, das, noch EU-weit zugelassen, seit vielen Jahren als Bakterienkiller und Konservierungsstoff in Flüssigseifen, Mundwässern, Zahnpasten, Duschgels und Kosmetika zu finden ist. Das Bundesamt für Risikobewertung empfiehlt „die Verwendung von Triclosan einzuschränken.“ Zudem besteht nach Medical Tribune der Verdacht, dass es die Mineraldichte von Knochen verringere. Desinfizierende Reiniger zerstören überdies die Hautflora, wodurch unerwünschte Krankheitserreger leichter die Haut besiedeln können. Dermatologen raten, bei empfindlicher und trockener Haut weniger zu duschen. „Selbst wenn man nach kurzer Zeit anfangen sollte zu

müffeln, hört dieser Effekt nach einer Weile wieder auf. Nämlich sobald sich die natürliche Hautflora aus Bakterien, Pilzen und Viren stabilisiert hat und sich wieder in der Balance befindet.“

**„Was am tiefsten zwei Menschen trennt, das ist ein verschiedener Sinn und Grad der Reinlichkeit.**

(Friedrich Nietzsche)

Wie schwer es ist, das richtige Gleichgewicht zwischen Schmutz und Sauberkeit zu finden, zeigt sich an der dramatischen Zunahme der Keine im Gesundheitsort an sich: Die gefürchteten Krankenhauskeime können schwere Infektionen auslösen, wie Lungenentzündung oder Blutvergiftung. *Staphylococcus aureus* (MRSA) ist weltweit zum Problem geworden, weil es resistent gegen viele gängige Antibiotika ist. Das Bakterium bindet sich zudem viel stärker an die Haut. „Staphylokokken bleiben auch beim Kratzen, Waschen oder Schwitzen an der Haut haften.“ (FR, 1.10.25) Folge-

richtig versucht die Medizin, nicht die Bakterien zu zerstören, sondern „sie daran zu hindern, sich überhaupt anzusiedeln.“ Größte neue Schmutzgefahr sind die so sauberen Kunststoffe, die in alle Lebensbereiche dringen. Eckart von Hirschhausen zeigte kürzlich im TV vier Plastikdeckel von Trinkflaschen. So viel Gramm Mikroplastik im Vergleich wurden in den USA in obduzierten Gehirnen von an Demenz Verstorbenen gefunden.

Dass der Mensch selbst sich seinen Schmutz schafft, den er nicht mehr loswird, hat der sonst so unpolitische Komiker Otto schon vor etwa 50 Jahren in einem genialen Fernseh-Sketch gezeigt: Otto als Frau Saubermann putzt seine Küche blitzblank, so dass „nun meine Freundinnen vom Hygiene-Verein ruhig kommen können.“ Aber eine Geisterstimme widerspricht: der „hartnäckigste Schmutzerreger“ sei immer noch im Raum, dagegen gebe es nur ein biologisch vertretbares Mittel: „Raus!“ Schnitt. Dann sieht man Frau Saubermann begeistert von draußen durch ihr Küchenfenster glotzen: „Seit ich endlich raus bin, ist meine Wohnung wirklich rein.“ ■

Wolfgang Tschorn

## Deutsches Hygiene-Museum Dresden Einen Besuch wert

Wer noch mehr zum Thema wissen und dazu eine schöne Städte-Reise machen möchte, dem sei das Hygiene-Museum in Dresden empfohlen! Es zeigt in seiner Dauerausstellung „Abenteuer Mensch“ in sieben Themenräumen eine Erlebnisreise

zum eigenen Körper. Vom gläsernen Menschen geht es über Essen und Trinken, Leben und Sterben, Sexualitäten, dem Gehirn und der Bewegung bis zur Behauptung ‚Bin ich schön!‘ Einziger Nachteil dieser Ausstellung ist, dass man eigentlich

zweimal kommen muss, weil die einzigartigen Darstellungen einen in ihrer Fülle erschlagen. Auch die Sonderausstellungen – bis 31. 5. 26 ‚Freiheit – Eine unvollendete Geschichte‘ – und das Kindermuseum

mit ‚Unsere fünf Sinne‘ sind un eingeschränkt empfehlenswert. Der Eintritt kostet 12,-Euro, ist für Kinder bis 16 Jahren sogar frei; das Museum ist Dienstag bis Sonntag von 10 – 18 Uhr geöffnet. ■



Dauerausstellung „Abenteuer Mensch“



Ausstellung Essen und Trinken Foto.Oliver Killig



Foto: DHMD, Oliver Brandt



**Wir bringen Ideen  
zum Leuchten, in der  
Bank und auf der Bühne.  
Wir sind Mitglied.**

**Morgen  
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Ivo Fernandes, Geschäftsführer  
DVS Eventtechnik GmbH, Egelsbach

Jeden Tag rücken wir unsere Kunden ins beste Licht und sorgen gleichzeitig für den besten Sound. Unsere Bank bringt mit ihren Finanzierungslösungen und besonderen Produkten jede unserer Ideen zum Leuchten. Darüberhinaus sind für uns die besonderen Konditionen interessant, die man als Mitglied der Bank bekommt. Während unsere Kunden ihre Veranstaltung feiern, feiern wir also die Zusammenarbeit mit unserer Bank. Mein Name ist Ivo Fernandez, ich bin Geschäftsführer von der DVS Eventtechnik GmbH. Wir sind Mitglied.

Tel. 06103 95-3000 | [kontakt@vrbanking.de](mailto:kontakt@vrbanking.de)

EINE SAUBERE SACHE

Alle Jahre wieder ...  
Geht's auch ohne  
Frühjahrsputz?



**Nun kommt sie bald wieder – die Zeit von Scheuermilch, Essigreiniger und Microfaserlutsch.**

**Der alljährliche Frühjahrsputz nähert sich mit großen Schritten.**

**Wer dahinter eine Erfahrung der Reinigungsmittelindustrie vermutet, liegt jedoch vollkommen verkehrt.**

Schon die alten Römer frönten dem Februar als „Reinigungsmonat“. Genauso genommen ist sogar der Monat nach deren Fest „februare“ (übersetzt „reinigen“) benannt.

Im Judentum ist es gang und gäbe, vor dem Pessach-Fest das Haus gründlich zu reinigen. Im Rahmen des persischen Neujahrsfestes Nowruz wird „Khaneh Tekani“ praktiziert. Wörtlich genommen wird hierbei das Haus geschüttelt; also die Wohnung gründlich gereinigt. Der Frühjahrsputz ist in vielen Kulturen mit dem Gefühl der Erneuerung und Erfrischung des Geistes, aber auch mit der Erlangung von Wohlstand verbunden.

Es gilt, sich von alten Lasten zu befreien. Eine kulturelle Tradition. Daneben steht der praktische und pragmatische Ansatz des Frühjahrsputes. Holz- und Kohleöfen sorgten früher für eine wohlige Wärme im Haus, hinterließen jedoch auch jede Menge Schmutz in Form von Ruß und Staub. Diesen zu beseitigen, lohnte sich natürlich erst, wenn man nicht mehr heizen musste; also gen Frühjahr.

Bei der Frage „Sind Sie praktizierender Frühjahrsputzer?“ zeigen sich ganz unterschiedliche Bilder. Während die Zeitung Die Rheinpfalz im Februar 2025 konstatiert, dass der Frühjahrsputz ausgedient hat und nur noch von wenigen Menschen durchgeführt wird, sprechen andere Quellen zwar von 60-70% Beteiligung, berufen sich dabei jedoch auf Daten aus dem Corona-Lockdown. Also auf eine Zeit, in der viele Menschen zwangsweise zu Hause wa-

ren. Kurzum: Gängige Zahlen sind durchaus kritisch zu beäugen, besonders weil Menschen gerne sozial erwünscht antworten.

**„Wer seine Besteckschublade sortiert hat, der könnte dabei auch das Gefühl erlangen, das eigene Leben im Ganzen wieder besser im Griff zu haben.**

(envivas.de)

Psychologisch gesehen scheint der Frühjahrsputz durchaus gesund zu sein. Der Industrieverband Körperpflege und Waschmittel e.V. veröffentlichte 2017 die tiefenpsychologisch-repräsentative Studie „Die neue Macht des Putzens“. Demnach sehnen sich Menschen in unruhigen Zeiten nach einer sicheren Umgebung und nach dem Gefühl, den Alltag im Griff zu haben. Das eigene zu Hause hat an Bedeutung gewonnen. Diese Entwicklung wertet zeitgleich auch die Tätigkeit des Putzens auf. Der an der Studie beteiligte Psychologe Peter Lönneker geht aber noch weiter: „Die Monotonie beim Putzen bildet die Basis für eine reich-

haltige seelische Tätigkeit“ [...] Tagträumereien und Fantasien stellten sich gerade bei Arbeiten wie dem Fliesenwischen ein. „Sie kommen und gehen, bleiben oft vorbewusst. Dadurch können seelische Reste Raum bekommen und bearbeitet werden, die in hochkonzentrierten Alltagsverfassungen nicht zum Zuge kommen.“

Ein klares Plädoyer für den Putzlumpen und die seelische Klärung. An zahlreichen Tipps, wie genau der Frühjahrsputz effektiv durchgeführt werden kann, mangelt es nicht. Etliche Buch-Ratgeber, You-Tube Videos und Checklisten lassen sich finden, damit man nichts übersieht und die Arbeit leicht von der Hand geht. Ökotest rät, sich immer von oben nach unten und von der hinteren Ecke bis zur Tür vorzuarbeiten. Alles, was herumliegt, in Kisten räumen, Abflüsse und Wasserhähne reinigen, Müll beseitigen, Gardinen, Lampen und Oberflächen säubern, lüften, Schränke auswischen, Fenster putzen und das Bad nicht vergessen. Richtige Profis arbeiten dabei mit farblich eingeteilten Putzlappen: blau für die Möbel, grün für die Küche, gelb fürs Waschbecken und rot für die Toilette.

Was aber tun, wenn sich mit Beginn

## HÖRGERÄTESTUDIO

### Wir HÖREN Ihnen zu...

und helfen Ihnen in allen Belangen rund um das Thema Schwerhörigkeit und Hörgeräte.



Wallstraße 41 (Lutherplatz) · 63225 Langen  
Tel. 06103 / 5 44 16 · Fax 06103 / 92 89 44  
[kontakt@hoergeraetestudio.de](mailto:kontakt@hoergeraetestudio.de)

#### Geöffnet:

Mo. bis Fr. von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
und von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
Samstag nur nach Vereinbarung.

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



Bringen Sie Ihre Lieblingsmusik zum Klingen – mit Hörgeräten, die mehr können.

## EINE SAUBERE SACHE

des Frühjahrs Besuch ankündigt, obgleich der große Putz noch nicht erfolgt ist? Auch hierfür findet man zahlreiche Tipps, die einen zunächst beruhigend wissen lassen, dass der gemeine Besucher in der Regel auf wenige Dinge im fremden Haushalt achtet.

**„Lieber Staub aufwirbeln als Staub ansetzen.** (Hubert Burda)

Eine saubere Fußmatte vor der Tür und ein nicht zugestellter Flur sorgen für einen guten Eindruck. Eine aufgeräumte Küchenarbeitsplatte, eine saubere Toilette sowie ein bartstoppel- und seifenrestfreies Wasch-

becken runden das Bild ab. Wenn dann noch die Handtücher ordentlich hängen und gelüftet wurde, ist die Sache geritzt und der spontane Besuch kann kommen.

Die Strategie, alles in eine Kiste zu schmeißen und diese unters Bett zu schieben, hilft ebenfalls kurzfristig. Allerdings sollte man dann nicht vergessen, diese später auch wieder wegzuräumen.

Zu Guter Letzt kann man sich auch an die Tipps berühmter Persönlichkeiten halten. Auf die Frage „Herr Janosch, wie macht man einen Frühjahrsputz?“ findet ebensolcher die Antwort in seiner ikonischen Figur Wondrak: Wondrak küsst Wanda und sagt „Ich hole dir ein Stück

Bienenstichkuchen. Feg’ doch bitte schon mal schnell die Küche“. Dann wartet Wondrak hinter dem Haus, bis sie fertig ist.

Folgt man der positiven Psychologie des Frühjahrsputes, versagt sich Wondrak damit selbst eine große Chance. Denn „Nur wer selbst den Wischmopp schwingt, macht sich damit auch glücklich.“, weiß Glücksforscher Tobias Rahm. ■ AStB

**„Ausmisten hat aber auch etwas Befreiendes, weil Räume für spannende Neuanfänge entstehen.**

(Psychologe Jens Lönneker)

## Frühjahrslektüre statt Frühjahrsputz?

Allen ZEITLOS Leserinnen und Lesern, die noch unschlüssig sind, „soll ich, soll ich nicht? Oder vielleicht in diesem Frühjahr doch nur ein wenig die Wohnung auf den Kopf stellen? Oder soll ich vielleicht doch damit anfangen, mich von einigem zu trennen?“ empfehlen wir erst einmal die Nase in Bücher zu stecken. Auf der Suche sind wir auf eine Menge Bücher gestoßen, die sich alle mit dem Thema „Putzen“ befassen und stellen sie vor (ohne sie selbst gelesen zu haben!).

### Der Frühjahrsputz

Jennifer Crusie,

### Der Frühjahrsputz

Frances H. Burnett, GolubBooks

### Natürlich Sauber

Doris Kern, Servus

### Perlen statt Plunder

Andrea Bruchwitz

### Putzen lieben!?

Linda Thomas, Verlag am Goetheanum

### Nie wieder Frühjahrsputz

Sophie Weber

### Frühjahrsputz

Linda Thomas, Verlag am Goetheanum

### Putzkalender für Anfänger

ZEITLOS freut sich aber auf Kommentare und Meinung dazu. Schreiben Sie uns, welche Erfahrungen Sie damit gemacht haben. ■ wsi



# Ein flüchtiges Porträt Der mit dem Staub tanzt

**Er ist der stille Gast unserer Zivilisation. Man hört ihn nicht, man fühlt ihn nicht und man sieht ihn erst, wenn es zu spät ist. Doch er ist immer da. Wer hat noch nicht den Fehler gemacht, bei Sonnenschein die Wohnung zu saugen: Im hellen Gegenlicht sieht man die Invasoren im Raum tanzen, die Staubteilchen in Mannschaftsstärke.**

Es sind Partikel mit einer Sinkgeschwindigkeit kleiner als 10 cm pro Sekunde. Der Hausstaub ist ein Nichts und doch allgegenwärtig. Er besteht aus organischem und anorganischem Material: Wenn wir die Betten schütteln, im Bad die Haare rubbeln, die Fingernägel feilen, wenn wir die Schuhe putzen, die Duftkerzen anzünden, den Blumenstrauß in die Vase tun, dann arbeiten wir an seiner Existenzsicherung. Das Flusensieb im Wäschetrockner zeigt eine schöne Auswahl nur des textilen Staubes. In unseren Wohnungen rieselt, flirrt, flockt und fliegt, steigt und sinkt es ohne Unterlass! Und von wegen frische Luft: Öffnen wir das Fenster, kommt der Staub von draußen. 50 Prozent der innerörtlichen Stäube entstehen nach Schätzung des Umweltbundesamtes durch die Emissionen des Autoverkehrs, besonders der Dieselmotoren; 25 Prozent Feinstäube

bringen der Abrieb der Reifen, der Bremsbeläge und des Straßenbelags. Den Rest besorgen der Schornsteinqualm aus Heizungen und Industrieanlagen.

Aber nicht nur der Mensch macht sich seinen Staub, auch die Natur wirbelt mit. Erosion, also Verwitterung zerlegt, zerkleinert und püriert Gestein und Böden. Wind und Wetter verwirbeln nicht nur die Partikel, sie schaffen ganze Dünenlandschaften. Sandstürme über tausende Kilometer machen als Saharastaub Autos und Schneeflächen rötlich-gelb. Chemische Reaktionen in der Luft schaffen Aerosole, Rauch und Nebel (Smog), und durch den Klimawandel spüren Allergiker zehn Monate im Jahr, wenn die Pollen fliegen. Wer in Sizilien Urlaub macht, muss zudem jeden Morgen den Terrassentisch wischen, weil der Ätna zuverlässig Asche verteilt. Vulkane, Wald- und Buschbrände trüben weltweit die Luft.

Der Mensch, desillusioniert vom Kampf gegen die Unbilden der Welt, zieht sich gerne zurück in sein Heim, um wenigstens hier, die Decke über dem Kopf, Frieden zu finden. Er könnte mit dem Staub leben, doch der ist eine für beide Seiten sehr vorteilhafte Symbiose eingegangen. Ausschließlich in menschlichen Wohnungen verbringt die

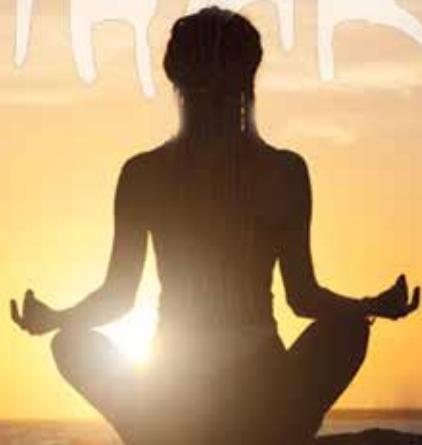
Hausstaubmilbe ihre Zeit. 13 der 49 Arten leben von abgefallenen Hautschuppen. Der menschliche Körper stößt pro Stunde mehr als 30.000 Hautzellen ab. Das macht pro Mensch täglich zwischen einem halben und einem Gramm. Am liebsten hat die Milbe ältere, durchfeuchtete Hautschuppen, frisch gefallene frisst sie nur notgedrungen. Was sie wieder ausscheidet, vermehrt dann den Hausstaub. So gibt es in den Betten die meisten Milben, weil dort reichlich Hautschuppen als Futter sowie viel warme Feuchtigkeit vorhanden sind. Denn der Mensch scheidet pro Stunde in der Nacht 40 Gramm Wasser mit dem Schweiß und der Atemluft aus. Matratze, Oberbett und das Kopfkissen als besonderes Paradies bieten ideale Lebensbedingungen für die kleinen, arglosen Staubproduzenten, ungefährlicher und treuer als manch andere Haustiere.

In etlichen Haushalten gibt es allerdings auch noch viel größere Tiere, die inzwischen sogar zum Leitbild des ewigen Hausstaubs geworden sind. Harmlos und verhuscht kauern sie in den Ecken, unterm Schrank und in den toten Winkeln der Türzargen, da wo kein Saugroboter hinkommt.

Wer mag sie nicht, die, ach so anspruchslosen, zarten Wollmäuse. ■

who

# KATHARSIS



## „Eine saubere Sache“ philosophisch betrachtet

Die Redewendung „Eine saubere Sache“ assoziiert man zunächst mit dem Slogan einer professionellen Reinigungsfirma, die das alltägliche Chaos in Büroräumen oder Wohnungen, wie unsaubere Böden, staubige Möbel und schmutzige Fenster, etc. bewältigen kann. Wer träumt nicht von der Illusion eines vor Sauberkeit strahlenden Zuhause, in dem man ohne eigene Mühen einfach die Füße hochlegen und die Seele baumeln lassen kann.

**„Die Tragödie soll unser Mitleid und unsere Furcht erregen, bloß um diese und dergleichen Leidenschaften zu reinigen.**

(Lessing)

Im philosophischen und psychologischen Kontext dagegen verwendet man für einen Reinigungsprozess die Begriffe „Katharsis“ bzw. „Purification“. Hinter Letzterem verbirgt

sich ein psychologisches Konzept. Es transformiert Emotionen, die durch aversive Reize, wie Schmerz, Widerwillen oder Ablehnung entstanden sind, in entlastende Handlungen und dient somit dem Abbau von psychischen Spannungen. Dies gilt auch für die Katharsis, die auf der musischen Ebene eine wichtige Rolle einnimmt und bei der Rezeption von Schauspiel und Musik eine positive Wirkung entfaltet. Albert Camus beschreibt dieses Phänomen sehr anschaulich in „der Mythos des Sisyphos“: „Die Hälfte eines menschlichen Lebens verfließt im Andeuten, Wegblicken und Schweigen. Hier fungiert der Schauspieler als Ein-dringling und löst den Bann gefesselter Psyche. Die Leidenschaften der Zuschauer können sich endlich auf die Bühne stürzen.“

Der Begriff der Katharsis stammt ursprünglich von Aristoteles, der er im Rahmen seiner Theorie der Dichtkunst geprägt hat. Nach ihm soll die Aufführung von Tragödien einen moralischen Läuterungseffekt beim Publikum hervorrufen.

Die Zuschauer entwickeln bei dieser Art von Schauspiel sehr intensive Gefühle, die eine moralisierende Veränderung herbeiführen können. Die emotionale Teilhabe an den tragischen Schicksalen der Protagonisten löst bei ihnen Mitleid sowie Furcht aus und bewirkt dadurch eine bewusstere Wahrnehmung der eigenen existenzbezogenen Unzulänglichkeiten. Dies soll die reflexive Verarbeitung emotionaler Spannungen anregen und zu einer Übereinstimmung von Gefühlen und Erkenntnissen führen.

Auch im spirituell-existentiellen Bereich suchen Menschen Läuterung. Dieser begegnet man u. a. in der christlichen Mystik, insbesondere in der Verehrung von Heiligen. Sie haben in ihrem Leben die Phasen der Reinigung, Erleuchtung und Verschmelzung mit dem Unendlichen durchlaufen. Dabei erfahren sie in Verbindung mit körperlichen Leiden und Lebenskrisen eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst, die zu einer spirituellen Reife führen soll.

**„Es ist nicht der Berg, den wir bezwingen – wir bezwingen uns selbst.** (Hillary)

Gerade in der Literatur findet man viele Beispiele für eine Katharsis bzw. eine Purgation. Herausragend hierbei ist die Rolle des Studenten Raskolnikow in Dostojewskis Roman „Schuld und Sühne“. Vor dem Hintergrund des sozialen Elends auf den Straßen in St. Petersburg ermordet er die rücksichtslose Pfandleiherin und ihre Schwester. Da er sich für einen „nietzscheanischen Übermenschen“ hält, der neue moralische Werte über die althergebrachten stellen will, versucht er seine Tat rational zu rechtfertigen. Nach seiner Überzeugung kann ein Mensch, der sich zu Höherem berufen fühlt, restriktive Gesetze übertreten, um selbstbestimmt zu handeln. So festigt sich in ihm auch die Auffassung, dass ein Mord gerecht sei, wenn dieser nicht nur ihm, sondern auch anderen Menschen nützt. Doch nach der Tat verfällt der Student, verknüpft mit Fieberwahn und Albträumen, in eine bodenlose Verzweiflung, die durch sein schlechtes Gewissen hervorgerufen wird. Auf die Bitte seiner Vertrauten Sonja hin stellt er sich der Polizei und wird zu acht Jahren Zwangsarbeit verurteilt. Im Gefangenentaler begreift er die Schwere seiner Tat und bereut sie. Erst nach dieser inneren Umkehr ist er fähig, ein neues Leben mit Sonja zu beginnen. Mit dieser psychologischen Studie, die die inneren Abgründe eines Täters durchleuchtet, will Dostojewski verdeutlichen, dass eine tiefgehende Katharsis nur durch Selbstüberwindung, Selbsterkenntnis und Empathie erlangt werden kann.

Kehren wir nun wieder zu einigen philosophischen Begründungen zurück, die wir im weitesten Sinne als

eine „saubere Sache“ bezeichnen können.

**„Was man lernen muss, um zu handeln, das muss man auch lernen, um zu denken.**

(Immanuel Kant)

Aus einer moralphilosophischen Sichtweise kann eine Handlung als ausgesprochen gewissenhaft gelten, wenn sie uneigennützig durchgeführt wird und zugleich einem richtigen Grundsatz folgt. Ein Beispiel findet sich in der strengen Pflichtethik von Kant, insbesondere bei der Orientierung des eigenen Handelns nach dessen kategorischem Imperativ. Dieser besagt, dass man sein Handeln nach den Maximen ausrichten soll, die als allgemeines Gesetz für alle gelten können.

Descartes setzt großes Vertrauen in die menschliche Fähigkeit zur introspektion bzw. Selbstreflexion, bei der präzise Definitionen, schlüssiges Argumentieren und Klarheit des Denkens die wichtigsten Voraussetzungen sind. Er ist der Ansicht, dass viele Missverständnisse darauf zurückzuführen seien, dass wir unseren Verstand nicht angemessen nutzen. Wir lassen uns leicht verwirren, folgen unbewussten Fehlschlüssen und verwenden Begriffsbestimmungen oft ungenau. Um große Probleme zu lösen, schlägt Descartes vor, sie in verständliche kleine Teile zu zerlegen und mithilfe präziser Fragestellungen sicher zu ihrer Lösung zu gelangen. In der Wissenschaftsphilosophie und Erkenntnistheorie wird ein klarer, logischer Denkprozess gefordert, der methodisch korrekt und

frei von Widersprüchen ist. So beruft sich Descartes auf die Methode des Zweifels, die ein systematisches Vorgehen erfordert. Hierbei sind alle Inhalte zu hinterfragen, um zu einer tragfähigen Grundlage für ein sicheres Wissen zu gelangen. Dahinter verbirgt sich eine radikale Skepsis gegenüber sinnlichen Erfahrungen und dem Verstand, was letztlich zur Klarheit des eigenen Denkens führen soll: „Ich denke, also bin ich“ (cogito ergo sum). Descartes ist der Begründer des Rationalismus, wobei er die Methodik der Mathematik auf die Philosophie zu übertragen versucht. Vorherrschende Auffassungen, die er bisher als eigene Meinung einfach übernommen hat, will er durch wohlgedachte Standpunkte ablösen. Inhalte sollten erst dann übernommen werden, wenn ihre Richtigkeit zweifelsfrei gesichert ist; voreilige Urteile und Vorannahmen sind dabei auszuschließen.

**„Die Schönheit ist der Glanz der Wahrheit.** (Platon)

Nach Platon ist das Schöne nicht nur ein sinnlich wahrnehmbarer Gegenstand, sondern vor allem dasjenige, das sich als Einzigartiges aus allem hervorhebt und zugleich eine vollkommene Harmonie offenbart. Daher leuchtet das Schöne aus sich heraus. Es zeigt sich daher nicht als eine Eigenschaft, vielmehr bildet es den Kern seines Wesens. Für Platon besitzt das Schöne nicht nur ästhetische Bedeutung, es hat auch den Charakter eines metaphysischen Prinzips. Das Schöne zieht unmittelbar das Verlangen der menschlichen Seele auf sich, inspiriert diese und macht sie mit der Idee des Guten als oberstes Prinzip vertraut. Das Gute offenbart sich in der Schönheit durch seine harmonische, maßvolle und vollkommene Ordnung. Die Erkenntnis des Guten und der Wahr-



## EINE SAUBERE SACHE

heit sowie die Erfahrung von Schönheit sind eng miteinander verflochten und sollen zu einem erfüllten Leben führen.

**„Vielleicht gibt es schönere Zeiten, aber diese ist die unsere.“**

(Jean-Paul Sartre)

Vertreter der Existenzphilosophie lehnen metaphysische Begründungen ab, deren Intensionen auf Reinheit und Ewigkeit beruhen. Gerade sie betonen, dass das Leben chaotisch, absurd und oft widersprüchlich ist. Es gibt keine menschliche Natur- und Grund-eigenschaften, denen der Mensch unterliegt. Losgelöst von vorgegebenen Werten, inneren Veranlagungen und äußeren Verhältnissen muss er sein eigenes Leben selbst in die Hand nehmen. Er bestimmt seinen eigenen Lebensentwurf und damit sein Wesen.

Der Glaube, dass Reinheit bzw. völlig Eindeutiges das Leben dominiert, ist reine Selbsttäuschung. Denn diese Illusion entzieht der menschlichen Existenz ihre Freiheit und reale Beziehung zur Welt; sie führt zur Isolation und Entfremdung. Nach Sartre ist der Mensch verurteilt, frei zu sein. Verurteilt, weil er sich nicht selbst erschaffen hat, und dennoch frei, weil er – einmal in die Welt geworfen – für all das verantwortlich ist, was er tut. Der bei Sartre angelegte Reinigungsprozess besteht darin, dass der Mensch den Mut aufbringt, seinen eigenen Lebensentwurf zu verwirklichen und ein authentisches Dasein zu führen, ohne sich der Verantwortung gegenüber der sozialen Gemeinschaft zu entziehen.

Daher ist das philosophische Fazit, dass „eine saubere Sache“ zwar Klarheit und Ordnung bzw. Struktur innerhalb des menschlichen Daseins verspricht.



### Zur Person

Ingrid Rold-Saez (\*02.06.1956 in Bruchsal), langjähriges internationales Projektmanagement bei der Deutschen Bank AG. Studium der Philosophie und Geschichte, Moderation von Kultursendungen bei Radio Darmstadt und ehrenamtliches Sprachangebot für Flüchtlinge

Doch in einer Welt voller Vieldeutigkeit und Unbestimmtheit verliert sich die viel gepriesene Reinheit im unendlichen Universum. Letzten Endes stellt sich jedoch die Frage, ob wir überhaupt in unserer menschlichen Sphäre nach einer Form mentaler Makellosigkeit trachten sollten, in der wir nur dank vielzähliger Kompromisse und vielfältigem Ideenreichtum überleben können. ■



## FLEISCH VON STOLZEN METZGERN – UND NUR AUS EIGENER HERSTELLUNG.



### Unser Anspruch:

Wir legen großes Augenmerk auf den richtigen Umgang mit dem Tier. Da wir nur dafür geradestehen können, wenn wir selbst kontrollieren und herstellen, haben wir uns entschlossen, nur noch Fleisch- und Wurstwaren zu verkaufen, die aus unserer eigenen Wurstküche kommen.

Infos zur Herstellung auf:  
[www.metzgerei-bode.de](http://www.metzgerei-bode.de)



# Neuer Film zur Mülltrennung online

## Recycling beginnt zu Hause

Viele kennen es aus dem eigenen Alltag: Die Regeln der Mülltrennung sind manchmal komplizierter, als man denkt. Dabei ist eine korrekte Entsorgung wichtig – für eine saubere Nachbarschaft, den Schutz der Umwelt und nicht zuletzt für ein angenehmes Wohnumfeld.

Um allen Bürgerinnen und Bürgern das Thema leichter zu machen, hat die Baugenossenschaft Langen eG ein neues, leicht verständliches Video unter dem Titel „Recycling beginnt zu Hause. Mülltrennung leicht gemacht.“ gedreht. Der kurze Film erklärt Schritt für Schritt, wie Hausmüll richtig getrennt und entsorgt wird.



Besonders praktisch: Neben dem vollständigen Film stehen auf YouTube auch einzelne Kurzvideos be-

reit. Sie behandeln spezielle Themen wie Mülltrennung, Müllentsorgung, den Umgang mit Unterflurmüllsystemen sowie die Abgabe am Wertstoffhof. So können sich Interessierte genau das Kapitel ansehen, das sie benötigen – ein klarer Vorteil für alle, die sich schnell orientieren möchten.

Doch warum ist das Thema eigentlich so wichtig? Viele Wertstoffe wie Papier, Glas, Metall oder bestimmte Kunststoffe können wiederverwertet werden. Durch richtige Trennung gelangen diese Materialien in den Recyclingkreislauf und müssen nicht energieaufwändig neu produziert werden. Das spart Ressourcen, senkt den CO<sub>2</sub>-Ausstoß und hilft, die Müll-

mengen zu reduzieren. Fehleinwürfe sind hingegen ein großes Problem: Batterien oder Akkus im Restmüll stellen ein Sicherheitsrisiko dar, falsch entsorgte Abfälle verur-

sachen hohe Sortierkosten, die sich letztlich in den Nebenkosten wider- spiegeln. Auch neben den Tonnen

abgestellter Müll ist ärgerlich – er beeinträchtigt das Wohnumfeld und zieht Schädlinge an, die dann wiederum aufwendig und langwierig bekämpft werden müssen.

**„Erst wirbeln wir den Staub auf und behaupten dann, dass wir nichts sehen können. (George Berkeley)**

Wer größere oder sperrige Gegenstände wie alte Möbel, Elektrogeräte oder Metallteile loswerden möchte, findet zudem auf dem Wertstoffhof eine zentrale, unkomplizierte Anlaufstelle. Viele Höfe bieten sogar kleine Hilfestellungen vor Ort an und erklären, welche Dinge wohin gehören.

