

# herbstzeitlose

SENIOREN-GAZETTE  
FÜR LANDAU

Ausgabe 03 | August 2016



**Eine ganz  
besondere  
Liebe  
Großeltern  
und Enkel**

**04 Verkehr**  
Unfallrisiko Alter

**06 Nachbarschaft**  
Wo Helfer nah sind

**10 Virtuelle Besuche**  
Skypen mit Oma und Opa



**[ 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,

Die herbstzeitlose versteht sich als Senioren-Gazette für ältere Menschen. Wobei wir natürlich Leserinnen und Leser jedweden Alters schätzen.

Weil wir gezielt ältere Menschen ansprechen wollen, freuen wir uns über Rückmeldungen aus dieser Altersgruppe, über Themenvorschläge, über hilfreiche Kritik. „Freundschaften“ wären für mich ein Themenbereich, bei dem es wunderbare Geschichten, Nachdenkliches und Heiteres gibt. Dazu bräuchten wir aber Sie! Kommen Sie auf uns zu, wenn Sie von Ihren Freundschaften berichten wollen. Erzählen Sie uns davon! Noch ein Wort in eigener Sache: Wir haben verschiedene

Orte, wo wir die herbstzeitlose zum Mitnehmen auslegen. Aus Rückmeldungen wissen wir, dass es manchmal Zufall ist, dass Sie die herbstzeitlose erhalten. Bitte geben Sie uns Tipps, wo wir zusätzlich Exemplare auslegen sollten. Übrigens: Der einfachste Kontakt mit uns ist telefonisch über das Seniorenbüro möglich (0 63 41/14 11 62). Sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter, wenn wir nicht da sind. Wir rufen auf alle Fälle zurück, wenn Sie uns Ihren Namen, Ihre Telefonnummer und den Grund Ihres Anrufs mitteilen.

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), Gabi Becht, Thomas Engelberg, Dr. Christian Knoll, Monika Lauer (Gesamtgestaltung), Mitarbeit 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

**Alte Autofahrer** – Erhöhtes Unfallrisiko? **Seite 4**

**Gute Nachbarn** – Hilfe beim Einkaufen und mehr **Seite 6**

**Interview** – Kindheit gestern und heute **Seite 8**

**Virtuelle Besuche** – Skypen mit den Enkeln **Seite 10**

**Bilanz:** – Ein Jahr „Silberstreif“ **Seite 11**

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

**Ernährung** – Bunt soll man's treiben **Seite 14**

**DRK-Hausnotruf** – Knopf zur schnellen Hilfe **Seite 16**

**Kochen** – Sommer ist Salatzeit **Seite 17**

**Wandern** – „Guggemolweg“ ein Augenschmaus **Seite 18**

**In eigener Sache** – Wer wir sind und was wir wollen **Seite 19**

**Treffpunkt** – Bücherfreunde lesen gemeinsam **Seite 20**

**Gesundheitstipp** – Vorsorge ab 50 Jahren **Seite 21**

**Programm** – „Casablanca“ – der Kultfilm **Seite 22**

**Pälzer Meckerer** – Iweerlewe in de Fußgängerzon **Seite 23**





Wann ist es Zeit, den  
Führerschein abzuge-  
ben? Foto: Fotolia

## Bedingt steuerungsfähig?

Wenn im Alter die Fahrtüchtigkeit nachlässt. . . *Von Hannes Kopf*

**M**an ist nicht mehr gerne in Stoßzeiten mit dem Auto unterwegs, lässt den Wagen bei Regen oder Schnee lieber stehen, meidet unbekannte Strecken und verzichtet generell bei Dunkelheit aufs Autofahren. Sind das erste Anzeichen, den Führerschein abzugeben?

Seniorinnen und Senioren nehmen häufiger als früher aktiv am Straßenverkehr teil. Dies ist eine logische Folge der demografischen Entwicklung. Die Gruppe der über 65-Jährigen nimmt in Deutschland insgesamt zu – von 15,3 Prozent vor 20 Jahren auf 20,8 Prozent. Gemessen an ihrem Bevölkerungsanteil sind sie jedoch vergleichsweise seltener an Unfällen mit Personenschaden

beteiligt. 2013 waren 12,6 Prozent aller Unfallbeteiligten Angehörige dieser Gruppe. Senioren haben damit im Vergleich zu ihrem Bevölkerungsanteil eine unterproportionale Unfallbeteiligung.

Wer daraus aber schließen möchte, dass ältere Fahrer automatisch auch die sichereren Autofahrer sind, greift zu kurz. Denn die geringere Unfallbeteiligung hat auch mit der insgesamt geringeren Verkehrsteilnahme als Fahrzeugführer zu tun. Ihre durchschnittliche jährliche Fahrleistung ist deutlich geringer als bei den jüngeren Altersgruppen.

In Deutschland wird seit einiger Zeit diskutiert, ob regelmäßige Gesundheitschecks für ältere Fahrer gesetzlich vorgeschrieben

werden sollen oder ob man besser auf Freiwilligkeit setzt. Die Bundesregierung hat sich bei dieser Frage bisher weitestgehend zurückgehalten.

Seniorinnen und Senioren können also in Deutschland mit dem Auto solange unterwegs sein, wie sie möchten. Gesundheitschecks auf freiwilliger Basis gibt es zwar, sie werden aber meist nicht wahrgenommen und sind zudem mit Kosten verbunden. Genau hier lassen sich Ansatzpunkte finden, die auch politisch zu diskutieren sind. Denkbar wären beispielsweise Rabatte bei der Krankenversicherung oder ärztliche Honorare für die entsprechenden Beratungsgespräche mit älteren Patienten. →Fortsetzung Seite 5



**Ä**lterwerden geht zwangsläufig mit gewissen gesundheitlichen Einschränkungen einher. Sehfähigkeit, Hörfähigkeit und Reaktionsvermögen nehmen ab. Die kann jeder ältere Autofahrer regelmäßig von einem Arzt überprüfen lassen – ganz freiwillig. Dies setzt jedoch voraus, dass man im Falle eines Falles den Führerschein auch tatsächlich bereit wäre abzugeben.

Wer riskante Straßenverhältnisse beim Autofahren meidet, tut viel für die Unfallstatistik. Auch Unfälle durch schnelles Fahren, Alkohol am Steuer oder gewagte Überholmanöver sind bei den über 65-Jährigen eher die Ausnahme. Häufiger patzen sie laut Statistischem Bundesamt beim Vorfahrtachten, Rückwärtsfahren, Wenden oder Abbiegen.

### Vorsicht mit Medikamenten

Ein weiterer Faktor sollte bei der Beurteilung der Fahrtüchtigkeit nicht vergessen werden: Der Pharmazeutischen Zeitung zufolge können Arzneimittel die Verkehrsteilnahme negativ beeinflussen. Das gilt demnach für rund ein Fünftel aller gängigen Pharmazeutika, darunter Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel sowie Medikamente gegen Allergien, Bluthochdruck oder Erkältungsmittel.

Wer sich zum Gesundheitscheck entschließt, geht in keinem Fall ein Risiko ein. Selbst für den Fall, dass sich dabei herausstellt, dass eine freiwillige Abgabe des Führerscheins sinnvoll wäre: Zwingend ist es in Deutschland nicht. Und Anweisen darf es ein Arzt auch nicht.

Eine Ausnahme gibt es, und diese ist vielen nicht bewusst: Wird zu einem Unfall die Polizei



*Auch lange Fahrpraxis wiegt nicht die im Alter nachlassende Fahrtüchtigkeit auf.*

*Foto: Fotolia*

gerufen und zeigt sich der Unfallverursacher oder die Verursacherin bei der Unfallaufnahme verwirrt oder unkonzentriert, muss die Polizei eine Meldung an

die Straßenverkehrsbehörde machen. Das gilt auch, wenn er oder sie nur einen Bagatellschaden verursacht hat. Ein abgerissener Außenspiegel oder eine Schramme im Lack reicht aus.

In einem solchen Fall prüft ein Verkehrspsychologe die psychofunktionale Leistungsfähigkeit des oder der Betroffenen. Er begutachtet, ob Orientierung, Aufmerksamkeit und Konzentration beim (älteren) Verkehrsteilnehmer noch ausreichen, um am Straßenverkehr teilzunehmen. Fällt der Test negativ aus, ist dies nicht nur teuer. Dann ist auch in Deutschland der Führerschein anschließend ganz schnell weg – für immer.

