herbstzeitlose

SENIOREN-GAZETTE FÜR LANDAU

Ausgabe 20 | Frühjahr 2022

Nimm mich **gratis** mit!

mobil & agil

04 Mehr Platz fürs Rad

17 Heilig´s Blechle

18 Mir läuft die Zeit davon

ANZEIGE

Alles kompakt in einem Set

„Jentschuras DreiSprung“ mit 7x7® KräuterTee, WurzelKraft® und MeineBase®

Für den perfekten Start ins basische Leben gibt es nun „Jentschuras DreiSprung“. In dem neuen praktischen Produktset finden alle gesundheitsbewussten Menschen die bewährten BasenKur-Helfer für einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt samt beiliegender Broschüre mit konkreter Anleitung und integriertem Erfolgsplan. Damit können alle spielend leicht Ihre Ziele erreichen. Für die guten Vorsätze – und darüber hinaus – das ideale Paket, auch als Geschenk wunderbar verwendbar.

„Jentschuras DreiSprung“ enthält die Produkte der bekannten und erfolgreichen Basen-Kur! Das Erfolgskonzept Jentschuras BasenKur ist das bewährte System für Vitalität, Wohlbefinden und Fitness. Es besteht aus dem 7x7® KräuterTee, dem Rundumversorger WurzelKraft® und aus dem basisch-mineralischen Körperpflegesalz MeineBase® mit pH 8,5 – jetzt frisch ausgezeichnet mit dem „Leserliebling 2022“ des Magazins „natürlich“. Weitere Infos zur Umsetzung: **www.p-jentschura.com**

Das neue Set „Jentschuras DreiSprung“ enthält die bewährten Produkte der bekannten und erfolgreichen BasenKur.

... und wenn noch Fragen offen sind? Dann fragen Sie die Ernährungsexperten in Ihrem VITA NOVA Reformhaus.

VITA NOVA

Reformhaus

Reformhaus Escher
Landau Rathausplatz
Bad Bergzabern Böhämmer Center

Liebe Leserinnen, liebe Leser

was bedeutet Mobilität gerade für ältere Menschen? Kurz gesagt, bedeutet Mobilität Lebensqualität gerade auch für Seniorinnen und Senioren. Ohne beispielsweise den regelmäßigen Einkauf und die damit einhergehenden Kontaktmöglichkeiten wachsen Isolation und Einsamkeit, Ansprechpartner und soziale Bindungen gehen verloren.
Wir haben uns diesem Thema angenommen und verschiedene Aspekt der Mobilität bei uns in Landau beleuchtet.
Neben dem Projekt Seniorenbus, welcher jetzt an den Start geht, geht es ums Radfahren, um Gehwege, das „Heilig's Blechle" aber auch wie man in 80 Tagen um die Welt kommt.
Mobilität bedeutet nicht nur Überwindung von Raum und Zeit. Der Mensch ist ständig unterwegs, ob mit Auto, Fahrrad oder Zug. Mobilität wird auch in Verbindung gebracht mit geistiger Freiheit, mit Flexibilität. Und wenn sie oder er mal nicht in die Stadt kommen kann, gibt es dafür eine neue Fahrradlogistik in Landau.

Von daher, liebe Leserin, lieber Leser, bleiben Sie beweglich und viel Vergnügen bei der Lektüre

Herzlichst

Hans-Jürgen Büssow

In dieser Ausgabe

Mobilität I – Mehr Platz Seite 4
Silberstreif trauert – um Willi Schmitt Seite 7
Mobilität II – Seniorenbus Seite 8
Mobilität III – LieferKnecht Seite 10
Leseempfehlung Seite 13
Mobilität IV – Gib niemals auf Seite 14
Mobilität V – Heilig's Blechle Seite 17
Am Rande – Mir läuft die Zeit Seite 18
Glosse Seite 19
Mobilität VI – Alt und arm Seite 20
Mobilität VII – Barrierefrei Seite 20
Miniatur – Der alte Mann Seite 18
Wandern – des Müllers Lust Seite 23
Rezept – Mobil kochen Seite 26
In eigener Sache Seite 27

Impressum

herbst*zeitlose* – Seniorengazette für Landau

Herausgeber: Seniorenbüro-Ehrenamtsbörse Landau e.V.; Vorsitzender: Hans-Jürgen Büssow, Waffenstraße 5, 76829 Landau
Redaktionsteam: Hans-Jürgen Büssow (verantwortlich), Thomas Engelberg, Markus Knecht, Dr. Christian Knoll, Elisabeth Siedentopf
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

Fotonachweis: Günter Baumann: S. 20, 21, 23, 25, 26; Hans-Jürgen Büssow: S. 4; Christiana Bikes: S. 12; Thomas Engelberg: S. 4, 10, 11, 14, 17, 22; fotolia: Titelbild; Knecht Verlag: S. 24; Alexander von Lengerke: S. 22; privat: S. 7, 15; Stadt Landau: S. 6, 9, 10

Mobilität – I

Mehr Platz fürs Rad

Von Udo Lichtenthäler

1989 wurde der, zuvor als Parkplatz genutzte Rathausplatz umgebaut und Fußgängerzonen geschaffen. Dies war rückblickend ein zaghafter Beginn vom Ende einer Mobilität, die auch in Landau immer noch vom Auto dominiert wird. Etwas später wurde beim Ausbau des Nordrings ein Fahrradweg – auf dem Bürgersteig – angelegt. Einen Teil des Straßenraums hierfür zu nutzen: „noch nicht denkbar“. Die rote Markierung eines Radweges, als „rote Wurst“ gebrandmarkt, war über Jahre nicht mehrheitsfähig.

Während meiner Zeit im Stadtrat habe ich erlebt, wie um jeden Parkplatz in der Innenstadt gekämpft wurde, der bei einer anderen Aufteilung der öffentlichen Verkehrsflächen zugunsten des Rad- und Fußverkehrs weggefallen wäre. In keiner der Debatten über Parkraum und Radwege fehlte bei diesem Interessenkonflikt der Verweis auf die „vermuteten“ Bedürfnisse des Einzelhandels nach innerstädtischen Parkplätzen und der Hinweis, dass ältere Menschen aus den Stadtdörfern, doch noch mit dem Auto in der Innenstadt kommen und parken müssten. Die Planung und Umsetzung einer Fahrradinfrastruktur war mühsam und langsam.

In den ersten beiden Jahrzehnten des neuen Jahrhunderts kam nun viel Bewegung in die Diskussion über eine andere innerstädtische Mobilität jenseits des Autos. Die Folgen des Klimawandels werden immer offensichtlicher, die Stunde des „Verbrenners“ hat geschlagen. Aber auch die Erkenntnis, dass die vom „Blech“ beanspruchte Fläche dem Leben in der Stadt nicht guttut, befeuert diese Diskussion.

Rote Aufstellflächen wurden bei einigen Kreuzungen im Innenstadtbereich neu eingerichtet.

Nach dem 2019 im Stadtrat verabschiedeten Mobilitätskonzept und mit dem danach für Mobilität zuständigen Beigeordneten Lukas Hartmann hat die Umsetzung, insbesondere die Schaffung von mehr Platz fürs Rad auch in Landau Fahrt aufgenommen. „Die Fußgängerzone gehört den Fußgängerinnen und Fußgängern, der innere Ring den Radfahrerinnen und Radfahrern und die breiten, äußeren Ringstraßen den Autofahrerinnen und Autofahrern: So sieht, vereinfacht gesagt, die Mobilität der Zukunft in Landaus Innenstadt aus“, so Hartmann. Der eingangs erwähnte Radweg auf dem Bürgersteig des Nordrings ist ein Relikt aus der Vergangenheit. Rote Aufstellflächen signalisieren

nun auch hier, dass auf der Straße fürs Rad Platz sein muss.

