

# herbstzeitlose

SENIOREN-GAZETTE  
FÜR LANDAU

Ausgabe 01 | Oktober 2015

NEU

## Für Senioren von Senioren

### 04 Alte Hechte

Was die Jüngeren von ihnen lernen können

### 12 Hirsch und alte Hasen

Interview mit dem künftigen Landauer Oberbürgermeister

### 14 Schlaue Füchse

Tüftler im Seniorenalter retten Liebgewonnenes

**[ Bei uns heißt  
der Kunde: King. ]**



**[ Wir sprechen südlich. ]**  
Wir beraten Sie individuell,  
persönlich und vor Ort.



**Sparkasse  
Südliche Weinstraße**

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

Bei uns fühlt sich jeder Kunde wie ein König. Denn so einzigartig wie die Menschen in der Region sind, so individuell ist auch unsere Beratung. Wir stellen Ihre Ziele ins Rampenlicht und beraten Sie umfassend von A wie Altersvorsorge bis Z wie Zusatzversicherung. Dabei schauen wir ganz genau auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse und erstellen für Sie eine ganzheitliche Finanzplanung, die perfekt zu Ihrem Leben passt – jetzt und auch in Zukunft. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

# Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten die erste Ausgabe der herbstzeitlose in Händen. Wir hoffen, dass Ihnen diese Senioren-Gazette für Landau gefällt.

Wer sind „wir“? Wir sind der Verein „Seniorenbüro – Ehrenamtsbörse Landau“. Als Seniorenbüro sind wir Anlaufstelle, Ratgeber, Interessenvertreter, Hilfeleister und Netzwerker für ältere Menschen. Als Ehrenamtsbörse sind wir eine Kontaktstelle zwischen denen, die ein Ehrenamt suchen und denen, die ehrenamtliche Arbeiten anbieten. Unsere Bandbreite ist weit, wir betreiben ein Repair-Café und geben mit herbstzeitlose jetzt auch eine Zeitung heraus.

Für das Landauer Seniorenbüro und sein Redaktions-

team war diese erste Senioren-Gazette eine besondere Herausforderung. Dank gilt all jenen, die in ihren Beiträgen ihre Erfahrungen, ihr Können und ihre Lust am Schreiben so lesenswert ausdrücken.

Mit herbstzeitlose wollen wir mit Ihnen in Kontakt kommen und Ihnen einen Anlass bieten, mit uns Kontakt aufzunehmen. Bitte sagen Sie uns: Was gefällt Ihnen oder was gefällt Ihnen nicht und was wünschen Sie sich als Themen. Besonders freuen wir uns, wenn Sie mitmachen wollen.

Herzlichst, Ihre

*Christine Baumann*

## Impressum

herbstzeitlose – Seniorengazette für Landau

**Herausgeber:** Seniorenbüro-Ehrenamtsbörse Landau e.V.; Vorsitzende: Christine

Baumann, Am Gutleuthaus 27, 76829 Landau



**Redaktionsteam:**

Christine Baumann (verant-

wortlich), Dr. Christian Knoll, Monika Lauer (Gesamtgestaltung), Günter Werner; Mitarbeit Lieselotte Meyer-Engelke, Elisabeth Siedentopf.

**Titeldesign:** klugegestaltung  
**E-Mail:** herbstzeitlose.landau@gmx.de

herbstzeitlose erscheint dreimal pro Jahr und liegt kostenlos aus. Bei unverlangt eingesandten Manuskripten besteht kein Anspruch auf Rücksendung.

## In dieser Ausgabe

**Philosophisch** – Alte Hechte und junge Fische **Seite 4**

**Blick zurück** – 1945 räumt Landau auf **Seite 6**

**Hobby** – Ikonen malen? Nein, sticken! **Seite 8**

**Freizeit** – Senioren reisen mit der Bahn billiger **Seite 9**

**Sozial** – „Silberstreif“ hilft in der Not **Seite 10**

**Sicherheit** – Trickbetrug den Riegel vorschieben **Seite 11**

**Politik** – Was tut der künftige OB für Senioren? **Seite 12**

**Die 13** – Glosse & Leseempfehlung **Seite 13**

**Vorbildlich** – Repair-Café contra Wegwerfen **Seite 14**

**Recht** – Patientenverfügung schafft Klarheit **Seite 16**

**Kochen** – Herbstliches Schweinefilet **Seite 17**

**Fitness** – In Bewegung kommen im Verein **Seite 18**

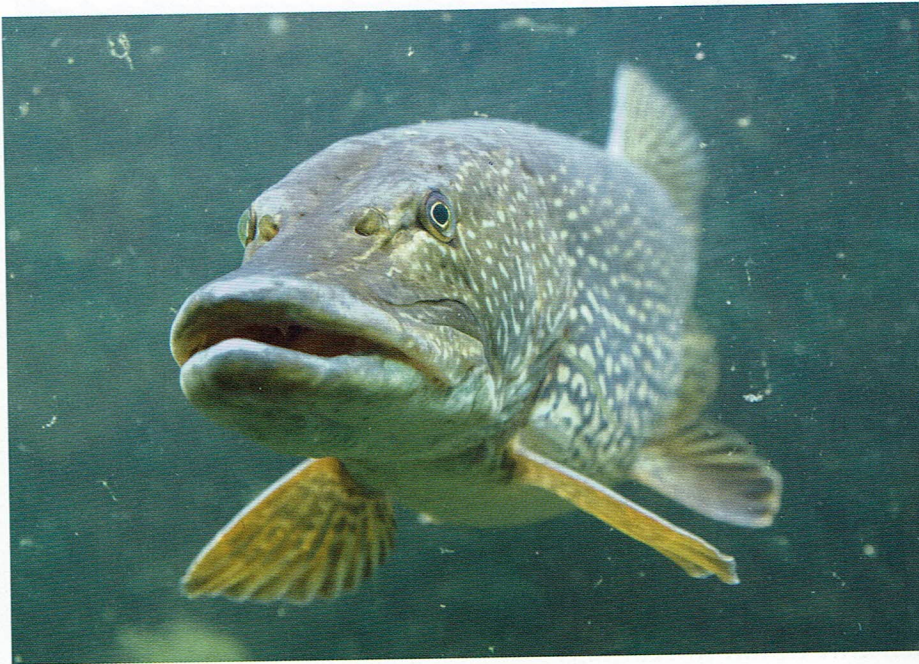
**Engagiert** – Ehrenamtlich andere unterstützen **Seite 19**

**Partner** – Die Erfolgsstory der Ruandahilfe **Seite 20**

**Wandern** – Auf zum „Keschde“-Suchen **Seite 21**

**Service** – Wichtige und nützliche Kontakte **Seite 22**

**Rätsel** – Knobeln und gewinnen **Seite 23**



## Alte Hechte zitiert

*Man erfährt erst im Alter, was einem in der Jugend begegnete.*

J. W. von Goethe.

*... dass ein Gespräch wir sind und hören können voneinander.*

Friedrich Hölderlin

*Philosophieren heißt sterben lernen.*

Marcus Tullius Cicero

# Wir alten Hechte

Ein Beitrag zur Fischzucht – oder was wir den Jungen beibringen können. *Von Bernd Lütz-Binder*

**B**egegnen zwei junge Fische einem alten Hecht, der in der Gegenrichtung unterwegs ist und ihnen fröhlich zuruft: „Schönes Wasser heute!“ Die jungen Fische schwimmen eine Weile weiter und schließlich wirft der eine dem anderen einen Blick zu und sagt: „Was zum Teufel ist Wasser?“

Sie verstehen nicht, was das ist, was sie so selbstverständlich umgibt. Sie sind von ihrem Dasein so in Anspruch genommen, dass sie dessen So-Sein nicht wahrnehmen können, denn je näher man einer Sache ist, desto weniger ist man in der Lage, sie zu begreifen.

Es ist deshalb die Aufgabe von uns alten Hechten, gerade heute, in dieser Orgie des Virtuellen, den Jungen klarzumachen, dass sie dort sein sollen, wo sie sich tatsächlich befinden, statt ständig

künstliche Welten aufzusuchen, in denen sie sich, wenn wir sie nicht zur Besinnung bringen, einmal heillos verlaufen werden.

Die fortschreitende Technisierung unseres Lebensraumes wird uns, wenn es nicht gelingt, ihr Fesseln anzulegen, irgendwann überwältigen, und wir befinden uns in der Situation eines gerade für unsere Zeit aktuellen Gedichts, nämlich Goethes „Zauberlehrling“, weil wir die Besen, die einzig unserem Befehl gehorchen sollten, nicht mehr in die Ecke stellen können.

Wie tief sich diese bedenkliche Entwicklung sogar schon in unserer Sprache eingenistet hat, kann man daran erkennen, dass etwas so Zartes und Schönes, wie es die liebevolle Begegnung zwischen den Geschlechtern ist, oft mit dem

Ausdruck „beziehungstechnisch“ bedacht wird.

Aber was soll das Klagen? Es ist an uns, dies, wenn auch nicht mehr in unserem Zeitalter, so doch für die Zukunft zu ändern. Deshalb sollen wir alten Hechte den Jungen klarmachen, dass sie dort zu sein haben, wo sie eigentlich sind, was dem Satz des Parmenides entspricht, der, über zweieinhalb Jahrtausende alt, gleichwohl immer aktuell sein wird: „Festzuhalten bleibt, dass Denken und Sein dasselbe sind.“

Diese Identität zu erfassen und auszuhalten, das bedeutet Leben. Und hier handelt es sich nicht um eine weltabgewandte Theorie, denn ein weiterer Weise lässt uns wissen, „der Mensch, indem er lebt, ist gleichsam im Philosophieren“.