### In vielen Ländern Tests obligatorisch

In vielen Ländern sind Gesundheitschecks für ältere Fahrer gesetzlich vorgeschrieben: In Großbritannien oder Griechenland müssen Autofahrer über 70 alle drei Jahre zum Gesundheitscheck, in Spanien sogar alle zwei Jahre. Die Schweiz ist noch strenger: Alle zwei Jahre müssen Senioren dort einen Fahreignungstest absolvieren, ähnlich handhaben es Finnland, Italien und Dänemark. (hk)

**Unser Autor Hannes Kopf (SPD), promovierter Jurist, ist Vizepräsident der Struktur- und Genehmigungsdirektion Süd und Staatssekretär a.D. (Justizministerium Mainz). Dem Stadtrat Landau gehört er seit 1994 an.**





*Hoch hinaus trauen sich viele ältere Menschen aus Angst vor einem Sturz nicht mehr.*

*Foto: Fotolia*

## Wo der nette Nachbar auf die Leiter steigt

Auf der Wollmesheimer Höhe funktioniert die Hilfe für betagte und gebrechliche Bürger. *Von Gabi Becht*

Die alte Dame ist 94. Alleine einkaufen kann sie nicht mehr. Das erledigt normalerweise ihre Nichte für sie. Als diese plötzlich erkrankt, hat die 94-Jährige ein Problem – und sie hat Glück: Sie wohnt auf der Wollmesheimer Höhe, wo die Nachbarschaftshilfe funktioniert.

Wer alleine lebt, nicht mehr ganz jung ist und sich ein Bein oder einen Arm bricht, dem kann dort von netten Nachbarn geholfen werden. Damit der Bruch das Alltagsleben nicht zu sehr beeinträchtigt. Denn Gartenarbeit, Wäschekörbe tragen – das alles ist nicht mehr möglich. Die Nachbarin hilft vielleicht aus, aber sie ist berufstätig, hat Mann und Kinder und eigentlich mehr als genug zu tun.

In solchen Fällen springt die Ökumenische Nachbarschafts-

hilfe Wollmesheimer Höhe und LD-Südwest (nbh) ein. Bernd Hastrich und Gerhard Fritz haben sie im September 2015 ins Leben gerufen. Träger der Nachbarschaftshilfe sind die evangelische Matthäusgemeinde und die katholische Kirchengemeinde St. Albert. Den ehrenamtlichen Dienst darf jeder in Anspruch nehmen, auch wenn er keiner der beiden christlichen Kirchen angehört, versichern Fritz und Hastrich im Gespräch mit dem Magazin *herbstzeitlose*.

Mittlerweile kann die Organisation auf 18 Helferinnen und Helfer zurückgreifen, ein gutes Viertel davon ist männlich, schätzt Fritz. Sie stehen für akute und vorübergehende Hilfeleistungen zur Verfügung. Die Liste der Angebote ist lang: von kleinen technischen Hilfen über Fahrdienste, Aus-

füllen von Formularen, Wäsche waschen/bügeln, Tierbetreuung, Kinderbetreuung, bis zum Spazierengehen, auch mit Rollstuhl und Kinderwagen. Und die Hilfe wird nachgefragt. Etwa wenn der Rauchmelder von der Decke gefallen ist und ein älterer Mensch sich nicht mehr sicher genug fühlt, um auf eine Leiter zu steigen.

Oder wenn eine alte Bewohnerin nicht mehr alle 14 Tage die Straße kehren kann. Eine andere, 80 Jahre alt, bekommt Hilfe bei der Gartenarbeit und Begleitung auf Spaziergängen. Einer 95-Jährigen werden Bücher vorgelesen. Diese längerfristigen Hilfen bringen die Ehrenamtlichen allerdings in ein Dilemma, berichtet Fritz. „Wir verstehen uns als Feuerwehr“, beschreibt er die Aufgabe der Nachbarschaftshilfe.

→Fortsetzung Seite 7



Aber mancher Wunsch geht weit darüber hinaus. Es muss ja nicht gleich eine so unbescheidene Bitte sein, wie diese: Eine alleinstehende Person wünschte, dass zweimal pro Woche nach ihren Vorgaben für sie gekocht würde. Das Ansinnen wurde abgelehnt.

Was aber soll beispielsweise mit einer betagten Rollstuhlfahrerin passieren, die nur in Begleitung mal rauskommt? Klar ist bisher nur: Kinderbetreuung wird ausschließlich für Notfälle angeboten. Doch noch ist die Diskussion Akuthilfe oder Dauerhilfe nicht ausgestanden, sagt Fritz. Ein bisschen eine Gratwanderung ist es, darin sind sich Hastrich und Fritz einig. Was vorübergehend und was längerfristig ist, müsse von Mal zu Mal entschieden werden. Längerfristige Einsätze seien jedenfalls keinem der Ehrenamtlichen zuzumuten. Zumal auf der Wollmesheimer Höhe – anders als in anderen Gemeinden – die Nachbarschaftshilfe völlig kostenlos geleistet wird.

### Helfer geschult und versichert

Um sich auf ihre ehrenamtliche Tätigkeit vorzubereiten, haben übrigens alle Helfer/Innen an einem Schulungsabend von Sonja Damm teilgenommen, die bei der Stadtverwaltung für Pflegeberatung zuständig ist. Auch versichert sind die Helfer für den Fall, dass ihnen im fremden Haushalt etwas zustößt.

Die erst wenige Monate alte Organisation läuft ganz gut. Nur eines wünschen sich Hastrich und Fritz: bekannter zu werden. Dazu würden sie sich über Unterstüt-



Gerhard Fritz (li.) von der Matthäusgemeinde und Bernd Hastrich aus der Pfarrei St. Albert organisieren die Nachbarschaftshilfe. Foto: Engelberg



Auch Ausfahrten im Rollstuhl werden bei der Nachbarschaftshilfe nachgefragt. Foto: Fotolia

zung der Stadt und der örtlichen Presse freuen – etwa mit einem Aushang im Rathaus oder einem Eintrag unter der Rubrik „Senioren/Hilfe“.

Dank der guten ökumenischen Gemeinschaft der beiden Kirchengemeinden auf der Wollmesheimer Höhe hat die Nachbarschaftshilfe gute Chancen, weiter zu gedeihen. Es gibt noch viel zu tun für Fritz, Hastrich und ihre ehrenamtlichen Helfer. Die Zahl derer, die Hilfe brauchen, wird angesichts der immer älter werdenden Bevölkerung nicht nur in Landau mit Sicherheit steigen.

### Kontakt

Zu erreichen ist die ökumenische Nachbarschaftshilfe unter der Mobilnetz-Nummer 01 57 504 6 71 03.



# Im Winter zum Holzsammeln in den Wald . . .

Im Doppelinterview beschreiben Großmutter und Enkelin ihre Kindheit

**Z**wei Generationen eine Frage: Im Doppelinterview wollte Gabi Becht von Oma Rita Münch und deren zehnjähriger Enkelin Mia Gutfreund wissen, wie sich Kindheitserfahrungen in den vergangenen Jahrzehnten verändert haben.

*Was haben Sie als Kind am liebsten gemacht?*

Mit meinen Freundinnen Ball gegen die Hauswand gespielt. Man konnte den Ball mit den flachen Händen, mit dem Knie oder mit der Stirn gegen die Hauswand prellen. Wer das am längsten machen konnte, ohne dass der Ball heruntergefallen ist, hatte gewonnen.

*Welches war als Kind Ihr schönster Urlaub?*

Mit meinen Eltern habe ich nie Urlaub gemacht. Mein Urlaub waren die Übernachtungen bei Opa und Oma, die sieben Kilometer entfernt wohnten. Das war für mich weit weg von zu Hause.

*Was war als Kind Ihr größter Traum?*

Ich wollte Balletttänzerin werden, obwohl ich nie eine Ballettaufführung gesehen habe.

*An welches Geschenk, das Sie als Kind bekamen, erinnern Sie sich besonders gern?*



*Ein gutes Team in der Küche ...*

Das war ein kleiner Herd mit einem Ofenrohr daran. Und das Besondere waren die kleinen Vertiefungen, in die man Carbid-Würfel legte und anzündete. Damit konnte ich Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.