Doch wenn ich mit meinem S-Pedelec (Haftpflichtnummernschild und Motorunterstützung bis 45 km) im Nordring vorschriftsmäßig auf der Straße fahre, passiert es immer noch, dass mir eine überholende AutofahrerIn mit dem Zeigefinger aufzeigt, gefälligst den Fußweg auf dem Bürgersteig zu benutzen.

Mit dem unaufhaltsamen Vormarsch des Pedelecs (fast jedes zweite verkaufte Fahrrad hat einen Motor) gleicht sich die Höchst- und Durchschnittsgeschwindigkeit des Radverkehrs immer mehr dem motorisierten Verkehr an (laut Umweltbundesamt ist innerstädtisch bei Strecken bis 5 km das Rad und bis 7 km das Pedelec jetzt schon schneller als das Auto).

Lastenfahrräder beanspruchen mehr Platz. Forderungen nach „sicheren“ separierten Radwegen mit einem erhöhten Platzbedarf, insbesondere im Kreuzungsbereich, werden erhoben und können bei stark befahrenen Straßen sinnvoll sein. Fahrradstraßen werden ausgewiesen. Das gegenläufige Radfahren wird in einigen Einbahnstraßen erlaubt und sorgt beispielsweise in der Königstraße für Streit, da, sicherheitsbedingt, Parkplätze wegfallen. Jede Maßnahme für die Radinfrastruktur, die an der bisherigen Aufteilung der Verkehrsflächen etwas ändert, wird mit vielen Argumenten – auch der Sicherheit von Radfahrer Innen – angegriffen. Viele der diskutierten und schon umgesetzten Maßnahmen erscheinen in der gegenwärtigen Übergangszeit für RadfahrInnen noch Stückwerk, AutofahrInnen empfinden sich eingeschränkt und FußgängerInnen fühlen sich von rücksichtslosen VertreterInnen der beiden anderen Fraktionen, zu denen sich noch E-Roller gesellen, bedroht.

Ein innerstädtisches Tempo 30 mit Ausnahmemöglichkeiten könnte helfen, diese Fraktionen wieder etwas zusammen zu bringen. Es hätte z.B. die Diskussion über den Umbau der Eichbornstraße vereinfacht. Die gegenwärtige Straßenverkehrsordnung lässt Tempo 30 aber nur als Ausnahme von Tempo 50 als Regelgeschwindigkeit zu.

Eine Politik, die den Radverkehr fördert, wird es daher derzeit keiner der Fraktionen recht machen können. Doch es gilt: Gemeinsam mit dem ÖPNV sind der Fuß- und Radverkehr entscheidende Bausteine einer nachhaltigen, zukunftsfähigen Mobilität. Der Radverkehr braucht hierfür in den nächsten Jahren in Landau viele weitere Maßnahmen: gute Nord-Süd- und Ost-Westverbindungen durch die Stadt und ins Umland, zwischen den Stadtdörfern und von diesen in die Stadt, eine gute Anbindung der Schulen und eine Verbindung mit dem ÖPNV. Die geplante neue Radbrücke von der Ostbahnstraße über die Bahngleise nach Osten, mit einer Anbindung des ESG und der IGS wird da ein wichtiges Glied, aber auch ein Symbol für eine andere Mobilität sein. Die Kosten all diese Maßnahmen betragen nur einen Bruchteil der Investitionen in eine

BODYMED® Center Landau

Freude am Leben

Für Ihr Wohlbefinden:

- Leberfasten nach Dr. Worm
- Gewichtsreduktion
- Basenfasten
- Wohlfühlprodukte
- handgemachte Seifen
- Naturkosmetik
- ätherische Öle u.v.m.

Bodymed Center Landau
Theaterstraße 4
76829 Landau i.d. Pfalz

Tel: 06341 649376
wohlfuehlmomente-landau.de
info@wohlfuehlmomente-landau.de

Di. - Fr. 10.00 - 13.00 Uhr
15.00 - 18.00 Uhr
Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

alte, nicht nachhaltige Mobilitätspolitik. Für diese alte Politik steht der gegenwärtige Ausbau der B 10, der im Bauabschnitt Landau Nord – Landau und Godramstein den Abriss und Neubau von insgesamt sieben Brückenbauwerken erforderlich macht.

Wichtig in dieser Übergangsphase wird sein, dass sich immer mehr RadfahrInnen auf die Landauer Straßen trauen und zu einer kritischen Masse werden. Unter der Slogan Critical Mass treffen sich jeden letzten Freitag im Montag um 18.00 Uhr weltweit und auch in Landau RadfahrInnen zu einer Fahrt durch die Innenstädte. Zeigen wir, dass die Forderung des Allgemeinen Fahrradclubs (ADFC) nach „Mehr Platz für Rad“ der richtige Weg und ein wichtiger Baustein für eine nachhaltiger und klimaneutrale Mobilität in Landau ist.

Die neu geplante Radwegebrücke, eine West-Ost-Verbindung über die Maximilianstraße über die Bahngleise an der Queich entlang bis nach Queichheim und den Horst.

SILBERSTREIF trauert

Von Christine Baumann

Willi Schmitt, ein langjähriger und engagierter Mitarbeiter von „SILBERSTREIF – gegen Altersarmut in LD & SÜW“, ist für uns alle überraschend nach kurzer schwerer Krankheit gestorben.
Bei SILBERSTREIF war er als Kundebetreuer direkter Ansprechpartner für bedürftige ältere Menschen. Als Beisitzer arbeitete er mit im Vorstand. Er kümmerte sich um die interne Organisation und um Abläufe, ohne ihn wären unsere Hilfen nie so schnell bei den Bedürftigen angekommen. Kamen neue Ehrenamtliche, um bei SILBERSTREIF mitzumachen, arbeitete er sie ein. Wenn eine neue Arbeit zu übernehmen war, hob Willi oft als erster seine Hand. Menschen zu helfen, gleichzeitig Mitmacher und Gestalter zu sein, mit anderen fair zusammenarbeiten und dabei immer das große Ganze im Auge haben – das waren Willis Stärken. Er strahlte Ruhe und Geduld aus, er war souverän und anerkannt. Seine Vorschläge waren immer gut, seine Ideen überzeugend. Bei Konflikten blieb er gelassen. Er drängte sich nie in den Vordergrund. Er war immer hilfsbereit, wertschätzend und verständnisvoll. Seine beruhigende, ausgleichende und verlässliche Art vermittelte Sicherheit.

Willi Schmitt – wie wir ihn in Erinnerung behalten werden!

Er konnte aber auch hartnäckig sein. Wenn er beispielsweise glaubte, dass ein älterer Mensch, um den er sich kümmerte, ungerecht behandelt wurde, setzte er alles daran, das zu ändern. Und da konnte Willi sehr überzeugend sein!
Was war das Besondere an ihm? Er war – weit über SILBERSTREIF hinaus – immer bereit, Verantwortung in der Gesellschaft zu übernehmen. Und das tat er mit Engagement, mit klaren Zielen und hohem persönlichem Arbeitseinsatz. Für ältere bedürftige Menschen, die er betreute, und für uns im Verein war er ein echter Kümmerer. Er hatte ein großes Herz.
Wir von SILBERSTREIF werden Willi vermissen. Er wird uns fehlen. Wir trauern um ihn. Wir werden ihn immer in bester Erinnerung behalten.