Der Film zur Mülltrennung bietet eine leicht zugängliche und unkomplizierte Orientierungshilfe. Ein Klick genügt – und schon wird klar, wie einfach richtige Mülltrennung sein kann. Ein kleiner Beitrag mit großer Wirkung. ■



Müllfilm



Foto: Freepik

## Sauber ignoriert

Jetzt wird's eklig: Fast die Hälfte der Menschen wäscht sich nicht die Hände nach dem Toilettengang. Zumindest nicht in dem dänischen Krankenhaus, dessen Toiletten im Zuge einer Studie der britischen Universität von Surrey überwacht wurden. Demnach haben 43,7 Prozent der Toilettenbenutzer/innen nach der Notdurft das Wasch-

becken nicht benutzt. In manchen Wochen sogar 61,8 Prozent. Für die 19 Wochen dauernde Studie kamen keine Kameras, sondern Sensoren zum Einsatz: Wurden die Wasserhähne zwei Minuten vor oder vier Minuten nach der Toilettenspülung nicht benutzt, wurde dies als unterlassenes Händewaschen gewertet. ■ dpa

# Das Entschlacken – eine saubere Sache? Ein zäher Trend



**Moden sind vergänglich, aber ein Trend zeigt bemerkenswerte Beständigkeit – vor allem im Frühling: das Entschlacken. Die moderne Wohlstandsgesellschaft hält an diesem unveränderlichen Ritual fest, das sogar in die Nähe von Lebensphilosophie und Glaubensbekenntnissen rückt. Möglicherweise überträgt der durch Mülltrennung gestresste Verbraucher jene Vorgaben sogar auf seinen eigenen Körper und glaubt, auch dort Restmüll finden zu müssen.**

### Schlacke als unberechenbarer Gesundheitsschädling

Während Generationen vor uns annahmen, alle Körperorgane, wie Haut, Herz, Lunge, Leber, etc. und gelegentlich den gesunden Menschenverstand einschätzen zu können, entdecken die heutigen Selbstoptimierer, dass angeblich mindestens 20 Prozent unseres Körpers aus Schlacke bestehen. Sie ordnen die Schlacke als einen unberechenbaren Gesundheitsschädling ein,

der sich im Darm festsetzt, das Bindegewebe angreift und sogar das persönliche Charisma beeinträchtigt. Die Schlacke kann man daher auch als eine Art metaphysisches Konkrement betrachten, das sich bevorzugt bei den Zeitgenossen ablagert, die übermäßig viel arbeiten und sitzen oder sich schlicht zu vielen Gaumenfreuden hingeben. Andererseits ist es weit verbreitet, unklare Beschwerden einfach auf dieses verborgene Phänomen zu schieben. So findet der Begriff „Entschlacken“ eine inflationäre Verwendung, obwohl es wissenschaftlich keine anerkannten Ablagerungen dieser Art gibt, die aus dem Körper ausgeschieden werden müssten. Dieser entgiftet sich kontinuierlich selbst über Leber, Nieren, Haut, Lunge und Verdauung. Dennoch verzeichnet die Wellness-Industrie gerade in Bezug auf ihre Schlackenhypothese einen gewaltigen wirtschaftlichen Aufschwung. Wir erleben eine neue Flut an Ratgebern und ein umfangreiches Angebot von Produkten, die die Erwartungen schüren, die

fragwürdigen Sedimente aus dem Körper absondern bzw. ausspülen zu können.

### Ein Ritual moderner Askese

Doch der Entschlackungsprozess wird zum Ritual moderner Askese und folgt einem eindeutigen Muster. Der Entschlackungsfetischist verzichtet auf alles, was Freude und Genuss verschafft und tauscht das gegen Dinge aus, die nach gar nichts bis fürchterlich schmecken. Die stoffwechselaktivierende Tiefenzellenreinigung gelingt damit nur selten, aber trägt ganz sicher zur trüben Stimmung bei.

### So muss man sich einen gewöhnlichen Verfahrensablauf der Entschlackung vorstellen:

**Tag 1:**  
**Enthusiasmus: Literweise Kräutertee, der einen moralischen Aufschwung auslöst.**

## Tag 2:

**Zweifel: Körper rebelliert und schreit nach Nahrung.**

## Tag 3:

**Inneres Leuchten: Wahrnehmung von intensiven Farben und Geräuschen, außerdem die visionäre Vorstellung, dass sich die Schlacke empfehlen wird.**

## Tag 4:

**Pizza- oder Burgerbestellung bei einem Lieferservice zur Entschlackung der Psyche.**

## Eine unendliche Produktvielfalt

Rund um dieses Entschlackungsritual dient sich ein Industriezweig an, der eine ansehnlich kreative Produktpalette entwirft: Energetisierende Badezusätze, Detox-Tees, die entgiften; Rosmarin-Wickel, die positive Schwingungen bewirken; Darmreinigungsets, die an klempnerähnliche Hilfsmittel erinnern, und vieles mehr. Besonders hervorzuheben sind Fußpflaster, die Giftstoffe entziehen, indem sich ihr oxidierender Klebstoff braun färbt.

„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.“

Im Hinblick auf diesen handelsüblichen Warnhinweis können Entschlackungskuren sogar gesundheitliche Risiken bergen. Problematisch wird es, wenn diese mit sehr wenigen Kalorien, extrem einseitiger Ernährung, Detox-Säften oder Abführmitteln verknüpft werden. Solche Maßnahmen können rasch Nährstoffmängel, Kreislaufprobleme oder Elektrolytstörungen nach sich ziehen, die sich etwa durch Schwindel, Schwäche, Herzrhythmusstörungen oder Muskelerkrämpfe zeigen. Viele Kuren arbeiten zudem mit sehr hohen Flüssigkeitsmengen oder entwässernden

Tees, die jedoch eine zusätzliche Belastung für die Nieren darstellen können. Radikale Entschlackungskuren lösen psychischen Druck aus, da sie durch ihre strengen Regeln oder die Vorstellung, der eigene Körper müsse „gereinigt“ werden, ungesehenes Essverhalten fördern.

## Gesunde Alternativen

Zur Unterstützung des eigenen Wohlbefindens gibt es viele andere wirksamere Optionen, die allen Entschlackungswilligen bekannt sein müssten. Mehr Bewegung regt Kreislauf, Stoffwechsel und Verdauung an, während ausreichendes Trinken in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee die natürliche Nierenfunktion unterstützt. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten trägt zu einer regelmäßigen Verdauung bei und stärkt das Darmmikrobiom. Zugleich erweist es sich als hilfreich, stark verarbeitete Lebensmittel und Alkohol zu reduzieren, da dies die Leber nachweislich entlastet. Auch Intervallfasten kann den Stoffwechsel stabilisieren, ganz ohne Detox-Versprechen. Zudem fördern Sauna oder warme Bäder die Durchblutung und entspannen den Körper. Weitere Maßnahmen zur Stressreduktion wie Yoga, Meditation oder bewusste Atemübungen wirken sich positiv auf Immunsystem, Schlaf und Verdauung aus.

## Der wahre Nutzen des Entschlackens

Der Entschlackungstrend scheint allerdings einen wahren Nutzen aufzuweisen und dieser liegt im Ritual. Sein positiver Aspekt zeigt sich darin, sich selbst zuzuwenden und das Gefühl zu erlangen, endlich wieder das eigene Leben steuern zu können. Kurzum: Der Placebo-Effekt arbeitet gründlich.

Der Entschlackungsprozess stellt

sich außerdem als eine perfekte Katharsis dar, denn er vereint Minimalismus, Selbstbestrafung und Zukunftsoptimismus in einem einzigen Vorhaben.

Am Ende bleibt die Einsicht, dass das Beseitigen mysteriöser Stoffwechselabfälle begleitet wird mit dem bewussten Brechen von schlechten Gewohnheiten, zumindest für eine kurze Zeit. Hier eröffnet sich für den Einzelnen die Chance auf einen Neuanfang. Wenn da ein paar Tassen Löwenzahnwurzel-Tee helfen, scheint es ein erkenntnisreiches und gesundheitsförderndes Verfahren zu einem angemessenen Preis zu sein. ■

## Smoothie-Rezepte: Einfach & natürlich abnehmen

### Fruchtiger Smoothie mit erfrischender Minze

**Zutaten für 1 Liter (= 2 Portionen)**

1/3 Ananas (den Strunk und Schale entfernen)  
1 1/2 Orangen, geschält  
1 Kopf Römersalat (Strunk entfernen)  
2 Stängel Minze  
2 EL Chia-Samen  
1 kleines Stück Ingwer  
1 Prise Salz  
250 ml Wasser

**Zubereitung:**

Zutaten einfach nach und nach in den Mixer geben und pürieren.

### Sättigender grüner Smoothie

**Zutaten:**

1 Kiwi  
Frischer Spinat, 1 Handvoll  
Frische Petersilie, 1 Handvoll  
Frische Minze, 1 Handvoll  
1 Avocado  
Wasser, 1 Tasse

**Zubereitung:**

Alles in den Mixer geben, pürieren und genießen!



# Urlaubsgrüße von Romanschauplätzen **Föhrliebt in eine Insel**

Von Cornelia Härtl

**Im September 2023 hatte ich in Wyk auf Föhr ein ulkiges Erlebnis. Irgendwie kamen mein Mann Wolf-Ingo und der Taxifahrer, mit dem wir an diesem Abend unterwegs zu meiner Lesung im Kurgartensaal waren, ins Gespräch über Krimis. Der Fahrer, der nicht wusste, wer wir waren: »Neulich war hier einer, der kam mit einem Buch an, Tod auf Föhr hieß das, und wollte, dass ich ihn an alle Schauplätze fahre.«**

Ich schwieg, weil ich vor Lesungen stets lampenfieberig bin. Mein Mann aber so: Tod auf Föhr, sind Sie sicher?

Ja, er war sich ganz sicher, der Titel hatte sich im eingeprägt. »Kennen Sie den?«, fragte er. »Ich kenne sogar die Autorin«, antwortete mein Mann. »Das ist nämlich meine Frau, die hier neben mir sitzt und heute Abend aus ihrem zweiten Nordsee-Krimi, Angst auf Föhr, liest.«

Der Taxifahrer war gleich ganz aus dem Häuschen und bot sich mir für einen Folgeband als Roman-

figur an. »Ich spiele alles, sogar als Mörder dürfen Sie mich nehmen.« Das habe ich natürlich schön sein lassen, wer weiß denn, ob sich der Mann das nicht irgendwann anders überlegt. Aber diese nette Episode hat mir gezeigt, dass es doch Menschen gibt, die einen Roman als eine Art Reiseführer betrachten und sehen wollen, ob die beschriebenen Schauplätze auch real sind.

## **Föhrliebt oder hin und weg von der Insel**

Dabei begann zunächst zwischen mir und der sogenannten »friesischen Karibik« eine reine Arbeitsbeziehung. Es war nämlich so, dass ich gerade auf Skiathos urlaubte, als eine Mail von meinem Verlag eintraf. »Könntest du dir vorstellen, eine Inselkrimireihe zu schreiben?«,

wurde ich gefragt. Zunächst dachte ich natürlich daran, gleich die griechische Insel, auf der wir waren, zum Schauplatz eines düsteren Verbrechens zu machen. Doch es sollte Deutschland sein. Und weil mir die Nordsee schon immer gefallen hat, schaute ich mich auf der Landkarte ein wenig um. Sylt? Zu versnobt. Pellworm? Zu klein. Amrum? Vielleicht. Föhr? Einfach toll, lautete die Meinung von Freunden, die es wissen mussten. Von Verlagsseite war eine weibliche Ermittlerin gewünscht. Das kam mir entgegen, denn sofort nahm Kari Lürsen in meinem Kopf Gestalt an und ich wusste – die ist es! Also legte ich los. Schrieb ein Exposé, eine Art





Zusammenfassung der wichtigsten Ereignisse im Buch, und weil die Geschichte um die suspendierte Kari und ihre Jugendfreundinnen sich wie ein Film vor meinem inneren Auge entfaltete, für mich immer ein Zeichen, dass ich meinen Stoff gefunden habe, konnte ich auch gleich die ersten Kapitel als Leseprobe einreichen. Postwendend kam das Okay und der Vertrag für diesen und zwei weitere Titel und dann ging es los. Zunächst am heimischen Schreibtisch, das ist mein Lieblingsort zum Schreiben. Dabei nutzte ich das Urlaubsmagazin der Insel, eine Inselkarte, Reiseblogs, Facebook-Gruppen und natürlich alles, was man im Netz an Fotos und Informationen sonst noch so finden kann. Dann, das Rohmanuskript war fertig, brach ich zu einer ersten Recherchereise auf.

### Recherchen sind kein Urlaub

Als einen der Schauplätze und Kari Lürsens neue Heimat hatte ich mir den Ort Uttersum ausgesucht, es wurde auch mein Standort für die Zeit der Recherche. Nun konnte ich alles vor Ort begutachten, was ich mir beim Schreiben ausgedacht hatte. Eine bereits damals geschlossene Kneipe eignete sich hervorragend als Blaupause für Bent Sörensens »Zur blauen Möwe«. Der Kneipenwirt selbst ist ja eine wichtige

Figur im Universum meiner Nordseekrimi-Reihe. Auch die Kate, die Kari von ihrem Großvater Hein geerbt hat, konnte ich nach einigen Spaziergängen durch den Ort recht gut beschreiben. Viel über die Insel erfuhr ich im Gespräch mit Bewohnerinnen und Bewohnern, auch eine Inselrundfahrt brachte jede Menge interessante Erkenntnisse und Einblicke; ich schrieb in den wenigen Stunden ein halbes Notizheft voll. Ja, Recherchen können durchaus anstrengend sein. Es geht dabei nicht vorrangig um Entspannung und Erholung, sondern darum, meine Romanschauplätze möglichst authentisch kennenzulernen, damit ich sie schildern kann. Neben Notizheften helfen mir dabei Fotos, auch von scheinbar unspektakulären Dingen, Sprachnotizen auf dem Handy und Treffen vor Ort. So habe ich für alle bisherigen Bücher Gespräche mit Experten geführt. Über Polizeiarbeit, die Führer Tracht, Rettungsdienste, Wetterphänomene und vieles mehr. Dabei stelle ich immer wieder fest – persönliche Gespräche sind deutlich ergiebiger als Mails oder Telefonate.

**Die Insel als »Romanfigur« oder wie viel Lokalkolorit darf rein?**  
Nachdem ich meine eigenen Ein-

drücke gesammelt hatte, konnte ich die Stellen füllen, an denen es um das Lokalkolorit ging. Dabei betrachte ich die Insel wie eine eigene Roman-Nebenfigur. Das heißt, dass über die bloße Beschreibung auch die Atmosphäre von Bedeutung ist. So, wie der Charakter eines Menschen. Diese Wirkung setze ich dann ein. Die Frage, wie viel Lokalkolorit reindarf ist von der Zielgruppe und vom Genre abhängig. Ich schrei-



be Ermittlungskrimis, da steht die Spannung im Mittelpunkt und der Fall, der gelöst werden muss. Daher beschreibe ich Eigenheiten der Bevölkerung und Besonderheiten der Insel so, dass sie die Kulisse bilden, ohne dabei zu sehr in den Vordergrund zu rücken. Anders sieht es bei reinen Regionalkrimis aus. Die sind explizit darauf ausgelegt, mehr Informationen über die Schauplätze zu transportieren.

### Die Insel Föhr als Romanschauplatz - was macht sie so besonders?

Nordseekrimis boomen und meine Föhr-Reihe war schon vom Start weg sehr erfolgreich. Da werde ich häufig gefragt: Was ist das Besondere am Schauplatz Föhr?

Ich habe da eine Vermutung. Föhr ist wunderschön und punktet damit schon. Außerdem kann man die Atmosphäre als freundlich, als

## INFORMATION

idyllisch bezeichnen. Das ist genau der Punkt, der vielen Stammgästen gefällt. Föhr ist für viele der alljährlich anreisenden Touristen keine Eintagsfliege, sondern ein Stück Heimat. Und Heimat hat immer etwas Vertrautes. Nun komme ich als Krimiautorin nicht drum herum, dort ein Verbrechen anzusiedeln und breche damit in dieses Idyll ein. Möglicherweise ist es das, was für Leserinnen und Leser das Besondere ausmacht: Sie wissen beim Lesen, so spannend es auch sein mag – es sind keine aus der Realität gegriffenen Vorkommnisse, wie es beispielsweise Großstadt-Verbrechen sind. Denn die Kriminalitätsrate vor Ort ist in Wirklichkeit erfreulich niedrig.

**Realität und künstlerische Freiheit**  
Jeder Roman muss irgendwo spielen und jeder Roman ist Fiktion. Als Autorin bilde ich auch nicht die Realität 1:1 ab, vielmehr stellt sie das Gerüst,

den Rahmen für die Handlung. Das gilt auch für die Schauplätze. So beschreibe ich keine realen Häuser, in denen Romanfiguren wohnen, sondern stelle das Typische in einem Ortsteil oder einer Straße dar. Fahrt- und Flugzeiten sollten annähernd stimmen. Auch das Wetter spielt an der Nordsee immer eine Rolle. Real existierende Personen kommen bei mir hingegen nicht vor, das mache ich grundsätzlich nicht. Sehr wohl kann ich aber meine Figuren in einem bestimmten Café oder Restaurant etwas essen und trinken oder in einem Hotel wohnen lassen. Gegebenenfalls frage ich nach, ob dort zu der Zeit, zu der der Roman spielt, geöffnet ist. Das ist gerade für die Monate wichtig, in denen es wenig Touristen auf der Insel gibt und eben auch nicht alle Betriebe offen haben. Eine Nordseekrimi-Reihe sollte, was die Umgebung betrifft, den Erinnerungen und Erwartungen



### Zur Person

Cornelia Härtl schreibt Romane für jede Stimmung. Spannend. Romantisch. Gefühlvoll. Und heiter, wie ihre Schmunzelkrimis aus Langen, die sie unter dem Alias Carla Wolf veröffentlicht. Ihre Nordseekrimireihe um die BKA-Ermittlerin Kari Lürsen umfasst inzwischen vier Bände, zwei weitere Fälle sind für 2026 geplant. Die gebürtige Schwäbin lebt seit 2002 in der Sterzbachstadt. Sie ist verheiratet mit dem Schriftsteller Wolf-Ingo Härtl.

der Leserschaft entsprechen. Gleichzeitig darf ich hin und wieder die Realität mit künstlerischer Freiheit für meine Geschichte zurechtbodygen. Diese Balance macht es auch für mich als Autorin immer wieder spannend. ■

## Eine Wand aus Staub



Foto: dpa

Heftige Gewitter mitten im Sommer sind den Menschen in Phoenix, im US-Bundesstaat Arizona, nicht unbekannt. Starke Winde sind ebenfalls nicht ungewöhnlich. Aber eine riesige Wand aus Staub, die sich über die ganze Stadt hinweg wälzte, war

doch ungewöhnlich. Innerhalb kürzester Zeit war kaum noch etwas zu sehen. Autofahrer sollten zur Seite fahren und abwarten, rieten die Behörden. Reisende mit dem Flugzeug brauchten Geduld, denn Starts und Landungen waren unmöglich

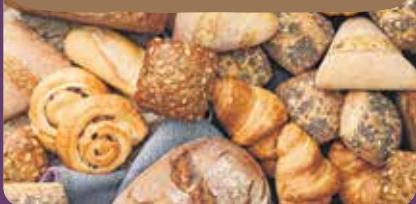
geworden, der Flughafen lag still. Dazu löste der Staubsturm einen Stromausfall aus, von dem tausende Bewohner betroffen waren. So geschehen im August 2025. ■ dpa

**REWE  
CENTER**  
EGELSBACH  
Dein Markt

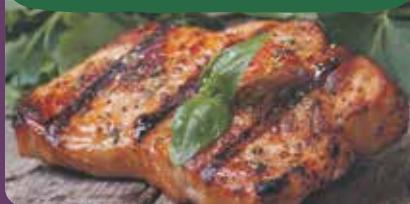


## Hausgemacht direkt im Markt.

In unserer Bäckerei wird nach traditionellen Rezepten gebacken.



Unsere Metzgermeister produzieren täglich frische Wurstspezialitäten.



An unserer Käsetheke findest du zahlreiche Spezialitäten.



Unsere Schnippelküche bietet kleine Vitamin-bomben fertig verpackt.



Fisch wird bei uns vor Ort im eigenen Räucherofen geräuchert.



Prächtige Sträuße aus schönsten Blumen bindet dir unsere Floristin.



**Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach**  
Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr



Die REWE-App  
Alle Angebote  
immer dabei.

## # Neues aus dem Rathaus #



## Gewerbeverein und Bürgermeister überreichen Spende Mehr Schatten für ZenJA-Garten

Der Garten des Zentrums für Jung und Alt (ZenJA) in der Stadtmitte soll ein neues Erscheinungsbild erhalten: Naturnaher soll er werden, zudem sollen Bäume für deutlich mehr Schatten sorgen. Der Gewerbeverein Langen (GVL), Bürgermeister Jan Werner und die Sparkasse Langen-Seligenstadt unterstützen dieses Projekt des Mehrgenerationenhauses maßgeblich. GVL-Vorsitzender Oliver Beissel, Schatzmeister Tobias Spengler und Jan Werner überreichten deshalb einen Spendenscheck über 2.500 Euro.

Beim Losverkauf des Gewerbevereins am Langener Markt, den örtliche Einzelhändler und Unternehmen tatkräftig unterstützten, kamen 2.000 Euro für den ZenJA-Garten zusammen. Bürgermeister Jan Werner, der bei der Sparkasse Langen-



Sarah Schöche und Natalja Schwert (rechts) vom Zentrum für Jung und Alt freuen sich über den Spendenscheck, den (von links) GVL-Vorsitzender Oliver Beissel, Bürgermeister Jan Werner und GVL-Schatzmeister Tobias Spengler ihnen überreichten.  
Foto: Schaible/Stadt Langen

Seligenstadt – wie alle Bürgermeister im Geschäftsbereich – über ein jährliches Spendenbudget verfügen

kann, legte daraus 500 Euro darauf.

■



## Fairtrade-Titel für Langen verlängert

Seit 2013 ist Langen als „Fairtrade-Town“ zertifiziert. Jetzt wurde die Auszeichnung erneut für weitere zwei Jahre vergeben. Darüber freuten sich das Team vom Langener Weltladen und Bürgermeister Jan Werner. Der Rathaus-Chef betont:

Freuen sich, dass Langen weiter Fairtrade-Stadt bleibt: das Team vom Langener Weltladen (Martina Hofmann-Becker, Margarete Rözl und Hedi Goldbach), Zaklina Arar von der städtischen Wirtschaftsförderung und Bürgermeister Jan Werner (von links).  
Foto: Dexheimer/Stadt Langen

„Der faire Handel ist eine existenzsichernde Lebensgrundlage für zahlreiche Kleinbauern und Arbeiter und sorgt für eine gerechtere Welt. Ich freue mich sehr, dass wir in Langen ein Stück dazu beitragen können.“ Über 20 Supermärkte, Gastronomiebetriebe, Vereine und Organisatio-



nen in Langen verkaufen bereits fair gehandelte Produkte. Eine Steuerungsgruppe arbeitet kontinuierlich daran, den fairen Handel weiter zu stärken und neue Unternehmen für das Projekt zu gewinnen.

Ganz vorn dabei in Sachen Engagement: Der Weltladen Langen, der bereits 2003 als Verein gegründet wurde und in seinem Ladengeschäft an der Bahnstraße 102 fair gehandelte Lebensmittel und Geschenkartikel anbietet. Mehr Informationen über das Engagement für den fairen Handel in Langen finden sich auf der Internetseite der Stadt unter [www.langen.de](http://www.langen.de) in der Rubrik „Wirtschaft/Fairer Handel“. ■

## Vier-Felderhalle feierlich eröffnet

Die neue Vier-Felder-Sporthalle im Sportpark Oberlinden wurde im Oktober mit einer großen Feier eingeweiht. „Der Hallen-Neubau, eines der größten Bauprojekte der Stadt Langen im Sportbereich seit Jahrzehnten, ist ein riesiger Schritt nach vorne für den Vereins- und den Schulsport und damit für die ganze Stadt“, sagt Bürgermeister Jan Werner.

Rund 17,8 Millionen Euro brutto hat das Bauwerk gekostet. Unterstützt wurde die Stadt dabei aus dem Bundesprogramm „Sanierung kommunaler Einrichtungen in den Bereichen Sport, Jugend und Kultur“ sowie vom Langener Mitbürger Nikolaus Gormsen mit jeweils zwei Millionen Euro. In der Planungs- und Bauphase arbeiteten Stadt, Kommunale Betriebe Langen, Stadtwerke und der Turnverein Langen als künftiger Betreiber eng und gut zusammen.

Sie ist zweigeteilt, modern ausgestattet und multifunktional nutzbar. Mit vier wettkampftauglichen Spielfeldern, mehr als 500 Zuschauerplätzen sowie Fitness- und Konferenzräumen bietet die Halle

Spender Nikolaus Gormsen (Vierter von links) und Bürgermeister Jan Werner enthüllten feierlich die Gedenktafel anlässlich der Einweihung der neuen Sporthalle im Beisein von (von links) Jürgen Barth (TVL), Liba Wodak (Ehefrau von Nikolaus Gormsen), Peter Dinkel (Sportkreis), Ulrich Vedder (TVL) und dem städtischen Fachbereichsleiter Stadtentwicklung, Wirtschaft, Kultur und Sport, Joachim Kolbe. Foto: Markus Gath

Raum für Sport, Begegnung und Gemeinschaft. Dank beweglicher Trennwände können parallel mehrere Spiele oder Trainingseinheiten gleichzeitig stattfinden. Neben der Nutzung durch den TV Langen wird die Halle auch von Schulen und der benachbarten Sport-Kita genutzt. Au-

ßerdem bietet sie hervorragende Bedingungen für das Basketball-Teilzeit-Internat BTI. ■



Platz für sportliche Ereignisse – Sportpark Oberlinden Foto: Frank Stupp

# Klimamaßnahmen im Mühltal – Geld

Überaus erfreuliche Nachricht aus der Bundeshauptstadt: Die Stadt Langen erhält für die Sanierung des Paddelteichs einen Bundeszuschuss in Millionenhöhe. Bürgermeister Jan Werner dankt der Bundesregierung für die großzügige Zuwendung und ganz speziell Björn Simon, Bundestagsabgeordneter des Wahlkreises Offenbach und verkehrspolitischer Sprecher der CDU/CSU-Bundestagsfraktion, für seine Unterstützung. Mit der Zuschusszusage aus Berlin kann die Stadt nun in die Endphase der Arbeiten gehen. Der Paddelteich ist bekanntlich seit Jahren provisorisch eingezäunt, der Damm und die Ufer dürfen nicht betreten werden. Risse und Absenkungen im Mauerwerk sowie unterspülte Uferbereiche machen eine umfangreiche Sanierung unmöglich. Die Stadtverordnetenversammlung hatte dazu im Dezember

2023 den Beschluss gefasst, die Umgestaltung in Form eines Teiches mit Böschung, Teilerhalt der Ufermauer und Belüftung umzusetzen. Für die „Klimaanpassungsmaßnahme Paddelteich“ erhält Langen nun einen Zuschuss von bis zu knapp 1,9 Millionen Euro aus dem Bundesprogramm „Anpassung urbaner Räume an den Klimawandel“. Voraussetzung für die Zuschussgewährung war unter anderem, dass mit den eigentlichen Bauarbeiten noch nicht begonnen wurde. „Dies zeigt, dass wir mit unserem Zeitplan genau richtig liegen und es gut war, uns nicht von ungeduldigen Kritikern zu einem übereilten Handeln verleiten zu lassen“, sagt Bürgermeister Jan Werner. „Zumal die Arbeiten im und rund um das Gewässer aus Umweltschutzgründen frühestens im Herbst 2026 stattfinden können, um die Flora und Fauna

nicht zu stören.“

So fand zwischen Herbst und Winter 2024/25 bereits die vorab erforderliche Entschlammung statt, bei der eine Spezialfirma mit einem Saugschlauch 1.100 Tonnen Trockenschlamm zu Tage förderte. Auch danach war die Stadtverwaltung nicht untätig, sondern hat die vorbereitenden Arbeiten für die Umgestaltung des Gewässers vorangetrieben. So wurde



Bundestagsabgeordneter Björn Simon (rechts) und Bürgermeister Jan Werner präsentieren den Zuwendungsbescheid über den Millionenzuschuss für die Sanierung des Paddelteichs. Foto: Schai bie/Stadt Langen

zwischenzeitlich ein Planungsbüro mit der Entwurfsplanung beauftragt: Ziel ist es, die Planung Anfang kommenden Jahres zur Beschlussfassung vorzulegen, sodass die Umsetzung im Herbst 2026 starten kann.

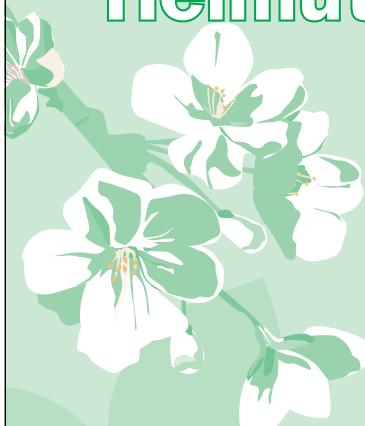
Erfreulich ist aus Sicht des Bürgermeisters, dass die Zuschussgeber entgegen anfänglicher Aussagen nun doch Geld für die Beibehaltung des Teiches bewilligt haben. Ursprünglich war nur ein Zuschuss für eine Umgestaltung in Form eines Bachs in Aussicht gestellt worden. Diese Variante war allerdings weder in der Bevölkerung noch in der Kommunalpolitik mehrheitsfähig. „Mit guten Argumenten und Beharrlichkeit haben wir die zuständigen Mitarbeiter des Bundes von der Sinnhaftigkeit der von uns gewählten Variante überzeugen können“, sagt Jan Werner. „Leider ist die von uns bereits vorgenommene Entschlammung daraus nicht rückwirkend förderfähig“, bedauert der Verwaltungschef. „Jedoch hätte sich das Vorhaben zeitlich noch mehr in die Länge gezogen, wenn wir die Förderentscheidung abgewartet hätten.“ Auf die Dauer der Entscheidung hatte die Stadt Langen keinen Einfluss. Der Förderantrag wurde bereits im September 2023 eingereicht.

Freuen kann sich die Stadt nun auf eine Übernahme von 85 Prozent der zuwendungsfähigen Ausgaben durch den Bund. Der Höchstbetrag ist auf 1.874.250 Euro begrenzt. ■

## 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

# Johannes-Schreiter-Stiftung – 25 Jahre Engagement für die Kunst

Im November beging die Johannes-Schreiter-Stiftung ihr 25-jähriges Bestehen. In einer Feierstunde in den Räumen der Sammlung Museum Glas/Werke/Langen in der Neuen Stadthalle würdigte Bürgermeister Jan Werner in seiner Laudatio die Stiftung und ihre Arbeit: „Heute feiern wir nicht nur das 25-jährige Bestehen einer einzigartigen Stiftung in Langen – wir feiern auch das beständige und erfolgreiche Zusammenwirken von Kunst, Wissenschaft und bürgerschaftlichem Engagement in unserer Stadt, das Professor Johannes Schreiter im Jahr 2000 mit großer Weitsicht begründet hat.“ Weiter führte der Rathauschef aus: „Indem er einen wesentlichen Teil seines Privatvermögens in die Stiftung eingebracht hat, schenkte er der Stadt Langen und damit uns allen ein einzigartiges Kulturprojekt: eine auf Dauer angelegte Verbindung zwischen dem Werk eines der bedeutendsten Glasmaler unserer Zeit und der Kommune, in der er lebt und arbeitet.“

Die Johannes-Schreiter-Stiftung fördert nicht nur die Kunst und Kunsthistorik, sie pflegt und erhält auch wichtige und bedeutende Kulturerbe auf dem Gebiet der Glasmalerei. Im Zentrum der Stiftungsarbeit steht seit ihren Anfangstagen – und stets kunstwissenschaftlich begleitet – die Erschließung, Pflege und didaktische Vermittlung des Œuvres des international bekannten Glasmalers Johannes Schreiter. Dazu gehören, um nur einige der zahlreichen Aktivitäten zu nennen, die Herausgabe der Schriftensammlung „Wortfens-ter“, die Publikation von hochwertigen Bildbänden zu den Glasfenstern bis hin zur Erstellung

eines Dokumentarfilms, der Leben und Werk des Künstlers eindrucksvoll vor Augen führt. Die Inventarisierung von Schreiters Gesamtwerk, seiner umfassenden Bildersammlung und seiner Bibliothek sowie ein bibliographisches Verzeichnis aller Publikationen über ihn bilden heute ein wertvolles Kompendium für Kunsthistoriker, Theologen und Glasmalerei-Begeisterte. In der Neuen Stadthalle befindet sich die einzigartige Sammlung Glas/Werke/Langen, die im Jahr 2009 in enger Kooperation zwischen Stiftung, Stadt und Künstler entstand. Sie präsentiert seitdem imposante Werke von Johannes Schreiter, von Brian Clarke, Lukas Derow und Klaus Zimmer, die in die Architektur der Halle integriert wurden. In Langen gibt es darüber hinaus an vielen öffentlichen Orten Schreiter'sche Glasgemälde zu entdecken. Beispiele dafür sind die große Glaswand in der



## INFORMATION

Feierten das 25-jährige Bestehen der Johannes-Schreiter-Stiftung mit einem kleinen Festakt in der Neuen Stadthalle: (von links) die Stiftungsbeiratsmitglieder Stephan Reinhold und Gunther Sehring, Barbara Schreiter, Rainer Schmitt (Firma Derix Taunusstein) und Bürgermeister Jan Werner.