Nun ist mit Kierkegaard, von dem dieses Wort stammt, davon auszugehen, dass das Leben vorwärts gelebt und rückwärts verstanden wird. Goethe formuliert denselben Gedanken als Dichter natürlich viel anmutiger: „Man erfährt erst im Alter, was einem in der Jugend begegnete.“

Wir erfahrenen Hechte sollten der erlebenden Jugend behutsam vermitteln, dass das, was ihr widerfährt, sei es im Augenblick des Geschehens noch so unglücklich, sich beim rückwärtigen Verstehen in das Gesamtbild ihres Lebens am richtigen Platz einordnen wird.

### *Allzu frühe Erfahrung erstickt das Erleben.*

Dabei sollten wir höchst bedacht vorgehen, denn allzu frühe Erfahrung erstickt das Erleben, das möglichst unbekümmert erfolgen sollte. Erlebnis und Erfahrung liegen nie zusammen und gehören gerade deshalb zusammen. Erfahrungen sind die eingefrorenen Erlebnisse in der Tiefkühltruhe der Erinnerung. Es gibt also kein Erlebnis allein, keine Erfahrung abgesondert für sich, sondern die Zusammengehörigkeit von Erlebnis und Erfahrung macht ihren Sinn für unser Leben aus.

Wir sollten den jungen Fischen weitergeben, dass der Mensch



*Goethe auf seiner Bank in Ilmenau – altersweise?*

*Fotos: Fotolia*

von Alters her als das Lebewesen bezeichnet wird, das der Sprache mächtig ist – eine nur ihm allein gegebene Fähigkeit. Dies bedeutet, dass es gelingen muss, in allen Lebenslagen miteinander zu reden, sich auszutauschen, so wie Hölderlin es meint in der unvergleichlichen Zeile über uns Menschen: „... dass ein Gespräch wir sind und hören können voneinander.“

Und dieses voneinander hören wird den Sinn dafür wecken, dass man sich nicht alleine auf der Welt befindet, sondern zusammen mit anderen Individuen, denen man in der einen oder anderen Form immer verpflichtet ist. Die Erkenntnis, dass es auch den Anderen gibt, ist der entscheidende Schritt zu sozialem Verhalten. Es ist wie beim Domino-Spiel, fällt ein Stein, fallen die anderen mit. Diese einfache Erkenntnis macht das Wesen mitmenschlichen Verhaltens aus.

Wir alten Hechte sollten die

Jüngeren zu einem Nachdenken bringen, das sie zum Vordenken befreit – weil nämlich jedes Erlebnis, es mag noch so unverständlich sein, sich am Ende doch mühelos in den Gesamtzusammenhang des Lebenslaufs fügen wird. Damit sie möglichst frühzeitig ohne Furcht mit

Cicero wissen, dass Philosophieren sterben lernen heißt, dass die Grenze des Todes erst die Köstlichkeit des Lebens ausmacht. Auch diese Wahrheit bei den jungen Fischen zu wecken, sollte uns alten Hechten angelegen sein.

### *Wir sollten die Jüngeren zum Vordenken befreien.*

Wir müssen ihnen ihre unbeschwerteten Erlebnisse lassen, ihnen aber vermitteln, dass die zu jedem Erlebnis hinzukommende Erfahrung sich später einstellen und alles an den richtigen Platz rücken wird. Der Jugend die Wirklichkeit des Lebens mit unserer Erfahrung nahezubringen, ihnen klar zu machen, wo sie eigentlich sind und wie sie nach dieser einfachen, aber schweren Erkenntnis leben sollen, sollte die vornehmste Aufgabe von uns alten Hechten sein.

Gelingt dies, so werden die zwei jungen Fische bei der nächsten Begegnung mit dem alten Hecht sagen können: „Ja, zum Teufel nochmal, das ist Wasser! Und schön ist es auch!“



Das Trümmerbähnchen läuft quer durch die Stadt. Das Foto von 1945 zeigt den Blick von der Königstraße in südlicher Richtung.  
Fotos: Stadtarchiv

## Das große Aufräumen

Blick zurück nach Landau ins Jahr 1945, das in der Stadt unauslöschliche Spuren hinterlassen hat. *Von Michael Martin*

So weit zurück liegt das fatale Jahr 1945, dass ein Artikel über den Wiederaufbau der Stadt Landau nach 1945 für Senioren zu schreiben bedeutet, sich kaum noch an Zeitzeugen richten zu können. Aber dieses Jahr kann sich noch so weit entfernen: In der Topografie der Stadt hat es unauslöschliche Spuren hinterlassen.

Die Narben der Zerstörungen durch die Luftangriffe sind heute noch zu erkennen. Sie sind oft nur notdürftig und unschön geflickt worden. So lassen sich die Gebäude, die in der Nachkriegszeit entstanden, unschwer im Stadtbild ausmachen. Manche, wie in der Marktstraße, prägen einen ganzen Straßenzug, andere wirken wie Fremdkörper und wieder andere tragen auch heute noch den Charakter eines Provisoriums.

Es ist aber ungerecht und unangemessen, über die Qualität dieser

Bauten zu urteilen, ohne die damaligen schwierigen Verhältnisse zu berücksichtigen.

Vordringlichste Aufgabe der Verwaltung war es, zuerst einmal die Energieversorgung wieder in Gang zu setzen und dann die Straßen zu räumen. Es dauerte

Zum Wegschaffen des Schutts wurde eigens eine Kleinbahn installiert.

Wochen, bis die Arbeiten voll in Gang kamen. Erst Mitte Juni begann das große organisierte Aufräumen. Es fehlte an allem: Ziegeln, Backsteinen, Glas, Zement und vor allem Arbeitskräften. Freiwillige Helfer gab es nicht allzu viele. Die meisten Landauer hatten genug damit zu tun, ihr Privatleben zu organisieren. So mussten eben Zwangsmaßnahmen ergriffen werden. Internierte

im Lager der Fortkaserne hatten anzutreten, und Bedienstete der Verwaltung wurden herangezogen.

Internierte, unter ihnen viele ehemalige Parteigenossen der NSDAP, gab es viele, städtische Bedienstete allerdings wenige. Und so reichten die Hände niemals. Mehr als höchstens 335 Mann kamen nicht zum Einsatz.

Schuppen allein genügte freilich auch nicht, der Schutt musste aus dem Stadtinneren fortgeschafft werden. Der Bauunternehmer Filibeck installierte eine Kleinbahn, mit der alles Richtung Kanalweg und dann auf das Gelände längs der Bahn zwischen Hauptbahnhof und der heutigen Horstbrücke transportiert wurde. 120 Schuttwagen rollten auf vier Trassen fast ohne Pausen vom 27. Juni 1945 an. Trotz aller Widrigkeiten war der Stadtkern gegen Ende 1946 frei von Schutt. →Seite 7



1945 haben viele Menschen kein Dach mehr über dem Kopf. Nur noch Ruinen in der Königstraße hin zur Bachgasse und an der Einmündung Gerber-/Königstraße.

## Architekten träumen von Hochhaus in der Altstadt

Der damalige Oberbürgermeister Kraemer betrieb die Schuttbeseitigung mit außerordentlicher Energie weiter, und doch konnte erst im Jahre 1948 wirklich von einer trümmerfreien Stadt gesprochen werden. Rund 40.000 Kubikmeter Masse wurden auf die Halde am Kanalweg mit einer Fläche von 8600 Quadratmetern aufgefüllt und schließlich mit Muttererde überdeckt. Hier wurde in 25 Parzellen eine Kleingartensiedlung angelegt.

Nach dem Abschluss der Aktion konnte sich Landau als eine der ersten Städte im deutschen Südwesten mit dem Prädikat „trümmerfrei“ schmücken. Mit Superlativen sollte man jedoch vorsichtig sein. Zweibrücken, Pirmasens oder Annweiler, um einige Städte in nächster Nachbarschaft zu nennen, waren ungleich schlimmer zerstört als Landau.

Den krönenden Abschluss fanden die Landauer Bemühungen um die Beseitigung der Kriegsschäden 1949 in der SÜWEGA, der Südwestdeutschen Gartenbauausstellung, die ihre Nachfolgerin 2015 mit der Landesgartenschau fand. Es gibt also doppelt Anlass, an die Vergangenheit zu erinnern.

Weniger bekannt als die geschilderten Aufräumarbeiten ist das Konzept des Wiederaufbaus. Wir nehmen es heute als gegeben hin, dass die Stadt im Wesentlichen ihr Gesicht bewahren konnte. In der Nachkriegszeit sah es danach nicht immer aus. Die meisten Architekten waren für eine radikale Umgestaltung. In einem gemeinsamen Gutachten betrachteten sie die Altstadt als „planlose Bebauung“. An ihre Stelle sollte „eine aufgelockerte planvolle Bebauung treten, welche allerdings im Stadtkern schon allein aus der Not

nicht auf ein Hochhaus verzichten können wird“.

Der damalige Oberbürgermeister Forthuber fand in seiner Ablehnung Unterstützung im französischen Standortkommandanten Fontes und Gouverneur Gouvello, die unbedingt die alte Topografie mit dem leicht barocken Charakter erhalten wollten.