Mobilität – II

Der Landauer Seniorenbus am Start –

Ein neues Mobilitätsangebot *Von Christion Knoll*

Die ältere Dame, seit längerem wohnt sie am äußeren Rand der Bebauung in einem der Landauer Stadtdörfer. Schon früher bummelte sie gerne durch die hiesige Fußgängerzone. Nicht selten verabredete sie sich auch mit einer Freundin in einem der hiesigen Cafés. So besonders gut zu Fuß ist sie mittlerweile nicht mehr. Ein Auto besitzt seit längerem schon nicht mehr. Die nächstgelegene Omnibushaltestelle ist immerhin runde 800 Meter entfernt. Für sie ein anstrengender Hin- und Rückweg. Da überlegt sie es sich schon mehrfach, ob sie diese Beschwernis auf sich nehmen will. In naher Zukunft soll ihr die Entscheidung zu einem Besuch der Innenstadt erheblich leichter fallen.

In Landau soll bald das Projekt Seniorenbus an den Start gehen. Dahinter verbirgt sich der Gedanke, älteren und körperlich nicht mehr so mobilen Bürgern, etwas Entfaltungsmöglichkeiten zurückzugeben. In der ländlichen Umgebung unserer Stadt sind in verschiedenen Gemeinden solche Bürgerbusprojekte an den Start gegangen. Sie haben sich als ein Erfolgsmodell bewährt. Das lädt zur Nachahmung ein.

Vom hiesigen Beirat für ältere Menschen ist die Initiative ausgegangen. Dessen Vorsitzender Willi Schmitt gab den Anstoß. Die Mitglieder des Stadtrates befürworteten das Projekt. Weiterentwickelt und mit viel Einsatz gefördert wird es seither von Rolf Lüchow. Ihn hat der Beirat mit dieser Aufgabe betraut. Mit tatkräftiger Unterstützung der städtischen Beauftragten für die Belange älterer Menschen, Ulrike Sprengling, steht der Seniorenbus in diesem Jahr vor seinem Stapellauf. Auch Bürgermeister Dr. Ingenthron, in dessen Zuständigkeit als Sozialdezernent das Vorhaben fällt, sieht darin ein zu förderndes „zusätzliches, flexibles und von bürgerschaftlichem Engagement getragenes Angebot“.

Die Intention des Projektes: Menschen der Kernstadt und der Stadtdörfer – immerhin leben dort mehr als ein Viertel der Einwohner Landaus – soll eine neue und bequeme Möglichkeit zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben geboten werden. Die Mobilität älterer Menschen soll erhöht werden. Begrenzt ist das neue Angebot auf Senioren, also Menschen ab 60 Jahren, die in ihrer Bewegungsfreiheit behindert sind. Bewegungseingeschränkt meint dabei: Menschen, die als Folge abnehmender körperlicher Mobilität Probleme haben, die Nahverkehrsmittel oder mit diesen ihr Ziel zu erreichen.

Die Planungen sind abgeschlossen. Der Seniorenbus soll zunächst jeden Dienstag und Donnerstag auf Tour gehen. Die Fahrtwünsche der über 60 Jahre alten Landauer können der einzurichtenden Kontaktstelle telefonisch jeweils am Montag und Mittwoch genannt werden. Ausgangspunkt und Ziel der Fahrten müssen in der Stadt oder den sechs Stadtdörfern liegen. Der Kleinbus wird alle Fahrgäste an der Haustür abholen und zum gewählten Zielpunkt bringen. Genutzt werden kann das neue Angebot zu vielen Zwecken: Zum Treffen mit Freunden, zu einem Arztbesuch, zum Einkauf in der Stadt, für einen Behördengang oder um ein Bankgeschäft zu erledigen. Die Fahrten werden kostenlos sein. Spenden der Fahrgäste oder Dritter sind willkommen. Ein passender Bus mit acht Sitzplätzen wird zur Verfügung stehen. Die Finanzierung des sozialen Projektes für die beiden ersten Betriebsjahre ist gesi-

chert. Jetzt geht es, gleichsam im Endspurt, an die Realisierung des Projektes.

Träger des Vorhabens soll ein Verein werden. Er soll sich „Bürgerverein“ nennen und gemeinnützig sein. Mitgliedsbeiträge werden nicht erhoben. Für das Frühjahr ist die Vereinsgründung vorgesehen; ein Satzungsentwurf ist erarbeitet. Alsbald danach soll das Projekt in seinen Einzelheiten der breiten Öffentlichkeit in einer Veranstaltung vorgestellt werden. Auch Anregungen zur praktischen Umsetzung des Mobilitätsangebotes sind dann willkommen.

Der Verein sucht nicht nur Mitglieder. Wesentlich für das Gelingen des Vorhabens sind ehrenamtliche Mitwirkende. Benötigt werden einmal Frauen und Männer, die als Organisatoren, die Anrufe entgegennehmen, die Fahrtrouten organisieren und die Kontakte zu den Fahrgästen halten. Dann braucht es Fahrerinnen bzw. Fahrer für den Kleinbus. Alle diese Unterstützer sollen, wie schon bei den anderen Bürgerbusprojekten geschehen, für ihren Einsatz geschult werden. Durch verschiedene Veröffentlichungen haben sich schon einige ihr Interessenten gemeldet, die dieses Vorhaben unterstützen wollen. Rolf Lüchow betont, dass das „Fahrangebot nur mit ehrenamtlichem Engagement aus der Mitte der Gesellschaft realisiert werden kann“. Er hofft deshalb auf „viele neue Aktive, die bei der Vereinsgründung und der weiteren inhaltlichen Arbeit dabei sein möchten“.

Rolf Lüchow

Wer Interesse hat, wendet sich an Rolf Lüchow, 06341/80820 oder an Ulrike Sprengling, Beauftragte für ältere Menschen, 06341/13-5016, ulrike.sprengling@landau.de

Optometrie und Service rund um das Auge

Bei der Optometrie steht die Analyse durch Messungen und Beurteilungen der ganzheitlichen Sehfunktion im Vordergrund. Optometrie dient dazu, Auffälligkeiten im visuellen System zu erkennen und Maßnahmen zur Besserung sowie Erhaltung der Sehkraft zu ergreifen.

Eine individuelle Analyse Ihrer derzeitigen Sehschärfe beinhaltet eine kontaktlose - Augeninnendruckmessung in Abhängigkeit der Hornhautdicke, eine Transparenzbetrachtung der Augenlinse (Grauer Star) sowie einen digitalen Fingerabdruck Ihrer Hornhaut (Keratographie).

Brillen Kuntz verhilft Ihnen in nur wenigen Schritten zu besserem Sehen und damit zu mehr Lebensqualität!

Hier werden Sie von Spezialisten beraten!

