herbstzeitlose
SENIOREN-GAZETTE FÜR LANDAU
Ausgabe 30 | Sommer 2025

Nimm mich **gratis** mit!

Sommer loch

06 »Omas gegen Rechts« – Herz statt Hetze

13 Von der Spieluhr bis zur Kettensäge

20 Hermann Demmerle – ein Herzens-Landauer Nachruf

Gut beraten. Bei der Sparkasse Südpfalz.

Als zertifizierte Generationenberaterin begleitet Ursula Cambeis Termine mit Ihnen und Ihrem persönlichen Berater und berät Sie ganzheitlich bei der Gestaltung Ihrer Vermögensnachfolge.

Vereinbaren Sie einen Termin und wir schauen gemeinsam, wie wir Sie optimal für die Zukunft absichern können. Sie erreichen uns **telefonisch unter 06341/18-7336 oder über unser Online-Formular: www.sparkasse-suedpfalz.de/termin**.

Generationenberatung bei der Sparkasse Südpfalz.

Haben Sie vorgesorgt für den Fall der Fälle? Der größte Wert des Menschen bleibt das Leben selbst. Ein Wert, der endlich ist. Als zertifizierte Generationenberaterin begleitet Ursula Cambeis täglich Kunden bei der sorgfältigen Planung und Absicherung ihrer Zukunft. So gehören Themen wie Patientenverfügung, Vollmachten, das Testament und dessen Vollstreckung in die sorgfältige Planung für einen unbeschwerten Blick nach vorne.

„Diese Themen sind keine Frage des Alters. Sie betreffen uns alle. Und genau deshalb ist es für mich eine Herzensangelegenheit, gemeinsam mit meinen Kunden für deren Zukunft und für ihre Liebsten vorzusorgen."

Mit ihrer jüngsten Zertifizierung zur Foundation and Estate Plannerin und mehr als 30 Jahren Erfahrung in der Kundenberatung ist sie Expertin auf diesem Gebiet.

Ihre Arbeit beginnt dort, wo ein besonders vertrauensvolles Verhältnis gefragt ist. „Die Bedeutung dieser Themen wird vielen leider erst bewusst, wenn es dafür meist schon zu spät ist. Daher lohnt es sich umso mehr, heute schon an morgen zu denken", berichtet Ursula Cambeis aus Erfahrung.

www.sparkasse-suedpfalz.de/vorsorge

Sparkasse Südpfalz

müller meditrans

Mobil mit Herz

- KRANKENFAHRDIENST
- DIALYSE-/BESTRAHLUNGSFAHRTEN
- ROLLSTUHLTRANSPORTE
- TAXISERVICE

seit über 30 Jahren
zuverlässig
empathisch
kompetent

06341 51156

info@mueller-meditrans.de

www.mueller-meditrans.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Es ist Hochsommer! In diesem Jahr begann er fast schon im Mai – beunruhigend, weil wir wissen, dass unser Klima immer wärmer wird! Aber diese Thematik steht nicht im Zentrum dieser Ausgabe der Herbstzeitlose, sondern das sprichwörtliche „Sommerloch“. Wir wollen es sozusagen mit den Beiträgen dieses Hefts füllen!
Einige kleine Neuerungen im Aufbau unserer Zeitschrift wird es ab dieser Ausgabe geben: Unter der Rubrik „Übrigens...“ werden wir uns auf kurze Art und Weise Themen eines Seniorenalltags in unserer Stadt widmen. Lassen Sie sich überraschen.
Und zusätzlich werden Sie, wann immer es passt, Informationen des Seniorenbeirats der Stand Landau und/oder der städtischen Beauftragten für die Belange älterer Menschen, Frau Ulrike Sprengling, lesen können.

Für mich ist es das erste Mal, dass ich mich von dieser Stelle an Sie wende. Der Vorstand im Seniorenbüro Landau hat sich verändert. Ich bin in die Position des 1. Vorsitzenden aufgerückt – als Nachfolger von Hans-Jürgen Büssow, dem wir viel zu verdanken haben.

Ihr

In dieser Ausgabe

Zoo Landau – eine Erlebnisführung Seite 4

„Omas gegen Rechts““ Seite 6

Prinzip Hoffnung Seite 8

Am Rande – Der steinige Weg Seite 10

Aktuelles von Silberstreif Seite 10

Neues aus dem Seniorenbüro Seite 12

Repair-Café feiert – 10 Jahre Seite 13

Meditation & Achtsamkeit Seite 14

Miniatur – Ein Ei‘le Seite 15

Bridge kennt kein Alter! Seite 16

Übrigens – Behördengang – Ein Versuch Seite 17

Radtour – Queichwiesen Seite 18

„Herzenslandauer” – Hermann Demmerle Seite 20

Lies mal wieder! Seite 21

Rezept – Ciabatta Seite 22

In eigener Sache Seite 23

Fotonachweis:
Günter Baumann: S. 22; Hans-Jürgen Büssow: S. 3, 6, 7, 13; Thomas Engelberg: Titelbild, S. 3, 8, 17; Rolf Hohmann: S. 18, 19; Alexander von Lengerke: S. 15; Zoo Landau: S. 4, 5

Impressum

herbst*zeitlose* – Seniorengazette für Landau

Herausgeber: Seniorenbüro-Ehrenamtsbörse Landau e.V.; Vorsitzender: Uli Müller-Weißner, Waffenstraße 5, 76829 Landau
Redaktionsteam: Dr. Hans-Jürgen Blinn, Hans-Jürgen Büssow, Thomas Engelberg, Yvonne Ferger, Markus Knecht, Dr. Christian Knoll, Elisabeth Siedentopf, Uli Müller-Weißner (verantwortlich)
Titeldesign: klugegestaltung, Satz: Knecht Verlag Landau
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang
herbst*zeitlose* erscheint dreimal pro Jahr und liegt kostenlos aus.
Bei unverlangt eingesandten Manuskripten besteht kein Anspruch auf Rücksendung. E-Mail: herbstzeitlose.landau@gmx.de

Tieren begegnen – Freude erleben Eine Erlebnisführung

Von Regina Dollt

Die Zooschule Landau und das hiesige Forum Demenz bieten mit einer besonderen Veranstaltung im Landauer Zoo eine Auszeit vom Alltag an. Dazu lädt der Pflegestützpunkt Landau ein. Am Donnerstag, dem 25. September 2025 wird Menschen mit kognitiven Einschränkungen eine Erlebnisführung angeboten. Das Motiv: Durch die Begegnung mit den Zootieren können positive Erinnerungen geweckt und das Wohlbefinden zugleich gefördert werden.

Der Erlebnisnachmittag beginnt mit einer kleinen „Kaffeerunde“ zum persönlichen Kennenlernen. Anschließend wird ein kleines lebendes Tier vorgestellt, das auch berührt werden darf. Auf einem kleinen Rundgang durch das Zoogelände, begleitet durch geschultes Personal der Zooschule, werden dann ausgewählte Tiere beobachtet.

Das etwa zweistündige „Erlebnis Zoo“ ist aufgrund einer großzügigen Spende kostenfrei, dies betrifft sowohl den Zooeintritt als auch die „Kaffeerunde“. Ebenso mit eingeladen sind Begleiter und Begleiterinnen.

Treffpunkt ist am 25.09. um 15 Uhr die Zookasse.

Begleitet wird die Veranstaltung durch den hiesigen Pflegestützpunkt Landau – Landau Land, Frau Simone Gschwind und Frau Regina Dollt. Sie sind auch beratend tätig,

Kontaktdaten:

Pflegestützpunkt Landau
Röntgenstraße 54, 76829 Landau in der Pfalz
Tel.: 06341-347112
Fax: 06341-347294

Ansprechpartner/in
Simone Gschwind: simone.gschwind@pflegestuetzpunkte-rlp.de
Regina Dollt: regina.dollt@pflegestuetzpunkte-rlp.de
Holger Kurz: holger.kurz@pflegestuetzpunkte-rlp.de
https://sozialportal.rlp.de/aeltere-menschen/pflegestuetzpunkte/

sofern für diesen Zoobesuch ein Krankentransport gebucht werden müsste oder die Hin- und Rückfahrt organisiert werden sollte. Kontaktdaten Pflegestützpunkt Landau, Landau-Land: Tel.: 06341-347112. Eine Anmeldung für das Erlebnis Zoo ist in der Zooverwaltung montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr möglich: 06341/137011.

Das Forum Demenz, das neben der Zooschule zu der Veranstaltung am 25.09. einlädt, ist eine gemeinsame Arbeitsgruppe der regionalen Pflegekonferenzen der Stadt Landau und des Kreises Südliche Weinstraße. Die mehr als 20 Mitglieder dieses Forums – auch der hiesige Pflegestützpunkt zählt dazu – widmen sich in unterschiedlichen Bereichen dem Thema Demenz, also einer Erkrankung, die in höherem Lebensalter zu einer Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit, insbesondere von Gedächtnis, Sprache, Orientierungs- und Urteilsvermögen führt. Ein Anliegen dieses Zusammenschlusses: Menschen die eine dementielle Entwicklung erfahren und deren Angehörigen sollen weiterhin Teil unserer Gesellschaft bleiben und ein würdevolles Leben führen können.