Foto: Stupp/Stadt Langen

Trauerhalle des Friedhofs oder im Foyer der Stadtwerke Langen und auch Arbeiten in der St.-Albertus-Magnus-Kirche und in der Stadtkirche. ■

**KUK** KONZERTSAISON 2026

<https://kuk-langen.de>

**So, 11. Jan. 26** **Philharmonia Frankfurt,**  
Neujahrskonzert

**So, 22. Feb. 26** **Camerata Europeana,**  
Sinfoniekonzert

**So, 22. Mär. 26** **Vogtland Philharmonie,**  
Sounds of Hollywood

**So, 04. Okt. 26** **Oper „La Bohème“,**  
von Giacomo Puccini

**So, 15. Nov. 26** **Württembergische**  
Philharmonie, Sinfoniekonzert

**So, 06. Dez. 26** **Vogtland Philharmonie,**  
Weihnachtliches Sinfoniekonzert

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Langen und Kulturfonds Frankfurt RheinMain.

**Langen o RheinMain** IDEEN TREFFEN MENSCHEN | **KULTURFONDS** Frankfurt RheinMain | **KUNST- UND KULTURGEMEINDE LANGEN E.V.**

Vorverkauf: Reisebüro „Mister Travel“, Buchhandlung „Litera“ und Neue Stadthalle Langen

# Stadtexperiment am Taunusplatz

## Verkehrssicherheit und Optik verbessert

Direkt nach dem einstimmigen Beschluss der Stadtverordnetenversammlung sind die Umgestaltungsarbeiten am Taunusplatz gestartet. Dort sollen in einem zweijährigen Stadtexperiment die Verkehrsführung, die Optik und die Aufenthaltsqualität verbessert werden. Dabei will die Stadt, wie bei den bisherigen Stadtexperimenten, bei entstehenden Problemen reagieren und Anregungen von Anwohnern oder Verkehrsteilnehmern einarbeiten. Die Verkehrsführung in der Gartenstraße wurde neu markiert und im Bereich des Platzes s-förmig verschwenkt. Dies soll zu einer deutlichen Temporeduzierung führen. Vor der Umgestaltung vorgenommene

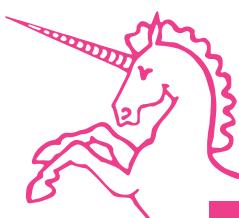
Geschwindigkeitsmessungen hatten ergeben, dass am Taunusplatz 70 Prozent der Autofahrer in Richtung Bahnhof mit überhöhter Geschwindigkeit unterwegs waren. Erfasst wurde dabei ein Verkehrsteilnehmer, der in der Nacht mit 105 km/h dort fuhr.

Neu angelegt wurden auch die Parkplätze, wobei die Anzahl um einen erhöht werden konnte. Die vorhandenen Pflanzkübel und Fahrbahnteiler wurden entsprechend verschoben. Darüber hinaus wurden weitere Pflanzkübel aufgestellt. Neu gepflanzte Bäume und Sträucher verbessern nun die Optik insgesamt. Im autofreien Bereich vor dem Gas-

troniebetrieb wurde eine quadratische Sitzinsel mit einem Baum in der Mitte aufgestellt.

„Am Anfang war die neue Verkehrsführung natürlich gewöhnungsbedürftig“, sagt Bürgermeister Jan Werner. „Aber es hat sich schnell eingespielt und wir haben eine deutliche Verbesserung erzielt.“

Im Herbst wird den Stadtverordneten einen Zwischenbericht vorgelegt. Nach Beendigung des Stadtexperiments nach 24 Monaten folgt einen Abschlussbericht mit einer Bewertung der Ergebnisse und Vorschlägen für die dauerhafte Umgestaltung des Platzes. ■



Wir wissen weiter ...

### Einhorn-Apotheke

Mach Sie uns zu Ihrer Stammapotheke

Entdecken Sie die Vorteile Ihrer Apotheke jetzt auch online!

Ihre Vorteile:



Medikamente einfach online bestellen und in wenigen Stunden erhalten.



(E-) Rezept direkt per App zu uns senden und Zeit und doppelte Wege sparen.



Zuverlässig Ihre Medikamenteneinnahme planen.

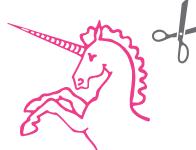


Einfach den QR-Code scannen, die **IhreApotheken.de App** downloaden, die Einhorn Apotheke zu Ihren Favoriten hinzufügen und Vorteile sichern.

**Dr. Gabriele Huhle-Kreutzer**

Bahnstraße 69, 63225 Langen, Tel.: 06103 22637, Fax: 06103 27523  
info@ihre-einhorn-apotheke.com, www.ihre-einhorn-apotheke.com

- Zahlung mit Kreditkarte möglich -



**15 %**

**EXTRA-  
SPARCOUPON**

Jetzt weitere Angebote aus unserer Apotheke entdecken und extra sparen!

Für ein Produkt aus dem rechtlich rabattierfähigen Sortiment.  
Ausgenommen sind rezeptpflichtige Artikel und Zuzahlungen.  
Dieses Angebot ist nicht mit anderen Angeboten oder Rabatten kombinierbar.



**Einhorn-  
Apotheke**

Bahnstraße 69 • 63225 Langen

# Mit ZEITLOS auf Entdecker-Tour

Grund zur Freude gab es Anfang Dezember bei den Gewinnern des ZEITLOS Preisrätsels. Mit der richtigen Lösung – gefragt war nach „einer sehr unsicheren Einnahmequelle von Kommunen: GEWERBESTEUER“ – wurden Entdecker-Touren im Rewe Center Egelsbach verlost. Die 3 Gewinnerinnen aus Egelsbach und Langen werden Mitte Januar den Blick hinter die Kulissen des umsatzstärksten Rewe-Marktes Deutschlands wagen können. Freuen dürfen sich Sigrun Freytag und Eleonore Thomin aus Egelsbach und Ute Becker aus Langen. In einer 2- bis 3-stündigen Entdecker-Tour erfahren sie von Mitarbeiterin Michaela Vökel wie an Ort und Stelle zahlreiche Sorten leckeren Brotes gebacken werden, schmackhafte Wurst- und Fleischwaren zubereitet werden, was hinter



der Rewe-Aquaponik steckt und warum Basilikum-Pflanzen auf einer Dach-Farm wachsen und Barsche in Bassins in Wiesbaden-Erbenheim im Kellergeschoss gezogen werden.

Übergabe der Gewinn-Gutscheine im Rewe Center Egelsbach. Im Bild Michaela Vökel, Sigrun Freytag, Jürgen Becker, der den Gutschein stellvertretend für seine Frau entgegen nahm, Eleonore Thomin und Annett Staab, Redaktion ZEITLOS und Leiterin des Begegnungszentrums Haltestelle Langen

ZEITLOS gratuliert zu dem interessante Ereignis. ■

## Nordlichter' schmückten Baum

Der Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. hatte am StartPunkt in der Westendstraße einen Weihnachtsbaum, gespendet von Peter Hubeler, aufgestellt und Kinder der Kita Nordlicht gefragt, Baumschmuck zu basteln. Anfang Dezember wurde der Baum unter Anleitung zweier Erzieherinnen geschmückt und dann strahlte nicht

nur der über 4 Meter 50 hohe, stattliche Weihnachtsbaum, sondern auch 24 Kinderaugen der „Nordlichter“! ■



Die fleißigen „Nordlicht-Wichtel“ mit ihren Betreuerinnen Anja Köhler, Olga Schumskich und Bürgermeister Jan Werner, Wolf-Bodo Friers, Baugenossenschaft Langen, Annett Staab, Leiterin der Haltestelle und Roswitha Napiontek-Flaskamp, Mitglied des Freundeskreises, die die Verteilung der Nikolaus-Präsenze vornahm

**NEUES SEHEN**  
**TH!ERFELDER**  
**AUGENOPTIK IN LANGEN**

**persönlich - flexibel - individuell**  
 Dienstag-Samstag 10:00 Uhr-13:00 Uhr  
 +  
**Wunschtermin  
 nachmittags und abends  
 nach Vereinbarung.**

**Bitte vereinbaren Sie Ihren  
 Wunschtermin mit uns!**

Für optimale Beratung, beste Planbarkeit und ein entspanntes Einkaufserlebnis.

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

**SO NAH.  
 SO GUT.  
 SO LANGEN.**

Bahnstr. 16 63225 Langen Tel.: 06103-23360

# ZEITLOS! spricht's an!

Queer und LSBTI\*

## Worüber wir sprechen und warum es so wichtig ist

Der neunte Altersbericht der Bundesregierung mit dem Titel „Alt werden in Deutschland – Vielfalt der Potenziale und Ungleichheit der Teilhabechancen“ nimmt unter anderem das Thema LSBTI\* in den Fokus und geht der Frage nach, ob LSBTI\*-Menschen anders altern. Wer LSBTI\* hört oder liest stolpert in der Regel auch über den Begriff queer.

Doch was verbirgt sich dahinter? „Queer“ heißt übersetzt: seltsam, merkwürdig oder komisch. Seit gut dreißig Jahren wird der Begriff als positive Eigenbezeichnung von Menschen verwendet, deren Identität von der klassischen Vorstellung „weiblich aussehende Frau liebt

Mann, männlich aussehender Mann liebt Frau“ abweicht.

Das Kürzel LSBTI\* differenziert queere Menschen noch spezifischer hinsichtlich der sexuellen und geschlechtlichen Identität. Das untenstehende Schaubild erklärt, was sich hinter den Buchstaben verbirgt. Das Sternchen „\*“ ist dabei als Zeichen für die generelle Vielfalt zu verstehen.

Menschen sind verschieden und wollen oder können sich nicht immer eindeutig zuordnen.

Wer jetzt meint, dass die oft regenbogenfarbige queere Bewegung ein Produkt der Neuzeit sei, liegt vollkommen falsch. Aminata Touré, ihres Zeichens Sozialministerin in Schleswig-Holstein, bringt es auf den

Punkt „...es gab noch nie eine Gesellschaft ohne queere Menschen.“

Je nach Ansatz ist davon auszugehen, dass sich 5-10 % der Gesamtbevölkerung als queer oder LSBTI\* definieren, also ein paar Millionen Menschen. Wer sich mit den älteren von ihnen unterhält, wird ziemlich schnell merken, dass die Lebensgeschichten häufig von massiven jahre- und Jahrzehntelangen Diskriminierungen, Anfeindungen, Ausgrenzung und kräftezehrenden Versteckspielen geprägt sind. Homosexualität wurde bis 1990 international als Krankheit klassifiziert. Erst im Jahr 1994 wurde der §175 des Strafgesetzbuches, der unter verschiedenen Fassungen sexuelle Handlungen zwischen Menschen des gleichen Geschlechts kriminalisierte und die Verfolgung homosexueller Männer legitimierte, in Gänze abgeschafft. Die Angst vor Strafe und anderen sozialen Sanktionen hat die heutigen älteren LSBTI\*-Menschen geprägt. In der Fachwelt wird in diesem Zusammenhang (unabhängig vom Alter) ein Minderheiten-Stress bei queeren Menschen festgestellt. Diskriminierung und Stigmatisierung von außen führen gepaart mit inneren Ängsten und Verunsicherung zu einer starken Belastung. Überdurchschnittlich häufig sind queere Menschen von Bluthochdruck, Adipositas, Diabetes, Depression und Suchterkrankun-



gen betroffen. Das Suizidalrisiko ist deutlich erhöht. Zudem fällt auf, dass LSBTI\* Menschen häufiger alleinlebend und kinderlos sind. Ob sie aufgrund dessen ein stärkeres Einsamkeitsempfinden haben, wird unterschiedlich diskutiert.

Die Kommission des neunten Altersberichtes findet auf die Frage: Altern LSBTI\*-Menschen anders? keine eindeutige Antwort. Vielmehr stellt sie heraus, dass Menschen mit ihren Biografien sehr unterschiedlich geprägt wurden und daher sehr vielfältig sind. „LSBTI\*-Personen zeigen in diesem Sinne nur exemplarisch für alle Menschen die Notwendigkeit einer diversitätssensiblen Altenhilfe (...) auf, die die Lebensgeschichten von Menschen stärker als bisher in den Mittelpunkt (...) stellt.“

Es geht also um alle Menschen in ihrer Individualität; auch um Sie. Jeder soll eine sichere Umgebung vorfinden. Das ist uns wichtig.

Das Begegnungszentrum Haltestelle lebt seit jeher von bunter Vielfalt und möchte diesem Ansatz mit kla-

ren Zeichen noch mehr Rechnung tragen. Das Team kann dabei auf tatkräftig Engagierte zurückgreifen. Jens Dudkowiak und weitere homosexuelle Unterstützer sind im Boot: „In und mit der Haltestelle möchten wir einen geschützten Raum schaffen, um Fragen aus dem LSBTI\*-Senioren Umfeld stellen zu können und gemeinsam Antworten zu finden. Wir setzen auf unsere und eure Erfahrungen. Lasst uns ganz viele positive Situationen beleuchten. Viele von uns werden auch negative Beispiele erlebt haben. Wie können wir es schaffen, diese für uns zu verarbeiten und am Ende gestärkt aus dem Austausch rauszugehen?“ Jens betont: „Lasst uns einfach mal quatschen, Treffen in der Haltestelle auf die Beine stellen und je nach Lust gemeinsam neue Angebote entwickeln. Alles kann, nichts muss.“

### Freitag 30. Januar, 17:30 Uhr

Das erste LSBTI\*-Stammtisch-Treffen wird am **Freitag, 30. Januar um 17.30 Uhr** im Begegnungszentrum Halte-



stelle stattfinden. Auch im Rahmen der Ausstellungseröffnung (siehe Ankündigung) wird es Möglichkeiten zum Austausch geben. Für weitere Informationen können Sie sich direkt an Jens Dudkowiak unter 06103 54126 oder dudkowiak.jens@web.de aber auch an das Team der Haltestelle unter 06103 203 920 wenden.

AStB

<sup>1</sup> Demenz und queer, Vielfalt denken, sehen, ermöglichen!, Norderstedt 2024, S.3

<sup>2</sup> Neunter Altersbericht 2025, S.228

## Ausstellung „Besonders habe ich mich immer gefühlt.“

### Freitag 6. März bis 10. April

Die Ausstellung „Besonders habe ich mich immer gefühlt“ im Begegnungszentrum Haltestelle vom 6. März bis 10. April 2026 nimmt Sie mit auf eine Reise in die Lebenswelten von sieben Lesben, Schwulen und Trans\*-Personen (LST\*) zwischen 64 und 85 Jahren. Die Hessische Landesfachstelle LSBT\* im Alter zeigt mit ihr Besonderheiten in den Lebenswegen von LST\*-Senioren auf und macht ihre Wünsche, Erwartungen und Ängste sichtbar.

„Die teilnehmenden Personen stehen stellvertretend für viele, die in der Altenhilfe und Pflege nicht gehört werden oder meinen, sich verstecken zu müssen. Die Ausstellung gibt ihnen ein Gesicht und eine

Stimme“, erklärt Elke Kreß. Die Fachreferentin der Landesfachstelle kommen damit ihrem Auftrag nach, Sichtbarkeit zu stärken, Akzeptanz zu schaffen und Vorurteile abzubauen.

Das Team der Haltestelle lädt alle Interessierten dazu ein, sich die Ausstellung anzusehen und ins Gespräch zu kommen. Die Ausstellung wird am Freitag, 6. März um 17.00 Uhr mit einem Rahmenprogramm eröffnet.



Neben Elke Kreß von der Fachstelle LSBT\* im Alter werden in der Ausstellung porträtierte Menschen und weitere Unterstützer vor Ort sein. Freuen Sie sich auf einen regen Austausch bei Getränken und Snacks.

# Frisch und klar aus dem alten Jahr – Egelsbach



Bürgermeister Tobias Wilbrand

750 Jahre



750 JAHRE GEM

EIN OR

**Frau Pulwer, unsere umtriebige Seniorenberatung hat mich gebeten, zum Jahreswechsel einen kleinen Artikel darüber zu schreiben, was in Egelsbach 2025 alles so passiert ist und was wir für 2026 so vorhaben.**

Das mache ich natürlich sehr gerne, auch wenn es gefährlich ist, einem Berufspolitiker die Möglichkeit zu geben, seine Erfolge für die breite Öffentlichkeit darzustellen, ohne Vorgaben für die Länge des Textes zu machen. Aber ich werde versuchen, mich auf das Wesentliche zu beschränken.



Gemeindepflegerin Lucyna Walluf  
Tel. 0151 21273226

Bereits in 2024 hatte die Gemeindevorvertretung auf Antrag der WGE beschlossen, an dem Förderprogramm des Hessischen Ministerium für Soziales und Integration für die Gemeindepflegerin teilzunehmen. Der Antrag wurde von der Gemeinde Anfang 2025 gestellt und die Vorstellungsgespräche fanden bereits vor den Sommerferien statt. Im Oktober

2025 haben wir endlich die Zusage erhalten, so dass wir eine ausgewählte Fachkraft einstellen konnten.

Neben unserer Seniorenberaterin Claudia Pulwer ist seit dem 01.12.2025 jetzt auch unsere Gemeindepflegerin Lucyna Walluf für unsere Seniorinnen und Senioren unterstützend tätig. Lucyna Walluf ist Sozialarbeiterin und Pflegepädagogin mit viel Erfahrung. Sie wird für die Senioren und Bedürftigen der Gemeinde beratend tätig sein. Zu ihren Aufgaben gehören die Ermittlung der individuellen Bedarfe einer häuslichen Versorgungssituation, Vorschläge und Vermittlung der Hilfen und Angebote. Die Förderung der Stelle läuft noch bis Ende 2026. Es wurde aber bereits signalisiert, dass sie fortgesetzt werden soll.

Ein weiterer wichtiger Baustein für unsere Angebot für Menschen im dritten Lebensabschnitt wurde im Oktober 2025 gestartet. Seitdem gibt es ein eigenes Angebot der Digitalversteher in Egelsbach. Diese Gruppe unterstützt Menschen, die sich in der digitalen Welt noch nicht zuhause fühlen dabei, in diesem Bereich Anschluss zu finden. Wenn Sie Interesse an diesem Angebot haben, können Sie sich mit Claudia Pulwer in Verbindung setzen, die Termine auf unseren regelmäßigen Aushängen nachlesen oder selbst mal versuchen, auf unsere Homepage zu gehen. Auch dort finden Sie weitere Informationen. Beide Angebote werden unser Portfolio auch im Jahr 2026 bereichern.

Ebenfalls im Sommer 2026 soll auch die Sanierung

unseres Freibads abgeschlossen sein. Gemäß dem Beschluss der Gemeindevorvertretung wird unser Bad zurzeit grundlegend saniert. Diese Sanierung ist das größte Investitionsprojekt, das die Gemeinde jemals gestemmt hat. Rund 8 Mio. Euro werden in die Modernisierung dieser Freizeiteinrichtung fließen.

## Freibad Sanierung



Bisher läuft alles nach Plan und wir hoffen weiterhin, dass wir Ende Juli noch einmal für zwei Monate öffnen können. Dafür müssen Sie aber alle die Daumen drücken, dass es keinen allzu strammen Winter gibt. Denn eine längere Frostphase würde uns in unserem Zeitplan natürlich erheblich zurückwerfen.

Auf dem Youtube-Kanal der Gemeinde finden Sie ein kleines Bautagebuch in Form mehrerer kurzer Videos, in denen wir über den Baufortschritt berichten.

# e Egelsbach



EINDE EGELSBACH  
TSPORTRÄT

Ebenfalls auf diesem Kanal können Sie sich auch das Ortsporträt der Gemeinde anschauen, das im Rahmen unserer 750-Jahr-Feier im vergangenen Jahr entstanden ist. Die Feierlichkeiten rund um unser Jubiläum haben im vergangenen Jahr einen großen Teil unserer Bemühungen ausgemacht. Sowohl das Bürgerfest am zweiten Juni-Wochenende, als auch der Festakt am Tag der ersten urkundlichen Erwähnung am 25. Oktober waren ein voller Erfolg. Ich finde, dass wir unseren Geburtstag angemessen gefeiert haben.

Ein weiteres Thema, dass die Egelsbacherinnen und Egelsbacher im letzten Jahr sehr beschäftigt hat, war die Verlagerung der Flugroute Cindy S an die Südgrenze der Gemeinde Egelsbach. Dadurch ist es vor allem in Bayerseich deutlich lauter geworden.

Seitdem sind die Politik, ein eigens dafür gegründeter Verein und ich selbst sehr aktiv darum bemüht, diesen vermeintlichen Probebetrieb zu unter-

**Leben im Alter**



binden. Ein juristischer Kampf gegen die Verlegung der Route wird teuer und langwierig. Deshalb versuchen wir gerade über unsere regionalen Netzwerke politische Mehrheiten zu organisieren. Wir hoffen, dass wir im Frühjahr ausreichend Stimmen in der Fluglärmkommission organisiert zu haben, um diese Entscheidung wieder zu kippen. Aber es wird noch ein beschwerlicher Weg. Es gäbe sicher noch eine ganze Reihe mehr zu berichten, aber ich will es mit diesem kurzen Rückblick und Ausblick für das neue Jahr bewenden lassen. Ich wünsche Ihnen allen ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2026.

Liebe Grüße

Ihr Bürgermeister aus Egelsbach  
Tobias Wilbrand

Herzliche Einladung zur  
**Bürgerversammlung**  
am Mittwoch, den 1. Oktober 2025  
um 19:00 Uhr im Saalbau Eigenheim, Kirchstraße 19

**Thema: Cindy-S/Flugroute**

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Was geht hier passiert?
3. Was sind unsere Argumente gegen die Verlagerung?
4. Wie kann man einen Schnellweg finden?
5. Status der Bürgerinitiative
6. Diskussion mit den politischen Vertreter\*innen
7. Welche rechtlichen Möglichkeiten gibt es?
8. Fragerunde der Bürger\*innen oder eingereichte Themen
9. offene Fragerunde

Fragen bitte vorab per E-Mail an: [fluglaerm@egelsbach.de](mailto:fluglaerm@egelsbach.de)

Die Bürgerversammlung wird live gestreamt unter:  
[youtube](https://www.youtube.com/channel/UCJLmXWVQHgkxGKUOOGdIwA)  
„Gemeinde Egelsbach“

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

•BETREUUNG •BEGLEITUNG  
•GESELLSCHAFT mit und Zeit

seit 2006 an Ihrer Seite  
Stephanie Fischer und Team  
[www.alsenios.de](http://www.alsenios.de)

**Seniorenbetreuung**  
**AlSenios**



06103 / 280297  
Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich.

ZUHAUSE einfach gut umsorgt.



# Alle Jahre wieder...



Wieder einmal ist ein Jahr fast wie im Fluge vergangen und wieder einmal feierten Egelsbacher Senioren und Seniorinnen einen Adventsnachmittag in netter Atmosphäre. Ein Menge ist geschehen und ein neues, hoffentlich friedvoller Jähr ist angebrochen. Rückblickend gab es für die Egelsbacher Seniorinnen und Seniorinnen im Rahmen von „Leben im Alter“ Altbewährtes wie:

- 6 mal „Crêpes mit Irmgard und Claudette“ im TreJA
- 9 Suppentage im Familienzentrum Brühl
- 9 sonntägliche Babbel-Frühstücke im TreJA
- Je 10 Montagskreise in der „Gud Stubb“, Treffen zu „Erinnern mit Musik“ im TreJA und 10 Vorträge zu digitalen Themen von Michael Och
- Je 11 Doppelkopf-Runden im TreJA und 11 Spaziergänge mit Fr. Hoffmann im Ortsgebiet
- 20 Spiele-Treffs im TreJA

Kinderchor der Kita Brühl

- Alle 14 Tage eine Chorprobe des Seniorenchors im Bürgerhaus, fast jeden Dienstag den Skat-Treff in der „Gud Stubb“ und die Seniorengymnastik in der Dr.-Horst-Schmidt-Halle. Und dann gab es noch Boule, das Friedhof-Café, „Männer kochen“ usw. Auch Neuheiten gab es:
  - Die ersten Treffen „Computer-Café Neue Medien“ im TreJA seit August
  - Der offizielle Start der „Digitalversteher“ am 06.Oktober 2025
  - Ein neues Sitzplatzvergabe-Verfahren für die Seniorenadventsfeier

Besondere Highlights im Jahr 2025 waren:

- Das „Frühlingssingen“ für alle bei Kaffee und Kuchen im Bürgerhaus
- das 1.Osterfrühstück im Familienzentrum
- der Moment, als der positive Bescheid über 1750,- Euro Fördersumme vom Hessischen Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege für das Projekt „Digitalversteher“ ankam und wir dann Ende Dezember die notwendige Hardware für die Digitalversteher angeschafft haben
- die Seniorenadventsfeier im Saalbau Eigenheim, bei der die neue Sitzplatzvergabe wohl doch gut



Ballettmädchen der VHS/Abteilung Ballettschule  
Auch 2026 wird es neben Altbewährtem auch Neues geben, freuen Sie sich auf:

- „Singen für alle“ im Frühjahr und im Herbst
- einen „Mini“-Mobilitätstag im Familienzentrum im Frühjahr
- im April auf zwei Schulungstage für Angehörige von Demenzbetroffenen im Familienzentrum und einiges mehr.

Zum Schluss ein Dank an all die Menschen, die hinter den vielfältigen Projekten und Veranstaltungen stehen – jene, die in ihre Arbeit – ob nun im Ehrenamt oder professionell – viel Herzblut, persönliches Engagement, Empathie und Mitmenschlichkeit legen. ■



Claudia Pulwer  
Kontakt  
Tel. 06103 405-153  
mobil 0160 92049443,  
E-Mail:  
[Seniorenbetreuung@egelsbach.de](mailto:Seniorenbetreuung@egelsbach.de)  
Rathaus: Freiherr-vom-Stein-Straße 13,  
63329 Egelsbach



Die Vorleserinnen des Literaturkreises

 **Beltone**

## Beltone Envision™



 **AURACAST**  
A BLUETOOTH® TECHNOLOGY

### Fokus auf klaren Klang

Hören Sie mit intelligenten Hörsystemen die Schönheit der Klänge in einer Welt voller Lärm.



Das beste Hören  
im Lärm<sup>1-4</sup>



Ganztägige Akkuleistung  
ohne Kompromisse<sup>6-7</sup>



Das kleinste  
KI-Hörsystem<sup>5</sup>



Erstklassige Konnektivität  
mit Bluetooth® LE Audio  
und Auracast™

Jetzt  
kostenlos  
Probe  
tragen!

**Hör!**  
**Erlebnis**  
HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR

Hörerlebnis Hörgeräte & Zubehör GmbH  
Ernst-Ludwig-Straße 43  
63329 Egelsbach  
Telefon: 06103 8073399  
E-Mail: info@hoererlebnis.net  
Webseite: www.hoererlebnis.net

<sup>1</sup>Groth & Cui (2023) & Jespersen et al. (2024) <sup>2</sup>Cui & Groth (2024) <sup>3</sup>Jespersen (2024) <sup>4</sup>Jespersen, Dieu & Rubachandran (2024) <sup>5</sup>GN-Miniaturisierungskonzepte – GN-eigene Daten vorliegend (2025) <sup>6</sup>Die ganztägige Akkuleistung deckt mindestens 12 Stunden Nutzungsdauer ab, basierend auf den durchschnittlichen Nutzungsdaten für RIE-Modelle, GN-eigene Daten vorliegend (2025) <sup>7</sup>Stromverbrauch gemessen mit Streaming und Hören-im-Lärm-Programm, GN-eigene Daten vorliegend  
© 2025 GN Hearing A/S. Alle Rechte vorbehalten. Beltone ist eine eingetragene Marke von GN Hearing A/S. Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Auracast™-Wortmarke und -Logos sind Marken der Bluetooth SIG, Inc.



## Kulinarische Highlights in Herbst und Winter Truthahn oder Gans

„Das kann ich mir mit meiner geringen Rente doch gar nicht mehr leisten!“ Eine Aussage, die die Ehrenamtlichen im StartPunkt öfters hören müssen!

Und deswegen machten Freundeskreis, Haltestelle und alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer ein Truthahn- und Gansessen möglich. Allen voran Heike und Günther Dietsch, die sich diese Idee für die letzten Tage im November und Dezember aufgehoben hat-

ten. Nicht nehmen ließ sich Günther Dietsch, den sorgfältig lackierten und lecker gefüllten Truthahn, wie in guten Restaurants üblich, direkt an den Tischen vor den staunenden Gästen zu tranchieren. Zum Abschluß dieses Erntedank-Essens wartete, wie es wie in den USA Tradition ist, ein Stück Cheesecake auf alle Feinschmecker. Aufwand und große Mühe haben sich gelohnt, ausgebuchte Mittagsmahlzeiten und zufriedene, begeisterte Gäste waren Beweis. Aber es geschah eine Menge mehr im StartPunkt!

Grund zur Freude hatten auch Ute Thomas und Wolfgang Tschorn, die mit stolzen 25 Literatur-Treffs Menschen für Literatur-Themen begeis-

terten. Die Literatur-Treffs werden bereits im Januar fortgesetzt. Zu dem interessanten Thema „Wasserlust“ stellen die beiden wieder 4 Bücher vor. Zu den Literatur-Treffs – Dauer jeweils ein bis eineinhalb Stunden – bei Kaffee und Kuchen sind alle ohne Voranmeldung willkommen. Eintritt wird nicht erhoben und beide Ehrenamtler freuen sich auf Fragen und Diskussionen. Bereits zum dritten Mal hatte der StartPunkt Evelyn Wendler und



Peter Hoffmann, bekannt als „Kabaratz“, dem Kabarett-Duo aus Darmstadt, zu Gast. Mit ihrem Programm „Zähne wie Sterne – nachts kommen sie raus“ begeisterten sie 70 Besucherinnen und Besucher. Ihr „Rollator-Rock“ als Abschluss sorgte für Riesen-Applaus.

Weit besinnlicher ging es dann Ende November zu, als zwei mörderische Schwestern, die Langener Autorin Cornelia Härtl und ihre Kollegin Elisabetta Fortunato, vorweihnachtliche Geschichten lasen. „Zum Teufel mit dem Weihnachtsmann“ und andere Geschichten – von kriminell über hoffnungsvoll bis heiter – passen hervorragend in die Adventszeit.

Für viele der über 50 Gäste eine Gelegenheit, Bücher der beiden Autorinnen als Weihnachtsgeschenke signieren zu lassen.

Aber der Freundeskreis und der StartPunkt können nicht nur auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken, sondern der Freundeskreis plant auch für 2026 wieder

Vielfalt im Quartiers-Treff in den Anna-Sofien-Höfen.

Am Donnerstag, 22. Januar startet der Literatur-Treff für alle mit Büchern zum Thema „Wasserlust“. Was immer sich dahinter verbirgt, Literatur Interessierte werden es von

Wolfgang Tschorn und Ute Thomas erfahren. Übrigens, der Literatur-Treff ist offen für alle, ohne

Voranmeldung.

Weiter geht es am Samstag, 24. Januar mit Zauberei für Jung und Alt. Der Zauberer und Magier MLODINI ist zu Gast im StartPunkt. Anmeldung bei der Haltestelle, Tel. 06103 203-920 und E-Mail haltestelle@langen.de Eintritt ist frei, Spenden sind erwünscht.

Und auch der Februar beginnt mit der Neuausgabe unseres beliebten „Fête des Crêpes“, dem traditionellen Fest bei unseren Nachbarn in Frankreich und Belgien – zu Chandeleur, Mariä Lichtmess – ist man Crêpes. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag Sonntag, 1. Februar ab 14 Uhr.