Nun liegt es an der neuen Stadt, in dieser Tradition fortzufahren oder dem vermeintlich neuen Schönen Raum zu geben. Und damit sind wir mitten in den aktuellen Debatten, was soviel heißt wie: „Geschichte ist nicht alles, aber ohne Geschichte ist alles nichts“.

**Unser Autor Dr. Michael Martin ist Historiker und war von 1988 bis 2012 Leiter des Stadtarchivs.**

Einem nicht alltäglichen Hobby geht die Landauerin Elisabeth Siedentopf nach: Sie stickt. Das tun zwar viele Frauen in ihrer Freizeit, aber die gelernte Restauratorin, die vor ihrem Umzug 1973 in die Südpfalz im Diözesanmuseum in Köln angestellt und für den Dom und die katholischen Kirchen der Stadt zuständig war, schafft wahre Kunstwerke. Sie sehen aus wie gemalt, sind aber mit Nadel und Faden entstanden.

Um eine Vorstellung zu bekommen, wie aufwendig ihr Tun unter Zuhilfenahme einer Lupe und eines Zählmusters ist, sei festgehalten: Ein 30 mal 20 Zentimeter großes, von einem Fachverlag bezogenes Muster erfordert bis zur Fertigstellung 60.000 Stiche.

„Ich brauche für eine Arbeit fast ein Jahr. Viele hundert Stunden sind erforderlich“, berichtet Siedentopf. Dabei hört sie gerne Musik. In den vergangenen zwei

Jahrzehnten hat die Stickerin rund 20 Werke geschaffen. Die meisten schmücken die Wände in ihrer Wohnung. Sie alle einmal in einer Ausstellung der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, wäre lohnenswert.

Wie hat es mit dem Stickten einst angefangen? Siedentopf erzählt es gerne: „Als die Kinder aus dem Haus waren, suchte ich

## Der lange Weg der kleinen Stiche

Ein ungewöhnliches Hobby: Elisabeth Siedentopf schafft mit Nadel und Faden wahre Kunstwerke.

Von Günter Werner



Elisabeth Siedentopf am Stickrahmen.

Foto: güw

nach einem Hobby, das keinen Schmutz und keinen Krach verursacht und das ich im eigenen Wohnzimmer ausüben kann, während mein Mann liest.“ In einem Katalog fand sie Muster, entschied sich für ein Stilleben. Das erste Werk gelang, und so versuchte sie sich danach an Ikonen. Zurzeit arbeitet sie an einer Darstellung des heiligen Georg.

Kein Witz: Die Schülerin Elisabeth wurde aus dem Fach Handarbeit entlassen, weil die Lehrerin sie für unbegabt hielt. Neben der Schule absolvierte die junge Frau eine Bildhauerlehre, die sie mit der Gesellenprüfung abschloss.

Ehe sie Jahrzehnte später das Stickten für sich entdeckte, besuchte sie einen Zeichenkurs in der Villa Wieser in Herxheim. „Ich habe eine künstlerische Begabung“, sagt sie, „aber mehr handwerklich. Ich spürte dann in mir, dass ich gerne sticken würde und ließ das Zeichnen sein“.

Das von ihr mit großer Freude und Leidenschaft auch im Ruhestandsalter gepflegte Hobby

empfiehlt sie anderen Menschen zur Nachahmung: „Das Stickten verströmt Ruhe. Es ist kein teures Hobby, jeder kann es sich leisten. Und man kann es ausüben, so lange die Augen mitmachen.“ Wer wie sie auf

einem höheren Niveau sticken will, braucht den Angaben von Elisabeth Siedentopf zufolge gutes Licht, gute Augen, eine hohe Konzentrationsfähigkeit und vor allem Ausdauer.

Einen Buchumschlag, bestickt mit einer Ikone, besitzt seit einigen Jahren der ehemalige Papst Benedikt XVI. Bei einer Generalaudienz in Rom schenkte ihm die Landauerin diese Arbeit.





Foto: Engelberg

## Mit 60 fährt der Zug erst richtig ab

Senioren reisen mit einer speziellen Fahrkarte des Verkehrsverbunds Rhein-Neckar billiger per Bus und Bahn. *Von Eckhard Buddruss*

**E**in Jahr lang freie Fahrt in Bussen und Bahnen im kompletten Tarifgebiet des Verkehrsverbunds Rhein-Neckar (VRN) – das ermöglicht die „Karte ab 60“ allen, die das 60. Lebensjahr vollendet haben.

Sie bietet ein deutschlandweit wohl einzigartiges Preis-Leistungsverhältnis, da sie zu einem vergleichsweise günstigen Preis in einem ungewöhnlich großen Gebiet zu jeder Zeit gilt.

Die „Karte ab 60“ kostet monatlich 39,10 Euro, als Jahreskarte 469,20 Euro. Alle Personen, die ihre Karte innerhalb eines Jahres ab dem Monat ihres 60. Geburtstags in Anspruch nehmen, erhalten den ersten Monat gratis.

Zum Tarifgebiet des VRN gehören die komplette Pfalz und ein großes Gebiet rechts des Rheins, das im Osten weit über Heidelberg hinaus bis zum Würzburger Hauptbahnhof reicht. Die Karte gilt zudem im hessischen Oden-

waldkreis, wo die attraktiven Ziele Erbach und Michelstadt gut mit Umsteigen in Eberbach (an der S-Bahn-Linie von Neustadt nach Osterburken) zu erreichen sind. Im Norden kann man bis nach Alsenz südlich von Bad Kreuznach und in Rheinhessen bis nach Saulheim und Guntersblum fahren. Im Westen gilt die Karte bis Zweibrücken und Homburg, im Süden bis ins Elsass nach Weißenburg und Lauterburg.

Landau gehört zu den Städten, für die sich das Zugangebot durch den Rheinland-Pfalz-Takt besonders stark verbessert hat. Planmäßig fahren pro Stunde zwei Züge nach Karlsruhe und sogar drei nach Neustadt. In Neustadt besteht Anschluss an die halbstündlich verkehrende S-Bahn nach Kaiserslautern, Ludwigshafen, Mannheim und Heidelberg.

Die „Karte ab 60“ lässt sich mit einem Zusatzticket auch für Ziele außerhalb des VRN-Gebiets

nutzen, in Landau etwa nach Karlsruhe. Am Fahrkartenautomaten findet man es, wenn man „Verkehrsverbund VRN“ wählt, danach auf dem nächsten Bild „Fahrkarte zur Weiterfahrt DB“, und auf dem folgenden Bild noch einmal „Fahrkarte zur Weiterfahrt DB“. Dann kommt man zu einer Maske, bei der man als Ausgangsbahnhof „Wörth (Rhein)“ und als Zielbahnhof „Karlsruhe“ eingeben kann.

Die „Karte ab 60“ kann man online oder per Post bestellen. Die betreffenden Formulare findet man schnell, wenn man in einer Internet-Suchmaschine „Karte ab 60“ und „VRN“ eingibt. Man bekommt die Formulare aber auch am Fahrkartenschalter im VRN-Bereich beispielsweise am Landauer Hauptbahnhof.

# Ein „Silberstreif“ in der Not

Der Verein gegen Altersarmut füllt Lücken im sozialen Netz. Hilfe tut denen gut, die Hilfe erhalten. Und denen, die helfen. *Von Christian Knoll*

**A**ltersarmut ist ein Schlagwort unserer Tage. Glaubt man empirischen Forschungsergebnissen, dann geht es den älteren Deutschen wirtschaftlich so gut wie nie zuvor. Allerdings belegen

geigte Landauer Bürger erkannten hier eine offensichtliche Lücke im sozialen Netz und ergriffen die Initiative. Im Zusammenwirken der beiden katholischen Innenstadtpfarreien und der protestan-



*Mit jedem Cent rechnen müssen immer mehr ältere Menschen.  
Foto: Rath*

Erhebungen auch einen stetigen Anstieg der Zahl älterer Mitbürger, die auf staatliche Grundversicherung angewiesen sind. Damit soll aber allein der grundlegende Bedarf für den Lebensunterhalt, also das Existenzminimum, gesichert werden. Für Bedürfnisse in besonderen Lebenslagen reicht das nicht.

Sozial mitfühlende und enga-

tischen Stiftskirchengemeinde mit dem Seniorenbüro wurde im Sommer dieses Jahres „Silberstreif“ gegründet. Der „Verein gegen Altersarmut in Landau“ will die Folgen von Armut und Einsamkeit im Alter lindern.

Als Ergänzung bestehender sozialer und caritativer Einrichtungen bietet „Silberstreif“ Hilfe an – unbürokratisch, direkt, vertraulich und unabhängig von Konfession oder Staatsangehörigkeit. Allein die persönliche Bedürftigkeit ist der Prüfstein. Geholfen wird in erster Linie über Sachzuwendungen und die Vermittlung zwischenmenschlicher Kontakte.

So übernahm „Silberstreif“ für einen älteren Herrn, dessen

## Einladung

Am Freitag, 13. November, wird Albrecht Hornbach, Chef der Hornbach-Holding, zu Gast bei „Silberstreif“ sein. Um 19 Uhr spricht er in der Augustinerkirche über das Thema „Gesellschaftliche und soziale Verantwortung eines Unternehmers“. Der Eintritt ist frei – Spenden sind willkommen.

Ersparnisse aufgezehrt waren und der den Gang zum Sozialamt scheute, übergangsweise die Kosten für „Essen auf Rädern“. Einem anderen Bedürftigen konnte ein besonderer Wunsch erfüllt werden: die für ihn viel zu teure Fahrt zu seiner alleinstehenden Schwester, die ernsthaft erkrankt in einer Hunderte Kilometer entfernten Klinik behandelt wurde.