NUR IN LANDAU

brillen kuntz

CONTACTLINSEN

OPTOMETRIE

Marktstraße 32 I 76829 Landau I Fon 06341 - 83440

5. LANDAUER KUNDENSPIEGEL
Platz 1
BRANCHENSIEGER
Untersucht: 10 AUGENOPTIKER
88,7% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 94,0% (Platz 1)
Beratungsqualität: 91,0% (Platz 1)
Preis-Leistungs-Verhältnis: 81,1% (Platz 2)
Kundenbefragung: 11/2018
Befragte (Optiker) = 613 von N (Gesamt) = 907
www.kundenspiegel.de
MF Consulting Dipl.-Kfm. Dieter Grett

www.brillen-kuntz.de P Messplatz ca. 50 m

Mobilität – III

Der Name ist Programm – LieferKnecht

Elisabeth Siedentopf im Gespräch mit Markus Knecht

Damals – in unseren wilden 60er Jahren – hatten wir einen Ausspruch, der für uns die höchste Form der Dekadenz ausdrückte: „Was ist ein Snob?“ „Einer, der sich seine Petersilie durch Fleurop schicken lässt!“ Oder „Dessen Brett vor dem Kopf aus Mahagoni ist“, aber das ist ein anderes Thema!

Aber zurück zur Petersilie! Was damals für uns normale Menschen undenkbar war, ist heute so selbstverständlich geworden, wie das Einkaufen selbst. Man sucht sich etwas aus, egal ob klitzeklein oder riesengroß, und lässt es sich dann schicken.

Einer in Landau hat sich dieses Verbraucherverhalten genau angeschaut und daraus die Idee des „LieferKnecht“ entwickelt: Markus Knecht, Inhaber des BücherKnecht und des KnechtVerlags!

Und mit ihm spreche ich über die Mobilitätswende und die vielfältigen Möglichkeiten sie in Landau Wirklichkeit werden zu lassen.

Seine Geschäftsidee ist eine Fahrradlogistik für den Wirtschaftswarenverkehr innerhalb des Landauer Stadtgebietes und den dazugehörenden Stadtdörfern.

Ich spüre gleich, dass er sich schon lange aus ökologischen, gesellschaftspolitischen, aber auch aus wirtschaftlichen Gründen mit diesem Thema intensiv beschäftigt hat.

„Den KnechtVerlag gibt es in Landau seit 1993, den BücherKnecht, als Versand- und Online-

Buchhandlung seit 1996, mit eigener Bestellplattform seit 1999. Seit November 2021 sind wir unter diesem Namen in der Theaterstraße auch als Buchhandelsgeschäft präsent“, führt Knecht aus. „Seit Jahrzehnten ist es unser Tagesgeschäft, wie die bestellte Ware erst zu uns und dann zu unseren Kunden kommt. Dem sich immer mehr verändernden Verhalten der Kunden, online zu bestellen und sich die Ware auch liefern zu lassen, tragen wir als Buchhändler schon lange Rechnung. In naher Zukunft wird eine innerstädtische Warenlogistik für alle Einzelhandelsbereiche immer wichtiger. Aus verschiedenen Gründen: Die politische Verpflichtung zur konsequenten Umsetzung der Klimaschutzmaßnahmen (Pariser Klimaabkommen) ist auch in den Kommunen angekommen. Die vielfältigen Anstrengungen in

Städten und Gemeinden eine für alle Beteiligten zufrieden stellende Mobilitätswende zu gewährleisten, wollen wir mit unserer Radlogistik realisieren. Wir offerieren die notwendigen Transportangebote für Landau und die umliegenden Stadtdörfer, um gemeinsam mit den Zielen der Stadtverwaltung und den hier lebenden Bürgern eine möglichst auto- und CO_2-freie, aber dennoch attraktiv bleibende Innenstadt zu gestalten."

Ich frage interessiert nach, und erfahre: „Der LieferKnecht beschränkt sich nicht nur auf das Ausliefern von Büchern, die beim BücherKnecht bestellt wurden! Als BücherKnecht sehen wir unser Ladengeschäft als Folie und Vorbild für weitere Geschäfte in Landau. Wir erreichen mit unserem Lieferangebot Kundenbindung. Wenn unser Kunde aus irgendwelchen Gründen mal nicht in in unseren Laden kommen kann, nicht in die Stadt kommen will, bestellt er bei uns und nicht beim globalen Onlinehändler, weil er weiß, dass er es genauso schnell bekommen wird und das noch ziemlich CO_2-frei. Klar, die Bücher, die Waren müssen erst auch zu uns kommen, aber wir beliefern die letzte Meile dann ohne Belastungen durch Lärm, Verkehr, Abgase."

Sein Ziel ist es, mit einer wachsenden Flotte von Lastenfahrrädern, gemeinsam mit dem lokalen Einzelhandel, der Gastronomie, dem produzierenden Gewerbe, landwirtschaftlichen Erzeugern, Apotheken und medizinischen Einrichtungen, Bestellungen emissionsfrei vom Anbieter an den Kunden zu transportieren. „Der LieferKnecht ist kein „Entweder-Oder" – nur selbst abholen oder nur liefern lassen –, er ist eine Alternative zum globalen Online-Handel und versteht sich als Ergänzung zum regionalen Einzelhandel."

Längst hat sich rumgesprochen, dass man nicht für jedes Sträußchen Petersilie (da ist sie wieder, die Petersilie!) das Auto anschmeißen und durch die Stadt kurven sollte, aber wie soll denn so ein Lieferdienst aussehen und welche Kosten entstehen den Kunden? „Die Interessenten, Einzelhandel oder Endkunde registrieren sich auf www.liefer-knecht.de. Darin implementiert ist eine Software, mit der jeder Transportauftrag erfasst, digital dokumentiert und nach festen Tarifen entsprechend abgerechnet wird. Unsere Fahrer können somit, wenn sie unterwegs sind, jederzeit dieses Aufträge bearbeiten. Somit sind wir mit unserer Belieferung recht flexibel und können zeitnah und schnell reagieren. Aber es geht ja nicht nur um Schnelligkeit. Ältere Menschen, die unseren Dienst in Ansruch nehmen wollen, können und ihre Transportwünsche auch telefonisch übermitteln. Der Auftrag wird dann von uns in diesen Fällen dogitalisiert," so Knecht. Je mehr Landauer unseren Lieferservice nutzen wollen, desto breiter und umfassender wird unser Angebot."

Ein Rad kann eine Last bis 80 kg transportieren. In der Regel bezahlt der Kunde, der den Service bestellt, wozu es feste Tarife gibt. So kann man etwa einen Transport in Auftrag geben, um zum Beispiel eine größere Menge Kartoffeln

vom Hofladen in der Umgebung, in den heimischen Keller liefern zu lassen. „Im Moment erarbeiten wir ein ‘Rezept-Paket’. Ein Service, der den Weg zur Artzpraxis, – Rezept abholen – zur Apotheke – Rezept einlösen –, mit dem Medikament zum Auftraggeber, Patienten nach Hause mit unserem Lastenrad erledigt werden kann.”

Zum Schluss bekräftigt Markus Knecht seinen Wunsch, auf möglichst große Resonanz bei Geschäfts- und Privatleuten zu stoßen. Denn: Je mehr Partner sich an unserer Radlogistik beteiligen, desto effizienter und schneller wird unser Service. Sowohl unser Aktionsradius als auch die Abhol- und Zustellzeiten können noch ausgeweitet werden.“ Ganz nach der Devise: Wann, wenn nicht jetzt.

„Und natürlich haben wir auch noch ganz andere Ideen im Zusammenhang mit Fahrradtransport und Mobilitätswende im Hinterkopf!”jetzt!