City Friseur

Gabriele Jäger

Markstr.66
76829 Landau
Tel.: 0 63 41 / 8 86 79

seit 25 Jahren

Öffnungszeiten

Mo.	: geschlossen
Di. – Do.	: 9.00 - 18.00 Uhr
Fr.	: 8.00 - 18.00 Uhr
Sa.	: 8.00 - 13.00 Uhr

„Omas gegen Rechts" in Landau – Herz statt Hetze

von Hans-Jürgen Büssow

Es ist ein Samstag, der Himmel ist wolkenverhangen. Nach und nach treffen immer mehr ältere Frauen ein, die sich am Rondell Gerberstraße Ecke Kronstraße versammeln, um als „Omas gegen Rechts" zu einer Mahnwache zusammen zu kommen.

Es herrscht eine aufgelockerte Atmosphäre, es wird ein Stehtisch aufgestellt, eine Vase mit Blumen bestückt, Westen angezogen mit dem Aufdruck „Omas gegen Rechts", sog. „Sandwiches" übergezogen mit den 15 Buchstaben auf der Vorderseite und wofür sie stehen auf der Rückseite. Dann wird sich in einer Reihe aufgestellt und der Schriftzug „Omas gegen Rechts" nimmt Gestalt an. Zu guter Letzt bricht auch noch die Sonne durch die Wolken.

„Omas gegen Rechts" in Landau hat sich im Jahr 2019 zusammengefunden und sie sehen sich als eine zivilgesellschaftliche überparteiliche Initiative, die sich in den politischen Diskurs einmischen will. Sie ist eine Initiative, die sich in erster Linie gegen Rechtsextremismus und rechte Tendenzen engagiert. Hinter dieser Bewegung stehen vor allem ältere Frauen, die sich aktiv für Demokratie, Toleranz und gegen Rassismus einsetzen und ihre Stimme zu den gefährlichen Problemen und Fragestellungen unserer Zeit erheben.

Anlass, initiativ zu werden, waren für die drei Gründerinnen Sabine Lüdtke, Astrid Maciejeweski und Siglinde Burg die Auftritte der

Die drei Initiatorinnen von „Omas gegen Rechts" von links: Astrid Maciejewski, Sabine Lüdtke, Siglinde Burg

Rechtsradikalen um Marco Kurz in Kandel und Landau. Die Akteurinnen wollten so gegen rechte Parolen und Aktivitäten Stellung beziehen. Es folgten Auftritte gegen die Querdenkerszene zu den Zeiten der Pandemie und jetzt gegen die Aufrufe von rechts zu Remigration.

Die Omas sagen von sich, sie seien eine zivilgesellschaftliche, überparteiliche Gruppe. Sie setzen sich ein für eine demokratische, rechtsstaatlich organisierte, freie Gesellschaft. Sie sind gegen faschistische Tendenzen, Fremdenfeindlichkeit, Ausgrenzungen Behinderter, alter Menschen und Ausländern, Rassismus, Frauenfeindlichkeit, Sozialabbau, und sie wollen diesbezügliche Missstände in Politik und Gesellschaft mit geeigneten Methoden öffentlich machen.

Die Frauen betonen die Wichtigkeit, sich gerade auch aktiv gegen rechte Tendenzen zu positionieren, aber sie weisen auch auf die Bedeutung von Aufklärung und Dialog hin. Um das zu erreichen, werden Gelegenheiten wahrgenommen, in Schulen zu gehen, um dort beispielsweise über Flucht oder Frauenbewegung zu berichten und zu diskutieren. Siglinde Burg macht deutlich, dass „Omas gegen Rechts" in Landau eine wichtige Rolle im gesellschaftlichen Zusammenhalt spielt und

durch ihre Aktivitäten Aufmerksamkeit für die Themen schaffen. Und das gerade auch bei den jungen Menschen.

„Omas gegen Rechts“ Landau finanziert sich in der Regel durch Spenden und durch die Unterstützung aus ihrer Gemeinschaft und engagierter Einzelpersonen. Es gibt in der Gemeinschaft keine Hierarchien, und man verzichtet bewusst darauf, einen Verein zu gründen. Damit sind wir unabhängiger, meint Astrid Maciejeweski, wir leisten unsere Arbeit aus eigenen Mitteln und durch ehrenamtliches Engagement.

Die Frauen, die sich bei den „Omas gegen Rechts“ engagieren, stammen aus der ganzen Pfalz. Man hat mittlerweile über 30 Mitglieder. Auch Männer machen mit, und eine Oma müsse man eigentlich auch nicht sein, sagt Sabine Lüdtke schmunzelnd und führt an, dass es sogar ein Mitglied aus Spirkelbach gibt. „Dorf heißt nicht unpolitisch sein“ fügt sie hinzu.

Mahnwache "Omas gegen Rechts" Landau in der Gerberstr. Ecke Kronstr. am 7. Juni 20.25

Nach einer Stunde der Mahnwache wird zusammengeräumt und aufgebrochen. Einige Gespräche ha- ben stattgefunden, positiver Zuspruch, aber auch negative Stimmen, auf die von den Frauen selbstbewusst und ruhig eingegangen wurde, ganz nach dem Motto Herz statt Hetze.

Die Mahnwachen finden jeden ersten Samstag im Monat statt, dann treffen sich die Omas in der Fußgängerzone. Jetzt ist erstmal Sommerpause, im September soll es weitergehen. Wer Interesse hat, kann gern dazukommen oder sich per Mail unter omasgegenrechts-ld@web.de an sie wenden.

Prinzip Hoffnung

Von Thomas Engelberg

Es ist der 1. Mai, der Tag der Arbeiterbewegung, internationaler Kampftag der Arbeiterklasse. Nun, nicht alle nutzen diesen Tag, um sich auf einer der vielen gewerkschaftlich organisierten Veranstaltungen wiederzufinden. So auch wir, meine Frau und ich waren zum Grillen bei Freunden eingeladen. Unser Fußweg dahin führte uns durch den Schillerpark. Der von saftigen, jungen Sträuchern, Büschen und Bäumen umrandete Weg verströmt den Duft des Frühlings.

Wir hatten keine Eile, und es ergab sich, das eine Gruppe junger Paare, geschätzt zwischen 20 und 25 Jahren alt, uns verhaltenen Schrittes überholt. Die Männer voraus, in einem „Techsprech“ vertieft. Die jungen Frauen jedoch ließen uns aufhorchen. Sie sprachen über eine Dritte, eine nicht anwesende Freundin, die sich im Umgang mit ihren Mitmenschen sehr einfühlsam gezeigt hatte. Die beiden waren sich einig, dieses mitfühlende Verhalten in der heute eher egoistischen Gesellschaft sei nicht selbstverständlich. Dies als Vorbildfunktion wünschten sie sich, in Zukunft auch in ihrem Leben umsetzen zu können.

Dieser Vorsatz der beiden erzeugte bei uns eine positive Grundstimmung. In der Hoffnung, das sich solch ethisches Verhalten ansteckend und großflächig in unserer Gesellschaft ausbreitet. Letztendlich die Erkenntnis, dass nur positive Eigenschaften diese Kräfte freisetzen, Gemeinsames und nicht Trennendes den Zusammenhalt einer Gesellschaft begünstigt.

Im Kontrast hierzu mussten wir neulich erfahren, rund ein Drittel der jungen Menschen tendiert zu rechtsradikalen Parteien. Die Therapeutin Astrid von Friesen hat dafür eine psychologische Erklärung: „Sie empfinden sich als Opfer“, protestieren gegen gesellschaftliche Verhältnisse und die Einstellung der Eltern.

Das kennen wir doch aus unserer eigenen Zeit der Revolte und des Protestes. Obwohl der damals eher nach links, als nach rechts tendierte.

Was ist es aber, was heute die jüngeren Wähler in die rechtsextreme Richtung treibt? Zukunftsängste, Sehnsucht nach starken Führern, bei denen man die Verantwortung für eine eigene, selbstbestimmte Lebensgestaltung abgeben kann? Wohin das führt, sehen wir aktuell in den USA, Argentinien und sogar in Europa. Noch stemmen sich Mehrheiten gegen diese „Machtübernahme“, doch nach jeder Wahlperiode scheint sich die Stimmung zugunsten der demokratiefeindlichen Angebote zu verändern. Ist die Aufweichung der freiheitlichen demokratischen Grundordnung, der Gewaltenteilung, erst einmal vollzogen, gibt es kein einfaches Zurück mehr. Dieser Verantwortung sollte sich jeder Wähler bewusst sein. Mit negativen Eigenschaften bis hin zu Hass wird die Jugend in geschickter Weise medial umworben. Auch

wir im fortgeschrittenen Alter sind davor nicht sicher. Die Anziehungskraft der sozialen Medien im Internet ist enorm.