Um solche Leistungen erbringen zu können, ist der Verein, der keine Mitgliedsbeiträge erhebt, auf finanzielle Zuwendungen angewiesen, für die Spendenbescheinigungen ausgestellt werden. Auch ehrenamtliche Helfer sind willkommen. Jeder, der Zeit und Freude schenken möchte, kann sich engagieren.

Übrigens: Wer einen Menschen kennt, der Hilfe braucht, kann sich vertrauensvoll an „Silberstreif“ wenden.

## Wer hilft?

„Silberstreif“-Spendenkonto:  
VR-Bank Südpfalz, IBAN:  
DE54 548625000101716069  
BIC: GENODE61SUW;  
Telefon: 06341 648581  
silberstreif.landau@gmx.de

# Bis hierher und nicht weiter!

Trickbetrüger haben es auf hilfsbereite und gutgläubige ältere Menschen abgesehen. Die Polizei rät zu gesundem Misstrauen, wenn es klingelt.

Von Monika Lauer



Ein Sperrriegel schützt vor zudringlichen Besuchern. Foto: Fälchle

**M**agdalena S. (*Name geändert*) wird den Tag wohl nie vergessen, als da plötzlich ein Mann an ihrer Tür klingelte und um ein Glas Wasser für seine angeblich schwangere Frau bat. Hilfsbereit ist die 83-Jährige. Doch in ihre Wohnung lassen wollte sie die Fremden nicht. Es gelang ihr gerade noch, den forschen ungebeten Gästen die Tür vor der Nase zuzuschlagen. Dass ihr der Mann eine goldene Kette vom Hals riss, konnte sie allerdings nicht verhindern.

Magdalena S. ist eines von rund 40 Opfern im Seniorenalter, die im Bereich der Polizeidirektion Landau während der vergangenen 18 Monate von Trickbetrügern heimgesucht wurden. Eines von 40, die sich an die Polizei wandten. Die Dunkelziffer liegt wesentlich höher, weiß Uwe Kühn von der Führungsgruppe. „Ältere Menschen sagen oft nichts“, sei es aus Scham oder aus Angst, für

tüttelig gehalten zu werden. Doch nur, wenn die Opfer schnell Anzeige erstatten, hat die Polizei eine Chance, die Täter zu fassen. Wie im Fall der 83-Jährigen.

Mit älteren Menschen haben Trickbetrüger meist leichtes Spiel, vor allem, wenn diese allein leben, hilfsbereit und sozial isoliert sind, sagt Seniorenberater Steffen Neu. Die Täter bauen psychologisch geschickt ein Gespräch auf – und emotionalen Druck, um eingelassen zu werden. In der Regel sind sie zu zweit unterwegs. Einer verschafft sich Zugang, der andere huscht durch die offengelassene Tür und sucht zielsicher nach Schmuck und Geld.

Das funktioniert mit dem „Glas Wasser“-Trick ebenso wie mit dem Zettel-Trick. Der Fremde gibt vor, eine Nachricht für einen Nachbarn hinterlassen zu wollen, den er nicht angetroffen hat, und bittet um Papier und Stift. Oder die Täter spiegeln eine Notsitua-

tion vor. Ihr Ziel ist immer dasselbe: Sie wollen ins Haus gelassen werden, wo einer das Opfer ablenkt, der andere Schränke und Schubladen durchwühlt.

Die Polizei will nicht die Hilfsbereitschaft älterer Menschen stoppen, versichert Kühn. Er rät aber, misstrauisch zu sein, wenn Fremde klingeln. Bei seiner 72 Jahre alten Mutter hat er gerade erst ein Schloss angebracht, das sie vor zudringlichen Besuchern schützt. Außerdem sollte, gerade in der dunklen Jahreszeit, der Eingangsbereich gut ausgeleuchtet sein.

Die Wohnungstür ist die Schwelle zur Privatsphäre, die Grenze, die kein Fremder ungefragt überschreiten darf. Wer Opfer eines Trickbetrügers wird, hat nicht nur den materiellen Verlust zu verkraften. Noch schlimmer: Er verliert das Gefühl, in seinem Zuhause sicher und geborgen zu sein.



Foto: Stadtverwaltung

## Was will Hirsch für alte Hasen tun?

herbstzeitlose fragt den künftigen Landauer OB nach seinen Plänen für die Seniorenpolitik.

**Ab 1. Januar 2016 hat Landau mit Thomas Hirsch (CDU) einen neuen Oberbürgermeister. Zu künftigen Schwerpunkten der Seniorenarbeit interviewte ihn Günter Werner.**

*Landau hat einen hohen Anteil älterer Menschen. Wie wichtig ist Ihnen dieser Personenkreis?*

Ältere Menschen genießen in Landau eine hohe Wertschätzung. Ich habe gerade in den letzten Jahren mit meiner Arbeit als Sozialdezernent versucht, den Respekt der Gesellschaft vor der Lebensleistung der älteren Generation zum Ausdruck zu bringen. Aktivitäten, wie die Einführung eines Landauer Seniorentages, sollen dies unterstreichen.

*Wird die Stadt unter Ihrer Amtsführung den „Alten“ noch mehr Aufmerksamkeit widmen?*

Im Zuge des demografischen Wandels wird auch die Landauer Bevölkerung immer älter. Darauf muss sich unsere Gesellschaft,

nicht nur in Landau, einstellen. Dabei wollen wir in Landau mit gutem Beispiel vorangehen.

*Welche Maßnahmen für Seniorinnen und Senioren sind für die nächste Zukunft geplant?*

Unsere Seniorenbeauftragte ist mit vielen Akteuren der Seniorenarbeit in Kontakt, um die Vernetzung der Angebote für ältere Menschen immer weiter voranzubringen. Bei der Zertifizierung als „familiengerechte Kommune“ wurde darauf auch ein besonderes Augenmerk gelegt. Ansonsten reicht das Engagement für die unterschiedlichen Bedürfnisse alter und älterer Menschen von der Teilnahme am Modellprojekt „Gemeindegewest plus“ über die Initiative für ein „stationäres Hospiz“ bis hin zu einzelnen Veranstaltungsangeboten.

*Ist das Angebot an Seniorenwohnungen und -plätzen in entsprechenden Einrichtungen in Landau ausreichend?*

Ältere Menschen brauchen die entsprechende Infrastruktur, um möglichst lange in ihrem Lebensumfeld bleiben zu können. Diese gilt es, Zug um Zug auszubauen. Altengerechter Wohnraum, barrierefreie oder zumindest barrierearme Wohnungen werden in Zukunft immer mehr gebraucht.

*Ist die Unterstellung, wer alt ist, werde in der Gesellschaft weitgehend links liegen gelassen, zutreffend oder eher absurd?*

Ich glaube, dass die Bedürfnisse älterer Menschen heute deutlicher artikuliert werden als früher. Das ist gut so. Wer alt ist an Jahren, gehört deswegen nicht zum „alten Eisen“, sondern bleibt Teil der Gesellschaft.

*Ist es in Ihrem Sinne, dass es jetzt für Senioren ein eigenes Medium, die herbstzeitlose, gibt?*

Ich freue mich und möchte allen danken, die dieses neue Medium möglich gemacht haben. Ich werde es nach Kräften unterstützen.

Eines lässt sich nicht leugnen: Mit fortschreitenden Jahren büßt manche als sicher geglaubte Erkenntnis an Wahrheitswert ein und wird überholt durch neuere Erfahrungen von aktuellerer Überzeugungskraft.

Runzeln auf der Stirn oder Fältchen in den Augenwinkeln sind keineswegs mehr die untrüglichen Zeichen für jenen unaufhaltsamen Prozess, den wir so gerne verlangsamten möchten; es sind vielmehr die von vielen so liebevoll gepflegten Jahrgangstreffen, die uns die Unerbittlichkeit der biologischen Vorgänge unbarmherzig vor Augen führen. Das Klassentreffen ist der unwiderlegbare Zeuge für das Dahineilen der Zeit.

Dabei wird man eine gewisse Stetigkeit im Verhalten der Teilnehmer nicht abstreiten können. Wer früher unpünktlich war, der wird auch jetzt kaum

Glosse

## Falten und andere Wahrheiten

zum vereinbarten Zeitpunkt zur Stelle sein. Aber auch gegensätzliche Erscheinungen können überraschen. Wer einst auf akkurate Kleidung kaum Wert legte, tritt plötzlich durch modische Eleganz hervor. Wer auf die Pracht seiner Haare stolz war, glänzt inzwischen mit sauber polierter Glatze. Aber dafür trägt den Hemdkragen am weitesten offen, wer früher die Krawatte nicht enger binden konnte. Bei jenen Damen hingegen, die damals die Locken am wildesten fließen ließen, herrscht immer

häufiger sittsame Strenge vor – kein Pferdeschwanz mehr, der einladend wippen würde.

Am deutlichsten macht sich der Zeitenwandel an der immer weiter sinkenden Zahl der Teilnehmer fest und an der unausweichlichen Feststellung, dass die- oder derjenige, die im vergangenen Jahr noch fröhlich in der Runde saßen, nun auch schon nicht mehr dabei sind.