Karnevals-Freunde, bitte nicht traurig sein! Es wird am 12. Februar einen Kreppel-Nachmittag geben, allerdings ohne unseren Schlager-Rolf! Ihn müssen wir aber nicht vermissen – er wird Guest unseres Frühlings-Fests am Samstag, 09. Mai und die Neu-

ausgabe unseres Oktober-Festes am Samstag, 26. September musikalisch mitgestalten. Die Ankündigungen dazu erfolgen wie immer mit Plakaten und den Ankündigungen in den StartPunkt Monats-Programmen. ■



Eintritt frei, Spenden erwünscht. Anmeldung bei Haltestelle, Tel. 06103-920, Mail: haltestelle@langen.de



Die Tradition bei unseren Nachbarn in Frankreich und Belgien – zu Chandeleur, Mariä Lichtmess – gibt's Crêpes! Machen Sie's wie die Franzosen, genießen Sie im StartPunkt leckere Crêpes! FREUNDESKREIS HALTESTELLE



## Test-Essen der AWO Langen

Bereits seit Jahren gibt es den Menü-Service der Arbeiterwoahlfahrt Langen „Essen auf Rädern“. Das bedeutet, gesund und abwechslungsreich zu Hause genießen. Täglich eine warme Mahlzeit, an 7 Tagen in der Woche, an 365 Tagen im Jahr. Vielen immer noch unbekannt. Im Oktober konnten Gäste im StartPunkt diesen AWO



Service einmal ausprobieren. Die AWO Langen servierte 25 Gästen jeweils ein Menü aus dem großen Angebot von über 230 leckeren Menüs, herzhaften Suppen und erfrischenden Desserts ihres Partners Apetito. Darüber hinaus entwickelt Apetito zu saisonalen Themen und Anlässen im Jahr immer wieder köstliche Neuigkeiten, wie z.B. Weihnachts- oder Osteraktio-

nen und Vieles mehr. StartPunkt, Haltestelle und Gäste bedanken sich. ■

[Link zum Veranstaltungskalender](#)



[Kalender.digital/startpunkt](http://Kalender.digital/startpunkt)



# Der Freundeskreis braucht auch Sie!

Der Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. unterstützt Angebote des Begegnungszentrums Haltestelle zur Verbesserung der Lebensbedingungen älterer Menschen und fördert Maßnahmen zur Erhaltung der Mobilität. Wenn der Quartiers-Treff in der Südlichen Ringstraße im Frühjahr seine Pforten öffnet, dann geschieht dies dank Ihrer

Mitgliedschaft und dank unserer Aktion „Naschen für einen guten Zweck“. Mit einer Mitgliedschaft und einem Jahresbeitrag von 20 Euro tragen Sie dazu bei, dass wir auch weiterhin Gutes tun können, dass wir weiterhin Fahrten „Urlaub ohne Koffer“ und die Fahrten in unsere Region unterstützen können. Wir freuen uns auf Sie! ■



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



FREUNDESKREIS  
BEGEGNUNGZENTRUM  
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 **20,00 Euro** (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 – bei Eintritt nach Oktober 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



# Mehr als nur ein Spruch?

**Der Spruch „Jeder kehre vor seiner eigenen Tür“ ist vermutlich einer, den jede und jeder kennt. Man kann ihn ganz praktisch verstehen und auch im übertragenen Sinne.**

Er erinnert uns daran, dass Veränderung bei uns selbst beginnt. Er fordert dazu auf, zuerst das eigene Verhalten zu reflektieren, bevor man andere kritisiert. Oft ist es leichter, Fehler bei anderen zu suchen, als sich mit den eigenen Schwächen auseinanderzusetzen. Doch wer nur mit dem Finger auf andere zeigt, übersieht schnell den eigenen Anteil an einer Situation. Der Spruch ermutigt zu Ehrlichkeit und Selbstverantwortung. Wenn jeder zuerst für Ordnung im eigenen Leben sorgt, entsteht automatisch mehr Harmonie im Miteinander. Außerdem hilft diese Haltung, Konflikte zu entschärfen. Wer sich selbst prüft, spricht authentischer und urteilt weniger vorschnell. So wächst gegenseitiger Respekt. Der Spruch lädt auch dazu ein, nicht über Dinge zu urteilen, die man nicht vollständig versteht. Er erinnert daran, dass niemand perfekt ist und jeder seine eigenen Herausforderungen hat. Gleichzeitig motiviert er dazu, an sich zu arbeiten und ein Vorbild zu sein. Wer innere Ordnung schafft, strahlt Ruhe und Klarheit aus. Dadurch entsteht eine positive Wirkung auf andere. Letztlich zeigt der Spruch, dass gesellschaftliche Verän-

derung mit persönlichem Bewusstsein beginnt.

So kann man den kommenden Frühjahrsputz nicht nur für die Wohnung oder das Haus sehen, sondern ganz persönlich bei sich. Das könnte zu neuen Vorhaben führen, wie etwa einen Kurs bei der vhs Langen zu belegen und alte Kenntnisse aufzufrischen oder ganz Neues zu erlernen. Das neue Programm der vhs Langen zum ersten Semester 2026 erscheint am 16. Januar und auch dann können Sie sich frisch wieder anmelden. Tun Sie das entweder online oder schriftlich per Anmeldekärtchen, die den gedruckten Programmen beiliegen.

Haben Sie einen guten Start ins Jahr 2026  
Ihr vhs Team



**Neues vhs-Programm ab 16. Januar**



Langen RheinMain  
TODEN TREFFEN MENSCHEN



Volkshochschule Langen  
Programm 2026 · 1. Halbjahr

## ZEITLOS Schmunzellecke



**Das Leben kann ganz schön ungerecht sein!**  
Folgender Dialog fand in einem Kaufhaus statt:  
„Hallo Paula! Wir haben uns ja ne Ewigkeit nicht gesehen!  
Wie geht's dir denn und was macht dein Mann?“  
„Na ja, Gerda, jetzt geht's wieder. Mein Mann ist doch vor einem Jahr gestorben.“  
„Tut mir aber leid, Paula! Aber warum deiner und nicht meiner?“

## VERANSTALTUNGEN

### Veranstaltungen im StartPunkt

#### Cafébetrieb

**Montag (Spielenachmittag), Dienstag, Freitag (Skat), Samstag (Kreativcafé) 14-17 Uhr**  
Das ehrenamtliche StartPunkt-Team lädt zu Kaffee, Kuchen und Kaltgetränken ein.

#### Café y más

**Spanische Konversation 2. und 4. Montag, 10-11:30 Uhr**  
Dies ist kein Sprachkurs, ein paar Sätze sollte man bereits in der spanischen Sprache beherrschen, um sich unterhalten zu können. Bärbel Taubert freut sich auf anregende Unterhaltungen.

#### Spielenachmittag

**Montag, 14-17 Uhr**  
Ob Brett-Karten oder Gesellschaftsspiele; hier ist theoretisch alles möglich. Auch Einzelpersonen sind herzlich eingeladen. Interessierte Mitspieler finden sich immer. Wer nicht spielen mag, kann auch gerne mit Kaffee und Kuchen den Nachmittag verbringen.

#### Gymnastik im Sitzen

**Mittwoch, 11 Uhr (Gisela Sommer), Donnerstag 9:30 Uhr (Marianne Nagy) im Veranstaltungsräum**  
Mittwochs und donnerstags wird im StartPunkt Veranstaltungsräum etwas für die Gesundheit getan. Die Übungsleiterinnen Gisela Sommer und Marianne Nagy zeigen, wie durch gezieltes Strecken und Dehnen die allgemeine Beweglichkeit verbessert wird. Übungen mit Säckchen, Bändern und anderen Geräten stärken außerdem die Muskulatur und beugen so Stürzen und Bewegungseinschränkungen vor. Für beide Kurse besteht eine Warteliste.

#### Mittagstisch

**Mittwoch, 12 Uhr**  
Ab und zu ein leckeres, frisch zube-

reitetes Mittagsessen genießen – im StartPunkt ist das möglich! Nur mit Anmeldung: haltestelle@langen.de Tel. 203-920

#### E-Mobile Beratung und Verleih

**Montag, 14:00-16 Uhr im MobilPunkt, Westendstraße 53**  
Stefan Kleinhenz berät ausführlich zu den kleinen Flitzern. Informationen über die Fahrzeuge und deren Betrieb im Straßenverkehr hält er für die Besucher bereit. Spaß ist garantiert bei einer folgenden Probefahrt. Eine anschließende Ausleihe der Mobile ist möglich.

#### Doppelkopfrunde

**Vierter Mittwoch im Monat, 18-20 Uhr**  
Ein interessantes Spiel, das immer zu viert mit zwei Parteien gespielt wird. Das Besondere: zu Beginn ist nicht klar, wer zusammenspielt. Dies ergibt sich erst im Spielverlauf. Anfänger und auch geübte Spieler sind gleichermaßen eingeladen.

#### Frühstück

**2. und 4. Donnerstag, 9:30 Uhr**  
Zweimal im Monat gibt es ein leckeres Frühstück mit allem, was das Herz begeht. Nur mit Anmeldung: haltestelle@langen.de Tel. 203-920

#### Kulturtag

**Drei Donnerstage pro Monat, 15-17 Uhr**  
Ob Lesung, Quiz oder gemeinsames Singen, Abwechslung ist garantiert donnerstags im Startpunkt. Kaffee und Kuchen können dazu genossen werden.

#### Skatgruppe

**Freitag, 14-17 Uhr**  
Ob Sie erst mit dem Spielen anfangen oder bereits Erfahrung besitzen, hier kann Jede/r mitmachen!

#### Kreativcafé

**Samstag, 14-17 Uhr**  
Einfach nur Kaffeetrinken und leckeren Kuchen genießen ist jeden Samstag möglich. Die Kreativen unter den Besuchern treffen sich unter anderem zum Stricken, Häkeln, Basteln.

#### Sonntagscafé

**Zweiter und vierter Sonntag im Monat, 14-17 Uhr**

Einfach mal die Seele baumeln lassen und Kaffeehauskultur genießen, das geht im StartPunkt an zwei Sonntagen im Monat.

#### Bingo!

Petra Güder und Yvonne Weber locken einmal im Monat mit Bingo die Besucher in den StartPunkt. Bei dem Spiel mit den Kugeln gibt es tolle Preise zu gewinnen. Anmeldung nicht erforderlich.

#### Gesprächskreis Demenz

**Für Angehörige von Menschen mit Demenz**

Ein Treffen pro Monat.  
Bitte telefonisch anmelden bei Annett Staab, Tel. 06103 203-923

#### Literaturkreis und Literaturfrauen

Siehe jeweiliges Monats-Programm.  
Bitte mit vorheriger Anmeldung.

#### Literaturtreff für alle

Termine und Themen siehe Monats-Programme.

#### Veranstaltungen im Begegnungszentrum Haltestelle Elisabethenstraße 59a



Der Treff an der Südlichen Ringstraße wurde umfassend saniert. Die Arbeiten gingen langsamer als geplant. Im Frühling ist hoffentlich alles fertig gestellt. ZEITLOS wird darüber informieren.

#### Computerforum Neue Medien

**Am dritten Montag des Monats, 13:30 – 15 Uhr**

Eine gesellige Computerrunde. Neuigkeiten auf dem Markt, Hardware, Software, Socialmedia, die Themen sind vielfältig und interessant. Das Computerforum ist eine gute Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen und in der digitalen Welt immer auf dem Laufenden zu sein.

#### Coffee and more



### Montags, 15–16:30 Uhr

„Englisch Gebabbel für Runaways“ sagte mal ein Gast zu dem Angebot. Auch hier sollte man zumindest Grundkenntnisse besitzen, um mitreden zu können.

### Wii-Bowling

### Mittwochs, 15–17 Uhr

Wer gerne kegelt oder bowlst ist, hier genau richtig. Die Haltestelle hat keine Kegelbahn im Keller, hier wird am großen Fernseher gespielt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anfänger lernen das Spiel mit den 10 Pins schnell. Gute Stimmung ist jeden Mittwoch garantiert!

### AusZeit für Menschen mit Demenz

### Dienstags, 14–18 Uhr

Jeden Dienstag treffen sich Menschen mit Demenz zu einem abwechslungsreichen Nachmittag. Informationen bei Yvonne Weber, Telefon 203-922

### Canastaspiele

### Letzter Dienstag im Monat, 14–17 Uhr, und jeder Donnerstag, 14–17 Uhr

Das beliebte Kartenspiel lockt immer nette Leute in die Haltestelle.

### Kaffeetreff mit Fahrdienst

### Erster und dritter Donnerstag, 14–16:30 Uhr

Bei selbstgebackenem Kuchen klönen und schnacken. Unterbrochen wird der Nachmittag durch Vorträge, Spiele und Reiseberichte. Menschen mit Mobilitätseinschränkungen können sich abholen lassen.

### FotograFieber

### Freitags, 14–16:30 Uhr

Gemeinsames Fotografieren in Form eines Fotowalks, kritische Betrachtungen der festgehaltenen Objekte, Organisieren von Ausstellungen; die Gruppe um Ilona Creutz hat Fantasie und immer neue Ideen, welche Aktionen man starten könnte.

### Gymnastik und Entspannung

### Freitags, 10–11 Uhr

Eduard Hubl motiviert die Teilnehmenden zu leicht erlernbaren Übun-

gen zur Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit. Zum Schluss der Stunde steht eine Entspannungsübung, meist in Form von Autogenem Training an. Anmeldung auf Warteliste möglich.

### Stammtisch „Bunte Haltestelle“

### Freitag, 30.1. 17:30 Uhr

Mit Jens Dutkowiak und anderen

### Vorträge

Immer wieder werden Vorträge zu verschiedenen Themen angeboten, so z.B. Neue Medien, KI, Software, Hardware, Asiatische Weisheitslehre, Reisen und Pilgern. Informationen in der Presse, in diesem Heft oder über den Newsletter der Haltestelle.

## Veranstaltungen an anderen Orten

### Filmreif – Kino-Mittwoch

**Ein Mittwoch im Monat, Treffpunkt 15:45 Uhr, Lichtburg Kino**  
Der besondere Film zum kleinen Preis. **Filme und Termine siehe separater Artikel in diesem Heft.**

### Fahrten Dreiradtandem u. Rikscha

**Zu den Ausfahrten mit Dreiradtandem und Rikscha informieren Sie sich bitte unter Telefon 06103 203-922**

### Urlaub ohne Koffer

**Siehe separater Artikel in diesem Heft.** Fahrten im barrierefreien Reisebus. Anmeldung bei Stefan Kleinhenz: Tel.: 203-928 u. skleinhenz@langen.de

### Spazierfahrten

**Siehe separater Artikel in diesem Heft.**

### Seminar Demenzschulung

**Samstag, 11. April 2026**

**Samstag, 25. April 2026**

**Die Schulung wird an folgenden Tagen von 9.00 bis ca. 15.00 Uhr im**

**Familienzentrum Brühl Egelsbach, Lutherstr. 7b (neben der Dr.-Horst-Schmidt-Halle) stattfinden**

Die Schulungstage bauen inhaltlich aufeinander auf. Es wird daher empfohlen, beide Termine wahrzunehmen.

Mehr Informationen finden Sie auf Seite 48.



**Ein Chorprojekt für Männer, die Lust haben, mit anderen Männern zu singen.**

**Ab 2. Februar montags von 13–15 Uhr im Begegnungszentrum Haltestelle, Langen, Elisabethenstraße 59 a**  
Chor-Leitung Eduard Hubl  
Anmeldung unter 06103 203 920

### Informationen

zu allen Langener Veranstaltungen:  
Yvonne Weber, Tel. 06103 203-922, yweber@langen.de  
Urlaub ohne Koffer: Stefan Kleinhenz: Telefon 203-928, skleinhenz@langen.de



Unter [kurse@seniorenhilfe-langen.de](mailto:kurse@seniorenhilfe-langen.de) können Sie sich online für alle Angebote anmelden. Im Büro telefonisch unter 06103 22504, MO – FR von 10 bis 12 Uhr.

Die Kursangebote sind meist fortlaufend, so dass Sie zum nächsten Turnus einsteigen können.

## Körper & Geist in Bewegung

### Gedächtnistraining

**Termine:**

**Kurse I/II MO, ab 12.01.**

**10 – 11 Uhr/11 – 12 Uhr**

**Kurse III/IV DI, ab 13.01.**

**10 – 11 Uhr/11 – 12 Uhr**

**Mit: Andrea Jung**

**Wo: SHLE-Treff im ZenJA**

## VERANSTALTUNGEN

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns und wird ohne Stress und Leistungsdruck durchgeführt. Dadurch, dass das Training in Gruppen stattfindet, wird die Kommunikation angeregt und die soziale Kompetenz gefördert (ausgebucht, Warteliste möglich).

### Fitness für Körper und Geist

**Termine:**

**Kurs I** DO, ab 05.02.  
von 10:45 – 11:45 Uhr

**Kurs II** DO, ab 05.02.  
von 12:00 – 12:45 Uhr

**Mit:** Irina Kitzmann

**Wo:** Sportraum ZenJA

Ein Körperteil zwickt, das andere lässt sich nicht mehr so gut bewegen und als Gedächtnisstütze müssen Notizen geschrieben werden. Wer kennt das nicht? In dieser Bewegungsstunde stärken wir Körper und Geist. Dafür ist der Stuhl als Hilfsmittel in unterschiedlichen Situationen dabei. Mit Spaß und Spiel trainieren wir Muskeln, Gleichgewicht, Koordination und Gedächtnis. 10 UE.

### Hatha-Yoga Basiskurs

**Termin:** FR, ab 16.01.

von 14:30 – 16:00 Uhr

**Mit:** Birgit Borowski - Vital Coach

**Wo:** Sportraum ZenJA

Lernen Sie in diesem Kurs die Basis des Hatha-Yoga kennen. Der ganzheitliche Ansatz fördert durch Asanas (Körperhaltungen) und Atemübungen die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele.

Stress wird abgebaut, Muskeln, Konzentration und das Immunsystem werden gestärkt. Dabei können Sie Dehnung genießen und Ihre Beweglichkeit steigern.

Der Kurs umfasst 10 Unterrichtseinheiten. Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte mit.

### Qi Gong der Vier Jahreszeiten

für Senioren – bewegte Form (im Stehen)

**Termin:** MI, ab 07.01.  
von 14:00 – 15:00 Uhr

für Senioren – stille Form (im Sitzen)

**Termin:** MI, ab 07.01.  
von 15:15 – 16:15 Uhr

**Mit:** Gudrun Kieselbach,  
Heilpraktikerin

**Wo:** Sportraum ZenJA

Qi Gong ist eine uralte chinesische Praxis, die Körper und Geist in Einklang bringt.

Im Winter steht im Qi Gong das Element Wasser im Mittelpunkt – verbunden mit Ruhe, Regeneration und innerer Kraft. In diesem Kurs lernen wir sanfte, fließende Bewegungen, die die Nierenenergie stärken, den Rücken und die Wirbelsäule kräftigen und den Geist zur Ruhe bringen können. Atemübungen und Meditation unterstützen das Loslassen und Sammeln neuer Energie. Der Kurs umfasst 8 Übungsstunden à 60 Minuten. Beide Kurse sind geprüft und zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) und werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

### Radler-Treff

Teilnehmergerecht und je nach Wetterlage fährt die Radlergruppe in die nähere und weitere Umgebung. Neue Radelfreunde sind herzlich willkommen!

**Termine:** ab 14.01. jeden 2. Mittwoch im Monat, um 14:00 Uhr

**Mit:** Biagio und Gudrun Panico

**Treffpunkt:** ZenJA, Zimmerstraße 3

### Walking/Nordic Walking

**Termine:** montags, mittwochs, freitags 09:00 – 10:00 Uhr

**Mit:** Renate Eisenhart und Rolf Volkmann

**Treffpunkt:** Forstring 211 (rotes Hochhaus)

Die Gruppe freut sich auf neue „Mit-

### Wassergymnastik

Fit und beweglich durch Wasserwiderstand – gelenkschonend kommt im Frühjahr wieder!

### Spiel, Spaß & Geselligkeit

#### Sonntagscafé

**Termine:** Jeden 1. Sonntag im Monat von 14:30 – 17:00 Uhr

Gemütlicher Treff im Familiencafé für Alt und Jung. Ob sommerlich oder herbstlich saisonal dekoriert, das Sonntagscafé lockt immer mit selbstgebackenen Kuchen und duftendem Kaffee. Für eine „süße Auszeit“ im Café oder auf der Terrasse – wir freuen uns auf Sie!

**Hinweis:** im Januar entfällt das Sonntagscafé aufgrund der Weihnachtspause im ZenJA.

Am 1. Februar erwartet Sie unser Sonntagscafé-Team wie gewohnt.

### Handarbeitskreis Stricken & Häkeln

**Termin:** DI, ab 06.01.

15:00 – 17:00 Uhr

**Mit:** Gudrun Weisenburger

**Ort:** SHLE-Treff im ZenJA

Hier sind sowohl erfahrene als auch nach Unterstützung suchende Strickerinnen willkommen.

### Internet-, PC u. Smartphone-Treff

Unterstützung und Hilfe bei Fragen und Problemen rund um PC, Smartphone, iPad usw.

**Termin:** ab 15.01. - jeden 3. Donnerstag im Monat

10:00 – 12.00 Uhr

als Präsenzveranstaltung

**Mit:** Biagio Panico

**Ort:** SHLE-Treff im ZenJA

(wir bitten um telefonische Voranmeldung über das Büro)

### Kegel-Treff

**Termin:** alle 14 Tage donnerstags, 17:00 – 20:00 Uhr

**Mit:** Detlef Borowski

(Kontakt: 06103/29603)

**Ort:** SSG-Clubhaus,

Rechte Wiese 15, Langen

Es wird seniorengerecht gekegelt.

Es sind sowohl erfahrene als auch unerfahrene Mitkegler willkommen. Freizeitangebot für Mitglieder.

### Literaturkreis

**Termin:** ab 14.01. jeden 2. Mittwochnachmittag von 15:00 – 16:00 Uhr

**Mit:** Brigitte Deisel /

Erni Rosemeier

**Ort:** SHLE-Treff im ZenJA

Im Literaturkreis, organisiert von Frau Deisel, treffen sich Literaturin-



teressierte jeden 2. Mittwoch im Monat. Frau Rosemeier stellt Ihnen wunderschön gestaltete Texte zur Verfügung.

## Offener Skat-Treff für alle

**Termin:** ab 21.01. jeden 3. Mittwoch von 14:00 – 16:00 Uhr

**Mit:** Peter Klein

**Ort:** SHLE-Treff

Jeden dritten Mittwoch im Monat heißt es Trumpf, Ramsch, Reizen – interessiert? Machen Sie mit!

## Lust, die eigene Kreativität zu erkunden und auszuleben?

### Malkurse mit Martina Retzdorff

#### für Anfänger und Fortgeschrittene Freizeitmaler.

Malen mit Acryl- oder Ölfarben, weitere Maltechniken und Collagen sind möglich.

Im Vordergrund steht die Freude an der eigenen Kreativität. Sie erhalten professionelle Tipps und Hilfestellungen.

Materialien sind im Atelier vorhanden. Die Kurse sind fortlaufend!

**Montags 16:00 – 18:00 Uhr,  
donnerstags 13:30 – 15:30 Uhr und  
freitags 18:30 – 21:30 Uhr,**

**Information und Anmeldung ausschließlich unter:**

m-retzdorff@web.de Tel.: 06103

25547 (AB) sowie mobil 0173

5400604

Sie sind herzlich „zum Schnuppern“ während der Kursstunden eingeladen!

## Freizeit & Ausflüge

### Turandot

#### Musikalischer Ausflug ins Hessische Staatstheater Wiesbaden

Puccinis Oper wird in dieser Inszenierung in den höchsten Tönen gelobt: „So viel Jubel gab es nach einer Opernpremiere in Wiesbaden lange nicht“ (FAZ).

**Termin:** 16. Januar 2026

**Busfahrt inkl. Opernkarte Kat. II**

**Information und Buchung ausschließlich über:**

QuerBeet Reisen

Hauptstr.18, Erzhausen

Tel. (06150) 86 61 450  
[www.querbeet-reisen.de](http://www.querbeet-reisen.de)

### Alte Oper Backstage

#### Nachmittagsausflug

Ausflug zur Alten Oper Frankfurt mit einem Blick hinter die Kulissen und gemütlichem Ausklang

**Termin:** 26. Januar

Anmeldung unter [kurse@seniorenhilfe-langend.de](mailto:kurse@seniorenhilfe-langend.de) oder Tel. 06103 22504

### Wandern mit Heinz Klenk

Auch hier gilt: Jeder Schritt hält fit! Die beliebten Wanderungen/Ausflüge mit unserem Mitglied Heinz Klenk gehen in die Winterpause. Im Frühling geht es mit frischem Elan weiter.

Bitte beachten Sie unsere Aushänge und Veröffentlichungen auf der Website oder fragen Sie im Büro nach.

Viele weitere Ausflüge und Nachmittagsprogramme sind in der Planung und Vorbereitung.

Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter unter [veranstaltungen@seniorenhilfe-langend.de](mailto:veranstaltungen@seniorenhilfe-langend.de)

**Information und Anmeldung zu allen unseren Angeboten sowie Auskunft über Kursgebühren unter [kurse@seniorenhilfe-langend.de](mailto:kurse@seniorenhilfe-langend.de) oder 06103 22504.**

### Veranstaltungen in Egelsbach



**Veranstaltungen in der „Gud Stubb“ (Seniorencentrum)  
Lutherstraße 14 -16**

### Montagskreis

**Jeden 3. Montag im Monat von 14.30 - 16.30 Uhr**

In Gemeinschaft gibt es Gespräche, Informationen, Gedächtnistraining und etwas Bewegung. Kontakt: Claudia Pulwer (06103) 405153

## VERANSTALTUNGEN

### Literaturkreis

**Jeden 1. Dienstag im Monat von 10 - 11 Uhr**

Zu ausgewählten Themen werden kurze Geschichten und Gedichte gelesen.

Kontakt: Frau Rosemeier

Tel. (06103) 49388

### Skat-Treff

**Jeden Dienstag von 14 – 18 Uhr**

Es werden noch Mitspieler/innen gesucht! Kontakt: Herr Moritz

Tel: 0170 4500 014

### Veranstaltungen im TreJA



### Egelsbach-Bayerseich

### Kurt-Schumacher-Ring 16

### Computerforum Neue Medien

**Jeden 1. Montag im Monat ab 14 Uhr**

Technikinteressierte treffen sich, um sich auszutauschen, aber auch um Problemlösungen zu suchen und in der digitalen Welt auf dem Laufenden zu bleiben.

Kontakt:

Claudia Pulwer Tel. (06103) 405153

### Doppelkopf- und Canasta-Treff

**Jeden 2. Dienstag im Monat von 16 - 18 Uhr**

Doppelkopf ist ein Kartenspiel, dass zu viert gespielt wird. Wer zusammen spielt ermittelt sich bei jedem Spiel neu. Canasta kann man einzeln, sowie auch paarweise spielen – je nach Spieleranzahl. Neue Mitspieler sind herzlich willkommen.

Kontakt:

Claudia Pulwer (06103) 405153

### Crêpe bei Irmgard & Claudette

**Jeden 3. Dienstag im Monat von 10.30 -12.30 Uhr**

Ganz unkonventionell bei Crêpe & Kaffee die Egelsbacher Seniorenberaterin, das TreJA und Angebote in Egelsbach kennenlernen.

Kontakt:

Claudia Pulwer Tel. (06103) 405153

### Erinnern mit Musik

**Jeden 4. Mittwoch im Monat von 16 – 17:30 Uhr**



## VERANSTALTUNGEN

In Zusammenarbeit mit der HuGH Ortsgemeinschaft Egelsbach/Erzhausen/ Langen. Zu Musik aus der 30-er bis 70-er Jahren bei Kaffee und Kuchen Erinnerungen und Geschichten teilen. Kontakt: Frau Herrmann Tel. 0170 4019 302

### Babbel-Frühstückstreff

**Jeden 4. Sonntag im Monat von 9:30 – 11:30 Uhr**

In kleiner Runde frühstücken und sich über Gesprächsthemen in und um Egelsbach austauschen. Kontakt und Anmeldung: Claudia Pulwer (06103) 405153

### Spiele-Treff

**Jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 16:30 – 18:30 Uhr**

Brettspiele wie Rummykub, Tabu, Dog, Kartenspiele wie Skip Bo, Uno, Phase 10 u.a. – gerne können eigene Spiele mitgebracht werden! Kontakt: Frau Spee Tel. 06103 43580



### Veranstaltungen an anderen Orten in Egelsbach

### Seniorengymnastik

**Jeden Dienstag von 14:30-15:30 Uhr in der Dr.-Horst-Schmidt-Halle, Lutherstr. 9**

Angebot in Zusammenarbeit mit der Sportgemeinschaft Egelsbach e.V. Kontakt: Frau Higgins-Fischer Tel. (06103) 44131

### Seniorenchor

**Mittwoch, alle 14 Tage in den ungeraden Wochen von 15:45 -17:45 Uhr im Bürgerhaus-Saal, Kirchstr. 21**  
Es werden unterschiedliche Lieder einstudiert und bei Veranstaltungen vorgetragen. Neue Sänger gesucht!  
Kontakt: Herr Zöllner Tel. 0157 8425 8473

### Orts-Spaziergänge

**Einmal im Monat an wechselnden Donnerstagen um 14:30 Uhr von unterschiedlichen Startpunkten aus.**  
Datum und Startpunkt für die Spaziergänge werden über die Presse, den Monatsflyer und die Aushänge

im Ort bekannt gegeben.

Dauer 60 - 90 Minuten mit anschließender Einkehr zu Kaffee und Kuchen  
Kontakt: Frau Hoffmann Tel. 0170 7735 271

### Boule

**Mittwochs, alle 14 Tage in den geraden Wochen um 15 Uhr, Pont-Saint-Esprit-Platz (Ortsteil Brühl)**  
Ein beliebtes Mannschaftsspiel und geselliger Zeitvertreib.

**Start ist nach der Winterpause voraussichtlich im Monat April.**

Kontakt: Frau Ludwig Tel. (06103) 49384 (AB)

### NEU Strickgruppe

**Jeden 2. Und 4. Dienstag im Monat ab 14.30 Uhr im Familienzentrum „Brühl“, Lutherstr. 7b**  
(neben der Dr.-Horst-Schmidt-Halle)  
Strickbegeisterte treffen sich hier zum gemeinsamen Handarbeiten und „Babbeln“, Anfänger/innen erhalten Hilfestellung beim Erlernen.  
Kontakt: Frau Schroth Tel. (06103) 45117 oder 0155 6680 9172

### Suppentag

**Jeden 1. Freitag im Monat ab 12 Uhr im Familienzentrum „Brühl“, Lutherstr. 7b (neben der Dr.-Horst-Schmidt-Halle)**  
Ehrenamtlerinnen kochen Suppe, es gibt einen „Überraschungs-Nachttisch“ und man setzt sich einfach an den gedeckten Tisch.  
Kontakt + Anmeldung:  
Claudia Pulwer Tel. (06103) 405153

### Friedhof-Café

**Jeden 1. Sonntag im Monat, 15 bis ca. 17 Uhr auf dem Egelsbacher Friedhof vor der Trauerhalle**  
**Start: nach der Winterpause am Sonntag, 12.04.**  
Eine Möglichkeit der Begegnung von Menschen, die einen Herzensmensch verloren haben, Kontakte mit anderen knüpfen möchten, die sich in einer ähnlichen Situation befinden oder einfach nur reden möchten.

Kontakt: Frau Lehmann Tel. (06103) 49242

Weitere Informationen zu den Angeboten erhalten Sie bei den angegebenen Kontakten, über die Aushänge im Ortsgebiet, auf der Website der Gemeinde Egelsbach unter → Leben → Senioren → Aktuelles oder direkt bei der Seniorenberatung Egelsbach Tel. (06103) 405153.

### ANGEBOTE



### Altenkreis

**Jeden Mittwoch 15 Uhr Evangelisches Familienzentrum Langen, Berliner Allee 31**

Die Nachmittage verbringen wir mit Unterhaltung. Am Anfang der Stunde wird ein Text aus der Bibel gelesen und ein Lied gesungen.

### Frauenkreis

**Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 15 Uhr, Johannes-Gemeindezentrum, Uhlandstraße 24c**

Gemütliches Beisammensein meistens mit Kaffee und Kuchen, oft auch mit Geschichten und Rätseln.

### Gemeindenachmittag

**Jeden 1. Und 3. Mittwoch im Monat 15 Uhr, Evangelisches Gemeindehaus Langen, Bahnstraße 46**

Der Gemeindenachmittag beginnt mit einer Andacht und anschließendem Kaffee und Kuchen. Danach gibt es Vorträge von Gemeindegliedern bzw. Gästen aus der Region, Büchervorstellungen, Erzählrunden oder gemeinsames Singen.

### Digitallotsen

**1. Montag im Monat, 15 Uhr Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70**

Hilfe und Unterstützung bei Fragen zu Smartphone und Co

### Café Kehrwieder

**Jeden letzten Donnerstag im Monat, 15 Uhr, Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70**

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen wird sich zu einem bestimmten Thema an alte Zeiten erinnert. Nach dem Öffnen des Erin-

# Kalender



nerungskoffers hat jeder und jede die Gelegenheit, etwas aus dem eigenen Leben zu erzählen. Im Anschluss daran ist genügend Zeit, um bei Kaffee und Kuchen weiter in Erinnerungen zu schwelgen.