*Wie sah Ihr Zuhause in Ihrer Kindheit aus?*

Wie hatten in Waldmohr ein Siedlungshäuschen mit zwei Stockwerken. Die obere Etage war vermietet. In der unteren hatten wir ein Bad, eine Wohnküche, das Schlafzimmer meiner Eltern und ein Zimmer, in dem ich mit meinen zwei Geschwistern schlief. Geheizt wurde nur die Küche. Im Garten baute meine Mutter Gemüse für den Eigenbedarf an.

*Was fällt Ihnen ein zu „ein klirrend kalter Wintertag“?*

Schlittenfahren auf der abschüssigen Straße vor unserem Haus. Schnee gab es in Waldmohr viel und nur wenige Autos. Aber auch mit meinen Geschwistern und meiner Mutter in den Wald zu gehen, Holz zu lesen und im Handwagen nach Hause zu karren.

*Was war Ihr Lieblingsessen?*

Leberwurstsoße (mit Zwiebeln gebratene Leberwurst, mit Flüssigkeit verlängert), Grießklöße und „Verheiratete“ (abgeschmelzte Kartoffel und Spätzle).

*Welchen Vorteil hat es, Oma zu sein?*

Oma sein ist das „Dessert des Lebens“.



# ... oder zum Skifahren in den Schwarzwald

Früher war eben nicht alles besser und schon gar nicht einfacher



... und beim Kuschneln.

Fotos: privat

*Was machst Du am liebsten?*

Reiten – einmal pro Woche auf einem großen Pferd. Dort treffe ich auch meine Reitfreunde.

*Welches war Dein schönster Urlaub?*

In Kroatien mit meinem Eltern, meiner Schwester Frida und unserem Hund Ben. Das Meer war so blau und toll. Und einmal haben wir auch eine Wasserschlange gesehen. Davor hatte ich aber Angst.

*Was ist dein schönster Traum?*

Ein eigenes Pferd zu haben.

*Welches war das tollste Geschenk, das Du je bekommen hast?*

Das Tablet, das ich zur Kommunion bekommen habe. Ich höre damit Musik und spiele Spiele.

*Wie sieht Dein Zuhause aus?*

Wir haben ein großes Haus mit zwei Wohntagen und einem großen Garten. Ich habe ein eigenes Zimmer, meine Schwester auch. Papa hat viel selbst gemacht im Haus und hat im Keller auch eine eigene Werkstatt. Unser Haus ist wärmegeklämt. Im Garten leben acht Hühner, zwei Kaninchen und zwei Schildkröten. Im Garten stehen auch ein Holzpferd, ein Trampolin und eine Schaukel. Meine Mama hat einen Gemüsegarten und Obstbäume, damit wir alles frisch haben.

*Was fällt Dir ein zu „ein klirrend kalter Wintertag?“*

Skifahren im Schwarzwald, heiße Schokolade trinken, faulenzeln auf dem Sofa, ein Winterurlaub auf

einem Bauernhof, wo in dieser Zeit ein Kälbchen geboren wurde, dem ich einen Namen geben durfte: Mara.

*Was ist Dein Lieblingsessen?*

Chili con carne, Bohnen jeder Art und Salat in jeder Art.

*Welchen Vorteil hat es, Enkelkind zu sein?*

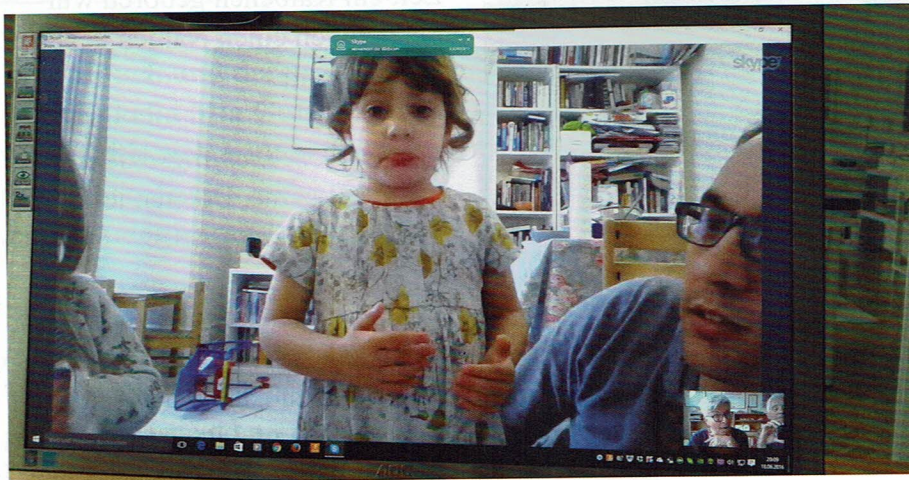
Eine Oma zu haben, die Zeit hat, wenn Mama und Papa beschäftigt sind, und die mit mir was unternimmt. Eine Oma zu haben, die mir Geschenke gibt und eine Oma zu haben, die ich liebhaben kann.

**Dieses Interview** hat eine enorme Vertrautheit und Offenheit zwischen Oma und Enkelin offenbart: Berührend waren das sich aufeinander Einlassen, die große Nähe der beiden, aber auch die so unterschiedlichen Lebensgeschichten. Auf der einen Seite die Zehnjährige, die in den gesicherten Verhältnissen einer sie liebende Familie aufwächst, auf der anderen Seite die über 50 Jahre Ältere, deren Kindheit geprägt war von der Abwesenheit des früh verstorbenen Vaters und einem kargen Alltag, in dem die Mutter sich um Kinder und Einkommen kümmern musste. (gb)



# Virtuelle Besuche in Zeiten des Internet

Mit Oma und Opa skypen – Der Kontakt zwischen London und Landau reißt nicht ab – Technik schafft Nähe *Von Günter Baumann*



Heute hat Klein-Yoana offenbar keine Lust zu skypen.

Foto: güb

Wollt Ihr mit Opa und Oma skypen? Manchmal wollen sie, manchmal haben sie keine Lust, die fünfjährige Elian und die knapp dreijährige Yoana. Unsere beiden Enkelinnen leben in London, ihre Großeltern in Tel Aviv und in Landau.

War es vor Jahrzehnten eine seltene und meist eher verkrampfte Kommunikation, wenn die Oma am Telefon wissen wollte, wie es dem Enkelchen gehe und dann die klassische Antwort „gut“ bekam, so ist es heute ganz anders. Das Miteinander-Skypen gleicht fast einem Besuch.

Die Verbindung ist kinderleicht herzustellen. Sekunden später sitzt man sich schon gegenüber, Großeltern und Enkelkinder sehen einander am Bildschirm, reden miteinander und hören einander zu.

„Kinder mögen diese Kommunikation. Vielleicht, weil sie sich so schnell daran gewöhnen. Als saßen Opa und Oma mit im Zimmer. Sie erzählen oder lassen es. Sie ziehen sich zurück und sind plötzlich wieder da. Sie zeigen, was sie gemalt haben, tanzen, albern mit Papa und Mama herum. Sie schleppen an, was für sie im Moment wichtig ist und zeigen es. Kurzum, sie verhalten sich wie Kinder, wenn Besuch da ist. Und wenn sie nicht mehr wollen, sagen sie es offen. Oder sie sind traurig, weil Opa und Oma sich schon verabschieden.“

Skypen schafft Nähe. Enkel bleiben mit Opa und Oma in fast persönlichem Kontakt. Bei einem richtigen Besuch gibt es kein Fremdeln. Die Kinder kennen ja ihre Großeltern. Nur halt ein bisschen anders.

## Was ist Skype?

Skype gehört zu den bekanntesten und meistverwendeten „Instant Messaging“-Diensten. Instant Messaging heißt übersetzt „sofortige Nachrichtenübermittlung“. Zwei oder mehr Teilnehmer können Nachrichten austauschen, wobei es sich bei „Nachrichten“ nicht nur um Textnachrichten sondern auch um Audio- und Video-Streams handeln kann. Auf den Punkt gebracht: Wenn Menschen miteinander skypen, können sie sich ohne Zeitverzögerung gegenseitig auf ihren Bildschirmen sehen und miteinander kommunizieren.