Vielen Dank für das interessante und aufschlussreiche Gespräch.

Alle Details zu diesen interessanten Ideen zur Mobilitätswende finden Sie unter: liefer-knecht.de oder 06341/96 76 968

Auf Wiederlesen

Jules Verne In 80 Tagen um die Welt

Mobilität – ein alter Menschheitstraum – fand verstärkt das Interesse der Menschen ab Mitte des 19. Jahrhunderts, als der wissenschaftlich technische Fortschritt rasant neue Möglichkeiten anbot. Der französische Schriftsteller Jules Verne ließ seine bekanntesten Romane um diese Thematik kreisen. Als er 1873 den Roman „In 80 Tagen um die Welt“ veröffentlichte, dürfte er auch inspiriert gewesen sein von einer ähnlichen Reise eines Amerikaners wenige Jahre zuvor.
J. Vernes Held Phileas Fogg, ein englischer Gentleman, Mitglied des Londoner „Reformclubs“, mysteriös, vermögend, ausgezeichnet durch extremen Gleichmut und äußerste Genauigkeit in allen Belangen des Daseins, verbringt seine Tage im „Reformclub“, regelmäßig essend, lesend und Whist spielend. Mit seinen Clubfreunden lässt er sich auf eine Wette ein, die besagt, dass er in 80 Tagen um die Welt reisen kann. Die Wette ist ihm sein ganzes Vermögen wert. Spontan bricht Mr. Fogg von London auf, begleitet von seinem Diener, dem Franzosen Jean, mit dem Beinamen „Passepartout“.
Die Reise führt über Paris zum gerade fertiggestellten Suez-Kanal und dann Richtung Osten über die englischen Kolonialstädte Bombay, Kalkutta und Hongkong zum Pazifik nach San Franzisko, New York und endet schließlich punktgenau in London. Die Reise, die vorwiegend aus einem zügigen Wechsel der jeweiligen Beförderungsmittel bestehen sollte, gestaltet sich abwechslungsreich und spannend durch ständige ungeplante Begegnungen oder Hindernisse, die nicht konfliktfrei verlaufen, die aber auch die Möglichkeit geben, die Personen differenzierter zu gestalten, sowie Städte und Landschaften anschaulich zu skizzieren. Unzählige Bearbeitungen als Film oder Hörspiel bekunden den Erfolg dieses Romans.

Margret Ihloff

Kommen Sie hier doch mal rein!
stationär & online
PopUp
BÜCHER KNECHT
Landau | Theaterstraße 19 | T. 06341.89408 | info@buecherknecht.de

Lebensgeschichten. Liebesgeschichten. Lügengeschichten.

Das Leben bleibt spannend. Jeden neuen Tag. Wir sorgen dafür, dass es Ihnen nicht langweilig wird. Ist Ihnen der Stoff ausgegangen? Kein Problem. Sie kommen bei uns vorbei oder wir bringen Ihre Bücherwünsche direkt zu Ihnen.
Bestellbar unter: Tel.: 06341/89408 • info@buecherknecht.de • Theaterstraße 19 – www.buecherknecht.de

Mobilität – IV

Gib niemals auf!

Von Thomas Engelberg

Wir stehen morgens auf und gehen ins Bad. Waschen, Zähneputzen usw. Das übliche morgendliche Reinigungsritual nimmt wie selbstverständlich seinen Lauf. Wenn es im Rücken ein bisschen zwickt, strecken, recken und dehnen wir uns, doch dann steht dem Kaffeetrinken und dem (altmodischem) Lesen der Tageszeitung nichts mehr im Weg. Eine Selbstverständlichkeit, die von Menschen ohne Behinderung nicht hinterfragt werden muss. Wir haben die Freiheit, den Tag zu gestalten und sind vollumfänglich mobil.

Doch wie sieht es aus, wenn uns das Schicksal eine Einschränkung beschert hat? Sei es von Geburt an oder wie bei Astrid Brandt durch einen Verkehrsunfall, den sie im jugendlichen Alter von 17 Jahren als Beifahrerin erlitten hat. Diagnose Querschnittslähmung, ihre Beine nehmen seitdem keine Wünsche und Befehle ihres Geistes mehr entgegen. Das muss man als junger Mensch erst mal akzeptieren, um damit umgehen zu können. Sie hatte bis dahin unheimlich gerne getanzt und sie wollte auf jeden Fall noch den Motorradführerschein machen. Das alles war ihr nun genommen.

Als positiv denkender Mensch und mit mentaler Unterstützung ihrer Mutter, war ihr relativ schnell klar, nicht darüber zu grübeln, was nicht mehr geht, sondern nur noch nach vorne zu denken.

Astrid Brandt mit ihrem Collie Jamil

Sieben Monate war sie in Heidelberg-Schlierbach in der Klinik, wo man sie körperlich, seelisch, geistig und mental auf ihr neues Leben vorbereitete. Schließlich musste sie zu Hause alleine zurechtkommen. Die Leser*in kann ja gerne mal darüber nachdenken, wie sie sich morgens anziehen würden, wenn die Beine versagen. Es gab viel zu lernen. Wie komme ich mit meinem Körper zurecht, z.B. wie kann ich die Sitzbalance halten, oder wie kann ich mich ohne Unterstützung alleine anziehen.

Der Vergleich mit anderen in der Klinik, die viel schlechter dran waren, die nicht mal ihre Arme bewegen konnten, machte ihr Hoffnung. Sie dachte, ich bin ja noch in einer ganz guten Position. Hände, Arme, Oberkörper kann ich bewegen und kann damit eini-

ges kompensieren. Mit dem Blick nach vorne war an Trauer nicht zu denken. Die ließ sie erst 1,5 Jahre später zu. Die Gefahr der Depression konnte sie mit ihrer positiven Einstellung zum Leben und guten Freunden abwenden.

Es hat einige Jahre gedauert, bis sie erkannt hat, dass man im Rollstuhl trotzdem viele Aktivitäten machen kann. Sie erfährt von einer Theater- und Rollstuhltanzgruppe (in Heidelberg) an die sie sich 2001 angeschlossen hat. Eine sehr glückliche Verbindung zwischen ihrem geliebten Tanz und der Aktivität mit gleichgesinnten. Am Ende wurde daraus sogar ein mehrfach aufgeführtes Musical, (siehe Abbildung unten) aus versehrten und unversehrten Akteur*innen. Man bedenke den Aufwand zu den Proben nach Heidelberg und den Veranstaltungsorten zu kommen. Viele unterschiedliche Behinderungsgrade kamen da zusammen und wollten von der Trainerin Sonja Pinter behindertengerecht in das Spiel integriert werden. Eine große Sache, Kostüme, Ausstattung, Technik, sowas lässt sich nicht ohne Sponsoren stemmen. Allein die Proben von Tanz der Vampire dauerten bis zur Aufführung 6 Jahre. Wen es interessiert, hier der Link: https://www.wheelchairica-musical.de/darsteller/

1994 bekam sie ihr erstes Handbike (Handfahrrad). Das Handbike besteht aus einem Rahmen mit Vorderrad. Sie kann es alleine mit dem Rollstuhl fest verbinden, um sich so schneller und weiter fortzubewegen. Wenn sie damit außer Haus was zu erledigen hat, wird z.B. das Handbike vor dem Geschäft abgestellt und sie kann mit ihrem gewohnten Rollstuhl im Supermarkt einkaufen. Autark, selbstständig und in der Regel ohne Hilfe. Somit erschließt sich ihr das gesamte Stadtgebiet von Landau.