Aufgrund unseres Alters steht uns die Vergleichsmöglichkeit und damit eine kritische Betrachtung unserer Informationsquellen mit den heutigen zur Verfügung.
Die politische und allgemeine Meinungsbildung erfolgte über die Printmedien, die öffentlich-rechtlichen Radiosender, die ARD und die dritten Programme. Die Alternative, die heute damit wirbt, mit dem Zweiten sieht man besser, kam am 1. April 1963 hinzu. Alles in Schwarz-Weiß versteht sich.
Der erste private TV-Sender, Sat.1 ging im Januar 1984 auf Sendung. Der große Unterschied zu heute: „ONE WAY“! Wir waren lediglich Empfänger von Informationen. Einen unmittelbaren Rückweg, um auf die empfangenen Nachrichten zu reagieren, gab es nicht.

Erst in den 1990er Jahren entstand die Interaktivität durch das World Wide Web (WWW), das inzwischen allen zur Verfügung stehende Internet.

Heute, durch die unzähligen „sozialen“ Medien wie Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube und X und Co., sind sofortige Reaktionen auf erhaltene Informationen wie selbstverständlich. Jeder noch so Sachfremde und fachlich Inkompetente kann sich im Netz präsentieren und findet Gleichgesinnte, die ihm helfen, Anhänger zu finden, seine Blase größer und mächtiger werden zu lassen. Dabei fällt besonders auf, dass wir über unsere Emotionen sehr stark angesprochen werden. Wir sind geneigt, weil emotional, direkt zu reagieren. Die Hinterfragung des Angebotes fällt dabei gerne mal zum Opfer.

Die Influencer schaffen es, uns über Spannung und eine Dramaturgie in ihre Inhalte zu locken. Sie nutzen die sozialen Medien in geschickter Weise, und das macht sie für junge Menschen greifbar und faszinierend. Aber vor allem, sie vertrauen den sozialen Medien eher als den öffentlich-rechtlichen Angeboten.

Die „Likes“ und Follower der Influencer bestimmen dann deren imaginären Wert. Aus einer unkritischen Betrachtung heraus entgeht vielen, das sie von den Akteuren lediglich benutzt werden, um deren Wert und Verdienstmöglichkeiten weiter zu steigern.

„Die Berühmtheit mancher Zeitgenossen ist unmittelbar begründet in der Dummheit ihrer Bewunderer“ Ein Zitat von Heiner Geißler, scheinbar ohne Verfallsdatum.

Es ergibt also Sinn, seine Reaktionen auf Informationen in den sozialen Medien erstmal rational zu überdenken, bevor man antwortet. Eine unbedachte Meinung zurückzunehmen fällt ungleich schwerer, als sie mal schnell zu posten. Denn dazu gehört Mut, Anstand und Haltung. Tugenden, die in der Anonymität der angeblich sozialen Medien ohnehin abhanden gekommen sind.

Es ist demnach wünschenswert, dass wir alle die vermeintlichen Mechanismen der sozialen Medien verstehen und unsere Schlüsse daraus ziehen. Denn es ist zu schön, um wahr zu sein, nur der Hoffnung willen, dass alles besser wird, sich im politischen Sinne ins Blaue und damit Ungewisse einer AfD zu stürzen. Nur, weil sich die eigene Unzufriedenheit von Mann/Frau im Blauen spiegelt? In der Farbenlehre steht das Blau übrigens für Kälte!

Wir brauchen intelligente und weniger radikale Lösungen. Denn diese basieren in der Regel auf den negativen Eigenschaften in uns Menschen. Neid, Missgunst, Intoleranz, Gier, Empathielosigkeit, Gehässigkeit, Respekt- und Achtlosigkeit, um einige zu nennen.

Am Ende der Kette stehen nur noch Angst, Spaltung und Hass, die – sollten sie sich in den ganz persönlichen Motivationen und Zielen erfüllen – keine Lösungen bereitstellen. Sie enden mit der Erfüllung des Hasszieles in Zerstörung.

Besinnen wir uns mit einer anderen Alternative im täglichen Umgang miteinander, nämlich darauf zu achten, dass unsere Meinungsbildung und Grundstimmung davon nicht vereinnahmt wird.

Freundlichkeit, Achtsamkeit, Verbundenheit, Kompetenz, Wertschätzung, Einfühlungsvermögen, Mitgefühl, Dankbarkeit, Weisheit und ja auch die Liebe. Sie zusammen schaffen ein Klima von Kreativität, Gemeinwohl und Kraft, um positive gesellschaftliche Ziele zu stemmen.

Mein Vorschlag: Der Anfang eines respektvollen, freundlichen Umgangs des Miteinander beginnt im Kleinen, jeden Tag aufs Neue, direkt nach dem morgendlichen Zähneputzen.

Am Rande

Der steinige Weg zum Ziel

Ich will ja gar nicht mit dem Auto in die Stadt!
Ich gehe zu Fuß!
Das heißt, ich will gehen!
Aber davor hat der große Manitu die Mobilitätswende gestellt!
Wo immer ich hin will, so einfach, wie es mal war, lässt man mich nicht!
Ich muss wiederholt die Straßenseiten wechseln, über schwankende Stege in schottrige Untiefen steigen, hölzerne Brückchen überqueren, muss versuchen, an wackeligen Geländern Halt zu finden und gleichzeitig die aufgefischten Steinchen wieder aus meiner Sandale zu schütteln.
Um dem zu entgehen, mache ich meilenweite Umwege, immer gewähr, dass ein Fahrrad aus einer Richtung angesaust kommt, aus der noch niemals zuvor je ein Fahrrad kam. Ich strebe Zebrastreifen an, die gestern noch da waren, heute aber wohl eben diesem großen Manitu geopfert worden sind.
Ich weiß, ich weiß, alles zu unserem Besten! Nur zu unserem Besten! Immer!
Aber warum überall gleichzeitig? Und sooo ewig lang?
Ach ja, und dann bin ich endlich in der Fußgängerzone und will ins Geschäft meines Vertrauens – aber es ist weg! Einfach weg! Geschäftsaufgabe!
Vielleicht wäre es noch da, wenn ich es früher erreicht hätte??

Elisabeth Siedentopf

In Landau und in SÜW: Silberstreif flächendeckend vor Ort

Von Dr. Maximilian Ingenthron

Älteren Menschen in materiell schwierigen Lebenslagen zu helfen – das bedeutet für Silberstreif zumeist eine finanzielle Unterstützung bei Anschaffungen oder Verbindlichkeiten. Es geht aber ebenso darum, die Teilhabe am öffentlichen und gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen. Denn Armut im Alter ist allzu oft auch mit Einsamkeit verbunden. Wenn man schon im Alltag am Nötigsten sparen muss, fehlt es in der Regel auch an Geld, um sich ein wenig Freizeit und Geselligkeit zu gönnen.

Hier wirkt Silberstreif – und das nicht nur in Landau, sondern mit Büros auch in allen Teilen des Landkreises Südliche Weinstraße. Zuletzt konnte im März mit der Eröffnung des Büros in Bad Bergzabern die verbliebene Lücke geschlossen werden.

2013 von Christine Baumann gegründet, ist der rührige Verein bestrebt, sich selbst, aber auch seine Außendarstellung immer weiter fortzuentwickeln. Nun war es an der Zeit, die Außendarstellung den aktuellen Gegebenheiten anzupassen. Mit einem einzigen Faltblatt will Silberstreif künftig auf sich aufmerksam machen. Kompakt und auf den Punkt gebracht finden sich hier die wesentlichen Informationen, Adressen und die Erreichbarkeiten.

Helfen Sie mit, damit Silberstreif helfen kann: „Wir wollen Menschen ansprechen, die uns in unserer Arbeit unterstützen und dies mit einer finanziellen Zuwendung verbinden – Spenderinnen und Spender also, ohne deren Hilfe unser Wirken nicht möglich wäre“, so Vorsitzender Dr. Maximilian Ingenthron. Doch es geht um

mehr. „Ebenso wollen wir die Menschen erreichen, für die unsere Hilfe bestimmt ist. Das ist oft gar nicht so einfach. Für viele ältere Menschen ist Armut mit Scham verbunden und die Bitte um Unterstützung kostet Überwindung. So trauen sich viele nicht, um Hilfe nachzufragen."