Was man braucht? Jeweils einen PC, ein Notebook oder ein Tablet, das mit Mikrofon und Webcam ausgestattet ist – dazu das Internet und einen Instant-Messaging-Dienst, z.B. das bekannte Skype. (gbm)



# Ganz besondere Umzugshelfer

Verein „Silberstreif“ greift bedürftigen Landauern unbürokratisch unter die Arme

Vor einem Jahr wurde der Verein „Silberstreif – gegen Altersarmut in Landau“ ins Leben gerufen. Er unterstützt über 60 Jahre alte, bedürftige Landauer Mitbürger – in erster Linie durch Sachleistungen. Nach einem Jahr ist es Zeit, eine erste Bilanz zu ziehen.

Eine ältere Landauerin wandte sich unlängst an den Verein. Ein nicht zu vermeidender Umzug brachte sie in finanzielle Not. Jahrelang hatte sie auf einem Gasherd gekocht. In ihrer neuen Wohnung gibt es aber keinen Gassanschluss, wie sie mit Schrecken erfuhr. Ein Anruf bei „Silberstreif“ brachte Hilfe. Für die Frau wurde ein Elektroherd angeschafft und die Installation finanziert.

## Kontakt

Ein Vereinsmitglied ist jeden Mittwoch persönlich zwischen 10 und 12 Uhr in der Waffestraße 5 (neben dem Galeerenturm) zu erreichen oder telefonisch unter 0 63 41/64 85 81. Spendenkonto bei der VR Bank: IBAN: DE54 5486 2500 0101 7160 69. BIC: GENODE61SUW [www.silberstreif-landau.de](http://www.silberstreif-landau.de).

In den vergangenen Monaten konnte außerdem beispielsweise für einen bedürftigen Landauer eine neue Waschmaschine beschafft werden, nachdem die alte defekt war, er sich einen Ersatz



aber nicht leisten konnte. Einer über 90 Jahre alten Dame wurde übergangsweise Essen auf Rädern bezahlt. Ein Bürger, dem das Einkaufen schwerfällt, erhielt eine Tiefkühltruhe, die die Vorrathaltung erlaubt. Einer ansonsten rüstigen Rentnerin, die allerdings nicht mehr so gut zu Fuß ist, wurde als Ersatz ein funktionstüchtiges Fahrrad besorgt. Die alltägliche Lebensführung wurde einem Mann erleichtert, der nur einen Kocher mit zwei Heizplatten und zum Spülen eine Schüssel besaß: Er bekam von Verein einen Herd und eine Spüle. Ein Vorstandsmitglied begleitete eine Landauerin zum Einkauf von Kleidung und Lebensmitteln, alles finanziert vom Verein.

In zwei Fällen übernahm der



Wenn die Rente nicht reicht: „Silberstreif“ hilft. Foto: Fotolia

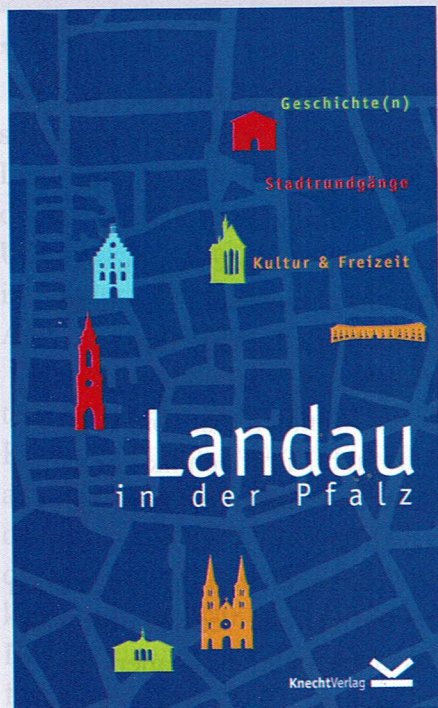
Verein die Kosten für eine Fahrt zur Behandlung in einem auswärtigen Krankenhaus beziehungsweise in eine entfernt gelegene Einrichtung, in der ein Angehöriger der bedürftigen Person untergebracht ist.

Als das Landauer Seniorenkino im Mai startete, überließ „Silberstreif“ der Landauer Tafel und der Terrine, die beide Bedürftige verköstigen, eine größere Anzahl Freikarten.

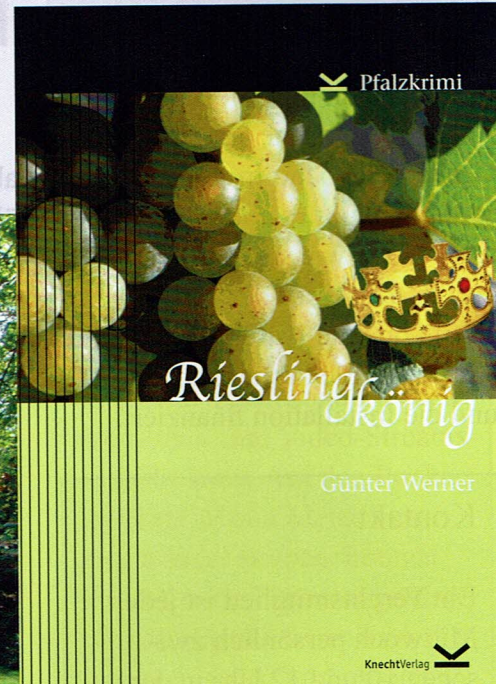
Finanziert werden die Hilfeleistungen des vom Seniorenbüro Landau sowie den protestantischen und katholischen Innenstadtgemeinden getragenen Vereins allein durch Spenden. Bedeutende Beträge flossen „Silberstreif“ in den vergangenen Monaten u.a. von APL Automobil-Prüftechnik Landau, Antenne Landau und der Sparkassenstiftung zu. Auch über viele Zuwendungen von Privatpersonen freuten sich die Verantwortlichen des als gemeinnützig anerkannten Vereins. Diese Zuwendungen summierten sich auf über 23.000 Euro. Schließlich füllte eine Benefizveranstaltung im November mit über 900 Euro die Kasse, als Albrecht Hornbach über „die Tugenden eines ehrbaren Kaufmanns“ sprach. (chk)



# Landau und die Pfalz



Telefon: 0 63 41/8 94 08  
E-Mail: [info@knechtverlag.de](mailto:info@knechtverlag.de)  
[www.knechtverlag.de](http://www.knechtverlag.de)



Alles über Landau  
und die Pfalz aus dem

**Knecht Verlag • Cornichonstr. 7 • 76829 Landau**

KnechtVerlag



Neuerdings soll sich wieder einmal eine mit bedeutenden Wissenschaftlern besetzte Forschergruppe an die Untersuchung der weltbewegenden Frage gemacht haben, wann das Alter beginnt. Die einen lehnten verlässlichen Andeutungen zufolge die Beantwortung der Frage von vornherein ab, weil sie sie angeblich nicht oder noch nicht betreffe, die anderen zerstritten sich in so vielen unterschiedlichen Ansichten, dass auch sie keine eindeutig auswertbaren Ergebnisse zutage förderten.

Das heißt für uns, dass wir eigentlich ein klares Untersuchungsergebnis erwarteten und unsere Zukunftsmaßnahmen darauf einrichten wollten, dass wir mit all diesem vermeintlich wissenschaftlich fundierten und verbrämten Formelkram nichts

Glosse

## Wann ist man alt?

anfangen können. Wie sollten wir auch, da uns doch jede Erfahrung lehrt, dass wir selbst als gemeines Volk der uns so wichtig erscheinenden Frage ja schon seit Jahrhunderten nachgegangen sind, ohne dass dabei unbezweifelbare Anhaltspunkte herausgekommen wären: Für die einen ist es die abnehmende Sehkraft des Auges, die ihm den Beginn anzeigt, für die anderen das von Tag zu Tag mehr schmerzende Knie, für einen Dritten der Umstand, dass er das Rasenmähen nicht mehr zufriede-

denstellend bewältigen kann. Und manchmal hört man auch von Leuten, die von allem nichts mehr hören wollen, weil sie nichts mehr hören können.

Das sieht demnach nicht gut aus. Einen schlüssigen Hinweis könnte allenfalls die jüngste Steuererklärung bieten. Wenn man abschließend seine Unterschrift darunter setzt – wen hätte dabei nicht schon der Gedanke beschlichen, ob man dazu im nächsten Jahr noch imstand sein würde?

Beginnt das Alter bei derlei Überlegungen? Oder bei der Frage, ob man jemals noch eine weitere Glosse dieser Art schreiben wird? Offen gesagt: Das Alter fängt nicht erst an dieser Stelle an. Man ist da schon mitten drin.