Das Handbike hat für Astrid Brandt einen weiteren Vorteil und zwar speziell wegen des Landauer Pflasters. Die Kleinen vorderen Rollen des Rollstuhles werden beim Anbringen des Handbike am Rollstuhl angehoben, haben keinen Kontakt mehr zum Untergrund. Das größere Antriebsrad des Handbike rollt viel sicherer über unser Pflaster.

Ganz nebenbei meint sie: „Wenn ich nicht diese Behinderung hätte, wäre ich sowieso in Landau mit dem Fahrrad unterwegs.“

Im Zuge des Alterns wurde es jedoch zunehmend schwieriger, in Folge von Verspannungen, sich durch reine Muskelkraft damit fortzubewegen. Zum Glück hat ihr der E-Bike Boom die Möglichkeit eines elektrifizierten Handbike eröffnet. Ein schwieriges Unterfangen, die Krankenkasse davon zu überzeugen, sie bei der Anschaffung zu unterstützen. Man wollte sie auf einen schweren elektrifizierten Rollstuhl setzen.

Der Verlust von Eigenständigkeit, der körperlichen Betätigung, jedes Mal umsteigen vom leichten in den schweren elektrischen Rollstuhl waren ihre Argumente dagegen. Sie wollte schließlich keine

Rückschritte in ein passiv gesteuertes Fortbewegungsmittel, sondern ihre Fitness so weit wie möglich erhalten. Mit Unterstützung des VdK musste ein gebrauchtes elektrifiziertes Handbike erstritten werden. Mit gutem Ausgang konnte doch dadurch vieles von ihrem selbstbestimmten Leben erhalten bleiben.

Zum Glück hat sie einen Partner, Kai, an ihrer Seite, der die Lebensfreude mit ihr teilt und ihr da weiterhilft, wo ihr körperliche Grenzen aufgezeigt werden. Beide lieben das Reisen. Mobilität und der Wunsch Dinge umzusetzen beginnt im Kopf. Sie ist schon mit ihrem Mann gemeinsam, sie angeschnallt in einem alten umgebauten Rollstuhl Gleitschirm geflogen. Sie sind zusammen im Roten Meer getaucht und mit dem Wohnmobil bis nach Kalabrien gefahren. Und dort über Serpentinen, er mit dem Mountainbike und sie mit dem Handbike die Berge hoch. Ein unvergessenes Erlebnis. Einmal kam ihnen ein junger Motorrollerfahrer Bergab fahrend entgegen. Er hatte sofort ihre Mühen erkannt, drehte um und half ihnen mit seiner Motorkraft den Berg hinauf. Insgesamt ist man immer mal wieder auf die Hilfsbereitschaft fremder Menschen angewiesen und nimmt sie dann auch gerne an. Um sich fit zu halten, „rollt“ sie täglich mit ihrem Collie Jamil eine Runde um die Häuser.

Spätestens jetzt, wird sich niemand mehr wundern, dass Astrid Brandt nach ihrem schweren Unfall, noch während des Aufenthalts in der Klinik den Führerschein gemacht hat. Heute fährt sie ein umgebautes Fahrzeug, bei dem das Gaspedal durch einen „Gasring“ hinter dem Lenkrad und die Bremse durch einen Handhebel ersetzt wurde.

Die Fahrten mit dem Auto wollen jedoch, sowohl beim Einsteigen, wie auch beim Aussteigen gut organisiert sein. Das ein.- und ausladen des Rollstuhles geht nämlich heute nicht mehr ohne Hilfe.
In Sachen Barrierefreiheit hat sich schon viel getan. Daraus ergibt sich für sie ein größerer mobiler Radius. Auch der Bau von barrierefreie Toiletten macht Fortschritte.

Die Herbstzeitlose bedankt sich für den Einblick in ihr Leben und wünscht ihr noch lange so agil und mobil zu sein.

Mode für mich!

Ausgewählte Kollektionen,
Qualität und Passform für meinen Anspruch

Genießen Sie die individuelle
und persönliche Beratung!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

HEUBERGER
Anziehend · Individuell · Persönlich

Marktstraße 72 • 76829 Landau • Tel.: 06341 80963

Mobilität – V

Heilig's Blechle

Eine nicht ganz ernstzunehmende Hommage an mein Auto

Von Elisabeth Siedentopf

Ich weiß! Man sagt es nicht, man denkt es nicht einmal! Und doch denke ich, ich sag´s jetzt einfach mal: Ich liebe mein Auto!

Um es gleich vorweg zu sagen: Ich benutze mein Auto nicht um tiefergelegt, den Ellenbogen aus dem Fenster hängend mit Fuchsschwanz an der Antenne (gibt's überhaupt noch eine Antenne dafür?) und mit Sonnenbrille nachts durch die Stadt zu cruisen!

Ich bin eine ältere Dame, aber fit und mobil, mit einer Verwandtschaft, die in ganz Europa, und überdies meist auf dem Land lebend, verstreut ist.

Wer einmal versucht hat, beladen mit Koffer, Tasche, Schirm und Hund, (wahlweise auch Enkel) per Bahn von Bullerbü nach Klein-Kleckersdorf zu kommen, weiß, wovon ich spreche. Das heißt: Pünktlich am Zug sein, das heißt natürlich, ich bin pünktlich, der Zug nicht! Viermal umsteigen, viermal Stress, ob der Anschlusszug wartet. Der wartet in zwei von vier Fällen sicherlich nicht! Das bedeutet Stehen im Zug, denn die Platzkarte fährt alleine im verpassten Zug! Das letzte Stück geht`s mit dem Bus und dann zu Fuß die Anhöhe hinauf, denn die Verwandtschaft wohnt natürlich mit Aussicht. Die Tage des Aufenthalts teilen sich auf in die, die ich zur Erholung von der Anreise und die, die ich zur Stärkung für die Rückreise brauche.

Ich weiß, das ist alles bissel übertrieben und ich sollte nicht meckern, aber diese Art zu reisen strengt mich tatsächlich unheimlich an.

Mein Auto dagegen wartet geduldig bis ich reisefertig bin, das Navi nimmt aufmerksam meine Routenbefehle entgegen und geleitet mich höflich bis an mein Ziel.

Wenn ich nicht grade auf meine Hochzeit oder zu einem Abflugtermin fahren muss, bin ich in meiner Ankunftszeit flexibel, die Freisprechanlage unterrichtet die Verwandtschaft über mein baldiges Nahen.

Ich kann mir denken, dass mich einige ob dieses Artikels schelten werden. So was sagt man heute einfach nicht. Und wenn ich tief in mich hineinhöre, finde ich sicher auch das passende Quäntchen schlechten Gewissens.

Aber ich hoffe einfach darauf, dass, wenn dereinst vor einem höheren Richter mein ökologischer Fußabdruck gemessen wird, in der Jury wenigstens das ein oder andere Mitglied sitzen wird, das einst auch gerne Auto gefahren ist!