Menschen ermutigen, sich an Silberstreif zu wenden – dafür bittet der Verein um Unterstützung. Denn im eigenen sozialen Umfeld lässt sich eine Notlage oft am ehesten bemerken. „Wenn Sie ältere Bekannte oder Nachbarn haben und mitbekommen, dass es dort finanziell klemmt, dann weisen Sie die Betreffenden gerne auf Silberstreif und unsere Angebote hin. Bei uns erhalten ältere und bedürftige Menschen Hilfe – diskret und passgenau. Damit können wir einen wirkungsvollen Beitrag leisten, Armut im Alter zu lindern", appelliert Vorsitzender Dr. Ingenthron an alle, die die aktuelle Ausgabe der herbst*zeitlose* in Händen halten.

Das Büro von Silberstreif im Gemeindehaus der Stiftskirchengemeinde ist geöffnet: dienstags, mittwochs und donnerstags jeweils von 10 bis 12 Uhr. Telefon 266 55 94. Weitere Infos unter www.silberstreif-landau.de

Park Apotheke
am Westbahnhof

RUNDUM BESTENS BERATEN.

… und das können wir für Sie tun…

· **Arzneimittelsicherheit:** Wechselwirkungen überprüfen
· **Mobilitätsprobleme :** Wir liefern nach Hause **- kostenlos-** in Landau und nähere Umgebung
· **wir richten die Medikamente nach Ihrem individuellen Einnahmezeitplan für 7 Tage - weitere Infos bei uns.**

Arzneimittel vorbestellen über:
Telefon 06341 / 520090, Fax 06341 / 520092,

Kostenlose Apotheken-App:
Apotheke vor Ort oder Whats-App: 017675168174

Gematik-App: E-Rezept

Öffnungszeiten:
Montag 08:15 - 18:30
Dienstag 08:15 - 18:30
Mittwoch 08:15 - 12:30
Donnerstag 08:15 - 18:30
Freitag 08:15 - 18:30
Samstag 08:15 - 12:30
Sonntag Geschlossen

Zusätzlich zu unseren **Parkplätzen im Hof** ist eine **Klingel für Beeinträchtigte** am Eingang vom Parkplatz vorhanden.

Inhaberin: Elke-Ruth Ott e.K.
Westbahnstr. 1
76829 Landau
Tel.: 06341 - 520090
Fax: 06341 - 520092
Mail: **bestellung@park-apotheke-landau.de**

Neues aus dem Seniorenbüro

Von Uli Müller-Weissner

Im April 2025 haben wir die schon lange geplante Veränderung im Vorstand des Seniorenbüros vollzogen. Hans-Jürgen Büssow, der lange Jahre im Vorsitz verantwortlich tätig war, hat sich aus der ersten Reihe des Vereins zurückgezogen. Jede/r, der oder die schon einmal in einem Vereinsvorstand tätig war, weiß, wie viele Stunden ehrenamtlicher Tätigkeit manchmal pro Woche oder Monat zusammenkommen oder wie auf- wändig oft der „Papierkram“ ist. Herzlichen Dank ihm noch einmal an dieser Stelle dafür.

Die beiden neuen Vorsitzenden sind seit 1. April Uli Müller-Weißner (1. Vorsitzender) und Ulrich Teichmann (2. Vorsitzender). Der Rest des Vorstandes blieb unverändert.

Ein neues Angebot des Seniorenbüros ist die Möglichkeit einer Rechtsberatung: Immer am letzten Donnerstag eines Monats von 16:00 bis 17:00 Uhr ist es möglich, sich in den Räumen unseres Vereins von einem Landauer Rechtsanwalt in Rechtsfragen beraten zu lassen. Bitte melden Sie sich auf jeden Fall vorher beim Seniorenbüro telefonisch oder per Email an. Es sind jeweils bis zu vier Beratungen pro Termin möglich.

Weiterhin möchten wir einladen zu einer Fortsetzung der Atemgruppe für SeniorInnen, die von April bis Mai an 6 Nachmittagen stattfand und aufgrund der positiven Resonanz eine Neuauflage ab Oktober haben wird. Zur Erinnerung und Information: In der Atemgruppe lernen Sie durch leicht erlernbare Übungen Ihren Atem kennen:

- Für eine entspanntere Lebens-Haltung
- Zum bewussteren und freieren Atem
- Zur Linderung bei Störungen des Ein- und Ausatmens
- Auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe

Durch die Übungen, die überwiegend im Sitzen stattfinden, spürt man sich intensiver im eigenen Körper. Spannungen können sich lösen, und mehr innere Ruhe und Zufriedenheit können sich einstellen.
Die Achtsamkeit auf den eigenen Atem kann auch helfen, den Alltag besser zu bewältigen.

Die Termine sind jeweils Montag 15:00-16:00 Uhr in Bethesda Landau, Bodelschwinghstraße 27. Der Beginn ist am 20.10.2025. Der Kurs endet am 24.11.2025. Die Leitung liegt dankenswerterweise wieder bei der Atemtherapeutin Gabriele Weißner.

In Erweiterung unserer Kurse zur Gesundheitsförderung bieten wir einen Achtsamkeitskurs an, der von Heike de Haan, einer zertifizierten Achtsamkeitstrainerin, geleitet wird. Der Kurs umfasst mehrere Termine, die aufeinander aufbauen. Beachten Sie bitte dazu die ausführliche Beschreibung in diesem Heft.
Eine Anmeldung ist für beide Kurse unbedingt erforderlich: Tel.: 06341 141162 Mail: seniorenbuero-landau@t-online.de.

In Zusammenarbeit mit der städtischen Beauftragten für die Belange älterer Menschen wird am 23. Oktober, 17:00 Uhr in den Räumen des Bethesda Campus eine weitere Veranstaltung der Servicestelle „Wohnen im Alter" stattfinden, auf die wir hier schon hinweisen möchten. Unter dem Titel „Selbstbestimmt im Alter – hilft KI?" wird in kurzen Vorträgen und praktisch-technischen Vorführungen die Einsatzmöglichkeit von künstlicher Intelligenz im Alltag illustriert. Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte der Presse oder unseren Ankündigungen in der Infopost des Seniorenbüros.

Für alle Filminteressierte möchten wir auch jetzt schon auf zwei Veranstaltungen aufmerksam machen: Am 10. September um 14:00 findet der nächste Filmnachmittag für SeniorInnen statt. Wir starten wieder mit Kaffee und Kuchen, um dann ab 15:00 Uhr einen Film zu zeigen. Der ausgewählte Titel wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Außerdem werden wir am 29. Oktober wieder am europäischen Filmfestival der Generationen teilnehmen. Ab 15:00 Uhr wird wieder ein Beitrag aus dem diesjährigen Festivalprogramm zu sehen sein. Auch diesen Titel werden wir rechtzeitig bekanntgeben.

Beide Filme werden in Bethesda gezeigt werden.

Wie immer der Hinweis zum Schluss: Wer sich für die genannten oder andere Angebote interessiert, kann mit allen Fragen zu unseren Öffnungszeiten, Dienstag bis Donnerstag von 10 bis 12 Uhr, in der Waffenstr. 5 vorbeikommen, sich auf unserer Homepage im Internet, www.seniorenbuero-landau.de, informieren oder sich für unsere Infopost anmelden. Diese erscheint monatlich mit allen Veranstaltungen des laufenden Monats.

Von der Spieluhr bis zur Kettensäge

Von Uli Müller-Weissner

Das Repair-Café Landau besteht seit 10 Jahren!
Im Foyer der EWL in der Friedrich-Detzel-Straße in Landau geht's an jedem zweiten Samstag eines Monats ziemlich geschäftig zu. Zwischen13:00 und 14:00 Uhr werden die verschiedensten Dinge abgegeben. An langen Tischen sitzen dann acht bis zehn ReparateurInnen und machen sich Gedanken um diese Apparate, Gerätschaften und technischen Instrumente, denen allen eines gemeinsam ist: Sie funktionieren nicht mehr und ihre Besitzer haben sie im Repair-Café abgegeben. Es ist alles anzutreffen: von der Spieluhr über Toaster, in die Jahre gekommenen Röhrenradios, störrischen Nähmaschinen und und und. In der einen Ecke des Raumes wird gelötet, in der anderen geschraubt, leise wird gefachsimpelt, man berät sich, tüftelt und improvisiert mutig. Überall ist dieses Bemühen spürbar, selbst knifflige Reparaturen irgendwie zu schaffen.

Und die Ergebnisse können sich sehen lassen: Nach drei bis vier Stunden bekamen dieses Mal tatsächlich fast alle angelieferten „Sorgenkinder" neues Leben eingehaucht. Kostenlos!

Selbst ein Jahrzehnte altes Röhrenradio spielt wieder leise einen Schlager. Um 17:00 Uhr sind alle Werkzeuge wieder verpackt und das Foyer liegt ruhig und verlassen.

Als 2015 das Repair-Café als eines der ersten in der Region seine Türen öffnete, ahnte niemand, auf wieviel Resonanz dieses

Angebot des Seniorenbüros stoßen würde. Das ganze Jahr über werden im Seniorenbüro die Reparaturwünsche in langen Listen gesammelt und die Nachmittage vorbereitet.