Das erinnert doch sehr an die Geschichte von dem alten Herrn, den ein hilfreicher Zeitgenosse über die verkehrsreiche Kreuzung geleitete nicht ohne die Frage nach dem Wohin des Weges. Auf die Antwort: „Zum Klassentreffen“ entfuhr ihm dann doch auch die Folgefrage: „So viele werden Sie dann aber nicht mehr sein?“, und der alte Herr meinte treuherzig: „Nää – ich bin noch de äänzlich.“

*Herbert Dähling*

Nein, eine Neuerscheinung ist „Stoner“ nicht. John Williams veröffentlichte die Geschichte des Farmersohns William Stoner aus Missouri vor 50 Jahren. Im Blick noch einmal 50 Jahre zurück heißt es: „Der Krieg wurde an einem Freitag erklärt.“ Da hat Stoner das ihm vorbestimmte harte Leben eines Landwirts schon hinter sich gelassen – aus Leidenschaft für die Literatur.

Weil er 1915 an seiner Doktorarbeit arbeitet, zieht er nicht wie viele seiner Kommilitonen in den Krieg. Weder toter Held, noch ausgezeichnete Kriegsveteran, verharret er als Dozent

Auf Wiederlesen

## Die stille Kraft der Würde

an seiner Uni. Aus der steilen akademischen Karriere wird nichts. Und die Ehe mit der aus wohlhabender Familie stammenden Edith gerät allmählich zum Martyrium. Allein Tochter Grace bringt Licht in diese Düsternis. Bis die Mutter das Kind dem Vater entfremdet, die Tochter in eine zu frühe Ehe und den

Alkoholismus treibt. „Stoner“ ist ein melancholisches und doch tröstliches Buch.

So leise wie Stoners Leben ist die wundervolle Sprache des Autors – ganz ohne Dramatik, aber voller Poesie. Noch an seinem Ende findet Stoner Trost – im „süßen Duft des sterbenden Flieders“. Das ist kein Buch vom Scheitern. Es handelt von Liebe, Würde und der Fähigkeit, Demütigungen aufrecht zu begegnen. *Monika Lauer*

*John Williams: „Stoner“, 349 Seiten, erschienen bei dtv, ISBN 978-3-423-14395-0*



## Weg damit? Von wegen!

*Dieter Feierabend (li.) und Willi Lauth nehmen sich eine defekte Schlagbohrmaschine vor:*

*Alle Fotos: Engelberg*

Tüftler im Seniorenalter haben sich gegen die Wegwerfgesellschaft verschworen. Treffpunkt ist das Repair-Café. *Von Dieter Wörle*

**H**ertha Heinz ist begeistert: „Das ist eine tolle Einrichtung hier!“ Der ESGE-Zauberstab, „noch aus der ersten Generation“ der Stabmixer, funktioniert wieder. Das Erinnerungsstück an ihre Mutter hatte nach über 50 Jahren im Dienst der Hausfrau den Geist aufgegeben.

Wenn der Toaster kalt oder das Lieblingsradiogerät stumm bleibt, wenn der Fön schwächelt, eine Lampe trotz erneuerter Glühbirne nicht leuchtet oder ein anderes Teil im Haushalt defekt ist, gibt es eine Alternative zum „weg

damit“: Ins Repair-Café Landau damit! Hertha Heinz hat diesen Rat beherzigt. Ihr konnte geholfen werden. Gunther Holzauer hat den Stabmixer auseinandergelassen. Das Lager war trocken gelaufen. Eine Kleinigkeit, wenn man sich auskennt.

### *Kontakte, Kaffee und Kuchen*

Einmal im Monat, immer am zweiten Samstag, ist das Repair-Café im Seniorenbüro geöffnet. Ein Team von pensionierten Handwerkern und ambitionierten

Bastlern nimmt sich aller Gegenstände an, die die Besucher „unter dem Arm“ mitbringen. In lockerer Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen, wird kostenlos repariert, was andernfalls wohl im Müll landen würde. Lediglich die benötigten Ersatzteile müssen bezahlt werden. Selbst wenn – was durchaus vorkommen kann – die Reparatur nicht gelingt: Stets werden interessante Gespräche geführt; Wissen, wie sich Altes wieder heil machen lässt, wird generationenübergreifend weitergegeben. → Seite 15



# Schrauben für den Umweltschutz

... und Liebgewordenes retten

Die Idee stammt ursprünglich aus Holland und hat schnell auch in Deutschland Verbreitung gefunden. Im Seniorenbüro/Ehrenamtsbörse Landau e.V. wurde sie aufgegriffen und seit März dieses Jahres mit großem Erfolg im Repair-Café umgesetzt.

Wissen und Erfahrung der älteren Generation werden in unserer schnelllebigen Zeit immer wertvoller. Ein wichtiges Anliegen der erfahrenen Handwerker ist deshalb auch die Weitergabe dieses Potenzials an Jüngere. Zur Verstärkung sucht das Team weitere Mitarbeiter. Angesprochen sind alle, die eine Ausbildung als Elektriker, Mechaniker, Elektromechaniker, Fernmeldetechniker, Radio- und Fernsichttechniker, Informationselektroniker oder einen ähnlichen technischen Beruf hatten. Aber auch erfahrene Bastler aus anderen Berufen sind willkommen.

Die Ehrenamtlichen verfolgen folgende Ziele:

- ▶ für das Reparieren werben und gegen das Wegwerfen,
- ▶ liebgewordene Gegenstände erhalten,
- ▶ zeigen, dass dies oftmals ganz einfach möglich ist,
- ▶ Kosten vermeiden, wenn eine kommerzielle Reparatur nicht lohnt,
- ▶ Wohlstandsmüll reduzieren,
- ▶ unnötigen Verbrauch von kostbaren Grundstoffen der Natur vermeiden,
- ▶ CO<sub>2</sub>-Ausstoß reduzieren,
- ▶ die Zusammenarbeit zwischen den Generationen fördern,
- ▶ mit fachkundigem Rat bei Problemen helfen.

Übrigens: Speziell älteren Menschen, die nicht den Enkel fragen können oder wollen, steht ein Fachmann zur Seite, der ihnen alle Fragen zum Computer und zu Anwendungen beantworten wird.

*Ob Kofferplattenspieler oder Lampe – knifflige Aufgaben schrecken sie nicht: Dieter Feierabend, Willi Lauth, Gunther Holzhauser, Dieter Wörle, Ulf Scholz (li. Bild, von links) sowie Bernd Campeis und Karl Mohr (re.).*

## Wo?

76829 Landau  
Waffenstraße 5  
(neben dem Galeerenturm)

## Wann?

Immer am 2. Samstag des Monats (nicht im November)  
von 14:00 bis 16:30 Uhr

## Wer?

Ansprechpartner ist Dieter Wörle

## Kontakt?

E-Mail: [seniorenbuero-landau@t-online.de](mailto:seniorenbuero-landau@t-online.de)  
Telefon: 06341 / 141162  
[www.seniorenbuero-landau.de](http://www.seniorenbuero-landau.de)

# Nicht warten Jetzt klären

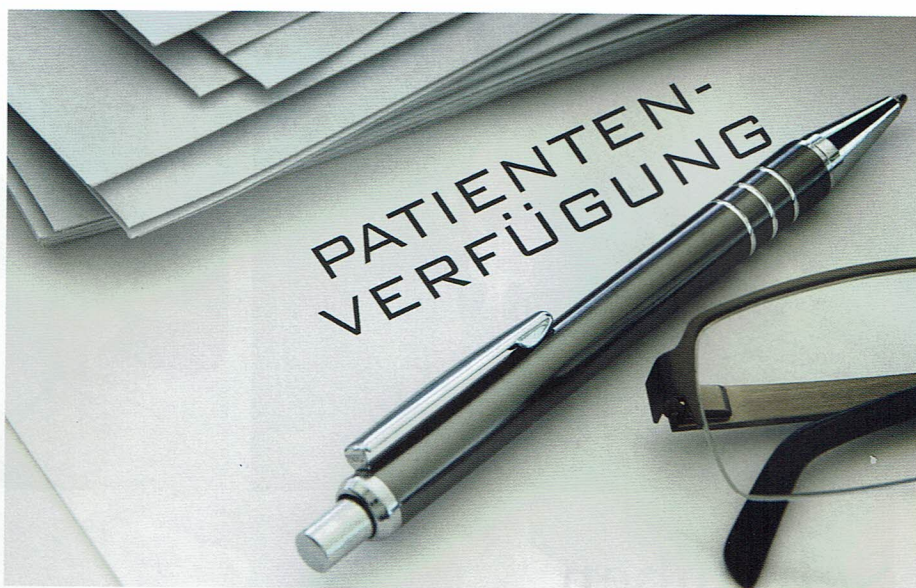


Foto: Butch

Wer sein Selbstbestimmungsrecht bei schwerer Krankheit oder Unfall nicht aus der Hand geben will, sollte unbedingt eine Patientenverfügung verfassen. Und dabei einiges beachten. *Von Jan Ole Ewert*

**E**ntscheidungen in Gesundheitsfragen sind besonders im Alter wichtig. Dazu gehört die Patientenverfügung. Darin regeln Sie, welche ärztlichen Maßnahmen Sie in der medizinischen Versorgung wünschen und welche Sie ablehnen. Sie selbst bestimmen also darüber, was geschehen oder unterlassen werden soll, wenn sie Ihren Willen bei einer schweren Erkrankung oder nach einem Unfall nicht mehr äußern können.