*Herbert Dähling*

André Kaminski ist auf der Suche nach seinen Chromosomen in seine familiäre Vergangenheit eingetaucht. Deren Niederschrift geriet jedoch nicht zur Familien-Saga sondern zu einem „brillant und amüsant erzählten Schelmenroman“ (Werner Ross in der FAZ). Er zeichnet den Lebensweg zweier jüdischer Familien nach, ausgestattet mit jenem Humor, den es braucht, sich aus den oft selbst verschuldeten Querelen herauszureden.

Der Leser wird über 400 Seiten einer Erzählung getragen, wobei Kaminski zu bedenken gibt, dass er alles nur vom Hörensagen weiß. Zudem von ebenso betag-

Auf Wiederlesen

## Meister des Herausredens

ten wie eitlen Informanten, die sich ihr Leben schönreden. Dem 300 Jahre vorher gestorbenen Rabbi Schloime Rosenbach wird die im Roman hochgehaltene Maxime zugeschrieben: „Die Wahrheit ist das wertvollste aller Güter und soll gehandhabt werden mit Sparsamkeit und Zurückhaltung.“ Dem Leser kommt die hehre Aufgabe zu, zu ent-

scheiden, wie viel Sparsamkeit der Wahrheit auferlegt wurde in dieser köstlichen Tragödie mit dem jüdischen Neujahrswunsch als Titel: „Nächstes Jahr in Jerusalem“. Dem unterstellen auch die wenigsten, er würde wahr.

Der Autor, geboren 1923 in Genf, ging 1950 als überzeugter Sozialist nach Polen, wurde 1968 ausgebürgert und lebte als Erzähler, Reporter, Dramaturg und Stückeschreiber in Israel, Nordafrika und der Schweiz.

*Dietmar Einzmann*

*André Kaminski: „Nächstes Jahr in Jerusalem“, Suhrkamp, ISBN: 978-3-518-38019-2*





# Beim Essen kann man's nicht bunt genug treiben

Alles, was der Markt hergibt ...  
Foto: Seralex

Ernährungstipps nicht nur für Senioren *Von Antonia Wiedekind*

**W**er hat das nicht schon am eigenen Leib erfahren: Leckerer Essen macht nicht nur glücklich, richtiges Essen hält gesund, leistungsfähig und trägt zur Lebensqualität in jedem Alter bei.

Hätten Sie es gewusst: In jeder Lebensphase, auch bei älteren Menschen, haben oft schon kleine Veränderungen in der Ernährung eine große Wirkung. Damit können Sie beginnen:

## Wasser ist Leben

Der menschliche Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. Die täglichen Verluste über Nieren, Haut und Atmung müssen wieder ersetzt werden. Schon ein kleiner

Mangel an Flüssigkeit kann zu Kreislaufstörungen, Müdigkeit, Verwirrtheit und Verstopfung führen, während ausreichender Trinkgenuss die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten.

Mein Tipp: Wählen Sie günstige Getränke aus wie Leitungswasser, calciumhaltige Mineralwasser, „dünne“ Saftschorlen und ungesüßte Tees. Servieren Sie zu jeder Mahlzeit Getränke. Denken Sie bei Ausflügen und längeren Wegstrecken immer daran, eine Wasserflasche mitzunehmen. Auch Gemüse und Salat haben einen hohen Wassergehalt und tragen zur Versorgung mit

Flüssigkeit bei. Behalten Sie den Überblick: Stellen Sie sich morgens zwei Flaschen Wasser gut sichtbar bereit und leeren Sie diese bis zum Abend. Übrigens: Auch drei bis vier Tassen Kaffee oder schwarzer Tee tragen zur Flüssigkeitsversorgung bei. Dass diese Getränke dem Körper Wasser entziehen, ist ein längst widerlegtes Gerücht.

## Bunt is(s)t gesund

Essen Sie möglichst zu jeder Mahlzeit etwas Buntes: Pfirsich zum Frühstück, Gemüseallerlei zum Mittagessen, bunter Salat zum Abendessen ...

→Fortsetzung Seite 15





Mit fünf Portionen – drei Mal Gemüse, zwei Mal Obst pro Tag – versorgen Sie Ihren Körper schon mit den wichtigsten Nährstoffen. Gemüse und Obst liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und wirken zusammen mit den vielfältigen Farb-, Duft- und Geschmacksstoffen positiv auf die Gesundheit.

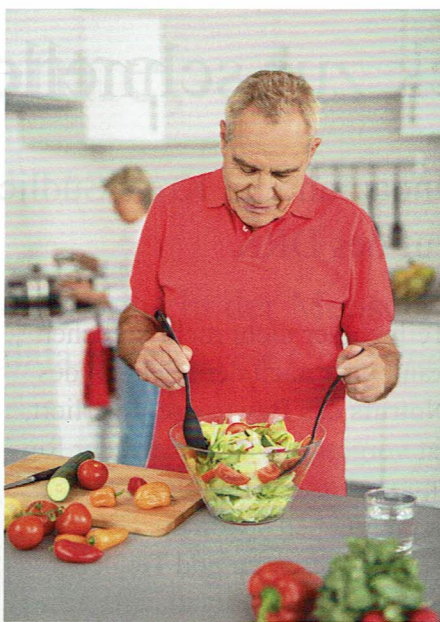
Garen Sie das Gemüse schonend, dünsten Sie es mit wenig Wasser im geschlossenen Topf. Das schützt hitzeempfindliche Vitamine.

Nutzen Sie den Sommer. Jetzt ist die beste Zeit für knallige Farben zum Essen. Blaue Beeren, grüne Salate, gelbes und rotes Gemüse.

Genießen Sie regelmäßig Hülsenfrüchte wie Erbsen und Linsen. Sie enthalten viel wertvolles Eiweiß und wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Zink.

### Hören Sie auf Ihren Bauch

Wenn Sie sich Zeit lassen zum Essen und gut kauen, profitieren Sie in vielerlei Hinsicht: Die Speisen können ihren Geschmack



*Viele Köche verderben keineswegs den Brei. Gemeinsam Kochen macht Spaß.*

*Foto: Fotolia*

besser entfalten, Sie können gut wahrnehmen, wann Sie satt sind und außerdem bereiten Sie so optimal Ihre Verdauung vor.

Essen macht am meisten Spaß, wenn Sie sich Zeit dafür nehmen: Zeit zum Schnippeln und Brutzeln, Speisen bewusst zuzubereiten, Zeit, den Tisch schön zu decken und sich einzustimmen. Wenn Sie dann noch Fernsehen,

Radio und Telefon abschalten, können Sie Ihre Mahlzeiten, in vollen Zügen genießen.

### Gemeinsam schmeckt's besser

Freude an gemeinsamen Mahlzeiten haben alle Menschen. Besonders schön ist nicht nur das gemeinsame Essen und Trinken in geselliger Runde, sondern auch das gemeinsame Ausprobieren und Zubereiten. Genießen Sie regelmäßige Mahlzeiten gemeinsam mit Ihren Freunden, Kindern und Enkelkindern.

Gesunde Ernährung kann den Alterungsprozess zwar nicht verhindern, aber mit zunehmendem Lebensalter lohnt es sich, verstärkt auf das zu achten, was auf den Teller kommt und wie die Mahlzeiten gestaltet sind. Auf den Geschmack gekommen? Guten Appetit!

**Unsere Autorin Antonia Wiedekind ist Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin (VDOE) und Transaktionsanalytikerin (CTA-C).**

# FLOTTE FEGER

Kehrservice & Grundstückspflege GbR

we **kehr** for you...

[www.flotte-feger-landau.de](http://www.flotte-feger-landau.de)



Kontakt:  
FLOTTE **FEGER** Grundstückspflege GbR  
Nordring 14, 76829 Landau  
Hermann Burghard, Peter Weiler  
[info@flotte-feger-landau.de](mailto:info@flotte-feger-landau.de)  
Telefon 0 63 41 – 8 12 04



# Per Knopfdruck zur schnellen Hilfe

Schon 800 Menschen in Landau und im Kreis Südliche Weinstraße vertrauen auf den Hausnotruf des DRK

**B**is ins hohe Alter selbstbestimmt im vertrauten Heim leben zu können, ist ein Stück Lebensqualität und Unabhängigkeit. Dabei die beruhigende Gewissheit haben, dass im Notfall schnell Hilfe kommt, und zwar rund um die Uhr, diese Sicherheit bietet Ihnen der DRK-Hausnotruf-Service.