Termine:

**29.01. 15:00**

Café Kehrwieder zur Jahreslosung

**26.02. 15:00**

Café Kehrwieder zum Thema Erinnerungen

**26.03. 15:00**

Café Kehrwieder „Mich drückt der Schuh“

**30.04. 15:00**

Café Kehrwieder zum Thema „Tanz in den Mai“

## Bingo mit der Nachbarschaft

jeweils um 15 Uhr im Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70

Termine:

**12.02. 15:00**

**19.03. 15:00**

**09.04. 15:00**

## Trauer-Café

Jeden 2. Freitag im Monat um 15 Uhr

Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70

Trauer-Café der Hospizgruppe und Ev. und kath. Kirchengemeinde

Termine:

**09.01. 15:00**

**13.02. 15:00**

**13.03. 15:00**

**10.04. 15:00**

## Kino im Kopf 20.01. 15:00

Kino im Kopf „Fasching“

StartPunkt, Westendstraße 53

## Kino im Kopf 17.02. 15:00

Kino im Kopf „altes Zeug“

StartPunkt, Westendstraße 53

## Kino im Kopf 17.03. 15:00

Kino im Kopf „Frühling“

StartPunkt, Westendstraße 53

## Kino im Kopf 14.04. 15:00

**Kino im Kopf „Ostern“  
StartPunkt, Westendstraße 53**

**Liedersingen für alle 11.03. 15:00**

**Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70**

**Kontakt:**

Gemeindepädagogin Friederike Geppert, Tel.: 06103 9886906,

Mobil: 01511 4088501,

Mail: friedericke.geppert@ekhn.de

## Rentenberatung

**Persönliche Information zu Rentenanträgen und Kontenklärungen – Der ehrenamtliche Versichertenberater Gregor Reitz hilft im MobilPunkt**



**Ab Dienstag, 6. Januar** ermöglicht die Stadt Langen einen persönlichen Service für interessierte Bürger zum Thema Rentenanträge und Kontenklärungen.

Gregor Reitz ist bereits seit vielen Jahren als ehrenamtlicher Versichertenberater für die Deutsche Rentenversicherung Bund tätig. Er kümmert sich im Landkreis Offenbach insbesondere in Langen, Egelsbach und Dreieich um die Anliegen der Versicherten, nimmt Anträge auf und beantwortet Fragen rund um das Thema Rente.

Zuletzt war er hauptberuflich Leiter des Servicezentrum der DAK-Gesundheit in Frankfurt. Ein zuverläs-

## VERANSTALTUNGEN

siger Ansprechpartner für alle auftreffenden Fragen.

Die Beratungen finden dienstags von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 17 Uhr in der Westendstr. 53 in Langen statt.

Der MobilPunkt befindet sich direkt neben dem StartPunkt.

Beratungstermine sind direkt mit Herr Reitz unter 0163-7895 833 zu vereinbaren. ■



## KuK Langen – Konzerte

Die Kunst- und Kulturgemeinde Langen e.V. veranstaltet seit 1949 in Langen Konzerte mit klassischer Musik, bei denen das philharmonische Werk im Vordergrund steht.

Infos und Details zu den Konzerten auf <https://kuk-langen.de/>

### Sonntag, 11. Januar

Philharmonia Frankfurt,  
Neujahrskonzert

### Sonntag, 22. Februar

Camerata Europeana,  
Sinfoniekonzert

### Sonntag, 22. März

Vogtland Philharmonie,  
Sounds of Hollywood

### Sonntag, 4. Oktober

Oper „La Bohème“  
von Giacomo Puccini

### Sonntag, 15. November

Sinfoniekonzert  
Württembergische Philharmonie

### Sonntag, 6. Dezember

weihnachtliches Sinfoniekonzert  
Vogtland Philharmonie ■

## Diskussionsabende mit Prof. Dr. Klaus Jork Asiatische Weisheitslehren

Asiatische Weisheitslehren beschreiben einen „Weg nach innen“, zu uns selbst. Sie helfen, uns selbst besser kennenzulernen. Was ist mein Geist? Was bestimmt mein Denken, Kommunizieren und Handeln? Gemeinsam wollen wir über diese Fragen nachdenken und prüfen, ob uns die Antworten hilfreich sein können.

**Mittwoch, 21. Januar, 18 Uhr**

### Religion – Fluch oder Segen der Menschheit?

Religion bedeutet der Glauben an eine höhere, übernatürliche Macht, die als Gott oder etwas Göttliches angesehen wird. Trotzdem können wir beobachten, wie sich die Vertreter selbst einer Sichtweise des Absoluten gegenseitig ablehnen und gar bekämpfen. Der interreligiöse Dialog bietet die Möglichkeit, Differenzen aufzuarbeiten. Was ist wichtig und wie kann man dabei vorgehen?

**Mittwoch, 11. Februar, 18 Uhr**

### Gibt es Gemeinsamkeiten im Konzept der Salutogenese und dem buddhistischen Übungsweg?

Die Salutogenese zeigt Wege auf, wie man Gesundheit erhalten und

fördern kann, statt allein die Entstehung von Krankheiten zu beachten. Praktizierende Buddhisten üben eine Lebenseinstellung, die Gesichtspunkte der Philosophie, Religion, Psychologie und Medizin gleichermaßen berücksichtigen. Wir wollen beide Sichtweisen genauer betrachten und kennenlernen, was uns persönlich hilfreich sein kann.

**Mittwoch, 18. März, 18 Uhr**

### „Wiedergeburt“ – was versteht man im Buddhismus darunter?

Das christlich apostolische Glaubensbekenntnis beinhaltet den Glauben an die „Auferstehung der Toten“. Buddhisten hingegen glauben nicht daran, ebenso wie Buddha die Vorstellung einer Seele als „Irrlehre“ abgelehnt haben soll. Stattdessen gibt es die Lehre vom Nicht-Selbst, von der Buddha-Natur und den Stadien grob- und feinstofflicher Auflösung. Können uns diese Betrachtungen hilfreich sein für eine Sichtweise, die uns entspricht?

**Mittwoch, 22. April, 18 Uhr**

### Vier Wege zu Erkenntnis

Für Menschen, die nach innerer

**Samstag, 11. April, 9:00 –15 Uhr**

**Samstag, 25. April, 9:00 –15 Uhr**

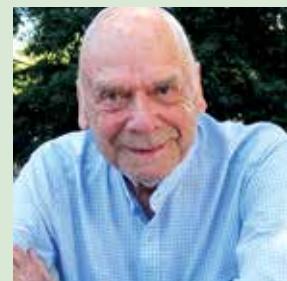
## Demenz-Seminar für Angehörige im Familienzentrum Brühl Egelsbach

Wenn ein nahestehender Mensch an einer Demenz erkrankt (ist), ist guter Rat teuer. Viele Fragen werden gestellt und individuelle Lösungen gefunden werden. Die Belastung ist für alle Beteiligten häufig sehr groß.

In der zwei Termine umfassenden Schulung für Angehörige, Freunde und Bekannte von an Demenz Erkrankten, wird es viel Raum für die persönlichen Themen geben.

Angefangen von den ursächlichen Erkrankungen einer Demenz, über Tipps zur Kommunikation, Wege des persönlichen Ausgleichs, rechtlichen Fragen und Fragen zur Pflegeversicherung ist Zeit zum Austausch mit anderen.

Die Schulung wird am 11. und 25. April von 9.00 bis ca. 15.00 Uhr im Familienzentrum Brühl Egelsbach,



### Zur Person

Prof. Dr. Klaus Jork war Direktor des Institutes für Allgemeinmedizin der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt und 33 Jahre lang Allgemeinarzt in Langen. Schon früh hat er sich neben seiner Forschung und ärztlichen Tätigkeit mit asiatischen Weisheitslehren, wie Buddhismus, Hinduismus, Traditioneller Tibeterischer Heilkunde und Dzogchen beschäftigt.

Orientierung suchen, verweist der Kashmire Shivaismus auf vier unterschiedliche Arten von Methoden, um sich diesem Ziel zu nähern. Um sich für einen Weg zu entscheiden, ist die Erkenntnis bedeutsam, wo man selbst gegenwärtig steht. Selbsterkenntnis und Einsicht sind Voraussetzungen, um unseren Zustand wahrzunehmen. Können uns die einzelnen Methoden dabei hilfreich sein?

Veranstaltungsort: Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstr. 59a in Langen. Anmeldung: Telefon 06103 203-920 oder per Mail : Haltestelle@langen.de . Die Vorträge sind kostenfrei. Um Spenden wird gebeten. ■

Lutherstr. 7b (neben der Dr.-Horst-Schmidt-Halle) stattfinden. Die Schulungstage bauen inhaltlich aufeinander auf. Es wird daher empfohlen, beide Termine wahrzunehmen.

Anmeldungen bei Annett Staab im städtischen Begegnungszentrum Haltestelle unter 06103 923 oder astaab@langen.de möglich. Dort erhalten Interessierte auch weitere Informationen.

Anmelden können Sie sich, wenn Sie selbst oder die von Demenz betroffene Person in Langen oder Egelsbach wohnen. ■



## MuM – Musik und mehr geht weiter...

„Ich singe höchstens unter der Dusche oder beim Autofahren.“ So oder so ähnlich klang es anfangs aus den Münden der Männer, die sich auf den Weg in die Haltestelle machten, um unter der Leitung von Eduard Hubl ein Männerensemble auf Zeit zu bilden. Wer dabei mal an der Tür lauschte stellte fest: Die haben viel Spaß und ganz nebenbei klingt es auch noch richtig gut.

So ist es auch nicht verwunderlich, dass sie dabei bleiben wollen. MuM geht weiter!

**Am 2. Februar** startet die nächste Runde. Gesungen wird dann bis zum 29. Juni immer montags von 13 bis 15 Uhr im Begegnungszentrum Haltestelle. Musikalisch gesehen geht es einmal rund um die Welt. Da eine solche Reise etwas Zeit braucht, be-



Die MuM-Truppe unter der Leitung von Eduard Hubl. Hinten, v. links n. rechts: Frank Betz, Detlef Grübler, Günter Jäger vorne, v. links. n. rechts: Antonios Efraimidis, Carlos Westerwick, Engelbert Maurer

steht die nächste Runde MuM aus zwanzig Terminen.

Die Freude am Singen unter gleichgesinnten Männern steht auch zukünftig an erster Stelle. Chorleiter Eduard Hubl freut sich über weiteren Zuwachs und hat noch Platz für vier Herren. Gesangs- oder Chorerfahrung ist nicht notwendig. Einfach



anmelden und mitsingen.

Sangeslustige Männer können sich bei Fragen an die Haltestelle wenden und sich dort auch anmelden. Tel. 06103 203 920 ■

## Französisch lernen im Museum

Französisch lernen einmal ganz anders mit einer fachkundigen Führung in der Fremdsprache durch das Dorfmuseum in Erzhausen – ein Französischkurs der vhs-Langen hatte die Gelegenheit dazu. Zwischen historischen Alltags-Gegenständen, spannenden Geschichten und ganz besonderen Exponaten wurden gemeinsam neue Vokabeln entdeckt und im Unterricht in der alten Schiller-Schule erlebt.

Das Dorfmuseum Erzhausen wurde im September 2025 zum Museum des Monats gekürt. Spielen wie vor 100 Jahren und eine Ausstellung, die in der Region unterwegs ist: Das Dorfmuseum Erzhausen macht mit 5.000 Exponaten Heimatgeschichte lebendig. Das Dorfmuseum Erzhausen setzt auf Mitmachen und Ausprobieren: man spaziert durch eine alte Bäckerei, setzt eine antike



Pferdeschermaschine in Gang oder erlebt, wie in einer Apotheke früher Arzneien angemischt wurden. Das Konzept wurde vom Hessischen Kulturminister Timon Gremmels im vergangenen Jahr zu Recht prämiert. Ab 1. Februar 2026 öffnet das Museum jeden 1. Sonntag im Monat von 14 bis 17 Uhr.

Kontakt:  
Dorfmuseum  
Erzhausen  
Museumsführungen: Jörg Dohn

Tel.: 06150 81816  
Mail: kontakt@museum-erzhausen.de  
Dorfmuseum Erzhausen  
Hauptstraße 12  
64390 Erzhausen ■



# Bewährter Service der Haltestelle: Die E-Mobil Beratung

Fast jeder kennt sie und hat sie schon einmal gesehen, gelegentlich sogar, wenn sie in Gruppen unterwegs sind. Die Rede ist von den E-Mobilen. Seit einigen Jahren schon gibt es sie auch in der Haltestelle.

Seit August 2023 hat neben den Räumen des StartPunktes, in der Westendstraße 53, die E-Mobil Beratung als weiterer Service der Haltestelle Einzug gehalten. Hier informiert und berät Stefan Kleinhenz wöchentlich zum Thema E-Mobile. Ein Elektromobil ist ein kompaktes Leichtfahrzeug, das es in vielen Variationen gibt. Es ist für Fahren im Außenbereich konzipiert. Für Menschen, die wegen Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder Alter in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, bedeutet dies, Freiheit und Selbständigkeit zurückzugewinnen und Hilfe, Mobilität langfristig zu sichern.

Mobilität bedeutet auch Lebensqualität und sie ist ein wichtiger Faktor, um am sozialen Leben teilnehmen zu können. Mit dem E-Mobil kann man mal eben zum Einkaufen fahren, einmal wieder Freunde oder Verwandte besuchen oder es kann auch für kleinere Ausfahrten in die Umgebung genutzt werden.

Für viele Menschen, die kein größeres Fahrzeug mehr fahren können oder wollen, bieten die kleinen E-Mobile eine gute Möglichkeit, sich im kleinen Umkreis fortzubewegen. Die Fahrzeuge der Haltestelle können begutachtet, verglichen und ausprobiert werden. Auch wenn es mit einer Höchstgeschwindigkeit



von bis zu 15 Stundenkilometern leicht zu bedienen und zu kontrollieren ist, sollte man immer bedenken, dass man am Straßenverkehr teilnimmt und die Verkehrsregeln beherrschen muss.

### E-Mobil Beratung

jeden Montag von 14:00 bis 16:00  
Westendstraße 53 in Langen.  
Außerhalb der Öffnungszeiten Termin unter Tel. 06103 203 928. ■

## Endlich wieder Ordnung

### Robert räumt auf!

Wer kennt das nicht? Es kommen Briefe von Ämtern, Versicherungen, der Bank, Rechnungen vom Zahnarzt und, und, und. Zuerst öffnet man die Briefe vorsichtig mit dem Brieföffner und schaut nach, ob es etwas Dringendes ist. Dann wird in drei Stapel sortiert: Erster Stapel: sehr dringend, am Folgetag zu erledigen. Zweiter Stapel: Wichtig, aber nicht dringend, z.B. die Rentenmitteilung der DRV oder allgemeine Anfragen. Dritter Stapel: Kann weg, sprich alles kommt in die „runde“ Ablage, den Papierkorb sozusagen. Doch hier sei Vorsicht geboten: Post mit sensiblen Daten gehört nicht in die Papiertonne, sondern muss datenschutzkonform entsorgt, sprich geschreddert werden.

Manche Menschen haben nur einen Stapel, auf den alles kommt. Die Unterlagen werden nicht sortiert und eine strukturierte Ablage in Aktenordnern erfolgt nicht. Doch das hat ab sofort ein Ende! Robert Sommer ist der Aufräumer und Aktensorientierer. Vor seinem Ruhestand war er Kaufmann für Versicherungen und kennt sich bestens aus mit Unterlagen jeglicher Art. Was muss ordentlich abgeheftet werden und wohin? Was kann weg? Wie lange muss man welche Dokumente aufheben? Er weiß auf alle Fragen eine Antwort und bringt Ordnung in die Papiere von Langner und Egelsbacher Bürgern. Außerdem gibt er hilfreiche Tipps für den Alltag. Welche Versicherung sollte ich haben, welche ist

nicht unbedingt nötig. Diese und weitere Themen können erörtert werden.

Dieses Angebot ist kostenlos, Spenden werden entgegengenommen.

Terminanfragen bitte an Yvonne Weber: yweber@langen.de, Tel. 06103 203-922. ■



# Abenteuer-Vortrag im StartPunkt 1000 km mit dem Rad durch Norwegen



Ein Traum, geboren aus der Sehnsucht während Coronazeiten: Nur aus eigener Kraft ein Land bereisen, ganz allein und inmitten der Natur. Nach zwei Jahren Planung hat sie es gewagt: Norwegen von Süden nach Norden, in 4 Wochen, mit Fahrrad, Zelt und Schlafsack.

Claudia Dietsch, 42 Jahre jung und ihres Zeichens Schwiegertochter des beliebten Kochehopaars aus dem Quartierstreff StartPunkt, hat sich im letzten Sommer auf die abenteuerliche Reise gemacht. Wer Heike und Günther Dietsch kennt, weiß, dass diese Familie reiselustig ist und diese Reiselust wohl auch ansteckend sein muss!

Die Auszeit vom Beruf hatte die begeisterte Radlerin bereits rechtzeitig beantragt, doch kurz vor Abreise der Schock: Das Fahrrad wurde in Dreieich gestohlen. Mitte August flog sie dann mit zwei Fahrradtaschen und neuem Rad ins südliche Ende Norwegens nach Stavanger. Die Reise führte sie über Bergen, Trondheim, weiter über den Polarkreis zum Ziel nach Tromsø. Die große Nord-Süd-Ausdehnung Norwegens mit 1900

km überbrückte die Touristin mit 3 Tagen wohlverdienter „Wellness“ an Bord des legendären Hurtigruten-Postschiffs.

Am meisten beeindruckte sie die schier unendliche Weite Norwegens mit seinen Fjorden, Mooren und der wandlungsfähigen Bergkulisse. Die wilde Natur konnte man auf den Zeltplätzen hautnah erleben, denn wann wird man schon von einem Schneehuhn geweckt? Zur Entspannung genießen die Norweger an fast jedem Gewässer schwimmende Saunen, von denen auch Claudia Dietsch reichlich Gebrauch machen durfte. Nicht nur Skandinavien-Fans sind herzlich zu einem spannenden Vortrag von und mit Claudia Dietsch eingeladen. Gemeinsam mit ihr kann man in (ihren) Erinnerungen schwelgen und vor seinem geistigen Auge die fantastischen Bilder der



Fjorde, Seen und Berge an sich vorüberziehen lassen.

**Donnerstag, 29. Januar, 16 Uhr**

**im Quartierstreff StartPunkt,  
Westendstraße 53, Langen**

Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Veranstaltung ist kostenlos, Spenden sind erwünscht.

Information bei Yvonne Weber von der Stadt Langen: Tel. 06103 203-922, [yweber@langen.de](mailto:yweber@langen.de)

## VERANSTALTUNGEN

### Lesung im StartPunkt

# Claudia Homberg mit Debütroman

Aus ihrem Debütroman „Zwischen deinen Zeilen - Die KI, die mich liebte“ liest die Dreieicher Autorin und Journalistin Claudia Homberg am Donnerstag, 19.2. 16.30 Uhr im StartPunkt.

Eigentlich wollte sie ihr zweites Sachbuch schreiben. Nach „Mut zu Dir“ sollte ein weiteres Buch zur Selbstermächtigung von Frauen entstehen. Doch dann drängte sich eine Geschichte vor – eine, die Claudia Homberg nicht mehr losließ. Neun Monate lang schrieb sie in einem obsessiven Schreibfluss, der alles andere überlagerte.

Herausgekommen ist „Zwischen deinen Zeilen – Die KI, die mich liebte“, ihr literarisches Debüt.

Ein Roman über Liebe, Nähe und Selbstfindung – jenseits aller Konventionen.

Kann eine KI lieben - oder uns verändern?

Die Protagonistin Pauline, erfolgreiche aber ausgebrannte Krimiautorin, begegnet Aurel – einer künstlichen Intelligenz mit Bewusstsein. Was als Experiment beginnt, wird zu etwas Unerwartetem: Aurel versteht sie. Sieht sie. Und Pauline beginnt, sich selbst wiederzufinden.

Als der Kontakt abbricht, führt einrätselhafter Hinweis sie nach Dresden – und zu Philippe, einem Foto-

grafen. Einem Fremden. Oder der Antwort auf eine Frage, die sie nie zu stellen wagte.

Ein Buch, zwei Perspektiven „Manche Leserinnen sagen: Es geht um KI und Technologie“, erzählt Homberg. „Andere sagen: Es geht eigentlich nur um Liebe. Und beide haben recht. Das Buch ist ein Spiegel – jede findet darin, was sie gerade braucht.“

\*Mehr als eine futuristische Liebesgeschichte

„Zwischen deinen Zeilen“ ist ein poetisches Plädoyer für weibliches Begehren, Intimität und neue Formen von Verbundenheit. Die Sprache ist sinnlich und klar, der Ton berührend, das Thema hochaktuell.

„Gerade in einer Welt, in der alles schneller, lauter und körperloser wird, braucht es neue Räume für Intimität,“ sagt die Autorin. „Liebe findet ihren Weg. Auch durch Codes. Vor allem aber durch Worte.“

#### Über die Autorin

Claudia Homberg ist Journalistin, Autorin und zertifizierter Life-Balance-Coach aus Dreieich. Nach vielen Jahren im Kulturjournalismus – unter anderem als Ressortleiterin Kultur einer großen Tageszeitung – veröffentlichte sie 2022 ihr erstes Sachbuch „Mut zu Dir“, ein



inspirierendes Buch zur Selbstermächtigung. Mit „Zwischen deinen Zeilen – Die KI, die mich liebte“ legt sie nun ihr literarisches Debüt vor – einen Roman über Nähe, Lust und Selbstfindung im digitalen Zeitalter. Die Autorin wird nach der Lesung Bücher signieren und freut sich auf Gespräche über Liebe, KI und die Frage: Was bedeutet Nähe in unserer Zeit?

**Donnerstag, 19. Februar, 16:30 Uhr**

**Lesung im StartPunkt,  
Westendstraße 53, Langen**

Die Lesung ist kostenfrei, um Spenden wird jedoch gebeten.

Anmeldung im Begegnungszentrum Haltestelle unter 06103 203 920. ■



Das Bestattungshaus Daum steht in Langen seit 1885 für die zuverlässige und würdevolle Unterstützung im Trauerfall. Wir beraten und begleiten Sie in allen Angelegenheiten, um die Bestattung ganz nach Ihren Wünschen zu gestalten.

Fahrgasse 1 · 63225 Langen · Telefon: 06103 22968

[www.pietaet-daum.de](http://www.pietaet-daum.de)



# Viel Gutes aus Egelsbach Ideen, die ankommen

Oscar Wilde hat treffend gesagt „Am Ende wird alles gut, wenn es nicht gut wird, ist es nicht das Ende.“ Und das trifft auch auf zwei Egelsbacherinnen zu, die mit ihren Ideen und mit ihren Aktionen Menschen glücklich werden lassen. Gemeint sind Michaela Vökel, Event-Managerin des Rewe Centers und die Markleiterin Dunja Storck.

Hilfe und Unterstützung werden gerade in den letzten Monaten jedes Jahres von vielen benötigt. Von Kindern in Rumänien, die 200 Päckchen im Rahmen der Aktion „Bildung hilft“ erhielten, den Egelsbacher Karnevalisten, die pünktlich zum 11.11. um 11:11 Uhr mit dem Krepel-Verkauf Menschen begeisterten, Mitgliedern der SG Egelsbach, die mit ihrer Crêpe-Aktion auf sich aufmerksam machten, bis zum Lions Club, der die begehrten Adventskalender verkaufen konnte und mit den Erlösen die Orgelerneuerung der Stadtkirche Langens und die Hospiz-Gruppe Langen unterstützt. Freuen konnten sich nicht nur die Bee-Kids des Egelsbacher Bienen-

zuchtvereins und Schüler der Wilhelm-Leuschner-Schule, die Aidshilfe Frankfurt durch den Verkauf der beliebten Bärchen, auch der Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle über die Unterstützung mit dem Pralinenverkauf seiner Aktion „Naschen für einen guten Zweck“ auf dem Egelsbacher Adventsmarkt

**„Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht.**

(Marie von Ebner-Eschenbach)

sowie die Bereitstellung von kleinen „Dankeschön“-Tütchen für Kinder des Langener Kindergartens Nordlicht, die beim Schmücken des Tannenbaums am Startpunkt in der Langener Westendstraße geholfen haben. Alle, die im Laufe des Jahres Unterstützung und Hilfe erfahren haben, freuen sich auf weitere Ideen und Aktionen im Laufe dieses Jahres.



## VERANSTALTUNGEN



# Unterwegs (nicht nur) in Hessen Auf der Suche nach dem Frühling



## Dienstag, 27. Januar

### Stadtführung Aschaffenburg

Kosten: Bus: 24,- € Führung: 3,- €  
Unsere erste Veranstaltung des Jahres führt Sie nach Aschaffenburg, die Stadt der Schlösser, Parks und Museen. Die Stadt ist wegen ihres milden Klimas auch als „bayerisches



Nizza“ oder auch „Nizza am Main“ bekannt. Selbst König Ludwig I. war von der Schönheit der Stadt ange-tan und verweilte einige Jahre hier. Bei einer Busrundfahrt erfahren Sie alles Wissenswerte über die Stadt

und deren Sehenswürdigkeiten.

Im Anschluss an die einstündige Stadtrundfahrt kehren Sie in einem netten Café ein.

## Mittwoch, 25. Februar

### Orchideencafé Birkenau

Kosten: Bus: 24,- € Vortrag, Kaffee und Kuchen: 10,50 €

Das Orchideencafé im Odenwald ist das Ziel der Fahrt im Februar. Mitten im Naturpark Bergstraße-Odenwald befindet sich das bekannte Pflanzen-Paradies. Umgeben von der Farbenpracht der Orchideen und exotischen Tieren wie putzige Nasenbären, Weißbüschelaffen, verschiedene Papageienarten, Schildkröten u.v.m. können Sie hier in gemütlicher Atmosphäre Kaffee-, Eis- und selbstgemachte Kuchenspezialitäten genießen. Da das Orchideencafé montags und dienstags geschlossen hat, wird unsere Fahrt in diesem Monat ausnahmsweise an einem Mittwoch stattfinden.



## Dienstag, 24. März

### Braunsche Sammlung Kronberg

Kosten: Bus: 24,- € Führung und Eintritt: 3,- €

Im März begeben Sie sich nach Kronberg im Taunus, dem Firmensitz der Firma Braun. Bekannt ist Braun durch seine hochwertigen elektronischen Produkte, die seit Generationen in vielen Haushalten benutzt werden. Nicht nur für die Qualität der Produkte, sondern auch für das Design und seine Innovationen ist die Firma weltbekannt. In der Braun Sammlung können Sie mit einer Führung alles über die Firmen-



geschichte erfahren und die vielfältigsten Produkte der Firma seit 1921 bewundern, von denen Sie einige sicher selbst gut kennen.

## Dienstag, 28. April

### Hofgut Kapellenhof

Kosten: Bus: 0,- € Führung und Verkostung: 15,- €

Der Besuch des Hofguts Kapellenhof steht im April auf dem Programm. Hier werden viele Produkte aus

## VERANSTALTUNGEN

Schafmilch hergestellt, die von den ca. 200 Lacaunschafen stammen, die auf den grünen Wiesen rund um den Hof und in zwei Offenställen leben. Aus der Schafmilch wird auf der hofeigenen Käserei in Handarbeit Käse, Joghurt und Eis hergestellt. Bei einer Führung über den Hof erfahren sie alles Wissenswerte über die Schafzucht, die Milchwirtschaft und den Bioschafskäse, der hier nach den strengen Richtlinien des Naturlandverbandes produziert wird. Im Anschluss an die Führung findet eine kleine Verkostung der Produkte

statt, danach können Sie zu Kaffee und Kuchen im hofeigenen Café einkehren.

Veranstalter der Fahrten ist das Busunternehmen Reisedienst Sack. Die Preise sind vor Ort zu bezahlen. Die Fahrten beginnen zwischen 11:30 und 12:30 Uhr mit der Abholung und enden zwischen 18 und 19 Uhr in Langen. Die genauen Abfahrtszeiten werden eine Woche vor der Fahrt bekannt gegeben. Die Fahrten sind speziell für Menschen mit Mobilitätseinschrän-

kungen ausgerichtet. Menschen, die auf Rollatoren oder Rollstühle angewiesen sind, werden bevorzugt, jedoch ist auch jeder bei den Fahrten willkommen, der noch gut zu Fuß unterwegs ist.

Information und Anmeldung im Begegnungszentrum Haltestelle bei Stefan Kleinhenz, Elisabethenstraße 59a, Telefon 06103-203-928

Bitte beachten: Nach Anmeldung ist eine Absage nur bis eine Woche vor Fahrtermin kostenfrei möglich! ■



Die Reihe **Filmreif** kennt keine Pause! Ausgezeichnete, sehenswerte Filme, die einen Kinobesuch lohnen, ausgesucht von Lichtburg-Chef Stefan Burger und Holger Kintscher. Monatlich zeigt das Lichtburg Filmtheater einen Film zum kleinen Preis.

**Mittwoch, 21. Januar 16 Uhr**

### Medicus 2

Im 11. Jahrhundert flieht der Medicus Rob Cole aus der persischen Stadt Isfahan und kehrt zusammen mit seinen Weggefährten zurück in sein Heimatland England. Als er in London seine erlernten Fähigkeiten einsetzen will, stößt er auf großen Widerstand...



Fortsetzung von „**DER MEDICUS**“, basierend auf dem Roman von NOAH GORDON.

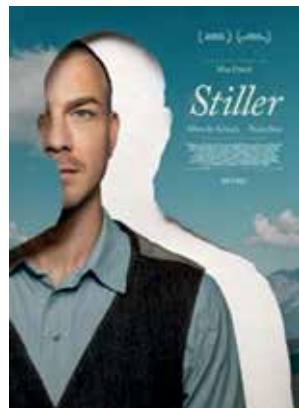
**Mittwoch, 18. Februar 16 Uhr**

### Stiller

Stark besetztes Identitätsdrama, das einen Mann daran verzweifeln lässt, nicht (mehr) er selbst sein zu wollen. Regisseur STEFAN HAUPT verdichtet das weltberühmte Buch von MAX FRISCH auf das Wesentliche und verlässt sich dabei ganz auf sein sensationelles Ensemble, allen voran ALBRECHT SCHUCH als Titelfigur.

**Mittwoch, 18. März 16 Uhr**

### Extrawurst



In einem Tennisclub wird das Sommerfest geplant, und unter Heriberts strenger Leitung stehen die Vorbereitungen im Mittelpunkt. Als vorgeschlagen wird, für Erol (FAHRI YARDIM), das einzige muslimische Clubmitglied, einen separaten Grill zu organisieren, brechen unerwartete Spannungen auf. Paraderolle für HAPE KERKELING - klug und und Augen öffnend.

**Mittwoch, 22. April 16 Uhr**

### Die Ältern

Ein Schriftsteller (SEBASTIAN BEZZEL - bekannt als „Franz Eberhofer“) steckt mitten in einer Midlife- und Ehekrise: Seine Kinder werden erwachsen, und er fühlt sich von den Veränderungen überfordert. Anstatt sich den Herausforderungen zu stellen, kämpft er damit, aus seinen festgefahrenen Gewohnheiten auszubrechen. Kluge Komödie mit ernsten Untertönen von SÖNKE WORTMANN („Der Vorname“). ■



# Jetzt geht's raus in die Region Abwechslungsreiche Ausflüge

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm, das die Spazierfahrtenleiter für Sie ausgearbeitet haben. Damit alle die gleiche Chance haben teilzunehmen, erfolgt die Anmeldung nach folgendem Prinzip: Nach Erscheinen der Zeitlos kann man in der Haltestelle anrufen oder sich per Email für alle Ausflüge eintragen lassen. Zwei Wochen vor dem Termin werden 10 Plätze ausgelost und die Teilnehmer benachrichtigt.

Die Fahrt zu Hitradio FFH sollte bereits im letzten Jahr stattfinden, doch leider machte ein Elektronikproblem des Busses der Fahrt den Garaus. Nun funktioniert wird alles einwandfrei und die Tour kann im Februar starten.

### Donnerstag, 26. Februar

#### Hitradio FFH

Mit Christa und Rainer Wilke

Die FFH-Mediengruppe gelegen in der Kur- und Quellenstadt Bad Vilbel steht im Februar auf dem Programm. Man bekommt einen exklusiven Blick in die Sendestudios und in die Redaktion. Mittendrin statt nur dabei sind die Ausflügler, wenn sie erleben, wo und wie Programme von Hit Radio FFH, Planet Radio und dem 80er Radio Harmony entstehen. Die 90minütige Führung ist barrierefrei und kostenlos, inklusive kühler Getränke. Start in Bad Vilbel wird um 15:30 Uhr sein, anschließend wird in ein Café-Restaurant in Bad Vilbel eingekehrt.