Ohne Patientenverfügung entscheiden dagegen die Ärzte oder das Behandlungsteam etwa im Krankenhaus nach dem mutmaßlichen Willen des Erkrankten oder des Unfallopfers. Man gibt also die Selbstbestimmung aus der Hand. Aus diesem Grund sollte eine Patientenverfügung verfasst werden. Denn gerade im letzten Abschnitt ihres Lebens haben

krankte oder ältere Menschen sehr konkrete Vorstellungen, wie sie ihr Leben beenden wollen.

Damit die Patientenverfügung wirksam ist, muss sie schriftlich niedergelegt werden. Eine amtliche oder notarielle Beurkundung ist nicht notwendig. Allerdings empfiehlt sich eine rechtliche Beratung. Zeugen hinzuzunehmen ist ebenso wenig erforderlich wie die ärztliche Aufklärung.

### **Empfehlenswert: Zuvor mit dem Arzt reden**

Beides ist zwar keine Voraussetzung für die Wirksamkeit der Patientenverfügung, kann aber dennoch sinnvoll sein und ist deshalb zu empfehlen. Schließlich kann über medizinische Maßnahmen nur entscheiden, wer über deren Wirkungen informiert ist. Gleiches gilt für die Beratung bei Notar oder Anwalt. Zudem kann

der Arzt bei dieser Gelegenheit die Geschäfts- und Einsichtsfähigkeit des Patienten bestätigen.

Wichtig ist, dass die Urheberschaft aus dem Dokument nachgewiesen werden kann. Die Unterschrift sollte daher beglaubigt sein. Ein kostengünstiger Weg dazu ist es, beim Bürgerbüro der Stadt die Unterschrift bestätigen zu lassen.

Durchgesetzt werden kann eine Patientenverfügung allerdings nur dann, wenn bekannt ist, dass der Patient ein solches Dokument abgefasst hat. Zu Hause im Schreibtisch nützt sie nicht viel. Deshalb sollte jeder einen Hinweis auf die Patientenverfügung in seinen Papieren bei sich tragen, sie etwa zusammen mit der Krankenversicherungskarte aufbewahren.

**Der Autor Jan Ole Ewert ist Fachanwalt für Erbrecht**



# Kastanienzeit: Herbstliches Schweinefilet mit Maronenpüree

Kochen und Backen im kleinen Haushalt ist für viele eine Herausforderung. Lecker soll es schmecken. Gesund soll es sein. Und stundenlang in der Küche stehen wollen weder ältere noch junge Leute. *Von Christine Baumann*



Isst gerne und kocht gerne:  
Christine Baumann.

Foto: Engelberg

## Zutaten

400g Schweinefilet  
1 Zwiebel  
150g Frühstücksspeck  
1 Boskop-Apfel  
40g Butter  
1 Glas Pfälzer Weinbrand  
½ Tl Majoran  
1 El Preiselbeeren  
1 Tl grüner Pfeffer  
1 Glas Grauburgunder  
1 Becher süße Sahne  
250g vakuumverpackte Maronen  
1 El Butter  
¼ Sellerieknolle  
170 ml Fleischbrühe  
½ Becher Crème fraîche

Das „Herbstliches Schweinefilet mit Maronenpüree“ schmeckt, ist einfach zuzubereiten und in etwa 40 Minuten auf dem Tisch.

Das Schweinefilet längs aufschneiden, innen pfeffern und salzen. Die Zwiebel schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in 20 Gramm Butter mit 100 Gramm klein geschnittenem Speck glasig dünsten. Den Apfel schälen, vierteln, ebenfalls fein würfeln und mit den Zwiebeln mischen. So lange dünsten, bis der Apfel noch Biss hat. Alles mit einem Glas Pfälzer Weinbrand flambieren.

Den Majoran, die Preiselbeeren und den grünen Pfeffer unterrühren. Die Masse abkühlen lassen

und dann in das Filet füllen. Mit Holzstäbchen zustecken und mit dem restlichen Speck umwickeln.

Das so vorbereitete Filet in einer hohen Pfanne in 20 Gramm Butter von allen Seiten gut anbraten. Mit dem Grauburgunder ablöschen. Die Sahne dazu gießen und langsam sämig einkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Rest der Füllung einrühren und mit einem Schuss Pfälzer Weinbrand verfeinern.

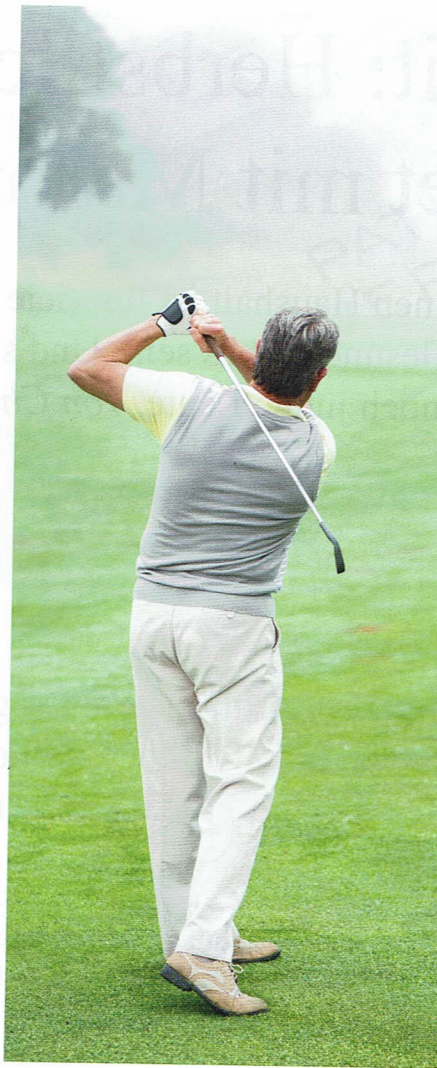
Für das Maronenpüree den Sellerie schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit den Maronen in einen Topf geben. Mit der Fleischbrühe begießen und zugedeckt 15 Minuten leicht kochen. Mit dem Schneidstab pürieren.

Die Butter und die Crème fraîche untermischen. Das Maronenpüree zum Schweinefilet servieren. Dazu passt ein Südpfälzer Grauburgunder. Und sollte wirklich etwas übrigbleiben, schmeckt alles auch noch am nächsten Tag.

# Es muss ja nicht gleich Golf sein

Wer möchte nicht im Alter fit sein und möglichst lange bleiben? Die Landauer Vereine haben vielfältige Angebote für Senioren beziehungsweise Masters, wie sie in der Sportart Schwimmen treffender genannt werden. Es muss nicht Golf sein.

Von Frank Zaucker



Tut Leib und Seele gut: in Bewegung bleiben. Foto: Wavebreak

## Aktiv im Verein

Eine kleine Auswahl von Sportangeboten für Senioren im SSC Landau:

**Montag** 19-20 und 20-21 Uhr  
Frauen-Fitnesstraining

**Dienstag** 18-19 Uhr Wirbelsäulengymnastik; 19-20 Uhr Fitnesstraining an Geräten; 20.30-21.30 Uhr Schwimmtraining für Masters

**Mittwoch** 9.30-10.30 Uhr Yoga und Bodywork; 18-19.30 Uhr Erster Landauer Lauffreff

**Donnerstag** 18-19 Uhr und 19-20 Uhr Fitnesstraining an Geräten; 20.30-21.30 Uhr Schwimmen für Masters

**Freitag** 10-11 Uhr Yoga und Pilates-Yogilates; 17-18 Uhr Qigong

Weitere Landauer Vereine mit Angeboten unter <http://www.landau.de/lebenswert/freizeit/vereine/sportvereine>

Beim Sport im Alter geht es darum, den Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit zu bremsen oder zu reduzieren. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und ganz besonders der Erhalt der koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewichts-, Reaktions-, Rhythmisierungs-, Anpassungs- und Differenzierungsfähigkeit spielen das ganze Leben lang eine große Rolle, und ihr Erhalt verbessert die Lebensqualität im Alter entscheidend.

All diese Fähigkeiten lassen sich trainieren. Schwimmen, Nor-

dic Walking, Walking, Yoga, Qigong, Tanzen, Radfahren, Kegeln, Tennisspielen und Wandern im Pfälzerwald, um nur einen Ausschnitt aus einer riesigen Sportpalette zu nennen, können einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung bis ins hohe Alter leisten.

In allen Sportarten sollte die Belastung alters- und leistungsabhängig gestaltet werden und immer dem individuellen Gesundheitszustand entsprechen. Ungeübte 45-Jährige müssen da eventuell zurückhaltender sein als geübte und gut trainierte 60-

oder gar 70-Jährige. Tatsächlich beginnt der Abbau konditioneller und koordinativer Fähigkeiten schon mit etwa 30 Jahren, sofern man nicht gegensteuert.

Jeder kann die sportliche Leistung seinem eigenen körperlichen Zustand entsprechend dosieren. Wichtig ist, dass der Belastungsreiz etwas intensiver ist als „Alltagsbewegungen“. Wichtig ist aber auch, dass man sich nach dem Training zwar angestrengt, aber trotzdem wohl fühlt. Fachkundige Anleitung bieten Landauer Sportvereine.