Und so funktioniert das System: Der Nutzer trägt einen Alarmknopf an einer Halskette oder am Handgelenk. Drückt er ihn in einer Notlage, in der der Griff zum Telefon nicht mehr möglich ist, wird automatisch die Zentrale alarmiert. Per Freisprechanlage kann der Teilnehmer mit der Hausnotrufzentrale kommunizieren. Nach einem festgelegten Schema verständigt die Zentrale Verwandte, Nachbarn, Bezugspersonen oder das Hausnotruf-Team des DRK.

Aber auch für den Fall, dass der

Teilnehmer nicht mehr sprechen kann oder nach dem Senden des Notrufs das Bewusstsein verliert, ist vorgesorgt. Dann wird der Rettungsdienst verständigt.

„Wir haben schon über 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Stadt Landau und im Landkreis Südliche Weinstraße,

## Info

Weitere Informationen erhalten Interessenten bei der Geschäftsstelle des DRK-Kreisverbandes Landau e.V. in der Rheinstraße 34. Sie ist montags bis donnerstags von 8 bis 16 Uhr, freitags von 8 bis 13 Uhr geöffnet. Telefonisch ist sie unter 0 63 41/9 29 10 oder im Internet unter [www.drk-landau.de](http://www.drk-landau.de) erreichbar.

die unseren Hausnotruf-Service in Anspruch nehmen“, sagt Michael Roth, Geschäftsführer des DRK-Kreisverbandes Landau. Die monatliche Gebühr für den Hausnotruf-Service beträgt 35 Euro. Wer eine Pflegeeinstufung hat, kann bis zu 18,36 Euro Zuschuss von der Pflegekasse bekommen.

In der monatlichen Gebühr enthalten ist eine Schlüsselhinterlegung, das heißt, das DRK erhält vom Teilnehmer alle Schlüssel, die Helfer benötigen, um in dessen Wohnung zu gelangen. Die Schlüssel werden vom DRK sicher verwahrt, damit das Hausnotruf-Team oder der Rettungsdienst im Notfall Zugang zur Wohnung hat.

Voraussetzung für die Teilnahme am Hausnotruf-Service ist lediglich, dass Interessenten über einen Telefon-Festnetzanschluss verfügen. (hzl)



...man soll dem Leib  
etwas Gutes bieten,  
damit die Seele Lust hat  
darin zu wohnen...

Winston Churchill

**TEEHAUS**

Marktstraße - Fußgängerzone  
Landau ☎06341-83903  
Mail: [teehaus-li@t-online.de](mailto:teehaus-li@t-online.de)



# Sommer, Sonne, Salatsaison

Wenn das Thermometer steigt, braucht der Mensch – zumal der ältere – leichte Kost. Wie wäre es mit Insalata Ricca? *Von Christine Baumann*



*Schmeckt so gut wie er aussieht: der Sommersalat.*

*Foto: Baumann*

An dieser Stelle des Seniorenmagazins herbstzeitlose findet sich stets ein Rezept. Lecker soll das Zubereitete schmecken und gesund soll es sein. Und fix soll es gehen. Wie dieser Insalata Ricca, ein „reichhaltiger“ Sommer-Salat.

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Die Paprika putzen und in Streifen schneiden, ebenso die Tomaten. Die Lauch-Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Eier vierteln und die Bohnen in etwa 3 Zenti-

meter lange Stücke schneiden.

Den Thunfisch zupfen und auf die Kartoffeln streuen. Die restlichen Zutaten sowie die Oliven hinzufügen.

In einer kleinen Schüssel das Öl, den Senf und den Essig zu einer glatten Sauce verrühren und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Diese Sauce über den Salat gießen, diesen vorsichtig wenden und das Ganze mit Sardellen, den Eiern und den Nüssen garnieren.

Wer es mag, trinkt einen kühlen Rosé dazu.

## Zutaten

(für 2 Personen)

- 2 gekochte Kartoffeln
- 1 gelbe Paprika
- 2 reife Tomaten
- 5 Lauchzwiebeln
- 1 Handvoll Oliven
- 2 hartgekochte Eier
- 150 g gekochte grüne Bohnen
- 1 Dose Thunfisch (abgekocht)
- 3 kleine Cornichons (gehackt)
- 40 ml Olivenöl,
- 1 Tl Dijonsenf
- 1-2 El Rotweinessig
- gehackte Kräuter (gemischt)
- 50 g Sardellenfilets
- 4 ganze Walnüsse (gehackt)





Ob im Frühsommer oder im Herbst: Der „Guggemolweg“ bietet traumhafte Ausblicke.  
Foto: Baumann

Auf bequemen Wegen in der Reblandschaft wandern, herrliche Weitblicke genießen, und dann noch das eine oder andere gemütliche Plätzchen zum Verweilen finden, das bietet der „Große Guggemolweg“. Es ist ein rund sieben Kilometer langer Rundweg, der in Edenkoben beginnt und dort endet.

Das „Auge“ als Markierung führt. Es wird empfohlen, den Guggemol-Weg im Gegenuhrzeigersinn zu laufen, so ist die Wegkennzeichnung übersichtlicher. Los geht es in der Spitalstraße vor dem Seniorenheim Ludwigshöhe. Nach ein paar Minuten den Abzweig rechts in das Pfädchen „Oberer Winkel“ nicht verpassen! Ein paar Meter Klosterstraße und dann der Neuweg führen am Spielplatz vorbei in die Edenkobener Reblandschaft.

Der erst am Ende leicht ansteigende Weg führt Richtung Friedensdenkmal. Es sind weite

Rundblicke auf den Haardtrand, die sich nach und nach öffnen: auf das Hambacher Schloß, die Kropsburg, das Friedensdenkmal, die Rietburg und die Villa Ludwigshöhe.

Ein Stück weit laufen sie nebeneinander her, der Guggemol-Weg und der „Weg der Gedichte“. Es lohnt ein Verweilen, um wenigstens Werner Laubschers „Stumm vor Wanderglück“ zu lesen.

An der Hütte unterhalb des Friedensdenkmals ist der höchste Punkt der Wanderung erreicht. Eine Weitsicht zum Verweilen und Genießen! Für Pfälzer Wanderer ist ein Blick in die Rheinebene nichts Unbekanntes, aber es hat einen besonderen Reiz, das Städtchen Edenkoben mit seinen Dachlandschaften, seinen Kirchtürmen und dem altertümlichen Turm des Klosters Heilsbruck vor sich zu sehen.

Jetzt geht es abwärts Richtung Edenkobener Tal, vorbei an einem

## Laufen, schauen und genießen

Der „Große Guggemolweg“ bei Edenkoben: Hier führt das Auge.

Von Günter Baumann

Wingert, der zu den letzten historischen Steillagen der Pfalz gehört. Es ist fast ein Panoramaweg, der südlich der Kreisstraße K 6 hinter dem Künstlerhaus und dem Herrenhaus vorbeiführt und den Blick auf die Rietburg, die Villa Ludwigshöhe und die Silhouette von Rhodt unter Rietburg bietet. Vorbei am Luitpold-Denkmal, dem Kelterplatz, dem Hotel Prinzregent und der Triefenbach-Anlage kommt man wieder zurück zum Ausgangspunkt dieser gut zweistündigen Wanderung.

### Info

Nähere Informationen im Internet:  
<http://www.suedlicheweinstrasse.de/reisen-erleben/wandern/familienfreundliche-wege/tour/grosser-guggemolweg-edenkoben/tour.html>



# Ich schau Dir in die Augen, Kleines

Seniorenbüro zeigt im November den Filmklassiker mit Bogart und Bergmann im Universum



Jeder von uns Älteren kennt „Casablanca“ und hat seine persönlichen Erinnerungen an diesen Abenteuer- und Kriminalfilm-Klassiker von Michael Curtiz, den das American Film Institute 2002 zum besten US-Lie-



*Trenchcoat und Hut: Zuschauer im Humphrey-Bogart-Look sind hoch willkommen.*

besfilm aller Zeiten wählte. In seiner Seniorenkino-Reihe zeigt das Seniorenbüro diesen Kultfilm am 23. November im Landauer Universum.