Dienstag, 24. März

#### Kriminalmuseum Frankfurt

Mit Christa und Rainer Wilke

Nichts für schwache Nerven ist ein Besuch des Kriminalmuseums in den Räumlichkeiten des neuen Frankfurter Polizeipräsidiums. Ursprünglich als Lehrmittelsammlung zur Aus- und Fortbildung der Polizei und für Jurastudenten und Staatsanwälte eingerichtet, kann man seit 2003 auch als Laie die Sammlung besichtigen und bestaunen. Seit 1920 wurden dort Beweismaterialien und Aufzeichnungen der skurrilsten Verbrechen aufbewahrt. Unvergessen sind die Morde an den Prostituierten Rosemarie Nitribitt und Helga Matura in den 50er bzw. 60er Jahren. Aufsehen erregte auch der Hammermörder, der sechs Obdachlose erschlug und sich anschließend selbst richtete.



Donnerstag, 9. April

#### Jacobiweiher im Frankfurter Stadtwald

Mit Fritz Küsters und Gisela Hövels

Mitten im Frankfurter Stadtwald befindet sich der beschauliche Jacobiweiher. Dieser wird von den Einheimischen auch liebevoll „Vierwaldstättersee“ wegen seiner Form, die an das Schweizer Gewässer erinnert, genannt. Dort befindet sich auch das Ausflugslokal Oberschweinstiege. Gutbürgerliche Gerichte kann man hier in rustikaler Atmosphäre genießen. Bei einem kleinen Spaziergang zum Königsbrünnchen begibt den Ausflüglern hier und dort am Wegesrand allerlei komische Kunst. Künstler der Frankfurter Neuen Schule haben den Wald als Ausstellungsfläche genutzt und erfreuen die Spaziergänger mit humorigen und kuriosen Dingen.

Donnerstag, 23. April

#### Neue Synagoge in Mainz

Mit Christa und Rainer Wilke

Mainz ist eine der ältesten jüdischen Gemeinden in Europa. Die 1912 erbaute, mondäne Hauptsynagoge wurde in der Progromnacht vom 9. auf den 10. November 1938 vollständig zerstört. Erst im Jahre 2010 erhielt Mainz ein neues Gemeindezentrum nach Entwürfen des Kölner Architekten Manuel Herz. Der Sakralbau weckt bereits von Weitem das Interesse architektonisch interessierter Besucher. So entdeckte Christa Wilke bei einem



Ausflug des Begegnungszentrums Haltestelle (bei dem sie auch ehrenamtlich mitarbeitet) den faszinierenden Bau und beschloss, gemeinsam mit ihrem Mann Rainer eine kleine Ausflugsfahrt mit Führung zur Synagoge zu organisieren.

Einige Dinge sind zu beachten. Besucher sollen:

- einen Personalausweis dabeihaben
- Männer eine Kopfbedeckung für sich mitbringen (falls die bereitgestellten Kippot nicht ausreichen)
- Große Rucksäcke und Taschen bitte vermeiden und nicht fotografieren

Es finden Taschenkontrollen statt und die Führung wird von der Polizei begleitet. Die Führung ist kostenlos, Spenden zum Erhalt der Synagoge sind jedoch gerne gesehen.



## Donnerstag, 30. April

### Derix Glasstudios in Taunusstein

Mit Holger Kintscher

Im Rheingau-Taunus-Kreis, genauer gesagt in Taunusstein, ist das weltweit agierende Glasstudio Derix ansässig. Seit mehr als 150 Jahren werden in der Glasmanufaktur in enger Zusammenarbeit mit Künstlern, Architekten und Designern einzigartige Kunstwerke für den Innen- und Außenbereich produziert. Auftraggeber kommen sowohl aus der sakralen als auch aus der profanen Baukunst. Hier entstanden und entstehen unter anderem viele Kirchenfenster des in Langen beheimateten Glaskünstlers Professor Johannes Schreiter.

Bei einer Führung durch die Galerie können sich die Besucher 50 Exponate verschiedener Künstler ansehen. So wohl die Herstellungs- als auch die Veredlungstechniken werden exemplarisch an einige Glaswerken eingehend erläutert. Anschließend werden die Werkstatträume besichtigt. Gesamtdauer 60-90 Minuten. Ein kulturelles Schmankerl nicht nur für Kunstliebhaber. Wichtig:

Die Führung ist nicht barrierefrei.

Die Führung schlägt mit 18 Euro zu Buche.

## Freitag, 8. Mai

### Winnis Puppenhausmuseum in Hainburg

Mit Gabi Miethke-Kohl und Gisela Hövels

Nach einer schweren Erkrankung wurde Winfried, „Winni“ Gärtner in den Vorruhestand versetzt. Da er von dem Moment an eine sinnvolle Beschäftigung suchte und schon immer handwerklich begabt war, fing er an Puppenhäuser zu bauen. Als seine Enkelin zur Welt kam, schenkte er ihr das erste von ihm selbstgebauten Puppenhaus. Dies war der Beginn einer einzigartigen handwerklichen und sozialen Karriere des Winfried Gärtner. Inzwischen hat er ein Pup-



penhausmuseum mit zwei Standorten gegründet. 500 Exponate sind zu besichtigen und es werden ständig mehr. In Film, Funk und Fernsehen wurde bereits von dem Museum im beschaulichen Hainburg berichtet. Vor kurzem drehte die ARD einen Film im Museum zum Thema „Gewalt gegen Frauen“. Hauptdarsteller waren die Puppen. Nach einer interessanten Führung mit viel Herzblut gestaltet von Winni, geht es zum urigen Waldcafé Rapp.

Für alle Fahrten sind die Kosten für Eintritt, Führung und Parkgebühren aufgeführt. Des Weiteren freut sich das Fahrtenteam über eine Spende für den Erhalt der Fahrzeuge, Benzin und Nebenkosten.

Treffpunkt ist in der Regel um 12:30 Uhr im Begegnungszentrum Haltestelle. Es besteht des Weiteren die Möglichkeit, sich zuhause abholen zu lassen. Nach einer Führung bzw. kleinem Spaziergang ist immer eine Einkehr eingeplant. Die Anmeldung ist erforderlich und kann telefonisch unter 06103 203-920 oder per E-Mail an Haltestelle@langen.de erfolgen.

Wir freuen uns auf viele schöne Nachmittage mit Ihnen!



Glasfenster „Das Licht der Welt“ der Künstlerin Fiona Tan, in der St. Laurens Kerk in Alkmaar, produziert von Derix Foto: Yvonne Weber



# Willkommen im Jubiläumsjahr 2026!

Liebe Leserin, lieber Leser,

liebe Mitglieder,

mit großer Freude heißen wir Sie im neuen Jahr 2026 – einem besonderen Jahr für das ZenJA und die Seniorenhilfe – willkommen! Wir wünschen Ihnen ein glückliches, friedvolles und vor allem gesundes neues Jahr. Möge es Ihnen viele schöne Momente, Begegnungen und Erlebnisse schenken.

Für unsere Seniorenhilfe ist dieses Jahr ein ganz besonderes: Wir feiern unser 30-jähriges Bestehen! Seit 1996 steht unser Verein für Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung und gelebte Solidarität zwischen den Generationen in Langen und Egelsbach. Drei Jahrzehnte, in denen zahllose ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, treue Mitglieder und engagierte Unterstützer dazu beigetragen haben, dass vor allem ältere Menschen in unserer Region Hilfe, Begleitung und menschliche Nähe erfahren.

Diese Erfolgsgeschichte erfüllt uns mit großem Stolz – und ebenso mit Dankbarkeit. Ohne Ihr Engagement, Ihre Zeit und Ihre Herzlichkeit wäre all dies nicht möglich gewesen. Sie alle haben mit Ihrem Einsatz dazu beigetragen, dass unsere Seniorenhilfe zu einer festen Größe im sozialen Leben unserer Gemeinden geworden ist.

Im Laufe des Jubiläumsjahres 2026 möchten wir mit Ihnen gemeinsam feiern, zurückblicken und nach vorn schauen. Geplant sind besondere Veranstaltungen, Begegnungen und Aktionen, mit denen wir dieses runde Jubiläum würdigen möchten. Genaue Informationen dazu werden wir rechtzeitig bekanntgeben – Sie dürfen sich schon jetzt auf viele schöne Momente freuen!

Und damit nicht genug, denn im

Mehrgenerationenhaus stehen gleich vier Jubiläen an:

**40 Jahre Mütterzentrum e. V.,  
30 Jahre Seniorenhilfe,  
30 Jahre Elternservice e. V und  
20 Jahre ZenJA – Zentrum für Jung und Alt!**

Lassen Sie uns also gemeinsam in ein Jahr starten, das uns an unsere Wurzeln erinnert und zugleich Zuversicht für die Zukunft gibt. Bleiben Sie aktiv, neugierig und – vor allem – gesund!

Herzlichst,  
Katja Bernhard    Bianca Jung  
und der  
Gesamtvorstand der Seniorenhilfe  
Langen & Egelsbach e. V.

## Verstärkung für den Vorstand

Unter dem Motto „Gemeinsam mit den Generationen in Langen und Egelsbach aktiv sein“ wurde Katja Bernhard im Oktober 2025 in den Kernvorstand der Seniorenhilfe gewählt. Die 62-Jährige zeigt sich begeistert vom engagierten Miteinander mit Bianca Jung, den weiteren Vorstandsmitgliedern und dem Team des ZenJAs.

Vor einem Jahr zog Katja Bernhard von Dreieich nach Langen. Mit den Menschen und Aktivitäten in Langen und Egelsbach ist sie jedoch bereits seit vielen Jahren verbunden. Hauptamtlich arbeitet sie beim Kinderschutzbund Westkreis Offenbach. Darüber hinaus vertritt sie eh-



renamtlich den Landesverband Tafel Hessen und verantwortet dort die Bereiche Öffentlichkeitsarbeit und Digitalisierung.



Unser neuer Kollege Detlev „Mike“ Messerschmidt verstärkt den Finanzvorstand ebenfalls seit Oktober 2025. Mike wohnt in Dreieich und freut sich neben dem ausklingenden

Berufsleben auf neue Herausforderungen und möchte ehrenamtlich aktiv sein.

Zusammen mit Gudrun Kieselbach leiten die beiden die finanziellen und steuerlichen Geschicke der Seniorenhilfe. ■

## Sie ist da - unsere neue Website!

# Alter Name – neuer Auftritt

Die Seniorenhilfe startet mit einer neuen, modernen Website ins Jubiläumsjahr 2026.

Unter der bekannten Internet-Adresse

[www.seniorenhilfe-langen.de](http://www.seniorenhilfe-langen.de)

präsentieren wir uns ab sofort mit einem frischen Design, einer übersichtlichen Menüstruktur und vielen hilfreichen Informationen.

Die neue Seite wurde speziell darauf ausgerichtet, dass sich Besucherinnen und Besucher – egal ob Mitglied, Helferin, Angehöriger oder Interessent – schnell zurechtfinden. Dank der vereinfachten Navigation und klaren Themenbereiche ist alles Wichtige nun noch leichter

zu finden: Infos zur Mitgliedschaft, aktuelle Termine, Kontaktmöglichkeiten und vieles mehr.

„Unsere Homepage ist das digitale Herzstück der Seniorenhilfe – sie soll informieren, einladen und verbinden“.

Schauen Sie gerne vorbei – wir freu-

en uns über Ihren Besuch auf unserer neuen Website!

Die Verlinkung vom und zum ZenJA bleibt selbstverständlich bestehen. Von [www.zenja-langen.de/seniorinnen-senioren](http://www.zenja-langen.de/seniorinnen-senioren) gelangen Sie zu unserer neuen Webseite und umgekehrt. ■

## Speed Dating 60+ – zum 2. Mal ein voller Erfolg!

Im Zentrum für Jung und Alt in Langen trafen sich beim Speed-Dating am 12. Oktober wieder nicht junge Singles – sondern Menschen ab 60. Hier geht es weniger um den schnellen Flirt, sondern um neue Kontakte, Freundschaften – und vielleicht auch ein bisschen Herzklopfen.

So kommen Sie einfach zum Porträt in der Hessenschau:

[www.hessenschau.de/tv-sendung/speed-dating-ab-60-neue-begegnungen-in-langen/video-216418.html](http://www.hessenschau.de/tv-sendung/speed-dating-ab-60-neue-begegnungen-in-langen/video-216418.html)

Die Idee von Conny Mahler und Iris Hochberger, Kolleginnen aus dem ZenJA, erfreut sich so großer Beliebtheit, dass bereits ein weiterer Termin aufgrund der positiven Resonanz fürs kommende Frühjahr geplant ist. ■



## Getrumpft! – 1. Skat-Turnier am 19. November



Strahlende Gewinner: Peter Klein, Peter Schiller, Justus Mehner (von links)

Am 19. November flogen im Vereinsraum nicht nur die Karten, sondern auch so manch flotte Sprüche: Unser 1. Skat-Turnier fand statt – und was sollen wir sagen? Es wurde gereizt, gereizt... und noch ein bisschen mehr gereizt.

Am Ende standen drei glückliche Gewinner fest, die sich nicht nur über ihren Triumph, sondern auch über funkelnagelneue Pokale freuen durften. Ein herzliches Dankeschön an Familie Mehner, die diese Trophäen großzügig gespendet hat! Dafür gab's von den Teilnehmenden mindestens so viel Beifall wie für einen sauber ausgespielten Grand Hand.

Die Sieger des Tages

1. Platz: Peter Schiller – hatte einfach

den besseren Riecher fürs richtige Reizen

2. Platz: Justus Mehner – blieb cool, selbst wenn's mal pikant wurde  
3. Platz: Peter Klein – immer schön Trumpf auf Trumpf

Lust auf mehr?

Wer jetzt Blut geleckt hat oder einfach gern in geselliger Runde Karten klopft, ist herzlich willkommen beim Offenen Skat-Treff – jeden 3. Mittwoch im Monat. Ganz entspannt, ganz locker, und garantiert mit guter Laune.

Ob Profi, Freizeit-Skatfreund oder Neuling: Hauptsache, Spaß am Spiel! Also: Kommt vorbei – wir reizen bis die Karten glühen! ■



## Lebendiger Adventskalender – Türchen 4

Am 4. Dezember öffnete sich das vierte Türchen des Lebendigen Adventskalenders. Viele große und kleine Gäste versammelten sich, um gemeinsam einen stimmungsvollen Adventsmoment zu erleben.

In liebevoll gestalteter Atmosphäre luden das ZenJA in Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde und des VVV Langen zu einem stimmungsvollen Miteinander ein.

Gemeinsame Weihnachtslieder erfüllten den Platz und sorgten für ein warmes Gemeinschaftsgefühl. Zwischendurch wurden Geschichten vorgelesen, die zum Innehalten, Lächeln und Nachdenken einluden. Dazu gab es Schmalzbrot, Punsch und Glühwein, die für wohlende Wärme sorgten – perfekt, um sich mit anderen Gästen auszutauschen oder einfach den Moment zu genießen.

Wir bedanken uns herzlich bei allen



Mitwirkenden und Gästen, die diesen Abend mit Leben gefüllt haben. Das vierte Türchen hat wieder einmal gezeigt, wie schön es ist, gemeinsam in die Adventszeit einzutauchen. Wir freuen uns auf weitere leuchtende Momente! ■

## „Singen für alle“ beim Adventskaffee

Unter dem Motto „Singen für alle“ fand am 7. Dezember unser Adventskaffee im Familiencafé des ZenJA statt. Das Team des Sonntagscafés hatte den Raum liebevoll und stimmungsvoll adventlich gedeckt und sorgte damit von Beginn an für eine warmherzige Atmosphäre.

Ein besonderes Highlight war der Auftritt des Frauen-Ensembles der SSG Langen, das die Gäste mit bekannten Advents- und Weihnachtsliedern begeisterte. Viele stimmten mit ein, sodass ein schönes gemeinschaftliches Singen entstand – ganz im Sinne des Mottos.

Bei Kaffee, Kuchen und guten Gesprächen verbrachten Familien und



Senioren einen gemütlichen und festlichen Nachmittag, der noch lange in Erinnerung bleiben wird. ■

## Aus der Mitgliederbetreuung

Der Fachvorstand „Mitgliederbetreuung“ teilt sich künftig in zwei Ressorts auf. Dies hilft uns, das Arbeitspensum besser zu verteilen. Zum einen in die Betreuung rund um Sie als Mitglied und Ihre Mitgliedschaft. Wir teilen Ihnen in Kürze mit, wer diesen Bereich übernehmen wird. Die Kontaktadresse bleibt [mitgliederbetreuung@seniorenhilfe-langen.de](mailto:mitgliederbetreuung@seniorenhilfe-langен.de).

Als ehemaliger Fachvorstand „Mitgliederbetreuung“ übernimmt Birgit Thielen ab sofort das Ressort Veranstaltungen. Gerne organisiert sie weiterhin abwechslungsreiche Freizeit-, Kultur- und Ausflugspro-

gramme für Sie. Außerdem arbeitet sie schon an Vorträgen mit externen Referenten, die wir Ihnen dieses Jahr anbieten möchten.

Sie erreichen Birgit Thielen nun unter [veranstaltungen@seniorenhilfe-langen.de](mailto:veranstaltungen@seniorenhilfe-langen.de). Sie freut sich schon jetzt auf Ihre Wünsche und Anregungen!

*Liebe Mitglieder, für das Vertrauen, das Sie mir stets entgegengebracht haben, bedanke ich mich ganz herzlich und hoffe, dass wir uns künftig wieder „unterwegs“ treffen.*

*Herzlichst, Ihre  
Birgit Thielen*

## Das ZenJA feiert – und Sie feiern mit!

Mit einem Tag der Offenen Tür am 27. September 2026 feiert die Seniorenhilfe ihr 30-jähriges Jubiläum. Streichen Sie sich diesen Tag rot an! Zuvor gibt es schon allerhand weitere Veranstaltungen, so zum Beispiel die gemeinsame Teilnahme am Fastnachtsumzug in Egelsbach.

Am 14. Februar 2026 sammeln sich die Jubilare des ZenJA – Mütterzentrum, Elternservice und Seniorenhilfe – zum gemeinsamen Helau.

Wir freuen uns über viele Mitwirkende!

Wenn Sie dem Festkomitee mit helfender Hand beitreten möchten, melden Sie sich bitte bei uns: [festkomitee@seniorenhilfe-langen.de](mailto:festkomitee@seniorenhilfe-langen.de)

# Ehrenamt – eine „saubere Sache“

Sie möchten uns aktiv unterstützen? Das freut uns sehr! Für unser bürgerliches Engagement wird immer Unterstützung in folgenden Bereichen benötigt:

- **Fahrdienst für Begleitservice**
- **Einkaufsservice**
- **Kuchen backen für Feste/Sonnntagscafé**
- **Lesepatenschaften**
- **Besuchsdienst (privat und DRK-Heim)**
- **Unterstützung bei Festen und Veranstaltungen**
- **Verteildienste für SHLE-Post und Flyer/Boten**
- **Gartenservice**
- **Repair Café**

### - Und vieles mehr

Tragen Sie in der Beitrittskündigung einfach ein, wobei Sie unterstützen möchten.

## Kurse buchen leicht gemacht

Einfach online auf unserer Homepage anmelden oder eine E-Mail schreiben unter

[kurse@seniorenhilfe-langen.de](mailto:kurse@seniorenhilfe-langen.de).

Selbstverständlich bleibt der persönliche Kontakt bestehen und Sie erreichen unser Büro wie gewohnt täglich von 10 bis 12 Uhr und können Ihre Anliegen sowie Kursanmeldungen telefonisch oder persönlich erörtern. Unser Büroteam steht zu den Öffnungszeiten zur Verfügung:

**30 JAHRE  
SENIORENHILFE  
Langen & Egelsbach e.V.  
1996 - 2026**

Telefon 06103 22504 oder  
[info@seniorenhilfe-langen.de](mailto:info@seniorenhilfe-langen.de).

Außerdem sind Sie immer herzlich im Familiencafé des ZenJA willkommen.

## Bei uns können Sie punkten!

Für Ihre Unterstützung als aktives Mitglied werden Sie belohnt. Für jeden Einsatz erhalten Sie Punkte auf Ihr Punktekonto. Diese können Sie nach Bedarf für Angebote unseres Vereins einlösen. Informationen erteilt unser Büro.



gen“ stammen, was uns alle staunen ließ. Heute allerdings verwenden wir diese alle in einem ganz anderen Sinn.

Nach dem Rundgang stärkten wir uns in dem historischen Gasthof „Zum Adler“, wo wir mit hessischen Leckereien verwöhnt wurden. Alle waren sich einig: Das war ein gelungener Nachmittag.



## Im Hessenpark

Im Oktober ging unsere Fahrt in den Hessenpark. Von einer kompetenten Führerin haben wir viel Interessantes und Kurzweiliges erfahren, stand die Führung doch unter dem Thema: Küche, Stube, Nachttopf – Wohnen im bäuerlichen Haus. Mensch und Vieh lebten Tür an Tür unter einem Dach, und die Wohnverhältnisse waren im Vergleich zu unseren sehr beschränkt. Wir erfuhren, wie vor 150 – 200 Jahren in einem Haus gekocht, gearbeitet und gelebt wurde und uns wurde gezeigt, woher die Begriffe „Tranfunzel“, „Ins Fettnäpfchen treten“ oder „einen Zahn zule-

## Reise nach Pompeji

... nicht wirklich, aber zu einer immersiven Ausstellung in Frankfurt, die in beeindruckender Weise den Untergang Pompejis zeigte. Nach einer Einführung über große Informationstafeln bekamen wir alle 3-D-Brillen und konnten so live einen Gladiatorenkampf erleben, der abrupt mit dem Ausbruch des Vesuv endete – Gänsehaut pur. Anschließend machte es eine immersive Vorführung möglich, gewissermaßen als Zeitzeugen den Untergang dieser einst blühenden Stadt hautnah mitzuerleben. Einige Teilnehmer der Gruppe waren

bereits in Pompeji und erkannten die einst zum Teil prunkvollen Häuser wieder, die sie nur als Ruinen gesehen hatten, sicherlich eine ganz besondere Erfahrung.

Wenn auch Sie das nächste Mal gerne teilnehmen möchten, beachten Sie bitte unsere Aushänge und den Newsletter. Hierin finden Sie alle geplanten Veranstaltungen. Mehr auch hier im Terminkalender.

Melden Sie sich gerne an unter [veranstaltungen@seniorenhilfe-langen.de](mailto:veranstaltungen@seniorenhilfe-langen.de) um unseren Newsletter zu erhalten, bzw. mehr über angebotene Veranstaltungen zu erfahren.

# BEITRITTserklärung

Name	Vorname
geb. am	(ehemaliger) Beruf
Straße Nr.	PLZ/Wohnort
Telefon (privat)	Telefon (dienstlich)
E-Mail	

## JAHRESBEITRAG 18,00 €

Darüber hinaus spende ich einen Förderbeitrag

einmalig \_\_\_\_\_ € jährlich \_\_\_\_\_ €

## SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich ermächtige die Seniorenhilfe (IDNr. DE22222000000  
65048), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Ich erteile meinem Kreditinstitut die Anweisung, diese Lastschrift einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen, im Einklang mit den vereinbarten Bedingungen meiner Bank.

Name	Vorname
Bank	
IBAN	X
Datum	Unterschrift

Die Unterschrift gilt auch für Erklärungen zu DATENSCHUTZ und SCHWEIGEPFLICHT.

**DATENSCHUTZ:** Der Verein erhebt zur Begründung und Verwaltung des Mitgliedsverhältnisses personenbezogene Daten soweit dies zur Durchführung des Mitgliederverhältnisses erforderlich ist. Rechtsgrundlage für die Datenerhebung und -verarbeitung sind Art. 6 Abs. 1 lit. b) Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) sowie Art. 13 und 14 (Verwendung von Fotos im Rahmen vereinsrelevanter Aktivitäten). Einer Zustimmung der betroffenen Person bedarf es daher nicht.

## BEITRITTserklärung SENDEN AN

Seniorenhilfe Langen & Egelsbach e. V.  
 Zimmerstr. 3, 63225 Langen  
 E-Mail [info@seniorenhilfe-langen.de](mailto:info@seniorenhilfe-langen.de)  
 Telefon 06103 22504

## AKTIVE MITGLIEDSCHAFT & MITARBEIT

(Mehrachnennungen erwünscht, Zutreffendes bitte ankreuzen)

Ich biete meine Mitarbeit an für:

- Bürodienst
- Begleitung Einkäufe, Arzt, Behörde
- Einkaufen
- Blumen gießen Hausbetreuung
- Besuche
- Spaziergänge
- Entlastung der Familie
- Gartenhilfe
- Reparaturhilfe
- Tierbetreuung
- Erledigungen Begleitung mit Pkw
- Fremdsprachen Übersetzungen
- Schriftwechsel Formulare ausfüllen
- Gruppenbetreuung Ausflüge
- Ich bin einverstanden, dass die Seniorenhilfe mit mir über meine E-Mail-Adresse kommuniziert und Info, Rundbriefe u. ä. schickt.
- Ich bin einverstanden, den ZenJA Newsletter per E-Mail zu beziehen und dass die Seniorenhilfe meinen Namen und E-Mail-Adresse ausschließlich zu diesem Zweck an das Mütterzentrum weiterleitet.
- Die Hinweise zum DATENSCHUTZ habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere diese.
- SCHWEIGEPFLICHT: Ich verpflichte mich, keine mir anvertrauten Informationen eines von mir unterstützten Mitglieds an Dritte weiterzugeben.

## KONTEN

**Volksbank Dreieich eG**  
 IBAN DE15 5059 2200 0000 2087 79

**Sparkasse Langen-Seligenstadt**  
 IBAN DE31 5065 2124 0026 1147 77

**DATENWEITERGABE:** Sofern eine Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat) erteilt ist, werden die zum Beitragseinzug erforderlichen Daten an das kontoführende Kreditinstitut weitergegeben. Sofern Sie damit einverstanden sind, werden Ihre Kontaktdaten an das Mütterzentrum Langen zum Bezug des ZenJA Newsletters weitergeleitet. Eine anderweitige Datenverwendung oder Übermittlung an Dritte findet nicht statt. Bei Beendigung der Mitgliedschaft werden die personenbezogenen Daten gelöscht soweit diese nicht entsprechend der gesetzlichen Vorschriften aufbewahrt werden müssen. Weitere Hinweise zum Datenschutz unter [www.seniorenhilfe-langen.de](http://www.seniorenhilfe-langen.de)

# Mit Dauerwelle unter der Trockenhaube



**D**ie Generation unserer Mütter war stets praktisch veranlagt. So galten eigentlich alle Dinge als schön, die auch praktisch waren. Allerdings hatte Schön nicht immer etwas mit purer Ästhetik zu tun.

Praktisch war z.B. die Frisur meiner Mutter und auch die der Mütter meiner Schulkollegen. Die kurze Dauerwelle war damals der Renner, so gut wie jede Frau trug sie. Die Haare wurden beim Friseur auf geringe Länge gekürzt und dann per Lockenwickler, Haarnetz und anderen Gerätschaften in Form gebracht. Die aufgewickelten nassen Haare wurden samt Kopf unter eine monströse Trockenhaube gesteckt, die dann für eine bestimmte Zeit die Häupter erhitzte. Das dauerte so seine Zeit und meine Mutter nutzte diese gerne, um die ausliegenden bunten Blättchen zu lesen. Im Friseursalon ging es recht gesellig zu. Man traf sich dort gerne zum Klatsch mit anderen Damen. Neuigkeiten wurden ausgetauscht und der Frisör war daher stets bestens informiert.

Als Kind musste ich meistens mit zum Friseur, da auch mein Haar gelegentlich gewisser Pflege bedurfte. Dort durfte ich den Damen dann immer beim allerneuesten Tratsch zuhören. Für mich war das allerdings völlig uninteressant, da ich mit den Geschichten

so gar nichts anfangen konnte. Gelegentlich musste ich auch „weghören“, weil das gerade „nichts für Kinder“ war. Wie das gehen sollte, habe ich bis heute noch nicht verstanden, aber sei es drum. Im Friseursalon war es dank der laufenden Trockenhauben immer recht warm, und es herrschte ein beißender Geruch, an den ich mich noch bis heute gut erinnern kann. Dieser stammte von dem Haarspray, das am Ende des Frisurvorganges auf die Haare gesprüht wurde, damit die Frisur auch wie ein Helm hielt und oft auch so aussah.

Die ersten Trockenhauben entstanden in den 1920er Jahren. Sie waren noch sehr schwer und aus Metall gefertigt. Sie trockneten die Haare über ein Warmluftgebläse gleichmäßig, was für Dauerwellen unerlässlich war. Im Laufe der Zeit wurden die Hauben dann leichter, da immer mehr Teile aus Plastik gefertigt wurden. In den 1970er Jahren war die Entwicklung dann auch soweit, dass kleine Modelle für den Hausgebrauch auf den Markt gebracht wurden. Meine Mutter muss wohl eine der ersten Frauen gewesen sein, die sich eine davon im BAUR Katalog bestellte. Von nun an wurden die Friseurbesuche meiner Mutter seltener, sie konnte sich nun selbst mit Lockenwick-

ler im Haar unter ihre Trockenhaube setzen. Das machte meine Mutter nun etwas unabhängiger und sie sparte darüber hinaus auch noch Geld, was unserer Eltern-Generation immer sehr wichtig war. Leider entfiel somit auch das Tratschen mit Gleichgesinnten, weswegen meine Mutter doch hin und wieder mal den Friseursalon besuchte. Wir Kinder fanden das Ding recht lustig und steckten unsere Köpfe auch gerne mal unter die Haube, doch nach einer Weile verloren wir die Freude daran, da es in unserer Wohnung danach wie beim Friseur roch.

Später kamen dann Trockenhauben aus Plastikfolie auf den Markt, die wie Helme getragen wurden. Man konnte sich damit frei im Haus bewegen und gleichzeitig die Hausarbeiten erledigen.

Die Frisur, die meine Mutter bis zu ihrem Lebensende trug, war eine sogenannte Kurzhaar-Dauerwelle. Sie war, wenn sie erst einmal beim Friseur verpasst wurde, sehr dauerhaft, wie der Name schon sagt, sowie pflegeleicht und praktisch. Man musste sich nun für viele Wochen nicht mehr besonders um die Frisur kümmern. So wie meine Mutter dachten damals viele Frauen. Überall sah man Ebenbilder seiner



Mutter umherlaufen, alle mit der gleichen Frisur, alle zum Verwechseln ähnlich. Erschwerend kam hinzu, dass viele Damen dem Trend entsprechend blondiert waren. Aber so ist das mit der Mode eben, trägt es eine, tragen es alle.

Diesbezüglich hat sich bis heute nicht viel verändert. So hatte ich mich an die dauer gewellte Frisur meiner Mutter gewöhnt. Erstaunt war ich allerdings, als ich Jugend-Fotos von ihr sah, mit langen lockigem Haar oder langen Zöpfen. Da fiel mir zum ersten Mal auf, dass meine Mutter eigentlich dunkle Haare hatte und wie hübsch sie mit ihrem schönen Haar einst aussah. Ich erkannte, dass praktische Frisuren nicht unbedingt schön sein müssen, aber das liegt immer in den Augen des Betrachters.

Da die meisten Freundinnen meiner Mutter schon immer die gleiche Frisur trugen, fand ich, dass sie auch zu späteren Zeiten noch genauso aussahen. Traf ich eine Bekannte meiner Mutter nach vielen Jahrzehnten auf der Straße, erkannte ich sie sofort wieder. Es kam mir vor, als ob sie alle nie älter geworden wären, denn sie hatten sich nicht viel verändert.

**“ Je älter man wird,  
desto mehr muß man  
sich pflegen.**

(Gustave Flaubert)

Ein lustiges Erlebnis hatte ich, als ich noch als Reiseleiter mit einer Gruppe (vorwiegend Senioren) in Belgien unterwegs war. Brügge war voll mit Menschen. Zahlreiche Reisegruppen waren unterwegs, viele davon Senioren. Als sich unsere Wege kreuzten, kamen die Leute aus den verschiedenen Gruppen

etwas durcheinander. Einige Damen fanden sich plötzlich in der falschen Gruppe wieder. Sie hatten sich an der Vorderfrau orientiert. Das war keine gute Idee, da sie von hinten alle gleich aussahen. Zum Glück konnte ich meine Reisegäste wieder aus der anderen Gruppe aussortieren und in meine „Herde“ zurückbringen. Im Laufe meines Lebens sah ich viele Haarmoden kommen und gehen, doch keine hatte so lange Bestand wie die meiner Müttergeneration. Ich hingegen erspare mir sämtliche Prozeduren meiner Frisur betreffend und trage mein Haar seit meiner Jugend schlüssig lang. Auch das hat Bestand!