Heute stehen fast 25 Männer und Frauen als Reparateure bereit, samstags arbeiten jeweils 8-10 ehrenamtlich mit. Dazu wird Kaffee und Kuchen angeboten, um der „Kundschaft“ die Wartezeit zu versüßen.

Die Zahlen sprechen eine beeindruckende Sprache: Das Repair-Café ist mittlerweile eine überregionale bekannte Einrichtung. In den vergangenen Jahren wurden tausende Reparaturen geschafft. So wurden in 2024 zum Beispiel 311 Gegenstände zur Reparatur gebracht, davon konnten 163 vollständig und 32 teilweise wieder funktionsfähig gemacht werden, das sind fast 60 Prozent. Insgesamt beteiligten sich zufälligerweise auch genau 311-mal ReparateurInnen ehrenamtlich an diesen Nachmittagen.

Es gibt wohl kaum ein ressourcenschonenderes und nachhaltigeres Projekt als dieses Repair-Café. Wir wünschen ihm mindestens weitere zehn Jahre.

Meditation und Achtsamkeit

Von Heike de Haan

Meditation und Achtsamkeit als Schlüssel zum Erlernen des Umgangs mit Belastungen?

Wie oft haben Sie sich denn schon gewünscht, Sie hätten in Stresssituationen entspannter, gelassener und überlegter gehandelt? Wären ruhiger geblieben, hätten sich weniger aufgeregt.

Wenn Sie sich hier bei diesen Worten wiederfinden, würde ich mich sehr freuen, Sie in meinem Achtsamkeitskurs begrüßen zu dürfen.

Wie funktioniert das?

Als Erstes ist es förderlich, ein klareres Selbstbild von uns selbst zu entwickeln.

Durch das gemeinsame Achtsamkeitstraining lernen wir gemeinsam in einer kleinen, geschützten Gruppe, unsere unbewussten Reiz- und Reaktionsmuster zu erkennen, innezuhalten und diese sogar aufzulösen. Wir meditieren und achten wertfrei auf unsere Gedanken; lernen, wie unser Hirn funktioniert und welche körperlichen Signale uns unser Körper gibt.

Dadurch können wir ein tiefes Verständnis zu uns selbst erkennen und erhalten mehr Stressresilienz, auch in schwierigen Situationen.
Wie gehen wir vor? Die Übungen dauern in der Regel 2 Minuten. Wir achten hier auf unsere Gedanken. Ähnlich wie wir Muskeln im Fitnesscenter trainieren, trainieren wir hier unsere Gedankenwelt, „im Hier und Jetzt zu sein“ Präsenz zu haben in diesem Augenblick. Das eröffnet uns Chancen ruhiger zu werden, da wir nicht von unseren Gefühlen überflutet werden.
Wir sitzen in der Regel auf einem Stuhl.
Die Übungen werden immer in der Gruppe reflektiert: Was hat funktioniert, was nicht? Jeder/ Jede nach seinem/ ihrem Stand der Entwicklung. Es gibt hier grundsätzlich kein „Richtig oder Falsch“. Jeder/ jede ist wie er/ sie ist. Wichtig ist mir, Freundlichkeit zur eigenen Person zu entwickeln und sich selbst zu unterstützen.
Termine: 21./28. Oktober 2025; 4./11./18./25./ November 2025; 2./9. Dezember 2025, jeweils 14:30 -15:30 Uhr in Bethesda in Landau, Bodelschwingstraße 27
Da die Termine inhaltlich aufeinander aufbauen, ist eine regelmäßige Teilnahme erwünscht. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 10 Personen begrenzt. Pro Stunde wird eine Spende von 5,00 EUR erbeten. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Eine Warteliste wird geführt.
Leitung: Heike de Haan, Dipl.Sozialpädagogin, zertifizierte Achtsamkeitstrainerin.
Bitte melden Sie sich bis zum 15.09.2025 an beim Seniorenbüro-Ehrenamtsbörse Landau e.V.
Tel. 06341/141162 oder per e-mail: seniorenbuero-landau@t-online.de

Miniatur

Ein Ei´le

von Elisabeth Siedentopf

Es war in der Zeit, als nur die Halbgötter in Weiß mit gewichtigen Mienen und hinter vorgehaltener Hand flüsternd das Wort „Demenz“ murmelten. Die Augenbrauen fast bis zum Haaransatz emporgezogen, den Unterkiefer nach vorne geschoben, drückte ihr Gesicht Schwerwiegendes aus.
Für uns Normalsterbliche wurden Großmütter tüddelich und Großväter wunderlich!
So war es auch bei Omeli.
Es begann bei vergessenen Verabredungen, gewagten Kleidungskombinationen und dem Hausschlüssel im Kühlschrank.
Aber für was hat man denn eine Großfamilie: Alle versuchten liebevoll, die kleinen Defizite auszugleichen und darauf zu achten, dass keine größeren Katastrophen geschahen. Als einmal Besuch kam und Omeli strahlend mit falschgeknöpfter Jacke und zwei verschiedenen Schuhen erschien, verschwanden die Kinder, um gleich darauf mit ebenso geknöpften Jacken und vertauschten Schuhen wieder zu erscheinen. Sie machten klar: Bei uns sieht man immer so aus!
Omeli hatte eine beste Freundin, die sie eines Tages überredete, mit ihr eine Busreise in den Bayrischen Wald zu unternehmen. Sie versprach hoch und heilig, auf die Großmutter aufzupassen und sie uns heil wieder zurückzubringen.
Gesagt, getan. Nach einer Woche waren die alten Damen wieder da.
Wir hatten sie anhand des Prospektes im Geiste begleitet und wollten nun alles Erlebte genau wissen.
Während ihre Freundin begeistert von vielen Unternehmungen erzählte, bestritt Omeli ebenso vehement, an all den Orten je gewesen zu sein. Sie war nur im Hotel, und das war sooo fabelhaft, vor allem das Frühstück: „Da gab’s Schinken, Wurst und Marmelade! Und ein Ei´le, jeden Tag ein Ei’le!“ schwärmte sie.

So gingen viele Tage dahin, und jeder der es hören wollte (und auch all jene die es schon nicht mehr hören konnten!), bekamen den detaillierten Frühstücksbericht, der immer mit den Worten endete: „und ein Ei´le, jeden Tag ein Ei´le!“
Und dann kam der Tag, an dem die Großmutter versonnen vor sich hinblickte, tief seufzte und der erstaunten Verwandtschaft plötzlich freudestrahlend erzählte, dass sie auf der Reise mit ihrer Freundin unter anderem auch im Salzburger Land, bei den Glasbläsern und bei den Köhlern im Wald gewesen sei.

Man war sprachlos ob der aufleuchtenden Erinnerungen und versuchte sie zum Weitererzählen zu ermutigen, zum Beispiel über das Hotel mit dem fulminanten Frühstück. Ja, sagte sie, das Hotel sei ganz nett gewesen, das Frühstück mit Wurst, Käse, Marmelade, nichts besonders, das Übliche halt. „Aber,“ soufflierte der vorwitzige Enkel, „Omeli, da gab’s doch immer ein Ei´le, jeden Tag ein Ei´le!“
Die Großmutter ging kurz in sich, schaute dann empört auf und verkündete mit Stentorstimme: „Ein Ei´le ? – Ein Ei´le??
Nä, – ein Ei´le hat’s nie gegeben!“

Bridge macht ihrem Kopf Beine...

Von Judith Pesl

... oder: Bridge kennt kein Alter! Diese Slogans kann man immer wieder über das wunderbare, interessante Kartenspiel Bridge lesen.

Den Landauer Bridge Club gibt es inzwischen seit über 40 Jahren und er hat ca. 60 Mitglieder, von denen sich viele regelmäßig zum Bridgespielen treffen. Die Spieltermine sind zweimal in der Woche, gespielt wird im Vereinsheim der DLRG.

Wie in sehr vielen Vereinen ist die Altersstruktur auch bei uns sehr hoch und neue Spieler sind immer herzlich willkommen. Warum schreiben wir einen Artikel in der herbst*zeitlose*, um eventuell Menschen für Bridge zu motivieren? Ganz einfach, viele finden erst Zeit für ein neues Hobby, wenn die Kinder aus dem Haus sind oder wenn das Berufsleben hinter ihnen liegt. Wenn man also erst mit 60+ einen Anfängerkurs besucht und Spaß am Spielen findet, hat man bei der heutigen Lebenserwartung noch eine Spielkarriere von vielleicht über 20 Jahren vor sich. Aus diesem Grund war der Deutsche Bridgeverband auch beim diesjährigen Seniorentag in Mannheim vertreten, um das Spiel bekannter zu machen und die Menschen zu neuen Aktivitäten zu inspirieren.