„Casablanca“ genießt bis heute große Popularität. Humphrey Bogart und Ingrid Bergman sind das klassische Liebespaar. „Spiels noch einmal, Sam!“, „Schau mir in die Augen, Kleines!“ und „Ich glaube, dies ist der Beginn einer wunderbaren Freundschaft.“ sind Sätze aus dem Film, die fast jeder kennt, selbst wenn er den Film gar nicht gesehen hat. „As time goes by“ ist die wohl bekannteste Filmmusik und untrennbar mit „Casablanca“ verbunden.

„Casablanca“ ist aber auch ein politischer Film. Als er 1942 in die Kinos kam, war er als Propagandafilm gegen Nazi-Deutschland zu verstehen. Besonders deutlich wird dies in der Szene in „Rick's Café Américain“, als deutsche Offiziere, das Hakenkreuz auf ihren schwarzen Uniformen, lautstark „Die Wacht am Rhein“ singen. Erst leise, dann immer lauter stimmen all die von den Nazis aus Europa vertriebenen Franzosen, Polen, Ungarn und Österreicher, die „Marseillaise“ an und singen die Nazis nieder.

Alle Filmenthusiasten, unabhängig von ihrem Alter, sind zu dieser

Vorstellung des Seniorenkinos eingeladen.

Besonders willkommen sind Besucher, die einen Trenchcoat tragen und mit Hut kommen. Ein Pianist wird die Besucher mit „As time goes by“ auf den Film einstimmen.

Zuvor lädt das Seniorenbüro ab 14 Uhr zu Kaffee und Kuchen ein. Eine Spende dafür ist sehr willkommen. Der Kinosaal und das Foyer sind barrierefrei zu erreichen. Das Seniorenbüro wünscht „immenses Filmvergnügen“.  
(gbm/au)

## Anmeldung erwünscht

„Casablanca“ läuft am Mittwoch, 23. November, um 15 Uhr im Landauer Universum-Kino. Der Eintritt kostet fünf Euro. Eine telefonische Anmeldung unter 0 63 41/14 11 62 ist nicht notwendig, hilft dem Seniorenbüro aber bei der Vorbereitung der Kaffeetafel.



# Gemeinsam liest man weniger allein

Vom Reiz eines Literaturtreffs *Von Christian Knoll*

Der DRK-HausNotrufService

## Ihr Schutzengel bei Tag und Nacht



*Hilft, wo Ihr Zuhause ist.*

DRK-Kreisverband  
Landau e.V.  
Tel.: 0 63 41 / 92 91 0

Eigentlich ist das Lesen von Büchern ein eher einsames Hobby. Das muss es aber nicht bleiben. In einem Lesekreis kann das Zusammentreffen mit anderen Literaturfreunden zu einem vertieften Verständnis des gerade gelesenen Buches führen. Man tauscht sich aus und kann die eigenen Eindrücke und Gefühle mit anderen Bücherfreunden teilen und diskutieren. Das führt gelegentlich zu völlig neuen Einsichten und Wahrnehmungen.

Daneben gibt es auch Lesetreffs, bei dem ein den Literaturinteressierten bisher unbekanntes Buch von einem Literaturfreund vorgestellt und als Lesestoff vorgeschlagen wird. Auch das kann gemeinsam erlebte Annäherung an Literatur bedeuten. Ein solcher Lesetreff existiert seit fast 25 Jahren auch in unserer Stadt.

Von der Sommerpause im Juli/August abgesehen, kommen an jedem zweiten Montag eines Mo-

nats um 10 Uhr etwa ein Dutzend Leser in den Räumen der Arbeiterwohlfahrt zusammen. Mit dem Ziel, den persönlichen Wissensschatz zu erweitern und unbekannte neue Welten zu erschließen, wird Literatur vorgestellt.

Jeweils ein Buch steht im Mittelpunkt dieser Zusammenkünfte. Ein Teilnehmer der Runde stellt den Autor und das Werk vor. Reihum werden dann Auszüge aus dem Buch vorgelesen. Der Organisator dieses Lesetreffs, Eckhard Leyser, freut sich immer wieder über neue Interessenten, die den Kreis der literaturbegeisterten Senioren erweitern.

Übrigens, beim nächsten Treffen am 12. September wird ein vergnüglicher türkisch-deutscher Familienroman vorgestellt: „Tante Semra im Leberkäseland“ von Lale Akgün.

Die persönlichen Lesetreffs, wie der in Landau, werden auch künftig ihre Besucher finden. Die unter dem Begriff „Social Reading“ im Internet zu findenden Personengruppen, in denen sich Literaturinteressierte über gerade gelesene Bücher austauschen, dürften keine Konkurrenz darstellen. Eher dürften die virtuellen Treffen den Gedanken zur Bildung eines realen Lesekreises auslösen und so zu einer Renaissance der literarischen Salons führen.

### Kontakt:

Eckhard Leyser, Telefon : 01 60/  
6 26 87 99

Die aktuellen Termine mit dem Titel der vorzustellenden Werke werden in der „Rheinpfalz“ und den Anzeigebaltern veröffentlicht.



# Prostata: Wenn's nicht mehr so richtig läuft

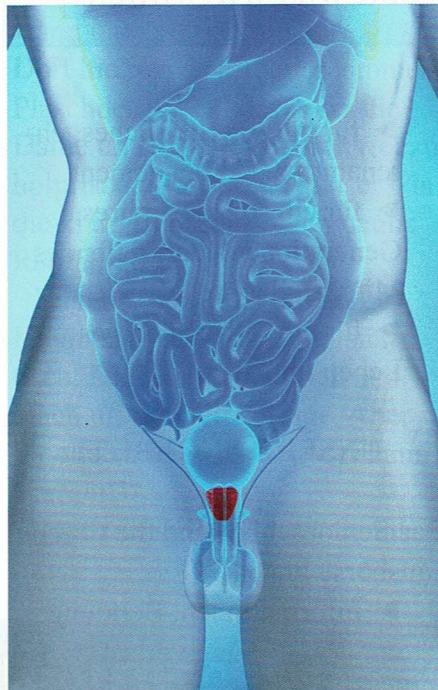
Plädoyer für die Vorsorge *Von Günter Werner*

Nur Männer haben eine Prostata, die kastaniengroße Drüse unter der Blase. Jedes Jahr erkranken in Deutschland 65.000 Männer an Prostatakrebs, 12.000 sterben. Wenn die medizinischen Möglichkeiten der Vorbeugung besser ausgeschöpft würden, gäbe es erheblich weniger Todesfälle, mahnen Mediziner.

„Jeder Mann ab 50 Jahren sollte sich einmal im Jahr an der Prostata untersuchen lassen“, empfiehlt Professor Dr. Dietmar Molitor. Er war von Mitte Juni 1993 bis Ende 2010 Chefarzt der Urologie am Vinzentius-Krankenhaus in Landau und ist trotz seines fortgeschrittenen Alters weiter fachärztlich tätig – als konsiliarischer Arzt mit Krankenkassenzulassung und Betten in der Asklepios-Klinik Kandel. Die Kosten für die Vorsorgeuntersuchung übernehmen im Übrigen die Krankenkassen.

Wann sollte ein Mann den Weg zum Urologen gehen? Molitor gibt die Antwort: „Wenn eines dieser fünf Warnzeichen gegeben ist: Probleme beim Wasserlassen, Blut im Urin, Inkontinenz, Potenzstörung, erhöhter PSA-Wert.“ Mit PSA wird ein Prostata-spezifisches Antigen bezeichnet.

Der Mediziner, der in Mörlheim lebt, macht deutlich, dass eine Vergrößerung der Prostata – 80 Prozent der Männer ab 50 sind



Liegt unterhalb der Harnblase: die beim gesunden Mann kastaniengroße Prostata. Foto: Fotolia

davon betroffen“ – nicht unbedingt Krebs bedeuten muss. Doch selbst wenn ein Tumor diagnostiziert wird: An einem Prostata-tumor müsse man nicht sterben, wenn medizinisch gegengesteuert werde, versichert Molitor. Gegen die Vergrößerung gebe es heute gute Medikamente auf pflanzlicher und chemischer Basis. „Eine vergrößerte Prostata ist so nicht heilbar, meist ist eine Operation unumgänglich, aber das Problem beim Wasserlassen ist mit Medikamenten gut in den Griff zu bekommen“, betont er. Nach einer OP könne der Patient in der Regel

sieben Jahre lang beschwerdefrei leben.