Am Rande

„Mir läuft die Zeit davon!“

Neujahr!
Da liegen sie vor mir! Leer und unbenutzt, jungfräulich, weiß und sauber wie frisch gefallener Schnee! 365 ganz neue Tage! 8.760 Stunden – was kann man damit alles machen!
Ich müsste mal… Ich sollte dringend… Ich wollte doch schon immer...
Aber, trotz fester Vorsätze heute dies und das zu erledigen, fängt die Zeit wie auf einer schiefen Ebene an zu rutschen und rauscht davon.
Und es ward Abend und es ward Morgen, -der nächste Tag!
Es ist ein bekanntes Phänomen, dass es einem vorkommt, als liefe die Zeit im Alter schneller. Das liegt aber nicht daran, dass , wie man meinen könnten, böse Mächte an der Uhr drehen. Es ist vielmehr der Tatsache geschuldet, dass, laut Studien, die man im Internet nachlesen kann, das das ältere, im Gegensatz zum jüngeren Gehirn Erlebnisse und Erinnerungen anders wahrnimmt, verarbeitet und abspeichert. Auch erlebt man im Alter meist nicht mehr so viel wie in jungen Jahren, sodass die ereignislose Zeit zusammenschrumpft und sich so in unserer Wahrnehmung verkürzt.
Sicherlich brauchen wir Älteren auch einfach länger, um Entschlüsse zu fassen und in die Tat umzusetzen. Morgen ist ja auch noch ein Tag! Und, haste nicht gesehen, ist der auch schon wieder weg!
„Mir läuft die Zeit davon“ seufzte neulich ein Freund, und er hörte sich dabei nicht glücklich an. Tipps, wie man z.B. mit To do-Listen die notwendigen Dinge, die zu erledigen sind, nach Prioritäten ordnen kann, gibt es viele. Abarbeiten allerdings müssen wir sie selbst.
Dabei ist es sehr wichtig, die schönen mit den weniger erfreulichen Terminen zu mischen und dann die Reihenfolge auch einzuhalten.
Aktivität und Mobilität tragen sicher nicht dazu bei, die Zeit anzuhalten, aber die sinnvolle Gestaltung der einzelnen Tage füllen sie mit späteren Erinnerungen, die wiederum die Zeit länger erscheinen lassen.

Elisabeth Siedentopf

Glosse

Die Mobilität und die Jahre

Die Mobilität und die Jahre
„Na alla, Schorsch (wahlweise Kaddel) bisch widder mobil?“ Diese Frage richten gern gestandene Pfälzer, möglichst noch unterstützt durch ein zweites l, an alte Bekannte, wenn sie sie nach langer Zeit und überstandener Krankheit wiedersehen. „Mobil” bedeutet in diesem Zusammenhang: „Du stehst also wieder sicher auf Deinen Beinen, bist geistig voll da und körperlich gelenkig wie vordem und also ganz wie du selbst.”
Die Mobilität ist es also, die unser alltägliches Erscheinungsbild ausmacht und uns als vollwertig kennzeichnet. Fehlt sie, dann mangelt es an Wesentlichem des Daseins – und genau das spürt man umso ärger, je älter man wird. Herbstzeitlosen-Leser werden bestätigen, was gemeint ist: „Mobil” heißt „beweglich”, und das ist ein beträchtlicher Teil von ihnen nicht mehr. Jeder Schritt ist einer zu viel, die Morgentoilette Schwerstarbeit und alle Handreichungen überlegt man sich zweimal bevor man sie ausführt.
„Jaah”, sagen da die noch supermobilen Jungen mit leichter Zunge, „hättet ihr Euch früher ordentlich bewegt, dann würdet ihr Eure Mobilität heute nicht so wehleidig vermissen”. Haben sie damit recht? Ehrlich: wenn man doch die Wahl hat zwischen schmerzenden Gelenken beim Laufen und peinigenden Muskeln beim Bücken einerseits und dem bequemen Sitz auf dem Sofa ohne Weh im Rücken andererseits – denkt man da nicht an die alte Weisheit: „Sport und Turnen füllen Särge und Urnen?”
Wem würde man es da verdenken, wenn er der Jugend und ihrem leichtfertigen Tadel widerspricht und ihr vorhält, dass sie nur noch ein paar Jahrzehnte oder vielleicht bloß Jahre abzuwarten braucht, bis sie sich dann doch Schritt für Schritt der Meinung der Älteren annähert? Es wäre nicht das erste Mal, dass Jüngere dem Erfahrungsschatz der Älteren etwas abgewinnen könnten.

Herbert Dähling

Mobilität – VI

Alt und arm – und mobil –

Von Günter Baumann

Mobilität gehört zum Leben. Nicht mobil zu sein, schränkt Lebensfreude ein. Dies gilt auch und besonders für alte, bedürftige Menschen. Dem Verein „SILBERSTREIF – gegen Altersarmut in LD & SÜW“ ist es deshalb ein besonderes Anliegen, den von ihm unterstützten Menschen zu helfen, mobil zu bleiben.

Räder für Ältere: Der Verein kauft beispielsweise gebrauchte Fahrräder für die, die mit dem Rad unterwegs sein wollen und können. Derzeit sucht SILBERSTREIF dringend ein gebrauchtes Dreirad. Das Dreirad von Otto Poh, mit dem er immer in der Stadt unterwegs gewesen war, ist irreparabel kaputt. Mit einem guten gebrauchten Dreirad wäre er wieder mobil. Auch das ist Lebensqualität!

Fahrkarten für den Nahverkehr (ÖPNV): Wer muss nicht vom Horst mal mit dem Bus in die Stadt oder zum Friedhof fahren? Oder mal Verwandte und Freunde besuchen, die in Maikammer oder Rinnthal wohnen? Oder zu einer Beerdigung oder Familienfeier in einem weiter entfernten Ort? Auch hier hilft SILBERSTREIF.

Wer Fahrkarten braucht, sollte mittwochs in den Bürozeiten zwischen 10 und 12 Uhr im Gemeindehaus am Stiftsplatz 9 vorbeikommen. Für einfache Fahrten sind Fahrkarten meist vorrätig.

Otto Poh mit seinem alten Dreirad

Fahrten von Haus zu Haus: Wer eingeschränkt beweglich ist und beispielsweise zum Arzt will, braucht ein Verkehrsmittel von Haus zu Haus. Auch darum kümmert sich SILBERSTREIF. Normalerweise genügt ein rechtzeitiger Anruf und die Taxi-Fahrt wird organisiert.
Was Sie für die Mobilität älterer Menschen tun können: SILBERSTREIF hilft – neben vielen anderen Angeboten – älteren bedürftigen Menschen auch dabei, mobil zu bleiben. Sie, die Leserinnen und Leser der HERBSTZEITLOSE, können uns beim Helfen helfen.

Zur Information:
Silberstreif, Am Stiftsplatz 9, 76829 Landau
Tel.: 06341 2665594
E-Mail: info@silberstreif-landau,de

„Silberstreif“ freut sich über jede Spende:
Spendenkonto bei der VR Bank:
IBAN: DE54 5486 2500 0101 7160 69 –
BIC: GENODE61SUW

Mobilität – VII

Barrierefrei macht mobil –

Von Günter Baumann

Wer durch Landau geht oder fährt, sieht sie immer häufiger: an Kreuzungen, an Bushaltestellen, in Bahnhöfen, vor Treppen. Sie wurden erst in den letzten Jahren konsequent eingebracht, diese weißen, markant geriffelten oder genoppten Flächen auf Gehwegen und in Wartebereichen. Was bedeuten sie eigentlich?