Auch der soziale Aspekt ist nicht außer Acht zu lassen, weil es gerade für jung gebliebene Menschen eine gute Gelegenheit bietet, regelmäßig am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, sich auszutauschen, fachzusimpeln und sich im fairen Wettkampf zu messen. Man sagt Bridge nach, dass es nicht nur logisches Denken fördert, sondern auch Demenz hinauszögern kann. Bridge ist mehr als nur ein Kartenspiel – es ist ein Denksport, der die Konzentration, die Merkfähigkeit und das logische Denken trainiert und fördert. Bridge ist logisch, spannend und faszinierend und wird zu Recht als die Königin der Kartenspiele bezeichnet.

Sehr bekannte, begeisterte und erfolgreiche Bridgespieler sind oder waren z.B. Agatha Christie, Bill Gates, Warren Buffet und Omar Sharif, der sogar Weltmeister war. Die Amerikaner waren es, die dieses Kartenspiel unter dem Namen „Bridge“ seit 1890 bekannt gemacht haben, und das weltweit mit den gleichen Regeln gespielt wird.

Oft springt der Funke auch innerhalb der Partnerschaft oder Familie über und man hat gemeinsam Freude am Spiel. Natürlich ist es uns auch ein Anliegen, dass über Bridge gesprochen wird und auch jüngere Leute an den Anfängerkursen teilnehmen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Der nächste Anfängerkurs startet Anfang September bei der Volkshochschule – melden Sie sich an, es kann der Beginn einer neuen Leidenschaft sein.

Judith Pesl und Petra Müller-Frey
Rückfragen an 0176 5777 5791

Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer für die Stadt Landau e.V.

Unser Betreuungsverein unterstützt Sie durch:

- Beratungsgespräche für Betreuer und Bevollmächtigte
- Einführungsveranstaltungen „Neu als Betreuer?“
- Hilfestellung und Begleitung für ehrenamtliche Betreuer
- Informationen zu **Vorsorgevollmachten** und Betreuungsverfügungen
- Informationen zur Patientenverfügung

SKFM Betreuungsverein

So erreichen Sie uns:
Queichheimer Hauptstr. 36
76829 Landau
Tel.: 06341-55123
Fax: 06341-55170
Mail: michael.wuest@skfm.de

Übrigens...

... habe ich vor ein paar Wochen in unserem Verein einen Posten übernommen. In naiver Unkenntnis der erstaunlichen bürokratischen Folgen dieser Entscheidung. Denn, was ich nicht wusste, Ihnen aber hiermit als gutgemeinten Hinweis mitteilen möchte, ist: Sie brauchen eine beglaubigte Unterschrift! Für die Eintragung ins Vereinsregister zum Beispiel. Und die erhalten Sie so, wie man mir in einem amtlichen Schreiben mitgeteilt hat: Aktenzeichen xyz..., „sehr geehrte/r Frau/Herr/divers...“, ... „möchten wir Ihnen mitteilen, dass wir gerne nach Vorlage einer beglaubigten Unterschrift ...“... „ im Bürgerbüro der Stadt erhältlich, ... das Formular liegt bei“. Bitte reichen Sie dieses ein bis zum ...2025“.

Na gut, denke ich, sind noch vier Wochen Zeit. Mache ich gleich einen Online-Termin. Kann ja nicht so schwer sein. Klappt auch! Ich erhalte die gewünschte Uhrzeit und die Nummer 985. Danach fällt mir auf: Das Datum ist ja erst in fünf Wochen! Nun gut, denke ich, ich riskiere es!

Ja und nun sitze ich hier und schaue auf einen Bildschirm vor dem Bürgerbüro in der Stadtverwaltung. fünf Wochen später.

Ich habe meinen Platz so gewählt, dass ich gut erkennen kann: Schalter 1: Nummer 574. Schalter 2: Nummer 311. Schalter 3 und der Rest: leer. Wenn ich an Schalter 2 drankomme, denke ich, sind noch 674 vor mir, bei Schalter 1 nur 411. Ich hoffe auf die 1!

Ich mache eine kurze Rückbesinnung auf die Grundrechenarten:

Wie viele Minuten dauert wohl so eine Beantragung der beglaubigten Unterschrift? Oder ein anderer Vorgang hier? Multipliziert mit hoffentlich 411. Das macht bei meiner geschätzten Lebenserwartung von 83,7 Jahren ...?

Ich komme zu dem Schluss, dass ich möglicherweise den Aufruf zum Schalter 1 gar nicht mehr erleben werde – oder, dass vorher abgelaufen sein könnte, was mein Enkel mit leichter, aber deutlicher Betonung auf der ersten Silbe lakonisch „Restlaufzeit“ nennt. Wenn er von den noch vor mir liegenden Jahren spricht.

Ich spüre eine leichte Traurigkeit in mir wachsen. Eine leicht resignierte Grundstimmung stellt sich ein.

Dabei hatte ich mich heute Morgen generalstabsmäßig auf diesen Termin vorbereitet. Hatte mir den Wecker gestellt. Dreimal habe ich mich versichert, das Formular richtig ausgefüllt zu haben, „die Unterschrift bitte in Anwesenheit einer berechtigten Person leisten...“, habe einen Briefumschlag - schon beschriftet – mitgenommen, um das Formular sofort in den Briefkasten zu stecken, damit meiner Karriere im Verein auch nach Ablauf der Frist nichts mehr im Weg steht. Zur Sicherheit habe ich mir noch die 985 mit Kugelschreiber auf die Hand geschrieben, damit ich sie im entscheidenden Moment nicht vergesse!

Und nun das! 411! Und ich werde es möglicherweise nicht mehr erleben. Wie soll ich das meiner Frau erklären, die sowieso nicht versteht, was ich ausgerechnet in diesem Verein will? Ob sie wohl trauert um mich?

Da! Schalter 1: Nummer 119.

Ich beschließe, mich wieder auf den Weg nach Hause zu machen. Und aus dem Verein trete ich wieder aus.

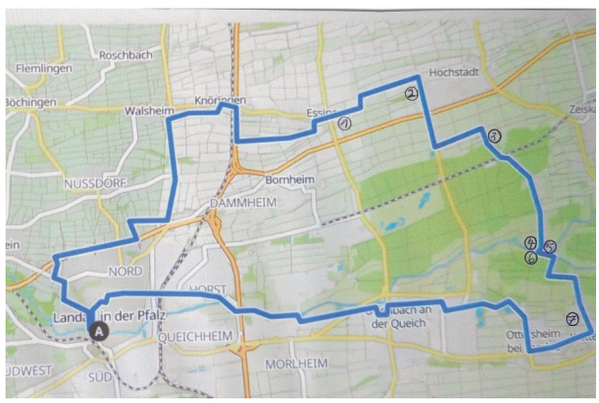
Uli Müller-Weissner

Radtour zum „Immateriellen Kulturerbe Queichwiesen”

Von Rolf Hohmann und Hans-Michael Eberle

Start: An 44 in Landau.
Tour-Verlauf: Kreisel am Kronwerk – Eichbornstraße – Hans-Bohner-Straße – Godramsteiner Straße – diese queren – gleich links ca. 250 m in Richtung Godramstein weiterfahren – nach rechts über die Brücke auf den parallel zur B 10 führenden Radweg einbiegen – unter der nach Nußdorf führenden L 512 durchfahren – vor der nächsten (4.) Brücke links abbiegen und nächste Abzweigung rechts ansteigend auf Radweg in Richtung Walsheim nehmen – bei vierter Abbiegemöglichkeit nach rechts die L 516 unterqueren – sofort links auf den Radweg nach Knöringen fahren – dem Radweg durch den Ort bis zur Bahnlinie folgen und diese überqueren – nach rechts auf den Radweg Richtung Dammheim – erste Abzweigung nach links nehmen in Richtung Funkturm – am Sportplatz Essingen links abbiegen – durch den Ort der Ausschilderung Radweg folgen bis zu den beiden Jüdischen Friedhöfen: Links der kleinere (24 Ar, seit 1870), rechts der größere (86 Ar, seit 1660).

Radweg weiter folgen in Richtung Hochstadt – rechts abbiegen – am rechts liegenden Hofcafé Obsthof Wicke (angelegt wie eine Wagenburg) vorbei, die Hauptstraße hoch bis zur Ampel radeln – B 272 queren, um links auf den Radweg parallel zur K 40 zu gelangen – den zweiten nach links ins Feld abbiegenden Wirtschaftsweg nehmen – nach dem Schild Streuobstwiese rechts abbiegen in Richtung Wald – die Gleise der Draisinenbahn queren – dahinter nach links auf den Naturweg fahren – rechts halten.



Mittlerweile sind wir in die Stille des Bellheimer Waldes eingetaucht. Kurz nach Überquerung des Floßbachs gibt der Wald den Blick auf ein großes Wiesengelände frei. Hier sind gewöhnlich viele Störche auf Futtersuche zu beobachten.