Molitor steht noch immer zweimal in der Woche in Kandel im OP. Der dreifache Facharzt für Chirurgie, Gefäßchirurgie und Urologie hat in seinen 42 Berufsjahren nach eigenen Angaben zwischen 5000 und 6000 Patienten operiert, über 600 an der Prostata.

Manche Prostata-OP wäre vermeidbar gewesen, wenn der Betroffene sich einer Vorsorgeuntersuchung unterzogen hätte, ist Molitor sicher. Deshalb hat er überhaupt kein Verständnis dafür, wenn 50- oder 60-jährige Männer sich damit brüsten, noch nie bei einem Urologen gewesen zu sein.

Er warnt vor solcher Sorglosigkeit: Es gebe – vor allem im Anfangsstadium – keine erkennbaren Anzeichen, die auf Prostatakrebs hindeuten. Der Betroffene spüre keine Schmerzen und habe auch sonst keine körperlichen Beeinträchtigungen. Der Landauer Urologe gehört nach eigener Darstellung nicht zu den Ärzten, die bei Prostatakrebs vorschnell operieren. Für ihn müssen die „Kriterien für sinnvolles Operieren gegeben sein“, ehe er zum Skalpell greift.

Vier Möglichkeiten der Untersuchung der Vorsteherdrüse nennt Molitor: das rektale Abtasten, die rektale Ultraschalluntersuchung, die Gewebeprobe und die Bestimmung des PSA-Werts über das Blut. Prostatakrebs sei die häufigste Krebserkrankung bei älteren Männern. Deshalb appelliert der erfahrene Urologe an die Vernunft und fordert dazu auf, regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen.



Herausgeber der Seniorengazette

**herbstzeitlose**

ist der Verein

**SENIORENBÜRO  
-EHRENAMTSBÖRSE**

Landau und Südliche Weinstraße  
e.V.



Sie finden uns in

76829 Landau  
Waffenstraße 5  
(neben dem „Galeerenturm“).

Wir sind dienstags, mittwochs und  
donnerstags, jeweils von 10 bis 12  
Uhr, persönlich für Sie da.

Kontakte außerhalb unserer Öff-  
nungszeiten entweder per

► Telefon 06341/141162

oder per Mail an

► seniorenbuero-landau@

t-online.de

beziehungsweise

► ehrenamtsboerse-landau@

t-online.de

Im Internet finden Sie uns unter  
der Adresse

► www.seniorenbuero-landau.  
de

► www.ehrenamtsboerse-  
landau.de

### UNSERE ZIELE

Seniorenbüro und Ehrenamtsbörse  
setzen sich ein

## In eigener Sache

Wer wir sind  
und was wir wollen

- für bürgerschaftliches, eh-  
renamtliches Engagement
- für ein soziales, faires,  
Generationen übergreifendes  
Miteinander
- für ein selbstständiges  
Leben im Alter

### UNSERE ANGEBOTE

Das Seniorenbüro und die Ehren-  
amtsbörse bieten

- Informationen, Beratung  
und Vermittlung von an frei-  
willigem Engagement Interes-  
sierten
- Schulung, soweit erforder-  
lich, und Begleitung von Frei-  
willigen
- Initiierung und Unterstüt-  
zung von Projekten
- Kooperation und Netzwerk-  
arbeit
- Öffentlichkeitsarbeit

Und das bieten wir Ihnen regelmä-  
ßig im Seniorenbüro:

**Silberstreif** – gegen Altersarmut  
in Landau e.V. Kontakt: mittwochs  
von 10 - 12 Uhr im Seniorenbüro,  
Telefon 06341 / 64 85 81.

**Repair-Café:** Wegwerfen? Nein,  
wir reparieren für Sie! Reparaturen  
sind kostenlos. Sie zahlen nur für



verbrauchte Materialien. Spenden  
sind willkommen. Jeweils am  
zweiten Samstag eines Monats  
von 14 - 16.30 Uhr.

**Singkreis:** jeden Donnerstag um  
14.30 Uhr.

### SPENDENKONTEN

Sie wollen uns und unsere Arbeit  
unterstützen? Für Spenden auf  
diese Konten sind wir dankbar:  
Seniorenbüro: Sparkasse SÜW  
IBAN: DE79 5485 0010 1700  
1182 25, BIC: SOLADESISUW  
Ehrenamtsbörse: VR Bank Süd-  
pfalz - IBAN: DE10 5486 2500  
0001 7160 69, BIC: GENO-  
DE61SUW



### WIR BRAUCHEN SIE

Wir suchen immer wieder Men-  
schen, die sich ehrenamtlich  
engagieren wollen. Wir brauchen  
Sie, wir beraten Sie, wir begleiten  
Sie bei diesen Aufgaben. Unsere  
Bitte: Kommen Sie einfach zu uns  
ins Seniorenbüro, zur Ehrenamts-  
börse. (gbm)



Iwwer die Landauer Fußgängerzon had mer früher viel gescholl. Seid dort Granitpladde verlegt sind, isses ruhischer worr. Die Fußgänger können gud laafe. Die Penningabsätz brechen nimmi ab. Die Kinnerscheese lossen sich ordentlich schiewe. Un die Rollstuhlfahrer rollen unbeschwerd.

Zugeb, uff dem Granitpladdeweg laafen die meischde Leit. Awwer des klappt. Wonn emol zwä, drei Leit stehe bleiwen un verzeehlen, dann helfe e freundliches „Hobb, weider gehe!“ un sie machen sich uff de Weg oder gehen von de Granitpladde runner.

Awwer die Radfahrer bringen de Zores uff de Granitpladdeweg. Die mänen nämlich, die Stadt hätt dort e Radweg gebaut! Wenn die rasant ankomme, kann mer sich als Fußgänger nur noch rette,

## Pälzer Meckerer Iwwerlewe in de Fußgängerzon

wann mer auf die Seit springt. Dort hie, wo des Rodderdammer Plaschder ist. Un des is fer die Dame un Herre Radfahrer viel zu holprisch. „Der Weg is unser“, is die klare Bodschaft vunn denne Radfahrer.

Zugeb, bei Rollstuhl un bei Kinnerscheese sinn se vorsichtisch. Die können nämlich ned äfach uff die Seit springe. Aber fer alle annere häst's: „Mer hänn Vorfahrt!“

Isch glab jo ned, dass die Stadt

e Schild hiestellt: „Das ist kein Radweg!“ oder „Radfahrer, nehmt bitte Rücksicht auf Fußgänger“. Oder dass die Volkshochschul Kurse anbietet „Als älterer Fußgänger in der Landauer Fußgängerzone überleben“.

Deshalb: Selbscht is der Mann (oder die Fraa)! Isch hab mir moie eischene Iwwerlebensstrategie zugeleht: Wann isch e Radfahrer vun Weitem sieh, senk isch moi Kobb. Isch guck kähn Radfahrer an. Die interessieren misch äfach ned. Wann se angebrettert kummen, können se kä Blickkontakt mit mir uffnehme un können net signalisiere: „Hau ab Alder! Dess is a Radweg!“ Wonn se dann knapp un im letzschde Moment näwer mir uff des Rodderdammer Plaschder ausweiche missen, grins isch mer ens. (gbm)

# Es gibt Durchschnittlich 1.723 Stunden Sonne in Deutschland.



## Schön, wenn man diese scharf sieht!

### Einstärken- Sonnenbrillen

Die Fassung wählen Sie selbst!

Jetzt ab **44,-€**  
inkl. Härting & Super-Entspiegelung

pro Glas



Marktstraße 32 | 76829 Landau | Fon 06341-83440

4. LANDAUER  
KUNDENSPIEGEL  
**Platz 1**  
BRANCHENSIEGER

Unterstützt 10 AUGUST 2015  
11,5% Durchschnittlicher Zertifikatswert  
Finanzbeitrag: 96,1% (pro Jahr)  
Bewertungsmaßstab: 100 Punkte  
Prüfungsausschuss: 11/2015  
Befragte Unternehmen: 100  
www.kundenspiegel.de

### Gleitsicht- Sonnenbrillen

Die Fassung wählen Sie selbst!

Jetzt ab **144,-€**  
inkl. Härting & Super-Entspiegelung

pro Glas

Ab dem 01.08.2016 bis 31.07.2016. Aktion nennt Kombination mit anderen Aktionen, Rabatten und Feiern vorbehalten.

BRILLEN KUNTZ · NUR IN LANDAU
www.brillen-kuntz.de
 Messplatz ca. 50 m