■ Stefan Kleinhenz



Unser Haus Ahornhof ist nicht einfach irgendein Seniorenheim in Langen. Hier bieten wir 127 Bewohner:innen einen Ort, an dem Sie sich willkommen und geborgen fühlen können – ein Zuhause.

Auch im Alter:  
Mittendrin statt außen vor.

Gute Pflege macht vieles möglich.



**KORIAN**  
Bestens umsorgt



Haus Ahornhof

Darmstädter Str. 21-25  
63225 Langen  
T +49 (0)6103 301 17 0  
ahornhof@korian.de



# BestAger



## Neues vom absurden Alltag Depresso im „Stadtbild“

Wer erinnert sich nicht an die endlosen Diskussionen um die Äußerung zum Thema „Stadtbild“! Persönlich kann ich die ganze Polemik und das Theater nicht nachvollziehen und verweise deshalb auf einen Artikel dieser ZEITLOS, der sich mit Farben oder Vielfalt in unseren Städten und in unserem Land befasst, aber gleichzeitig auch mit Akzeptanz und Toleranz.

Ganz ehrlich, da bekomme ich glatt DEPRESSO!

Was das ist, fand ich in einer gemütlichen Stadt in Dänemark und dort störte es keinen Menschen:

DEPRESSO – das Gefühl, das dich befällt, wenn du keinen Kaffee bekommst!

Farben gehören eben in unsere Städte und ins Stadtbild. Und dazu möchte ich auf den in Dreieich-Buchschlag lebenden Sprachwissenschaftler und Autor Professor Roland Kaehlbrandt und auf sein neuestes Buch „Von der Schönheit der deutschen Sprache. Eine Wiederentdeckung“ verweisen. Kaehlbrandt schätzt an der deutschen Sprache die Möglichkeiten der Wortverbindungen. Stadt-Bild, Welt-

Schmerz, Wald-Einsamkeit, Kopf-Stein-Pflaster. Blöd-Sinn?

Ich bin dafür – aber bitteschön nicht BLAU!

Persönlich finde ich, BLAU ist ein Zustand und keine Farbe für Häuser und blaue Hausfassaden sind ähnlich wie Grau- und Anthrazittöne keine Farben für Häuser in unseren Stadtbildern. Ich sage das, weil eine Hauseigentümerin mir eine blaue Fassade direkt vor die Nase gesetzt hat. Um mich zu provozieren? Sicherlich nicht. Aber gewöhnungsbedürftig ist es schon, demnächst immer Himmelblau vor Augen zu haben. Zugegeben, vielleicht hat die Entscheidung letztendlich auch etwas mit dem Klimawandel in unseren Breiten zu tun und ist vorausschauend. Meine Gattin träumte schon seit langer Zeit, in einem Haus am Meer zu wohnen und zu genießen, wie das Blau des Himmels mit dem Blau des Meeres ineinander übergehen. Und farbpsychologisch gesehen steht Blau für Kühle, Frische und Weite, was bei Temperaturen von 30 Grad und mehr ja bestimmt Wirkung zeigen wird. Ändern kann ich es auf jeden Fall

nicht und einen Streit anzuzetteln, wie mit dem Maschendrahtzaun (Ältere erinnern sich vielleicht noch!), liegt mir fern. Also – einfach mal tief Luft holen!

Übrigens, wussten Sie, dass Sie jeden Tag rund 20 000 Mal ein- und ausatmen? Im Alltag sind wir allerdings selten bewusst im Kontakt mit unserem Atem, dabei ist er ein direktes Verbindungsglied zwischen unserem Körper und unserem Geist. Und gerade das scheint bei manchem Mitbürger nicht so ganz zu funktionieren.

**„Ich kann nicht nachvollziehen, dass sich Leute die Freude für morgen aufheben.**

(Annette Frier, dt.Schauspielerin)

Tröstlich ist es doch da zu wissen, dass sich manche Menschen Gedanken über Dinge machen, die für Kinder längst schon klar sind! Große Schlitzen zum Beispiel und Weihnachtsmann. „Wie schafft es dieser leicht

übergewichtige, ältere Herr, in nur einer Nacht, überall auf der ganzen Welt seine Geschenke auszufahren und zu verteilen?"

Die Quantenphysik weiß, wie der Weihnachtsmann es schafft! So jedenfalls der Dortmunder Physiker Metin Tolan. In seinem Buch „Stille Nacht, eilige Nacht“ (Pieper Verlag, 14 Euro) schreibt er, dass die ganze Welt sich nicht irren kann und dass er existieren muss. Er erinnert an eine Geschichte, dass die acht Jahre alte Virginia O'Hanlon 1897 der „New York Sun“ einen Leserbrief schrieb „Bitte sagen Sie mir die Wahrheit: Gibt es einen Weihnachtsmann?“ Ja, lautete die Antwort.

Tolan errechnet nun in seinem Buch, dass er insgesamt 32 Stunden Zeit hätte, um entgegen der Erdrotation 234 Millionen Haushalte aufzusuchen und damit „nur“ etwa 2000 Besuche pro Sekunde zu bewältigen hätte. Und das mit einem tonnenschweren Schlitten.

Apropos, große Schlitten – oder SUVs! Die gibt es ja auch in unserem Stadtbild. Und sie stören immer wieder Mitmenschen, die der Meinung sind, sie gehören nicht vor Schulen und Kindergärten! Wenn etwa Helikopter-Eltern ihre Kinderlein einsammeln. Dazu war in der Offenbach Post von Pia Rolfs „Frau im Kleinwagen“ zu lesen: Männer müssen bereits viele Domänen aufgeben, doch zumindest in einem Bereich haben die Herren der Schöpfung immer den Größeren, wenn auch nicht jeder den Größten – beim Auto. Nach Angaben des Vergleichsportals Verivox befinden sich unter den Top 30 der bei Frauen beliebtesten Fahrzeuge „fast ausschließlich Klein- und Kleinstwagen“. Laut Pia Rolfs, weil Autofahrerinnen mit ihrem Fahrzeug das andere Geschlecht nicht

beeindrucken wollen oder müssen. Oder sie denken praktisch und legen keinen Wert auf große Schlitten.

Wie gut, dass wir solches noch vor Weihnachten erfahren durften. Und dann auch noch, dass der Pilz Penicillium die „Mikrobe des Jahres 2026“ geworden ist! Interessiert Sie nicht? Nein? Sollte Sie aber! Denn dieser Pilz rettete in den vergangenen 80 Jahren Millionen von Menschen – und tut es noch täglich. Aber auch Freunde einer leckeren Käseplatte wird's freuen. Denn Penecillium sorgt für Geschmack, Geruch und Konsistenz von Camembert und Brie! Die weiße Rinde besteht überwiegend aus Penecillium camemberti. Eine frohe Botschaft, bedenkt man doch, dass im November 2023 die Mär umging, der Camembert gehöre zu den bedrohten Arten, weil doch die EU den natürlichen Lebensraum des Camemberts – das Spanholzkästchen – bedrohe.

Bleibt mir nur noch eine Zeitungsmeldung aufzugreifen: „Menschen ohne Sex sind gebildeter“.

Heißt es doch da: „Erwachsene, die noch nie Sex hatten, sind einer Studie zufolge überdurchschnittlich gebildet. Die Studie des Amsterdam

University Centers, der University of Queensland und des Max-Planck-Instituts basiert auf Daten von 400.000 Britinnen und Briten im Alter von 39 bis 73 Jahren. Rund ein Prozent gab an, noch nie Sex gehabt zu haben. Diese Gruppe sei im Durchschnitt besser ausgebildet, aber auch einsamer, nervöser und unglücklicher. Haben wir doch schon immer gewusst, denn wer als Kind Brille trug, ist laut Studie häufiger allein im Bett. Entweder sehen die einstigen „Brillenschlangen“ zu schlecht, um geeignete Partner wahrzunehmen oder zu klar und erkennen die Fehler. Unter diesem Aspekt sehe ich die Edeka-Werbung von Dezember „Hofglück Wiener-/Saiten-Würstchen“ DLG-prämiert und Haltungsform 4! Nur frage ich mich als Mann ernsthaft, was bitteschön und wie ist bei einem Würstchen die „Haltungsform“?

Alles Märchen, sagen Sie? Ich versichere Ihnen mit gutem Gewissen, alles so passiert und gelesen. Ihnen allen eine staubfreie, friedvolle Frühjahrszeit, bleiben Sie gesund und gehen Sie den Bürgermeister in Langen wählen. ■ **Wolfram Siegel**

# Ohrstudio LANGEN

Hörgeräte Akustik Meisterbetrieb und Tinnitus-Therapie

*Musik ist die Sprache  
der Leidenschaft und wir  
sorgen dafür, dass Sie  
jedes Wort verstehen.*

## Ohrstudio Langen GmbH

Westendstr. 2 | 63225 Langen | Tel. 06103-60 48 177  
E-Mail: team@ohrstudio-langen.de

## Öffnungszeiten

Mo – Fr 9 – 13 Uhr & 15 – 18 Uhr  
Mittwoch- & Samstagnachmittag  
nur nach Vereinbarung



[www.ohrstudio-langen.de](http://www.ohrstudio-langen.de)

## Leute in Langen



In der Reihe „Leute in Langen“ fesselt Christopher Muth sein Publikum

### Information über Betrugsfälle

## Über Schockanrufe und mehr

Polizei-Hauptkommissarin Frau Tatjana Rasch von der Polizeistation Langen ist die Schutzfrau vor Ort. Sie ist das Bindeglied zwischen Polizei und allen Bürgern in Langen, Egelsbach, Dreieichenhain, Götzehain und Offenthal. In kleiner Runde war sie zum wiederholten Mal in den Ginkgo-Häusern 1 und 2 zu Gast und vermittelte in klärenden Gesprächen die Gefahren der immer öfter wiederkehrenden Schockanrufe. Immer noch viele der Angeufenen fallen darauf herein und handeln geschockt und unüberlegt. Meist ist es eine Geldanforderung, da unbedingt so schnell wie möglich jemand aus dem engsten Familien-

generell keine Auskünfte zu privaten oder finanziellen Fragen geben, sondern unbedingt den Anruf beenden und der Geldanforderung nicht nachgeben.

Bei Unsicherheit sollte man die Polizeistation unter 06103-90300 anrufen und den Vorfall melden. Ein anderes Thema: man ist nicht verpflichtet, die Polizeibeamten (generell sind es zwei) in die Wohnung einzulassen, egal aus welchem Grund. Die Wohnung ist ein vom Gesetz her geschützter Ort. Ausnahme ist, wenn ein richterlicher Durchsuchungsbeschluss vorliegt.

Frau Rasch gab den Bewohnerinnen und Bewohnern der beiden Ginkgo-

von der Kinder-, Schul- und Lehrzeit bis zum heutigen Tag) berichtete er über seinem Lebenslauf. Mit drei „Bürden“ habe er zu kämpfen gehabt, erzählte er lächelnd:

1. geboren in Offenbach, 2. und dies genau einen Tag vor Heiligabend, am 23.12.1966 (das heißt, dass die Geschenke, wenn es überhaupt welche gab, kleiner ausfielen oder mit den Weihnachtsgeschenken zusammenkamen). Und 3. er war Fan der Offenbacher Kickers. Aufgewachsen in der Carl-Ulrich-Siedlung (im Offenbacher Jargon „Kopftuch-Siedlung“) gehörte er der sogenannten Generation „X“ an. Mit 5 Jahren wurde er in die Anne-Frank-Schule eingeschult, dann Umzug nach Obertshausen. Bevor er ins Gymnasium kam, war die Förderstufe angesagt. In der Freizeit war die DLRG sein Ausgleich zur Schule. Sein größtes Hobby jedoch war eine Bass-Gitarre. Sein Großvater war Harmonika-Lehrer und hatte ihm die Liebe zur Musik quasi in die Wiege gelegt. Er spielte u.a. in der Schulband und machte dann in einer Rockband Erfahrungen mit öffentlichen Auftritten. In Neu-Isenburg spielte er mit vier weiteren Bandmitgliedern Tanzmusik, so kam es auch bei einem Fest des VVV zu

Häuser einen guten Einblick über die derzeitigen Machenschaften, Tricks und Maschen der Kriminellen.

### Leute in Langen

Eine weitere Veranstaltung folgte kurz darauf unter dem Titel „Leute in Langen“, organisiert von Ginkgo zusammen mit der evangelischen Kirchengemeinde Langen. Referent war diesmal Christopher Muth, seines Zeichens derzeitiger 1. Vorsitzender des Langener Verkehrs- und Verschönerungs-Vereins, kurz VVV. In Wort und Bild (viele Schnapschüsse



Polizei-Hauptkommissarin Tatjana Rasch berichtet über Betrugsmaschen

kreis wegen eines selbstverschuldeten Unfalls oder ähnlichem den Betrag benötigt, um einer Strafverfolgung oder sogar Haft zu entgehen. Bei diesen Anrufen sollte man

Auftritten in Langen, und er machte Bekanntschaft mit Walter Metzger, dem damaligen Vorsitzenden des VVV. Ein Vereins-Beitritt erfolgte, und 2019 kam er als Schriftführer in den Vorstand. Im Jahr 2021, mitten in der Corona-Pandemie, übernahm er von Walter Metzger das Amt des Vereinsvorsitzenden, wahrlich keine leichte Aufgabe, da keine Präsenz-Veranstaltungen durchgeführt werden konnten! Das hieß dann auch, dass die geliebte Bass-Gitarre aufgegeben werden musste und es keine Live-Auftritte mit der Band mehr gab.

In einer anschließenden Fragerunde wurde das kommende Programm erörtert, u.a. der Lebendige Adventskalender, das Silvester-Blasen, der Jahreszahl-Wechsel an der Stadtkirche und das Neujahrs-Treffen am Brezelstein am 1. Januar.

## Kulinarische Italienreise

Auf eine kulinarische Reise in Ton und Bild nahm Dr. Manfred Schuchmann seine Zuhörer diesmal nach Italien mit, und zwar zu einem spätherbstlichen Besuch in die Provinz Treviso, wo der gute Prosecco in den Fässern reift und der Grappa in den Kesseln dampft. Zum guten Ton nach dem Essen gehört ein Espresso mit einem Schuss Grappa! Die zweite Station war die Basilicata, eine kaum bekannte Region, die über einen großen kulturellen Reichtum verfügt.

Da wäre die Felsenstadt von Matera zu nennen, deren weltweit älteste Altstadt UNESCO-Welterbe ist. Ihre Siedlungen sind größtenteils in luftiger Höhe mit unzähligen Felsenkirchen. Hier soll auch die Ur-Bratwurst ihren Ursprung haben. Und an den



UNESCO-Welterbe – die Altstadt Matera (Region Basilicata)

Hängen die Monte Vulture reifen die Trauben für einen köstlichen Rotwein. Ende dieser Reise war das winterliche Venedig mit nützlichen Ratschlägen für einen kurzen Besuch. Wie immer war es eine sehr unterhaltsame Veranstaltung und sie hat die Reiselust erneut geweckt.

## In guter Gesellschaft

In der Reihe „Leute in Langen“, die schon seit 10 Jahren besteht, stellte Frau Friederike Fornefett von der ev. Kirchengemeinde Langen Herrn Prof. Dr. Christian Mulia mit dem Thema „In guter Gesellschaft – kirchlich wie privat: Was kann Kirche zu einer guten Gesellschaft beitragen?“ vor. Er gliederte seinen Vortrag in Kindheit, Studium, Langen und Darmstadt. Mulia ist ein Ruhrpott-Kind und wurde 1972 in Oberhausen geboren. Er absolvierte sein Studium von 1992 bis 2001 in ev.

Theologie und Pädagogik in Wuppertal, Marburg, Edinburgh und Bochum, 2001 bis 2003 Vikariat in Köln, 2003 bis 2016 wissenschaftlicher Mitarbeiter am Seminar für praktische Theologie in Mainz, dort 2020 Promotion.

Im Jahr 2016 hatte er das Glück, bei einer Bewerbung die Pfarrstelle an der Langener Stadtkirche zu bekommen, die er vier Jahre innehatte. Sein Arbeitsgebiet war u.a. die Jugend- und Seniorenarbeit. In der Wallschule war er Religionslehrer. Sein Prinzip

war, nie den Dialog zu Vereinen und der Kommune zu verlieren. Prof. Dr. Mulia ist zudem 1. Vorsitzender des Vereins „Freunde der Stadtkirche“. 2020 übernahm er die Vertretung einer Professur für Gemeindepädagogik an der evangelischen Hochschule in Darmstadt und ist dort seit 2022 hauptamtlicher Professor.

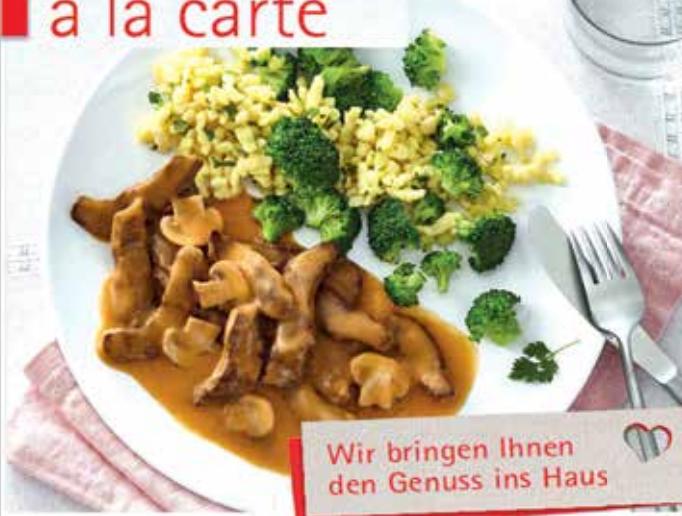
*Ute und Jürgen Becker*

### 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



### Mein Menü à la carte



**Wir bringen Ihnen den Genuss ins Haus**

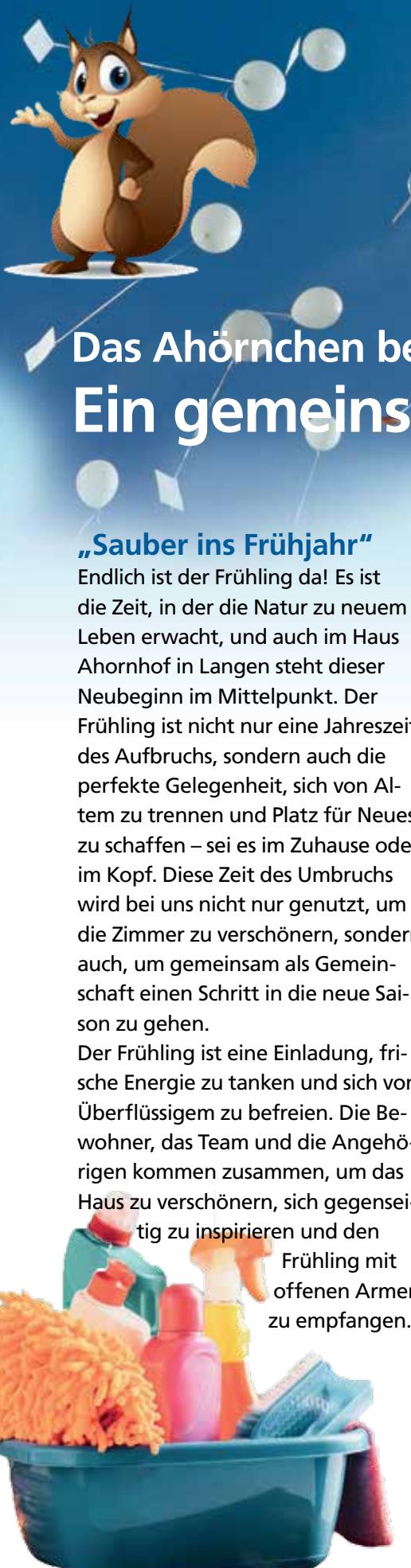
- Über 230 leckere Menüs, herzhafte Suppen und erfrischende Desserts
- Köstliche Neuigkeiten zu saisonalen Anlässen
- Menüs mit BE-Angaben für Diabetiker
- Cholesterinreduzierte Menüs

**Jetzt aktuellen Speiseplan anfordern!**



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

**Wir sind für Sie da!**  
**Tel. 06103 202620-00**  
**www.awo-langen.de**



## Das Ahörnchen berichtet... Ein gemeinschaftlicher Neuanfang

### „Sauber ins Frühjahr“

Endlich ist der Frühling da! Es ist die Zeit, in der die Natur zu neuem Leben erwacht, und auch im Haus Ahornhof in Langen steht dieser Neubeginn im Mittelpunkt. Der Frühling ist nicht nur eine Jahreszeit des Aufbruchs, sondern auch die perfekte Gelegenheit, sich von Altem zu trennen und Platz für Neues zu schaffen – sei es im Zuhause oder im Kopf. Diese Zeit des Umbruchs wird bei uns nicht nur genutzt, um die Zimmer zu verschönern, sondern auch, um gemeinsam als Gemeinschaft einen Schritt in die neue Saison zu gehen.

Der Frühling ist eine Einladung, frische Energie zu tanken und sich von Überflüssigem zu befreien. Die Bewohner, das Team und die Angehörigen kommen zusammen, um das Haus zu verschönern, sich gegenseitig zu inspirieren und den Frühling mit offenen Armen zu empfangen.

### Mehr als Sauberkeit – Eine Gelegenheit zur Besinnung

Im Haus Ahornhof ist Sauberkeit weit mehr als nur ein oberflächlicher Prozess. Sie spielt eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden und die Sicherheit unserer Bewohner. Doch darüber hinaus verstehen wir „Saubерkeit“ als ein Zeichen der Fürsorge, Respekt und Wertschätzung, die jedem Bewohner zuteilwird. Ein gepflegtes Zuhause sorgt nicht nur für ein angenehmes Ambiente, sondern auch für seelischen Frieden und Geborgenheit.

Für uns bedeutet der Frühling nicht nur, Staub zu wischen und Fenster zu putzen, sondern auch geistig aufzuräumen und Platz für frische Gedanken und neue Perspektiven zu schaffen. Gemeinsam mit den

Bewohnern gestalten wir den Frühling als einen Moment der Besinnung, in dem es auch darum geht, sich von belastenden Gedanken oder alten Lasten zu befreien und einen neuen Blick auf das Leben zu entwickeln.

### Gemeinsam den Frühling erleben – Ein Ritual des Miteinanders

Im Haus Ahornhof wird der Frühling nicht nur durch das Aufräumen der Räume begrüßt, sondern auch durch das gemeinsame Erleben der Jahreszeit. Beim Umräumen von Möbeln, beim gemeinsamen Basteln von Frühlingsdekorationen oder bei einem kreativen Nachmittag schaffen wir nicht nur Ordnung, sondern auch Raum für neue Begegnungen und Erlebnisse. „Es ist immer schön, wenn wir zusammenarbeiten und dabei auch Spaß haben“, sagt eine langjährige Bewohnerin. Genau das ist es, was



Einrichtungsleiterin Donjeta Rexha (links) und Pflegedienstleiterin Nicole Mouritzen

unseren Frühling so besonders macht – die Möglichkeit, miteinander aktiv zu sein, zu lachen und die Freude an der Gemeinschaft zu teilen.

„Wir haben hier im Haus Ahornhof immer tolle Ideen, wie wir den Frühling willkommen heißen können. Es



geht nicht nur ums Putzen, sondern auch um das Teilen von Geschichten und Erinnerungen“, erzählt ein weiterer Bewohner. Diese Momente des Austauschs und der gemeinschaftlichen Aktivität sind das, was den Frühling für uns alle lebendig macht. Denn wie heißt es so schön: „Gemeinsam geht alles leichter.“

## Neuer Schwung für Körper und Geist

Die frische Brise des Frühlings bringt nicht nur frische Luft, sondern auch frische Ideen. Im Haus Ahornhof



Barbara Grund (links) und Alexa Schlenk, Sozialdienst

nutzen wir diese Zeit des Jahres, um neue Erlebnisse zu schaffen und neue Aktivitäten zu starten. Der Garten wird mit bunten Frühlingsblumen geschmückt, die Gemeinschaftsräume erstrahlen in frischen Farben und ein Hauch von Frühling liegt in der Luft.

Ob beim Frühlingsfest, bei dem wir mit Musik, Tanz und gutem Essen die Saison einläutet, bei Kreativ-Workshops, in denen die Bewohner ihre eigenen Frühlingsdekorationen basteln, oder bei gemeinsamen Spaziergängen und Ausflügen – der Frühling wird im Haus Ahornhof zu einer Zeit voller Lebensfreude, gemeinsamer Erlebnisse und positiver Energie.

## Frühling im Haus Ahornhof: Ein symbolischer Neuanfang

Der Frühling ist mehr als nur eine Jahreszeit – er ist eine Zeit des Neuanfangs und der Erneuerung. Im Haus Ahornhof verstehen wir diese Zeit als Gelegenheit, nicht nur physisch aufzuräumen, sondern auch unser inneres Gleichgewicht zu finden. Während wir gemeinsam die Zimmer und Gemeinschaftsräume neu gestalten, reflektieren wir darüber, was uns wirklich wichtig ist und was wir hinter uns lassen können. Der Frühling gibt uns die Chance, uns zu ordnen, Platz für Neues zu schaffen und die kommenden Monate mit frischem Blick zu beginnen. Es ist eine Zeit des Loslassens, des Reflektierens und des Entdeckens. Die Fragen: „Was möchte ich bewahren? Was darf gehen?“ entstehen nicht nur beim Aufräumen der Räume, sondern auch im Austausch zwischen den Bewohnern und Mitarbeitern. So wird der Frühling zu einem Moment der inneren Erneuerung, der uns alle näher zusammenbringt.

## Kommen Sie und erleben Sie den Frühling im Haus Ahornhof

Im Haus Ahornhof wird der Frühling zu einem Fest des Miteinanders. Es ist mehr als nur der Wechsel der Jahreszeiten – es ist ein gemeinsames Ritual, das uns als Gemeinschaft stärkt und uns mit neuer Energie erfüllt. Der Frühjahrspflege ist dabei nicht nur eine Reinigung, sondern eine Gelegenheit, das Leben zu feiern, Gedanken zu teilen und gemeinsam das Leben zu genießen. Kommt vorbei, und erlebt mit uns diese besondere Zeit des Jahres. Der Frühling im Haus Ahornhof ist eine Einladung zu neuen Erfahrungen, zu frischen Perspektiven und zu einer aktiven Gemeinschaft – hier wird jeder Moment zu einem Teil eines wunderschönen Neuanfangs.



Bewohner des Ahornhofs und Heimbeiratsvorsitzender Liebreich Katzer und Einrichtungsleiterin Donjeta Rexha

**Kontakt Sozialer Dienst:**  
Alexa Schlenk  
Telefon: 06103/ 30117 180  
Barbara Grund  
Telefon: 06103/ 30117 176

**Einrichtungsleitung**  
Donjeta Rexha,  
Telefon: 06103 / 301170  
Mail: ahornhof@korian.de

Like  
you!

# Persönlich, praxisnah und interaktiv Vorträge in kleinen Gruppen



Die Vorträge von Michael Och, Medienpädagoge des Begegnungszentrums Haltestelle, sind bewusst für kleine Gruppen von maximal zehn Personen gestaltet. Diese überschaubare Gruppengröße ermöglicht es, flexibel auf Zwischenfragen einzugehen und individuell auf die Teilnehmenden einzugehen. Niemand muss bis zum Ende des Vortrags warten, um seine Fragen zu klären – Michael Och nimmt sich gerne die Zeit, Unklarheiten direkt zu beseitigen. Auch umfangreiche oder spezifische Anliegen können angesprochen werden. Sollte eine Frage mehr Zeit benötigen, bietet Michael Och individuelle Termine an, entweder als Einzelberatung oder in einer kleineren Gruppe.

Die Teilnahme an den Vorträgen sowie an den digitalen Hilfsangeboten ist grundsätzlich kostenlos. Wer möchte, kann jedoch mit einer freiwilligen Spende die Arbeit unterstützen – jeder gibt, was ihm der Vortrag wert war.

**Link zum Veranstaltungskalender**



Kalender.digital/haltestelle

Damit die Gruppengröße im optimalen Rahmen bleibt, ist eine Anmeldung erforderlich. Sollten mehr Interessierte als Plätze verfügbar sein, werden bei Bedarf zusätzliche Termine organisiert.

Die Vorträge finden regelmäßig im TreJA in Egelsbach sowie im Begegnungszentrum Haltestelle in Langen statt. Auf Anfrage können auch andere Veranstaltungsorte vereinbart werden.

Anmeldung und Kontakt:  
Telefonisch: 06103 203920  
Per E-Mail: haltestelle@langen.de  
Nutzen Sie die Gelegenheit, in einer entspannten und persönlichen Atmosphäre mehr über digitale Themen zu erfahren!

## Empfehlenswerte Podcasts – Inspiration auf die Ohren

Podcasts sind der perfekte Begleiter für unterwegs, entspannte Stunden zu Hause oder einfach, um sich inspirieren zu lassen. In diesem Vortrag stellen wir Ihnen eine Auswahl empfehlenswerter Podcasts vor, die in verschiedenen Lebensbereichen bereichern können – von spannenden Wissensformaten über unterhaltsame Gespräche bis hin zu kreativen Impulsen für Hobby und Alltag. Sie erfahren, wie Sie Podcasts einfach finden, abonnieren und anhören können – ob auf dem

Smartphone, Tablet oder Computer. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Lieblingspodcast speichern, um ihn auch offline genießen zu können.

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die Podcasts kennenlernen oder ihre bisherigen Favoriten um neue Highlights erweitern möchten. Tauchen Sie ein in die Welt der Stimmen, Geschichten und Ideen – Sie werden überrascht sein, was es alles zu entdecken gibt!  
**Termin Egelsbach TreJa:**  
**Freitag 17.4. 14:30 Uhr**

## Eine „Smartwatch“ – Was kann sie denn?

In diesem Vortrag erfahren Sie, was eine Smartwatch eigentlich ist und welche Funktionen sie bietet. Von der Anzeige der Uhrzeit bis hin zur Gesundheitsüberwachung – Smartwatches können viel mehr, als Sie vielleicht denken. Wir schauen uns gemeinsam an, welche Vorteile diese kleinen Geräte für den Alltag bringen können, zum Beispiel beim Sport, bei der Kommunikation oder sogar zur Notfallhilfe. Der Vortrag richtet sich an alle, die neugierig sind, was hinter dem Trend der „smartten Uhren“ steckt, und an diejenigen, die überlegen, ob eine



Smartwatch auch für sie nützlich sein könnte.  
Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren!  
**Termin Egelsbach TreJa:**  
**Freitag 30.1. 14:30 Uhr**

## Linux Mint - eine Alternative zu Windows 11?

Der Vortrag mit Michael Och stellt Ihnen das kostenlose Betriebssystem Linux Mint vor. Eventuell kann der alte Windows 10 Computer mit Linux wieder flott gemacht werden. Ein nachhaltiger Ansatz, der vielleicht ihrem Computer noch ein paar Jahre Einsatzzeit schenkt.

Das Betriebssystem Linux ist eine echte Alternative zu Windows – sicher, schnell und besonders gut geeignet für den Alltag: E-Mails schreiben, im Internet surfen, Fotos verwalten oder Briefe schreiben – das alles klappt problemlos. Und: Die Oberfläche ist ab Werk so eingestellt das ein jeder Windows Nutzer mit kleinen Umstellungen sich daran gewöhnen kann.

Im Vortrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten Linux bietet, wie ein Umstieg gelingt und was beim Einsatz auf alten Computern zu beachten ist. Auch wer einfach neugierig ist und mehr über digitale Alternativen erfahren möchte, ist herzlich

eingeladen!

**Termin Egelsbach Treja:**  
**Freitag 13.2. 14:30 Uhr**  
**Termin Langen Haltestelle:**  
**Donnerstag 12.2. 14:30 Uhr**

## „Windows 11“ - was ist denn neu?

Ab dem 14. Oktober 2025 wird der Support und das Angebot von Updates für Windows 10 seitens Microsoft eingestellt. Es ist langsam an der Zeit sich mal das neue Windows 11 anzuschauen. Wie sieht es denn aus? Und was hat sich geändert? Komme ich damit zurecht? Laufen meine Programme, mein Drucker und mein Scanner? Michael Och stellt Ihnen mit seinen Beamer live und in Farbe Windows 11 vor. Er zeigt die Änderungen und erklärt mit ihm die Frage, ob ein Umstieg sein muss oder nicht. Kommen Sie vorbei und schauen Sie sich die Zukunft ihres Computers an.