Nach weiterer Geradeausfahrt durch ausgedehnte Queichwiesen stoßen wir auf die Queich, die wir überqueren. Wir wenden uns nach links und erreichen unser Hauptziel, das Ottersheimer Teilungswehr der Queich, welches das Flüsschen in zwei Teile trennt: 3/5 des Wassers fließen nordöstlich als Queich weiter und münden bei Germersheim in den Rhein, 2/5 fließen südöstlich als Spiegelbach über Bellheim in den Altrhein. Das Wehr dient der Anhebung des Wasserstandes für die Bewässe-

rung der Queichwiesen. Dies geschieht an festgelegten Wässertagen. Das Teilungswehr reicht in seiner Urform bis ins 16.Jahrhundert zurück. Diese Wiesenbewässerung wurde 2018 in das Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen (vgl. Foto).

Nach ausgiebiger Wertschätzung des Immateriellen Kulturerbes geht es weiter auf dem ausgeschilderten Queichtalradweg. Erste Möglichkeit nach rechts in den Walderlebnispfad Ottersheim einbiegen – bis ca. 50 m vor der Schranke nach rechts wenden – den Wald verlassen – durch Wiesengelände an Pferdekoppeln vorbei zur Marienkapelle am Ortseingang von Knittelsheim gelangen – auf der Ludwigstraße rechts in den Radweg Richtung Ottersheim (Sandweg) einbiegen – in Ottersheim der Langen Straße bis zur Waldstraße folgen und in diese nach rechts einbiegen – Einkehrmöglichkeit in der Brauerei Bärenbräu.

Ottersheim in nördlicher Richtung verlassen – links der Radwegmarkierung an zwei Weihern vorbei folgen bis zum Kreisel – dort rechts in die K 40 (Im Schlangengarten) einbiegen – erste Straße links abbiegen am Queichtalbad vorbei bis zur L 542 (Essinger Straße) – wiederum nach links wenden und sofort rechts in den Mühlweg (Queichtalradweg) einbiegen – über die Brücke die L 509 überqueren und bis zum Ortsrand Mörlheim weiterfahren – rechts über die Queich und sofort wieder links in den parallel zur Queich weiter verlaufenden Queichtalradweg einbiegen – dem Lauf der Queich folgen bis kurz vor dem La Ola-Bad – hier auf den Radweg (Hinweisschild) wechseln und in den Horstring einbiegen.

Der parallel zum Horstring/Horststraße verlaufende Radweg führt über die Eisenbahnbrücke zum Landauer Zoo, wobei u.a. die Neustadter Straße überquert wird; auf der Hindenburgstraße nach links und hinter dem Zebrastreifen nach rechts in die Fortstraße einbiegen, die schließlich am Alten Messplatz vorbei über den Kreisel zum Ausgangspunkt der Tour (An 44) zurückführt.

Streckenlänge: 35 km
Höchster Punkt 220 m – Niedrigster Punkt 140 m

Hermann Demmerle – ein Herzenslandauer

Von Hans-Dieter Schlimmer Oberbürgermeister a.D.

Mit Hermann Demmerle verliert unsere Stadt einen Herzenslandauer – und ich einen Freund, wie man ihn selten findet. Hermann Demmerle war ein besonderer Mensch; einer, der sein Gegenüber ernst nahm, zuhören konnte, nachfragte. Der nicht sich in den Mittelpunkt eines Gespräches rückte. Hermann lebte Werte, die heute mehr und mehr verloren zu gehen scheinen. Er war aufrichtig, offen, freundlich, ja herzlich, anteilnehmend, humorvoll, hilfsbereit, verlässlich. Ja, wirklich verlässlich. Auf Hermann konnte man zählen, immer! Und er war das, was man heute nicht mehr selbstverständlich findet: anständig. Ein Menschenfreund.

Wenn man Hermann Demmerle brauchte, war er da. Ohne viele Worte. Gerade auch in schwierigen Zeiten. Das für mich so herausfordernde Jahr 2013: Bombenfunde, Erdanhebungen, Konflikte mit dem Landesrechnungshof, Verschiebung der Landesgartenschau. Ein 36 Millionenprojekt hing an einem seidenen Faden. Schlaflose Nächte. Hermann munterte auf, gab Zuversicht, Hoffnung. War eine „Bank“ für mich in der eigenen Fraktion, im Stadtrat insgesamt. Ein Schulterklopfen, ein Lächeln, Worte wie „alles wird gut“, „du schaffst das“, „viele sind an deiner Seite.“ Eine Einladung in den Jagdstock, wo er mit seiner Frau Barbara lebte. Sich fallen lassen können, ein Stück auch zu Hause fühlen. Echte und gelebte Freundschaft eben. Andere könnten Ähnliches berichten. Hermann Demmerle war ein besonderer Mensch. Nicht nur privat.

15 Jahre vertrat er uns alle als Landauer Bürger im Rat unserer Stadt. Ruhig, abwägend, sachlich, fair, kompromissbereit, loyal. Für ihn galt: sein Landau zuerst, dann seine Partei, die SPD. Deswegen wurde er im Stadtrat über Parteigrenzen hinweg geschätzt; als politischer Gesprächspartner ebenso wie in geselliger Runde. Dass unser Landau so erfolgreich wurde, ist auch Menschen wie Hermann Demmerle zu verdanken. Er hat darum nie viel Aufhebens gemacht. Er war da, wo man ihn brauchte. Für ihn selbstverständlich. Das war es allerdings nicht! Sein Landau war ihm Herzenssache. Hermann Demmerle war Landauer durch und durch – „än Landacher Bu ewe”, um es mit einem aus der Mode gekommenen Wort zu sagen.

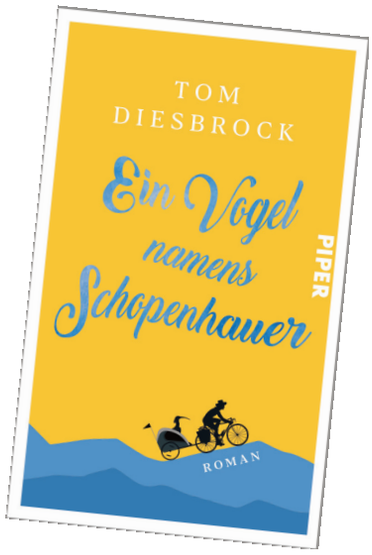
Die Landesgartenschau, „seine“ Landesgartenschau, hat er in allen Zügen genossen, vor allem aber aktiv begleitet und vor Ort unermüdlich ehrenamtlich unterstützt. Was haben wir im Freundeskreis gelacht, wenn wir Hermann fragten, welchen Beruf er denn noch nicht gemeistert habe in all seinen Jahren. Er hat herzlich mitgelacht. Hier hatte es das Leben nicht immer gut gemeint mit meinem Freund.

War doch jeder berufliche Wechsel ein Bruch und immer aufs Neue mit Herausforderungen verbunden. Hermann hat sie mit seinem grenzenlosen Optimismus und seiner zupackenden Art gemeistert. Chapeau, ein nachträgliches „Hut ab“, mein Freund!

Menschen können dankbar sein, wenn sie einen Freund wir Hermann finden. Für Städte gilt dies ebenso. Unser Landau hat Hermann Demmerle ein kleines Stück lebens- und liebenswerter gemacht. Das ist viel mehr, als man erwarten kann. Wir können uns ein Beispiel an ihm nehmen.

Buchtipp!

Tom Diesbrock: Ein Vogel namens Schopenhauer



Matteo ist ein in die Jahre gekommener Philosoph und ausgemachter Misanthrop, für den die Dinge nie so sind, wie sie seiner Ansicht nach sein sollten. Vom Leben enttäuscht hat er sich in seiner Heimat Norditalien in eine kleine Schrebergartenkolonie zurückgezogen, als eines Tages ein großer schwarzer Vogel mit kahlem rosa Kopf und langem Schnabel auf seinem Rasen landet und fortan nicht mehr weicht. Es handelt sich, wie Matteos türkische Nachbarin Leyla beim Vorbeischauen erkennt, um einen Waldrapp, eine vom Aussterben bedrohte Vogelart. Einer seiner Flügel ist verletzt, weshalb er in Matteos Garten strandete. Gemeinsam pflegen Matteo und Leyla den ungewöhnlichen Gast gesund, päppeln ihn mit Katzenfutter auf, aber dieser bleibt, obwohl er wieder fliegen kann. In dieser Zeit öffnet Matteo dem anhänglichen Vogel sein Herz, führt mit ihm tiefsinnige Gespräche und gibt ihm den Namen „Schopenhauer“, nach seinem Lieblingsphilosophen, weil dieser – wie Matteo auch – der Ansicht war, dass der Mensch in der denkbar schlechtesten Welt lebe.