# Starthelfer für junge Menschen

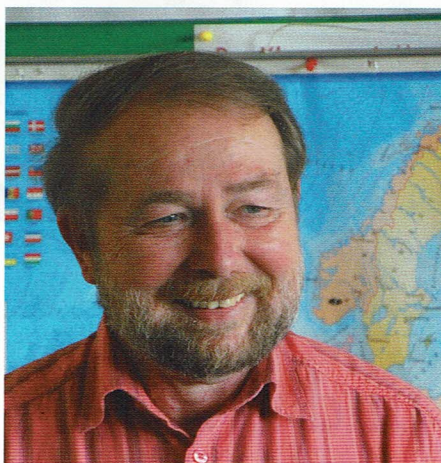
Als Rentner endlich mehr Zeit haben! Die nutzt Albert Koch als ehrenamtlicher Lehrer, vermittelt von der Ehrenamtsbörse. *Von Christian Knoll*

Sein ursprünglicher Wunsch und auch die Empfehlung seines Vaters, Lehrer zu werden, ist Jahrzehnte später für den Landauer Albert Koch Wirklichkeit geworden, wenn auch in einer etwas abgespeckten Version. Und dies als Folge der Kontaktaufnahme zur Ehrenamtsbörse des Landauer Seniorenbüros.

Dem von Sicherheitsgedanken bestimmten väterlichen Rat stand damals die Überlegung des 1949 geborenen jungen Mannes gegenüber, doch lieber mehr Geld zu verdienen. So entschloss er sich Ende der 60er Jahre zum Studium der Elektrotechnik. Zuletzt bei einem weltweit bekannten Konzern in Karlsruhe angestellt, bot sich Koch die Möglichkeit, nach 18 Jahren in der Fremde nach Landau zurückzukehren.

Mit seiner besonderen Erfahrung bei der Entwicklung von Computern, die auch in Satelliten zum Einsatz kamen, gelang es Koch erst nach einigen Widerständen des Arbeitgebers, in den vorzeitigen Ruhestand entlassen zu werden.

Schon längst vor Beginn des Rentnerdaseins war für ihn selbstverständlich, dass er die freie Zeit für eine sinnvolle Aufgabe nutzen wollte. Sensibilisiert durch das Erkennen „vieler sozialer Baustellen in der Gesellschaft“ nahm



Koch Kontakt zum Landauer Seniorenbüro auf. Dort erfuhr er, dass die Pestalozzischule dringend Hilfe für die Hausaufgabenüberwachung benötigte.

Seit mehr als vier Jahren betreut Koch nun an zwei Nachmittagen in der Woche Grundschüler bei ihren Hausaufgaben, im vergangenen Schuljahr eine 3. Grundschulklasse mit ausschließlich aus dem Ausland stammenden Kindern, eine für ihn besonders reizvolle Aufgabe.

Eine besondere Beziehung verbindet Koch mit einem Jugendlichen, der nach verschiedenen Schulwechseln die Meisterschule für Handwerker in Kaiserslautern besuchte, um nach dreijährigem Bildungsgang zum Steinbildhauer plus Ergänzungsunterricht die Fachhochschulreife zu erlangen. Der Weg dorthin war für Koch und seinen Schüler nicht immer leicht. Nach dem ersten Jahr

in Kaiserslautern erschien ein erfolgreicher Abschluss wegen der Noten in Mathematik und Physik nur schwer erreichbar. So skeptisch sah es auch der Klassenlehrer. Durch Vermittlung des Seniorenbüros, das die Eltern in der Hoffnung auf qualifizierte Hilfe aufsuchten, kam der Kontakt zu Koch zustande. In den beiden folgenden Schuljahren unterstützte dieser den handwerklich außerordentlich begabten Schüler durch Nachhilfeunterricht. Dank der intensiven Betreuung – auch für Koch eine Herausforderung – studiert der junge Mann heute an einer Hochschule.

Schon während seines Arbeitslebens war Koch ehrenamtlich engagiert. Mit einer Kaiserslauterer Gruppe des Arbeitskreises „Männerarbeit“ der Evangelischen Kirche der Pfalz reiste er auf eigene Kosten mehrfach nach Weißrussland, um Aufbauarbeit in der Nachbarregion von Tschernobyl (Ukraine) zu leisten. Auch durch seine russischen Sprachkenntnisse war er eine große Hilfe für die privat untergebrachte Gruppe.

*Foto: Knoll*

## Kontakt

(06341) 141162;  
ehrenamtsbörse-landau@t-online.de



Eine Erfolgsgeschichte: Gerlinde Rahm im Ruhango-Markt.

Foto: Engelberg



Seit drei Jahrzehnten widmet Gerlinde Rahm einen wesentlichen Teil ihrer Freizeit Menschen in Afrika, genauer im rheinland-pfälzischen Partnerland Ruanda und dort Landaus Partnerstadt Ruhango (früher Kigoma).

Als 1986 der Freundeskreis gegründet wurde – er trägt im Wesentlichen die Partnerschaft mit der 40.000 Einwohner zählenden Gemeinde Ruhango –, wurde die Queichheimerin sofort Mitglied. Seit 1995 stellvertretende Vorsitzende, führt sie den Verein seit 2001. „Die Menschen in Afrika liegen mir sehr am Herzen“, sagt sie. In ihrem 2015 gestorbenen Ehemann Helmut hatte sie einen unermüdlichen Mitstreiter an ihrer Seite.

Bei der Antwort auf die Frage nach dem Motiv ihres zeitaufwendigen Engagements holt Rahm etwas aus. „Als meine Eltern und ich 1951 als Vertriebene in die Südpfalz kamen, waren wir sehr arm. Wir waren damals nicht gerade willkommen. Aber wir haben es trotzdem geschafft. Mit meinem Einsatz für Afrika will

## Ein Herz und zwei Hände für Afrika

Gerlinde Rahm hilft seit 1986 Menschen in Ruhango, Landaus Partnerstadt in Ruanda. *Von Günter Werner*

ich etwas zurückgeben von dem, was ich in der neuen Heimat bekommen habe.“ Außerdem seien Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe zentrale Bestandteile ihrer christlichen Lebenseinstellung. Das Gebot „Liebe deinen Nächsten“ ist ein wichtiger Grundsatz in ihrem Leben. Dass sie viel zurückbekommt, wie sie freudig feststellt, ist für die Mittsiebzigerin immer wieder neuer Antrieb.

Mit dem „Afrika-Bazillus“ steckte sich Rahm 1984 an, als sie ihre vorübergehend in Togo lebende Schwester besuchte. Inzwischen war sie acht Mal in Ruanda, die nächste Reise findet noch im Herbst 2015 statt und eine weitere Anfang 2016. Stets informiert sie sich, welche neuen Projekte für Bildung, Infrastruktur und Soziales vorrangig in Angriff genommen werden sollen.

1997 veranstaltete Rahm mit Nichten und Neffen erste Flohmärkte für Ruanda. Seit einigen Jahren ist der Ruhango-Markt, inzwischen im Justus in einem großen Gebäude untergebracht, einmal in der Woche Anlaufstelle für viele Menschen, die nicht gerade auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Ein Stamm von 50 Frauen und Männern mit Rahm an der Spitze engagiert sich hier. Über eine Million Euro (Verkaufserlös und Spenden) flossen bisher nach Ruhango.

Mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande wurde 2011 Rahms langjähriger Einsatz auch öffentlich gewürdigt.

# Keschde: Stachelig und lecker

Der Herbst  
in der Südpfalz ist  
Kastanienzeit:  
Zeit zum Wandern  
und zum Genießen.

Von Kurt Antes



„Keschde“-Sammeln im bunten Herbstwald.

Foto: Verein SÜW Annweiler

Die Pfalz ist die Heimat der Esskastanie, hierzulande Keschde genannt. Der Pfälzerwald lädt gerade jetzt im Herbst dazu ein, die ausgedehnten Keschde-Wälder zu erwandern.

Die Keschde (*castanea sativa*) liebt wie der Wein ein mildes Klima und gedeiht hier deshalb vorzüglich. Es ist daher nicht verwunderlich, dass man ihr einen eigenen Wanderweg gewidmet hat. Er beginnt am Schuhmuseum in Hauenstein und endet in Neustadt.

## Einmal lang, viermal kurz

Sehenswerte Orte liegen an der rund 50 Kilometer langen Hauptstrecke: Annweiler, das reich an Sagen und Geschichte ist, Gleisweiler mit seinem Park, Burrweiler mit der St. Anna-Kapelle, die Villa Ludwigshöhe bei Edenkoben, die Kropsburg bei St. Martin und das Hambacher Schloss,

die Wiege unserer Demokratie.

Die Heimat der Edelkastanie kann man aber auch auf vier kürzeren Nebenstrecken erkunden. Von Hauenstein über Lug und Völkersweiler nach Annweiler sind es 15 Kilometer; von Annweiler über die Madenburg nach St. Johann ist der Weg 19 Kilometer lang. Wer die Strecke St. Johann – Ramberg – Rhodt – Edenkoben wählt, der wandert 15 Kilometer, und von Burrweiler über Weyher nach Edenkoben sind es nur acht Kilometer.

Waren Edelkastanien in früheren Zeiten eine wichtige Nahrungsquelle für die Menschen der Region, so sind sie heute neben dem Pfälzer Wein ein besonderes Merkmal dieser gastfreundlichen Gegend. Noch bis zum 15. November lädt die Südpfalz zu den Kastanientagen ein. Während der Kastanientage bieten zahlreiche Restaurants, Weinstuben und Cafés Kastaniengerichte in allen Va-

riationen an. Ob deftig oder fein, würzig oder süß, regionaltypisch oder international – es gibt viele leckere Gerichte zu entdecken.