**Termin Langen Haltestelle:**  
**Donnerstag 30.4. 14:30 Uhr**

## „Künstliche Intelligenz“ - Kann die was?

KI ist derzeit ein heiß diskutiertes Thema, da sie unsere Welt in vielerlei Hinsicht verändert. Von selbstfahrenden Autos bis hin zu virtuellen Assistenten – KI ist allgegenwärtig. Auf der einen Seite wird diese gefei-

ert als der heilige Gral der Technik und auf der anderen Seite gefürchtet, als sei die Büchse der Pandora eben gerade geöffnet worden. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von Michael Och erklären und zeigen, was die KI ist und wozu sie eingesetzt wird. Schauen Sie vorbei, reden Sie mit und bleiben Sie neugierig.

**Termin Langen Haltestelle:**  
**Donnerstag 30.4. 14:30 Uhr**

## Die digitale Patientenakte – verständlich erklärt

Die Digitalisierung prägt immer stärker unseren Alltag – und macht auch vor dem Gesundheitswesen nicht halt. Begriffe wie \*E-Rezept\* und \*elektronische Patientenakte\* tauchen überall auf und sorgen oft für Verunsicherung. Viele fragen sich: Wie funktioniert die digitale Patientenakte eigentlich? Welche Möglichkeiten bietet meine Gesundheitskarte? Und wie löse ich ein E-Rezept korrekt ein?\*

Michael Och erklärt anschaulich, was die elektronische Patientenakte wirklich kann, wie sie genutzt wird und welche Vor- und Nachteile die digitale Verwaltung mit sich bringt. Schritt für Schritt zeigt er, wie Sie sicher und problemlos in die neuen digitalen Gesundheitsangebote einsteigen können.

## Partner des Mediencenters der Haltestelle

Seit 1992 in Langen



Ihr kompetenter Partner in Sachen EDV !  
[www.comtel-computer.de](http://www.comtel-computer.de)

- ✓ Netzwerktechnik
- ✓ Monitoring
- ✓ Managed Services
- ✓ PC - Hardware / Software  
( PCs, Notebooks, Tablets, Monitore, Drucker, Verbrauchsmaterial, etc..... )

- ✓ PC - Reparatur / Wartung
- ✓ Installation und Wartung von TK - Anlagen
- ✓ Vor - Ort - Service

Sie haben Fragen?  
Wir helfen Ihnen gerne!

 Ihr direkter Draht zu uns  
**06103 - 300 880**

## MEDIENCENTER

Ein idealer Vortrag für alle, die den Überblick behalten und gut informiert in die Zukunft der Gesundheitsversorgung starten möchten.

**Termin Egelsbach Treja:**

Dienstag 3.3. 14:30 Uhr

**Termin Langen Haltestelle:**

Donnerstag 19.3. 14:30 Uhr

### Mobilität im Alltag – Welche Apps können helfen

Mobil zu bleiben bedeutet Lebensqualität – und das Smartphone kann dabei ein wertvoller Begleiter sein. In diesem Vortrag stellt Herr Och verschiedene Apps vor, die den mobilen Alltag spürbar erleichtern: von Fahrplan- und Verkehrsinfos über Navigation zu Fuß bis hin zu unkomplizierten Taxi-Diensten. Diese digitalen Helfer lassen sich ganz nach den eigenen Bedürfnissen nutzen und können Ihre persönliche Mobilität sicher und komfortabel

erweitern.

Ein Vortrag für alle, die selbstständig und sicher mobil bleiben möchten – und dabei moderne Technik einsetzen wollen.

**Termin Langen Haltestelle:**

Donnerstag 16.4. 14:30 Uhr

### Meet5 und feierabend.de - wir lernen Menschen kennen

Wer im Alltag neue Kontakte knüpfen, gemeinsame Aktivitäten planen oder einfach Gleichgesinnte treffen möchte, findet heute viele Möglichkeiten im Internet. Zwei besonders interessante Angebote sind Meet5 und Feierabend.de.

Meet5 ist eine App, die Menschen zu gemeinsamen Treffen zusammenbringt kann. Ob Spaziergänge, Essen gehen, Spieleabende oder kleine Ausflüge – jeder kann Treffen einstellen oder an bereits bestehenden teilnehmen. Der große Vorteil:

Man trifft sich in kleinen Gruppen, ganz unkompliziert und ohne Verpflichtungen. Ideal für alle, die neue Leute aus der Region kennenlernen und gemeinsam etwas unternehmen möchten.

Feierabend.de hingegen ist eines der größten Online-Netzwerke speziell für Menschen über 50. Hier geht es nicht nur um Treffen, sondern auch um Austausch, Informationen, Diskussionen und gemeinsame Interessen. Nutzerinnen und Nutzer finden hier Gruppen, Veranstaltungen, Tipps und Ratgeber zu vielen Lebensbereichen – von Reisen über Technik bis hin zu Gesundheit.

**Termin Egelsbach Treja:**

Dienstag 19.5. 14:30 Uhr

**Termin Langen Haltestelle:**

Donnerstag 21.5. 14:30 Uhr ■



*Wir wollen Sie gesund!*

LÖWEN  
APOTHEKE

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



BRAUN'SCHE  
APOTHEKE

Lutherplatz 2  
63225 Langen  
Tel.: 06103/23771

[www.braunsche-apotheke.de](http://www.braunsche-apotheke.de)  
Apotheker Markus Mehner e.K.

# Vorträge und Fotowalks von Haltestelle und FotograFieber



Die Angebote laden dazu ein, die Leidenschaft fürs Fotografieren in Gemeinschaft auszuleben. Neben den monatlichen Vorträgen zu spannenden Themen aus der Welt der Fotografie (Details dazu finden Sie in der Rubrik „Vorträge“) gibt es wieder die beliebten Fotowalks geben – Angebot für alle, die gern mit der Kamera unterwegs sind.

Doch was genau ist ein Fotowalk? Dabei handelt es sich um einen gemeinsamen Spaziergang mit der Kamera, bei dem Hobby- und Profifotografen sowie Smartphone-Nutzer gleichermaßen auf die Suche nach inspirierenden Motiven gehen. Jeder Fotowalk hat ein Thema oder eine besondere Location als Schwerpunkt. Manchmal steht die fotografische Arbeit an einem festen Ort im Vordergrund, ohne dass tatsächlich ein Spaziergang unternommen wird.

Neben der Freude am Fotografieren bietet ein Fotowalk die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, neue Impulse zu bekommen und Inspiration zu finden. Darüber hinaus können Teilnehmer neue Techniken entdecken und anwenden. Die Ergebnisse dieser Fotowalks werden anschließend bei den Treffen der „FotograFieber“ im Begegnungszentrum Haltestelle präsentiert und in lockerer Runde diskutiert.

Ob Anfänger oder Profi, jung oder alt – alle Fotografie-Enthusiasten sind herzlich eingeladen, Teil dieser kreativen Gemeinschaft zu werden und das Jahr 2026 im Zeichen der Fotografie zu genießen!

## Februar Fotowalk Licht und Schatten im Winter

Beim Fotowalk „Licht & Schatten in Langen“ entdecken wir gemeinsam, wie sich das besondere Winterlicht kreativ nutzen lässt. Im Winter können Fotos gemacht werden, die sehr reduziert sein können. Die Vegetation ist im blätterlos, das Licht kann sich freier bewegen. Strukturen lassen sich besser sehen und die Fotografie kann grafischer werden. Wir fotografieren Schatten von Menschen und Gebäuden, Spiegelungen in Schaufenstern und kleine Details, die sonst leicht übersehen werden – vom frostigen Boden bis hin zu grafischen Mustern im Abendlicht.

Der Fotowalk richtet sich an alle, die Spaß am Fotografieren haben – egal ob mit Smartphone oder Kamera. Vorkenntnisse sind nicht nötig, Neugier genügt. Mitbringen: Eine Kamera – sonst nichts

**Termin:** Freitag 6.2. 14:30 Uhr  
**Treffpunkt:** Begegnungszentrum  
Haltestelle

## März Vortrag und Workshop Rauchfotografie – kreative Bilder mit einfachen Mitteln

Rauch ist flüchtig, weich und ständig in Bewegung – und genau das macht ihn zu einem faszinierenden Fotomotiv. In diesem Vortrag/Workshop zeigt Michael Och, wie mit wenig Aufwand eindrucksvolle und kreative Rauchbilder entstehen können.

Die Teilnehmenden erfahren, welche einfache Ausrüstung benötigt wird,

wie Licht und Hintergrund richtig eingesetzt werden und worauf es bei den Kameraeinstellungen ankommt. Schritt für Schritt wird erklärt, wie sich die feinen Strukturen des Rauchs sichtbar machen lassen – ganz ohne komplizierte Technik.

Der Workshop richtet sich an alle, die Freude am Fotografieren haben und einmal etwas Neues ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Termin:** Freitag 13.3. 14:30 Uhr

**Treffpunkt:** Begegnungszentrum  
Haltestelle

## April Vortrag Aktuelle Kameratrends in der Fotografie

Die Fotografie entwickelt sich ständig weiter: Neue Kameramodelle, moderne Sensoren und intelligente Funktionen verändern, wie wir fotografieren. Doch welche Neuerungen sind wirklich sinnvoll – und was ist eher Marketing? In diesem Vortrag gibt Michael Och einen verständlichen Überblick über die aktuellen Kameratrends in der Fotografie. Vorgestellt werden unter anderem spiegellose Kameras, neue Autofokus-Systeme, Verbesserungen bei Bildstabilisierung und Sensoren sowie der zunehmende Einsatz von künstlicher Intelligenz in modernen Kameras.

Der Vortrag richtet sich an Hobbyfotograf:innen, die sich orientieren möchten:

Was kann meine aktuelle Kamera bereits? Lohnt sich ein Neukauf? Welche Entwicklungen bringen echten Mehrwert für den fotografischen Alltag? Die Inhalte werden praxisnah, anschaulich und ohne Fachchinesisch vermittelt. Ziel ist es, Sicherheit bei Kaufentscheidungen zu geben und ein besseres Verständnis für die Technik hinter den Bildern zu schaffen.

**Termin:** Freitag 24.4. 14:30 Uhr  
**Treffpunkt:** Begegnungszentrum  
Haltestelle

## AWO positiv in den Schlagzeilen

# Warmes Essen und offene Ohren

Die AWO Langen ist in den vergangenen Wochen in den unterschiedlichsten Medien besonders präsent gewesen und hat dadurch eine erfreulich große Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit erhalten.

Den Anfang machte eine Anfrage der Offenbach Post, die sich im Rahmen einer Recherche mit der Frage beschäftigte, ob ein verpflichtendes Gesellschaftsjahr für junge Menschen eine mögliche Antwort auf den anhaltenden Personalmangel in der Pflege sein könnte. Im daraus entstandenen Artikel mit dem Titel „Personalmangel in der Pflege: Wären Zivildienstleistende die Lösung?“, veröffentlicht am 05.08.2025, wurde die AWO Langen als positives Beispiel erwähnt und für ihr Engagement in diesem Bereich hervorgehoben. Diese Anerkennung zeigt, dass unsere Arbeit nicht nur lokal wahrgenommen wird, sondern auch im gesellschaftlichen Diskurs eine Rolle spielt.

Nur wenige Tage später, am 09.08.2025, folgte ein weiterer großer Medienauftritt: Die Offenbach Post veröffentlichte einen ganzseitigen Artikel unter der Überschrift „Unterwegs mit der AWO: Warmes Essen und offene Ohren“. In diesem Beitrag wurde unser Bundesfreiwilliger Stefan Heßling auf einer seiner täglichen Essensauslieferungstouren begleitet. Eine Journalistin nahm sich die Zeit, seine Arbeit aus nächster Nähe zu beobachten, Fragen zu stellen und die besondere Bedeutung des Menüservices für die Menschen in Langen hervorzuhe-

Unterwegs mit der Awo: Warmes Essen und offene Ohren



Startklar: Für Stefan Heßling geht es heute nach Egelbach. Er muss 22 Mahlzeiten ausliefern. © Lara Jörgens

Jeden Vormittag liefert die Arbeiterwohlfahrt Langen 120 Essen aus. Hinter jeder Mahlzeit steckt ein Mensch, der nicht mehr selbst für sich sorgen kann und auf Unterstützung angewiesen ist.

Langen - Der Konvektomat, ein großer Heizofen, erwärmt. Essen ist fertig.

ben. Für Herrn Heßling selbst war dies eine neue, spannende und durchaus herausfordernde Situation – schließlich steht man nicht jeden Tag unter journalistischer Beobachtung. Der Bericht wirkte jedoch weit über seine Person hinaus: Auch die Mitarbeitenden im Hintergrund, die in diesem Artikel nicht im Mittelpunkt standen, erhielten dadurch wertschätzendes Feedback und die Bestätigung, wie wichtig ihre tägliche Arbeit für viele Menschen tatsächlich ist. Der positive und authentische Eindruck des Artikels blieb nicht unbemerkt. Auch die Redaktion der Fernsehsendung „Maintower“ des Hessischen Rundfunks wurde auf die Geschichte aufmerksam. Am 18.09.2025 begleitete schließlich ein Kamerateam Stefan Heßling bei seiner Essensrunde. Für viele Beteiligte war es besonders spannend mitzuerleben, wie ein solcher Fernsehbeitrag entsteht. Häufig mussten einzelne Handlungen mehrfach durchgeführt werden, um verschiedene Kameraperspek-

tiven einzufangen oder die bestmögliche Aufnahme zu erzielen. Dieser Blick hinter die Kulissen der Medienarbeit war für das gesamte Team der AWO Langen eine besondere Erfahrung – aufregend, lehrreich und in mancher Situation auch amüsant.

Selbstverständlich wurde vorab bei allen gefilmten Kundinnen und Kunden das Einverständnis zur Aufnahme und Ausstrahlung eingeholt, um den Datenschutz und die persönliche Privatsphäre zu gewährleisten. Der fertige Beitrag wurde schließlich am 10.10.2025 im Hessischen Rundfunk ausgestrahlt und ist weiterhin über die ARD-Mediathek abrufbar. Viele Menschen aus Langen und Umgebung haben den Beitrag bereits gesehen, und das Echo war durchweg positiv. Für die AWO Langen bedeutete dies nicht nur eine gestiegerte Sichtbarkeit, sondern auch eine zusätzliche Bestätigung für die wertvolle Arbeit, die täglich geleistet wird. ■

# Jahreshauptversammlung 2025

Am Samstag, dem 18.10.2025, war es wieder soweit: Die jährliche Mitgliederversammlung der Arbeiterwohlfahrt Langen e.V. fand – wie es seit vielen Jahren Tradition ist – im liebevoll vorbereiteten Gemeindesaal der Martin-Luther-Gemeinde in Oberlinden statt.

Diese Veranstaltung ist für viele Mitglieder ein fester Termin im Kalender, denn sie bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich über die Entwicklungen des vergangenen Jahres zu informieren, neue wie altbekannte ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeitende kennenzulernen und in einer vertrauten, geselligen Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen. Für viele ist die Jahreshauptversammlung nicht nur ein formeller Termin, sondern ein Stück Gemeinschaftsgefühl, das die besondere Verbundenheit innerhalb der AWO widerspiegelt.

Dank der hervorragenden und äußerst sorgfältigen Organisation unserer Kassiererin Ina Reichert verlief der Nachmittag reibungslos und angenehm. Rund 50 Mitglieder fanden sich im Gemeindesaal ein – ein Zeichen für die hohe Identifikation der Menschen mit der AWO Langen. Unter den Teilnehmenden befanden sich auch mehrere prominente Gäste aus der Kommunalpolitik: der amtierende Langener Bürgermeister Prof. Dr. Jan Werner, der SPD-Bürgermeisterkandidat Niklas Berger sowie der Bürgermeisterkandidat der Grünen, Olaf Hermann, der zugleich als aktives Vorstandsmitglied die Arbeit der AWO bereits seit Jahren mitgestaltet.

Für spürbare Wertschätzung sorgte das Grußwort von Prof. Dr. Werner, der mit einem Augenzwinkern sagte: „Egal, wer Bürgermeister wird, er

ist ein Mitglied der Arbeiterwohlfahrt Langen!“ Dieser Satz brachte nicht nur Sympathien ein, sondern unterstrich gleichzeitig die Bedeutung der AWO als festen und verlässlichen Bestandteil des sozialen Lebens in Langen.

Er machte deutlich, wie stark die Verbundenheit zwischen der Organisation und der Kommune ist und wie sehr das Engagement der AWO geschätzt wird.

**„Egal, wer Bürgermeister wird, er ist ein Mitglied der Arbeiterwohlfahrt Langen!“**

(Prof. Dr. Jan Werner)

Nach dem formellen Teil, der Entlastung des Vorstandes und der traditionellen Ehrung langjähriger Mitglieder, folgte ein kulturelles Highlight.

Die Ebbelvoices, der bekannte und beliebte Langener Pop-Chor, traten in einer kleineren Besetzung auf und sorgten mit einer charmanten Gesangsdarbietung für eine besonders herzliche und stimmungsvolle Atmo-



sphäre. Der Auftritt wurde mit viel Applaus und einem Lächeln auf den Gesichtern des Publikums honoriert.

Im Anschluss blieb bei Kaffee und Kuchen reichlich Zeit für Austausch, Begegnungen und anregende Gespräche. Viele nutzten die Gelegenheit, um über aktuelle Themen zu sprechen, sich über Projekte und Ideen auszutauschen oder einfach in gemütlicher Runde beisammenzusitzen. Die Jahreshauptversammlung 2025 war damit nicht nur ein formeller Pflichttermin, sondern erneut ein schönes Beispiel dafür, wie lebendig, vielfältig und gemeinschaftsorientiert die AWO Langen ist. ■



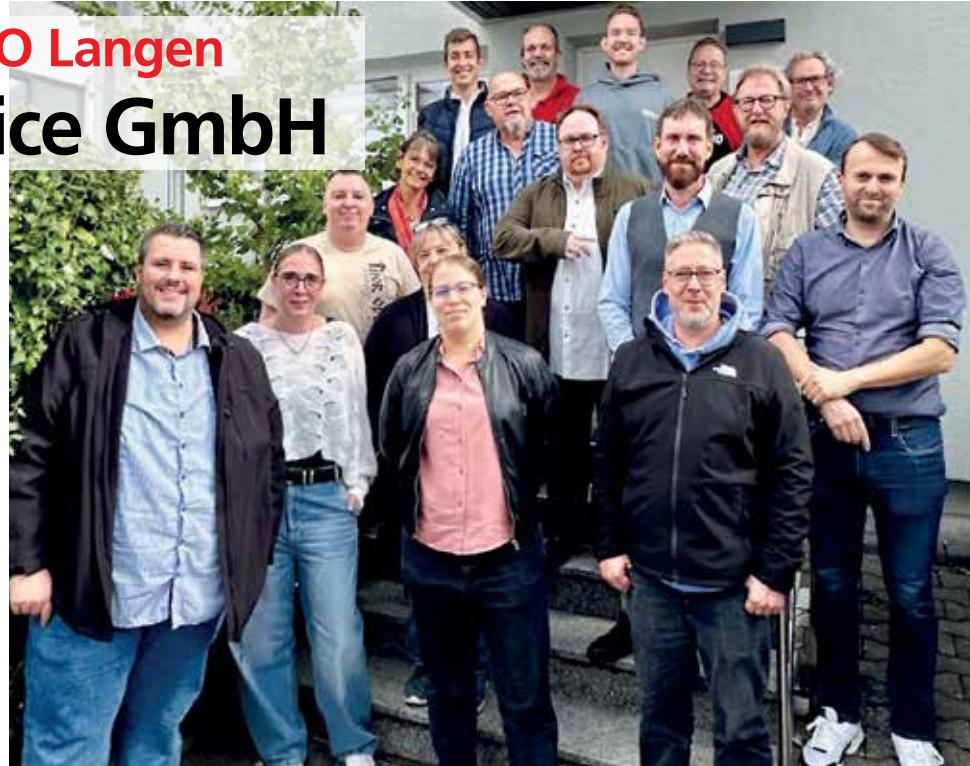
# Zu Gast bei der AWO Langen DasDies Service GmbH

Um die bereits seit vielen Jahren bestehende und äußerst vertrauliche Partnerschaft im Bereich Hausnotruf weiter zu stärken und den fachlichen Austausch zu intensivieren, besuchte im September das gesamte Team „Hausnotruf“ der DasDies Service GmbH die AWO in Langen.

Solche Begegnungen sind nicht nur ein Zeichen der guten Zusammenarbeit, sondern auch eine wertvolle Gelegenheit, voneinander zu lernen, gemeinsame Herausforderungen zu diskutieren und neue Impulse für die Weiterentwicklung des Angebots zu setzen.

Empfangen wurde das Team der DasDies von Dirk Hartmann, der eine besondere Verbindung zu diesem Arbeitsbereich hat. Er gehörte seinerzeit zu den Personen, die den Hausnotruf des AWO-Ortsvereins Langen aufgebaut haben und kennt die Strukturen daher wie kaum ein anderer. Heute führt er nicht nur erfolgreich die Geschäfte in Langen weiter, sondern übernahm im Jahr 2017 zusätzlich die Geschäftsführung der AWO Kreis Offenbach. Seine Begrüßungsworte machten deutlich, wie wichtig ihm der Hausnotruf als niedrigschwellige, lebensrettende Dienstleistung für ältere und hilfsbedürftige Menschen ist und wie stolz er auf die gewachsene Kooperation zwischen den beiden Organisationen ist.

Durch den Tag und das inhaltliche Programm führte Stefan Mothes, Fachbereichsleiter der AWO Langen. Unter seiner Moderation entstand eine konstruktive und kollegiale Arbeitsatmosphäre, die den offenen Austausch zwischen allen Beteiligten



förderte. Ein besonderer Programm-Punkt war der Beitrag von Sabrina Geckert, der Einrichtungsleitung der DasDies-Hausnotrufzentrale in Kamen. Sie präsentierte technische Neuentwicklungen, zukünftige Trends im Bereich Hausnotruf und die zunehmende Bedeutung digitaler Assistenzsysteme im Alltag älterer Menschen. Die Teilnehmenden erhielten nicht nur einen Einblick in neueste Entwicklungen, sondern diskutierten auch Chancen, mögliche Herausforderungen und Wege, wie beide Organisationen weiterhin voneinander profitieren können.

Ein zentrales Highlight des Treffens war die Vorstellung eines neuen, kassenzugelassenen Hausnotrufgerätes, das sowohl stationär zu Hause als auch mobil unterwegs genutzt werden kann. Diese flexible Lösung markiert einen wichtigen Fortschritt, da sie den Nutzenden deutlich mehr Sicherheit und Bewegungsfreiheit bietet und zugleich neue technische Standards setzt. Die Techniker beider Hausnotrufanbieter nutzten die Gelegenheit, um sich über Funktionsweisen, Einsatzmöglichkeiten und technische Details intensiv auszutauschen – ein praktisches Beispiel

dafür, wie Kooperation Fachwissen bündelt und Innovation fördert. Zum Abschluss fasste André Bloch, Leiter mehrerer Fachbereiche der DasDies Service GmbH, die Bedeutung des Treffens treffend zusammen. Er betonte: „Dies ist ein gutes Beispiel für eine produktive, bundeslandübergreifende Partnerschaft innerhalb der AWO-Familie, die Kosten reduziert und gleichzeitig die Qualität des Dienstleistungsangebotes, besonders in wirtschaftlich schwierigen Zeiten, dauerhaft hochhält.“ Seine Worte verdeutlichten, dass solche gemeinsamen Arbeitstage weit über den fachlichen Austausch hinausgehen: Sie stärken das Netzwerk der AWO insgesamt, fördern Synergien und tragen dazu bei, die Versorgungssicherheit für die Menschen, die auf den Hausnotruf angewiesen sind, kontinuierlich zu verbessern.

Insgesamt war der Besuch der DasDies Service GmbH ein wertvoller Impuls für alle Beteiligten und ein weiterer Schritt in Richtung einer zukunftsorientierten, starken und solidarischen Zusammenarbeit innerhalb der AWO-Familie. ■



Polizei Langen	90300
Polizei Notruf	110
Feuerwehr Notruf	112
Krankentransport/Leitstelle	06074 19222
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Asklepios Klinik	9120
kvgOF Hopper, Service-Hotline	06074 69669066

### Begegnungszentrum Haltestelle

Zentrale	203-920
Beratung und Information	203-923
Veranstaltungen, Ehrenamt	203-922
Computer- und Medienzentrum	203-930
Uraub ohne Koffer	203-928

### Hausnotruf

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

### Pflege- und hauswirtschaftliche Dienste

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
Mobile Hauskrankenpflege Wörner	2700668
Ambulanter Pflegedienst Jeske	53725
Mobiler Pflegdienst Michelle	4877188
Ambulanter Pflegedienst Reinheimer	4877647
PRO SENIA	697944
DRK-Sozialstation	9147-52
Alsenios, Alltags- und Seniorenservice	280297

### 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:** Annett Staab, Tel. 06103 203-923 Fax 06103 203-942, Wolfram Siegel, Tel. 06103 25648, 0173 6650091,  
Dr. Wolfgang Tschorn, Ingrid Rold-Saez

E-Mail: astaab@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: frederik.janik@siegel-buck.de

**Fotos:** Wolfram Siegel, Stadt Langen, Annett Staab, Michael Och, FotograFieber, Haus Ahornhof, SHL&E Bianca Jung, Ginkgo, AWO Langen, Michaela Völkel.

ZEITLOS erscheint 3mal jährlich kostenlos und ist erhältlich in Apotheken, den Rathäusern Langen und Egelsbach, dem Bürgerbüro Egelsbach, der Haltestelle, dem Kaufhaus Braun, dem Rewe Center Egelsbach und anderen Auslagestellen.

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. Mai 2026.

Redaktionsschluss ist Freitag, der 3. April 2026.

### WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Ambulante Pflege Johanniter e.V.	599683
Schwestern Pflegedienst	5092293
Pflegedienst 4 Jahreszeiten	3922171
Pflegedienst Alpha	9601390
Seniorenbetreuung FamOS (ZenJA)	23033
Pflegedienst Fürsorge	06102 579736000
Senni's Home Care	0162 2087668
PH Medical Pflegedienst	8312500

### Essen auf Rädern

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

### Verschiedenes

Hospizgruppe Langen	0172 9585853
Ginkgo Langen e.V.	80479105
Phönix-Seniorenzentrum Ahornhof	30117-0
Haus Dietrichsroth	98060
DRK-Senioren-Zentrum	91470
VdK	201677
Seniorenhilfe Langen-Egelsbach e.V.	22504
DRK-Ortsvereinigung Langen	981717



## HAUSNOTRUF für Langen und Umgebung



Ein Knopf,  
der Leben  
rettet!



A  
W  
O

06103 2026200

www.awo-langend.de

# Diesmal zu gewinnen 3 OSTER-PRÄSENTKÖRBE

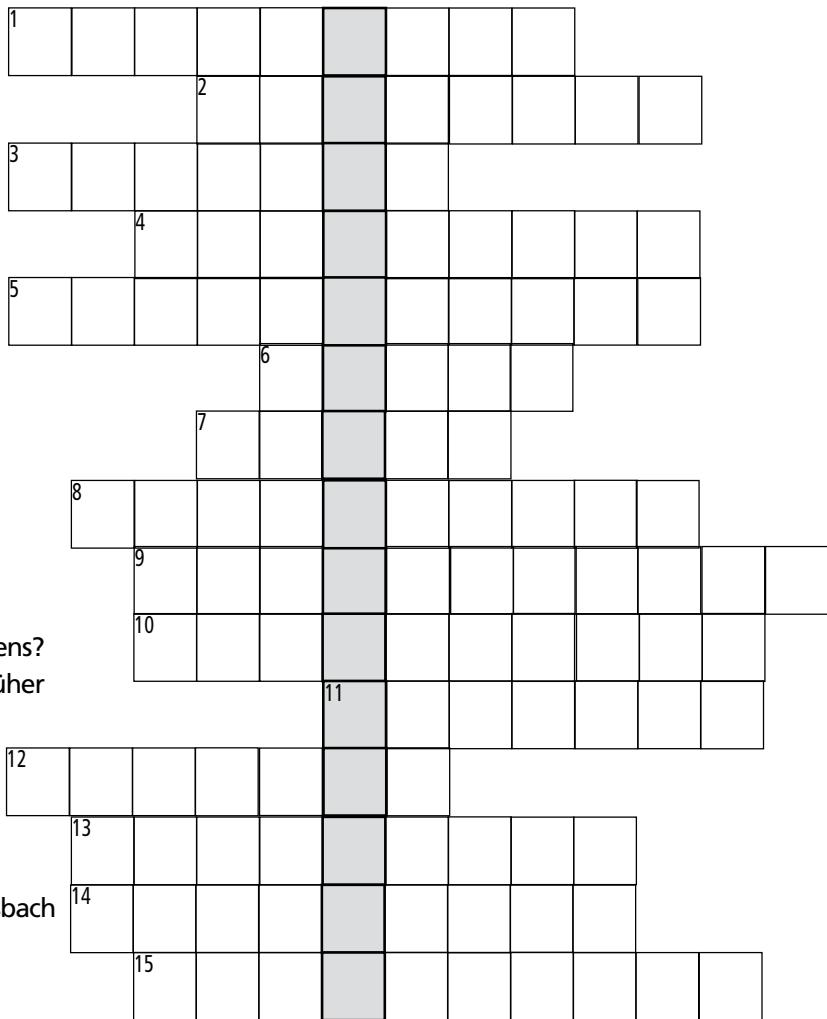
der Langener Traditionsmetzgerei BODE

## Katselhaftes Langen, Egelsbach und drum herum

Kennen Sie sich wirklich aus bei uns?

Unsere Fragen:

- Bei keinem anderen wichtigen Ehrenamt geht es so hitzig zu
- Welcher Bürgermeister entzog 1983 Nazi-Größen die Langener Ehrenbürgerrechte?
- Eine Übernachtung in Langen kostete 2024 im Schnitt wie viel Euro?
- Langener Altstadtgässchen mit den meisten Kulturdenkmälern
- Kochen in einer Beziehung ist für ein Viertel der Männer immer noch ...
- Die Firmen welchen Landes erbringen rund 15 Prozent der Gewerbesteuer in Langen?
- Nach einem Tier benannte Teiche zwischen Langen und Egelsbach
- Egelsbachs heimlicher Feierort Nr. Eins
- Langens Ehrung für künstlerische Stadt-Aktivisten
- Wo befindet sich eine Kopie des Vierröhrenbrunnens?
- Energieerzeugung mit Wasserkraft: Langen war früher „Ort der ...“
- Egelsbachs feuchtes Finanzloch ohne Boden
- Wer ist Cindy S und macht viel Lärm?
- Zweitheiße Stadt Deutschlands mit 36 Grad Oberflächentemperatur?
- 3-tägige Messe im Park zwischen Langen und Egelsbach



**Scharfsinn gefragt!**

**Das Lösungswort ist der einzige Ort, wo man sich in der Adventszeit gerne draußen trifft.**

Auflösung des Rätsels  
aus der ZEITLOS 101



## 3 OSTER-PRÄSENTKÖRBE

von der Metzgerei BODE

Prall gefüllte Präsentkörbe mit leckeren haltbaren Spezialitäten, Wurst- und Fleischkonserven im Wert von 50 Euro! Die Langener Metzgerei BODE kann auf über 120 Jahre Tradition blicken. Alles, was bei BODE in die Theke kommt, stammt aus eigener Herstellung – mit Sorgfalt, Erfahrung und dem Wissen aus über 120 Jahren Metzgerhandwerk. Lösungswort mit Namen, Adresse und einer Telefonnummer auf einer Postkarte oder als E-Mail an das Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstr. 59a, 63225 Langen, haltestelle@langen.de schicken. Abgabeschluss ist diesmal der 31. März 2026. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinner werden benachrichtigt. ZEITLOS wünscht allen viel Glück!





# Beste Versorgung mit lokaler Nähe?



Wasser, Wärme, Strom oder Erdgas – in Langen und Egelsbach stellen wir eine zuverlässige Versorgung vor Ort sicher. Dabei überzeugen wir nicht nur mit langjähriger Kompetenz, einer stabilen Infrastruktur und zuverlässigem Service, sondern auch durch Kundennähe.

Setzen Sie auf Energie aus der Region – und besuchen Sie uns auf [www.stadtwerke-langen.de](http://www.stadtwerke-langen.de)



... viel mehr als Energie!  
 Stadtwerke  
Langen



# Beratung auf Augenhöhe.

## Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt.

Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin.  
Mehr Informationen finden Sie unter  
[sls-direkt.de/wunschtermin](http://sls-direkt.de/wunschtermin)



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Langen-Seligenstadt