Zu Matteos Pech findet Leyla anhand des Markierungsrings an einem der dürren Beine von Schopenhauer heraus, dass dieser aus einer in Bayern gelegenen Aufzuchtstation von Waldrappen stammt und ermahnt ihn, den Vogel wieder abzugeben. Was Matteo gar nicht gefällt, denn er hat sich inzwischen an die traute Zweisamkeit und die philosophischen Gespräche mit seinem gefiederten Freund gewöhnt. Aber er sieht ein: Schopenhauer muss zurück! Um den Abschied jedoch so lange wie möglich hinaus zu zögern, beschließt Matteo, Schopenhauer mit seinem alten Rennrad plus Kinderanhänger und Campingausrüstung über die Alpen nach Bayern zu bringen, denn in Hotels kann er mit seinem gefiederten Freund ja schlecht nächtigen. Eine wundersame Reise voller Abenteuer und tiefer Erkenntnisse beginnt…

„Ein Vogel namens Schopenhauer“ ist ein herrliches Buch über gleich zwei schräge Vögel, die man so schnell nicht vergisst! Endlich mal wieder ein Buch, bei dem man gleichzeitig lachen und weinen kann, dabei einfühlsam und lebensklug geschrieben!

Yvonne Ferger

Kommen Sie hier doch mal rein!
stationär & online
buecherknecht.de
Einfach inspirieren lassen
BÜCHER KNECHT
Landau | Theaterstraße 11 / Ufersche Höfe | T. 06341.89408 | info@buecherknecht.de

Heute gibt es Ciabatta und Kräuterbutter!

Von Christine Baumann

Der heutige Rezeptvorschlag will zu unbeschwerten Sommergefühlen einladen: „Ciabatta“ steht dabei für herrlich erholsamen Urlaub, die „Kräuterbutter“ für das, was unsere Gärten an sommerlichen Kräutern überreich bieten. Ciabatta ist eine bekannte, aber nicht unbedingt traditionelle italienische Brotsorte. Das Brot soll nämlich erst im Jahr 1982 von Arnaldo Cavallari in seiner Bäckerei in Venetien entwickelt und erstmals vermarktet worden sein. Es ist ein italienisches Weißbrot mit einer knusprigen Kruste und einer luftigen, grobporigen Krume – mit Olivenöl im Teig. Wer „Ciabatta“ auf Deutsch übersetzt, landet bei „Pantoffel“. Also bei der flachen, länglichen Form des Brotes, die an einen Hausschuh oder Pantoffel erinnert.

Kräuterbutter kennen wir meist als genussvolle Ergänzung zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch. Bei diesem Rezeptvorschlag geht es um einen Brotaufstrich. Ein frisch gebackenes Ciabatta und die Kräuterbutter mit ihrem buttrig-kräuterigen Geschmack passen perfekt!

Das Ciabatta-Rezept: Mehl, Zucker und Salz mischen. Hefe und Öl mit 340 ml lauwarmem Wasser verrühren. Diese Flüssigkeit zum Mehl-Gemisch geben und 7 min in der Küchenmaschine kneten. Eine große Schüssel mit Öl einreiben und den Teig einfüllen. Die Schüssel zudecken und den Teig an einem warmen Ort 2 Std. gehen lassen.

Den Teig auf einem bemehlten Backpapier zu einem länglichen Pantoffel formen, dabei aber nicht mehr kneten! Den Laib mit Mehl bestäuben.

Ein Backblech auf der 2. Schiene von unten im Backofen bei 230 Grad erhitzen. Auf dem Boden des Ofens eine ofenfeste Schüssel mit Wasser stellen. Das Brot mit Wasser bestreichen, dann mit dem Backpapier auf das heiße Blech gleiten lassen. Die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und das Brot 30 – 40 min backen. Dann vom Blech nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Das Kräuterbutter-Rezept: 100 g Butter mit Salz (gerne auch grobes Meersalz), Pfeffer aus der Mühle, 3-4 Spritzer Zitronensaft, 2 gepresste Knoblauchzehen, 2 handvoll kleingeschnittene, verschiedene Kräuter mit einer Gabel verdrücken und vermischen. In eine Form geben, mit Klarsichtfolie bedecken und im Kühlschrank kühlen.

Genießen Sie es an einem Sommerabend draußen: das Ciabatta-Brot, die Kräuterbutter, Tomaten und Radieschen. Sie werden sich wie im Urlaub fühlen!

Zutaten:

500 g Mehl
1 Tl Zucker
1 Tl Salz
1 ½ Tl Trockenhefe
1 El Olivenöl

Herausgeber der herbstzeitlose sind wir, der Verein SENIORENBÜRO – EHRENAMTSBÖRSE Landau e.V.

UNSERE ZIELE:

Das Seniorenbüro und die Ehrenamtsbörse setzen sich ein
- ► für bürgerschaftliches, ehrenamtliches Engagement
- ► für ein soziales, faires, generationenübergreifendes Miteinander
- ► für ein selbstständiges Leben im Alter

UNSERE ANGEBOTE:

Das Seniorenbüro und die Ehrenamtsbörse bieten
- ► Informationen, Beratung und Vermittlung von an freiwilligem Engagement Interessierten
- ► Schulung, soweit erforderlich, und Begleitung von Freiwilligen
- ► Anregung und Unterstützung von Projekten
- ► Kooperation und Netzwerkarbeit
- ► Öffentlichkeitsarbeit

WIR SIND FÜR SIE DA:

Wo: Waffenstraße 5 (Nähe „Galeerenturm“), 76829 Landau

Wann: dienstags, mittwochs und donnerstags, von 10 bis 12 Uhr.

ZUSAMMEMATRBEIT MIT:

- ► Digitalbotschafter Landau
- ► Beauftrage für Belange der älteren Bürger und Bürgerinnen der Stadt Landau
- ► Ehrenamtsbeauftragte der Stadt Landau
- ► Fachkraft Gemeindeschwester plus
- ► Seniorenbus

REGELMÄSSID FÜR SIE:

60+ SMART iNS iNTERNET

Die Digitalbotschafter Landau bieten kostenlose Hilfe im Umgang mit Smartphone, Tablet oder Laptop in Gruppen, die 2 mal monatlich stattfinden.
Sie wollen dabei sein, dann melden Sie sich an: 01575 40 80 800; dibo-ld@online.de
Oder kommen Sie ohne Anmeldung zum freien Treff.

Repair-Café: Wegwerfen? Nein, wir reparieren für Sie!

Repair Café

Reparaturen sind kostenlos. Sie zahlen nur für verbrauchte Materialien. Spenden sind willkommen! Einmal monatlich jeweils am 2. Samstag von 14 bis 17.00 Uhr im Foyer der EWL in der Georg-Friedrich-Dentzel-Straße 1.

herbstzeitlose

Die Senioren-Gazette für Landau erscheint 3x im Jahr, herausgegeben vom Seniorenbüro.

Singkreis

Jeden 1. und 3. Donnerstag um 14.30 Uhr.

Ehrenamtsbörse: Kontaktstelle zwischen denen, die ein Ehrenamt suchen und denen, die ehrenamtliche Stellen anbieten.
Bürozeit: Mittwoch 10-12 Uhr

Nachbarschaftshilfe für Landau & Stadtdörfer u.a. für folgende Einsatzfelder: Einkaufshilfe, Botengänge (Apotheke, Post), Besuchsdienst und Begleitung bei Spaziergängen.
Bürozeit: Mi. + Do. 10–12 Uhr

Wohnen im Alter
Im Aufbau: Anlaufstelle für Fragen zum Thema "Wohnen im Alter“

Mitglied und Mitträger bei **Silberstreif – gegen Altersarmut in Landau LD & SÜW**

SILBERSTREIF hilft!

Tel.: 06341 2665594

KONTAKTE

SENIORENBÜRO: 06341/141162 – seniorenbuero-landau@t-online.de
www.seniorenbuero-landau.de
Spendenkonto IBAN: DE79 5485 0010 1700 1182 25

EHRENAMTSBÖRSE: 06341/141162
ehrenamtsboerse-landau@t-online.de
www.ehrenamtsboerse-landau.de
Spendenkonto IBAN: DE54 5486 2500 0101 7160 69

QR-Code scannen für mehr Informationen

Finanzierung für Eigentümer: VR Immo-Flex

Sie sind stolz auf Ihr Zuhause und fühlen sich wohl in den eigenen vier Wänden. Deshalb kommt ein Verkauf Ihres Hauses für Sie nicht infrage. Sie wollen lieber in neue Werte investieren, Wohnträume realisieren oder mehr Rente zur Verfügung haben – denn im Alter lassen Wünsche nicht nach. Wenn Ihr Vermögen in Ihrer Immobilie steckt, haben wir die clevere Lösung für Sie.

VR Bank Südpfalz