Doch nicht nur im Herbst zur Kastanienzeit lohnt sich ein Besuch der Orte am Keschdeweg. Einer meiner Lieblingsorte ist das beschauliche Gleisweiler mit seinem um 1840 von Leo von Klenze, dem Hofarchitekten König Ludwig I. von Bayern, errichteten spätklassizistischen Kurhaus. Der Park mit Feigen, Mandel- und subtropischen Nadelbäumen ist allerdings nur von 14 bis 18 Uhr zur Besichtigung geöffnet.

## Info

Nähere Informationen zum Kastanienweg und eine Wanderkarte sind im Internet unter [www.keschdeweg.de](http://www.keschdeweg.de) zu finden.

# Gewusst wo

Nützliche Telefonnummern und E-Mail-Adressen zum Aufbewahren

## In Notfällen

**Rettungsdienst/**  
**Feuerwehr** 112  
**Polizei-Notruf** 110  
**Haus-Notruf DRK**  
 0 63 41/1 92 92

## Geselligkeit

**Seniorentreff** und Freunde e.V.  
 0 63 41/5 59 00 63  
**„Café Sellemols“**, Saal der  
 Stiftskirchengemeinde, jeden  
 2. Donnerstag im Monat (au-  
 ßer Feiertage), 14.30 Uhr  
 0 63 41/62 08 08

**Mehrgenerationenhaus**  
 Danziger Platz 18 (aktuelles  
 Programm unter [www.landau.de](http://www.landau.de);  
 Suchbegriff Mehrgenerati-  
 onenhaus) 0 63 41/13-5180

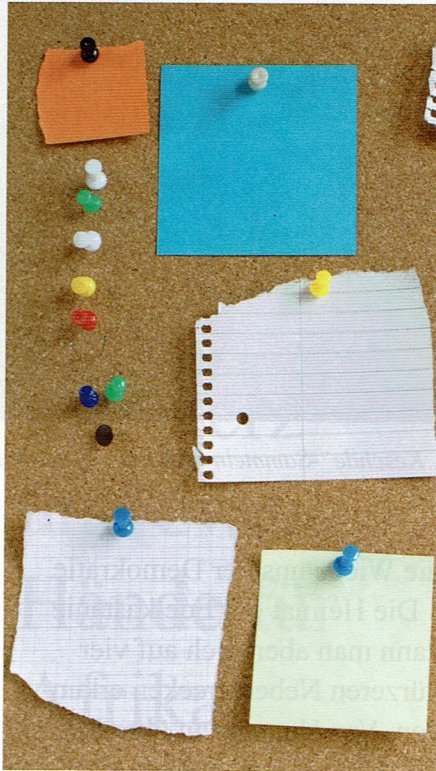
## Persönliche Kontakte



**Hausarzt:**  
 Telefon:



**Apotheke:**  
 Telefon:



Statt „Zettelwirtschaft“: diese Seite am Telefon hinterlegen oder an die Wand pinnen. Foto: Pico

## Spaß

**Tanzen für Jung und Alt** im  
 Haus am Westbahnhof, don-  
 nerstags 15.30–17 Uhr  
 0 63 41/8 64 36

**Singkreis** des Seniorenbüros,  
 Waffenstr. 5, donnerstags  
 14.30–16:30 Uhr  
 0 63 41/14 11 62

3 2 1	9 5 6	7 8 4
9 4 6	7 3 8	1 5 2
7 8 3	2 4 1	3 6 9
4 9 2	6 8 3	5 1 7
5 7 3	1 2 9	6 4 8
1 6 8	4 7 5	9 2 3
8 5 9	3 6 2	4 7 1
6 3 2	8 1 7	2 9 5
2 1 7	5 9 5	8 3 6

## Rat und Hilfe

**Demenzberatung** (ehrenamt-  
 lich): Ulrich Kothe mobil  
 01 72 7268918  
**Pflegestützpunkt**, Röntgen-  
 straße 54: 0 63 41/34 71 12  
**Seniorenbeauftragte** der  
 Stadt  
 0 63 41/13-5016

Weitere nützliche Anlaufstel-  
 len und Telefonnummern sind  
 im Seniorenenwegweiser der  
 Stadt zu finden, erhältlich im  
 Seniorenbüro.

In eigener Sache

## Zielgruppe Senioren

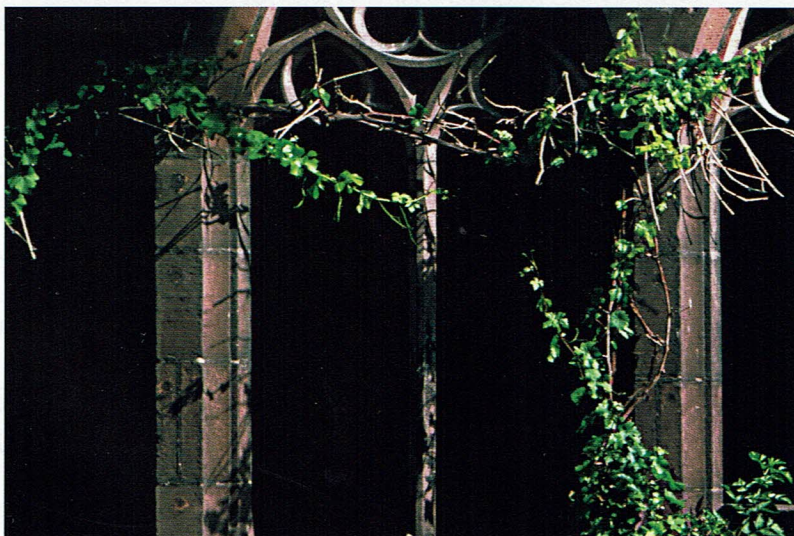
Hier könnte Ihre Anzeige stehen. Senioren sind eine zunehmend wichtige Zielgruppe für die Werbung. Mit Ihrer Anzeige sprechen sie gezielt ältere Menschen an. Und sie helfen mit, dass dieses Magazin für Landauer Senioren weiter kostenlos erscheinen kann. Denn die Redaktion, die ausschließliche ehrenamtlich arbeitet, ist auf Spenden und Anzeigenerlöse angewiesen. Auskunft über Anzeigentari-  
 fe unter (06341) 60379 oder über [herbstzeitlose.landau@gmx.de](mailto:herbstzeitlose.landau@gmx.de)

????????????????

## Gewusst wo ...

Wer erkennt, was dieses Foto zeigt, sollte sich bis 31. Dezember beim Seniorenbüro melden – per E-Mail ([seniorenbuero-landau@t-online.de](mailto:seniorenbuero-landau@t-online.de)), Fax (06341/64 85 81) oder Postkarte (Waffenstraße 5, 7829 Landau). Unter den Einsendern der richtigen Lösung verlost herbstzeitlose drei Bücher „Unterwegs mit spitzer Feder“ von Günter Werner.

Foto: Schmeckenbecher



3	1	5	7	4
	4		8	5
7	5		1 3	
	9	6		1
	7		2	
1	8	7	9	3
8	9	3		1
			7 2 9	
2	7	5	4	6

### So geht's

Die leeren Felder des Sudoku-Gitters müssen mit Zahlen von 1 bis 9 gefüllt werden. In keinem 9er-Quadrat, in keiner Zeile und in keiner Spalte darf eine der Zahlen doppelt stehen.

## Rätsel – nur so zum Spaß

Bewegung ist wichtig, um im Alter fit zu bleiben – körperlich wie geistig. Allerdings weisen neuere Forschungen darauf hin, dass Gehirnjogging dabei überschätzt wird. Kurz gesagt: Wer häufig Sudokus löst, dem fällt die Lösung immer leichter. Mehr aber auch nicht. Viel wichtiger, um geistig gesund zu altern, ist offen zu sein für Neues, aktiv am Leben teilzunehmen. Und Spaß zu haben. Den wünscht die Redaktion ihren Lesern und Leserinnen beim Lösen der Rätsel auf dieser Seite. Die Lösung für Sudoku und Anagramm finden sich auf Seite 22. (au)



### Gesucht: Ein Wort mit sechs Buchstaben

- G-L-I-I-E-L-B-N
- I-G-N-C-E-K-B-A-L-U
- N-A-F-E-I-L-E-L-E-G
- S-C-N-M-U-D-E-A-H-E-H
- I-L-E-N-H-E-G-L-I-R-A-L-E
- T-A-H-U-N-R-G-L-T-U-E-N

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, sodass sie sinnvolle Wörter ergeben. Die Anfangsbuchstaben fügen sich zum gesuchten Lösungswort zusammen.

# „Einfach mehr bekommen.“

Sabine Heil, Regionaldirektorin Landau

Mit der VR-BankCard Plus vor Ort einkaufen und Vorteile genießen

im VR Bank-Parkhaus  
60 Min. kostenlos  
parken

5 % Fashion-Rabatt

Upgrade bei jeder  
Autowäsche

20 % Rabatt beim  
Saunabesuch

einen Kaffee gratis

In der Apotheke sparen


und... und... und...



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Durch Ihre Mitgliedschaft und die goldene VR-BankCard Plus kommen Sie in den Genuss exklusiver Vorteile. Freuen Sie sich auf Preisnachlässe, exklusive Sonderangebote oder kostenlose Zusatzleistungen. Infos unter [www.vrbank-suedpfalz.de/gold](http://www.vrbank-suedpfalz.de/gold). Sie sind noch kein Mitglied? Dann nichts wie auf zu uns, Mitglied werden und Vorteile haben.

 VR Bank Südpfalz