Die DIN 32984 nennt sie „Bodenindikatoren im öffentlichen Raum“. Als standardisiertes „Bodenleitsystem“ dienen sie der Mobilität. Sie helfen blinden und stark sehbehinderten Menschen. Mit ihren Füßen, besser noch mit ihrem Blindenlangstock, sollen sie sich selbständig im öffentlichen Raum, in Gebäuden und an Haltestellen öffentlicher Verkehrsmittel sicherer und leichter bewegen können. Diese Bodenindikatoren bedeuten für Blinde und Sehbehinderte zweierlei: Sie sind erstens ein Achtungs-Zeichen, ein „Pass auf! Dazu müssen sie farblich und von der Oberflächenstruktur her auffallen. Zweitens sollen sie erklären, auf was konkret sie aufmerksam machen. Dazu müssen Blinde und Sehbehinderte diese Zeichen auch "lesen" können. Das funktioniert nur, wenn sie nach klaren Regeln verlegt sind.

Dazu gibt die Landauerin Susanne Brunck, die selbst stark sehbehindert ist, einige Hinweise: „Sind die Leitlinien ohne Unterbrechung von der Hauswand direkt zur Kante des Bürgersteiges verlegt, bedeutet dies „sicherer Übergang“ z.B. ein Zebrastreifen oder eine Ampel. Bei allen anderen Querungen ist die Leitlinie in der Mitte des Bürgersteiges unterbrochen.“

Susanne Brunck unterwegs mit ihrem Blindenlangstock

„Blinde und Sehbehinderte müssen zuerst einmal die Handhabung des Blindenlangstockes bei einer Reha-Schulung erlernen,“ erläutert sie außerdem. Erst danach gehe es in den Straßenverkehr. Man müsse bedenken, dass vollblinde Menschen oft nur die Strecken alleine laufen können, die sie vorher im Rahmen einer vor-Ort-Schulung geübt haben.

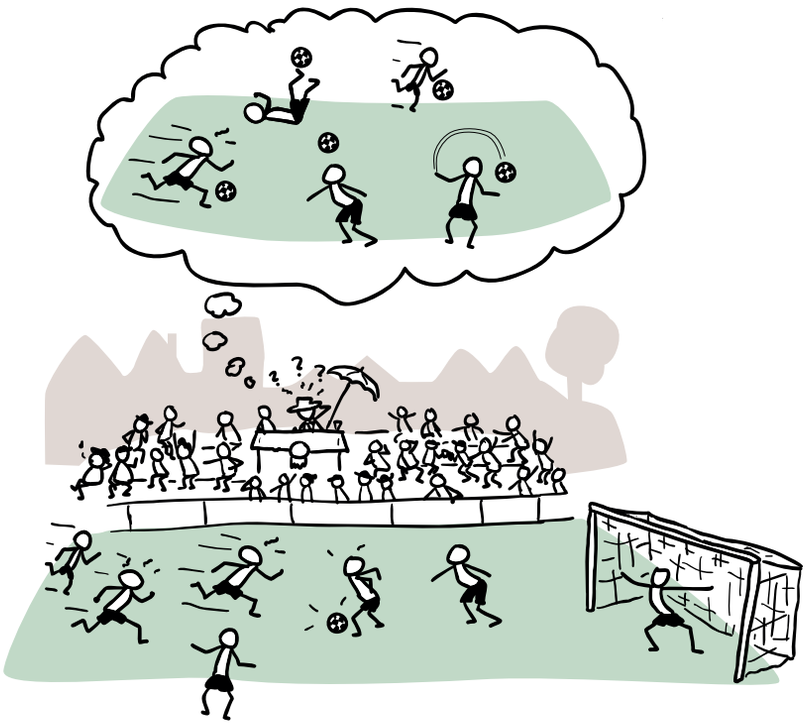
Für interessant in diesem Zusammenhang hält Brunck auch die „taktilen“ Ampeln, die immer einen Ton von sich geben. Damit können Blinde die Ampel auch finden. Wenn man dann noch unten am gelben Kästchen drückt, ändert sich der Ton, wenn die Ampel von Rot auf Grün wechselt. Durch dieses Hören wird die Überquerung an Ampeln einfach sicherer.“

Landau hilft mit dem zunehmenden Ausbau, dass blinde und sehbehinderte Menschen möglichst mobil bleiben. Was uns selbst nicht davon abhalten sollte, unsere Hilfe dann anzubieten, wenn wir meinen, dass diese Hilfe bei sehbehinderten oder blinden Menschen im öffentlichen Raum willkommen ist und auch gebraucht wird.

Miniatur

Der alte Mann und der Sport

von Elisabeth Siedentopf



Es war einmal, und das ist wahr, ein alter Mann. Er lebte um die Jahrtausendwende, und als die Geschichte geschah, von der hier berichtet werden soll, schrieb man das Jahr 1902.
Er bewohnte ein sehr großes Haus in einem kleinen böhmischen Dorf. Er war der größte Arbeitgeber in der Umgebung, klein von Wuchs, aber groß von Herzen. Das war bemerkenswert, denn sein Vermögen war immens, und nicht immer treffen diese Eigenschaften aufeinander. Auch seine Frau war ob ihrer Großherzigkeit allseits beliebt und geachtet. Sie besuchte Alte und Kranke, brachte Neugeborenen die Erstlingsausstattung und den Müttern kräftigende Nahrung. Sie unterstützte den Pfarrer und den Bürgermeister gleichermaßen bei diversen sozialen Projekten, wie zum Beispiel bei der Einrichtung einer Nähstube für Mädchen und junge Frauen oder der Gründung eines Kinderchores.
So war der alte Herr als Sponsor natürlich allseits hochbegehrt. Er stiftete Glocken und ein Chorgestühl, die Feuerwehr bekam ein Spritzenhaus und eine Pumpe, die kleine Dorfschule einen Ofen, und er verhalf dem gerade gegründeten Frauenverein zu einem eigenen Versammlungsort. Er baute Siedlungen für seine Angestellten, bei denen zu jeder Wohnung ein kleiner Garten gehörte. Fast jeder, der mit einer vernünftigen Bitte an ihn herantrat, fand wohlwollende Beachtung. Einzig mit dem Sport fremdelte er.
Hätte nicht erst fast 50 Jahre später Winston Churchill den Ausspruch – „Sport ist Mord“ – geprägt, er hätte auch von ihm stammen können. Und so ließ er sich nur sehr schwer davon überzeugen, dass ein großer Sportplatz der allgemeinen Gesundheit äußerst zuträglich wäre. Letztlich aber war es wohl sein Ehrgeiz, die Nachbargemeinden mit so einem prestigeträchtigen Glanzstück auszustechen, der den Ausschlag gab, und der Gemeinde zu einem prachtvollen Sportplatz samt Vereinsheim verhalf. So blieb es auch nicht aus, dass er zum ersten Fußballspiel anlässlich der Platzeinweihung als Ehrengast geladen wurde. Da er ja schon ein alter Herr war, nahm er in einem eigens für ihn herbeigeschafften Sessel auf der Ehrentribüne Platz und ergab sich seufzend seinem Schicksal. Fassungslos und mit zunehmender Unruhe beobachtete er die herumrennenden Männer, wie sie sich schubsten und stießen, sich traten und stritten. Eine halbe Stunde hielt er es aus. Dann winkte er den mit stolzgeschwellter Brust hinter ihm stehenden Bürgermeister zu sich herab und befahl ihm: „Diese Streiterei um den einen Ball ist ja zu schrecklich! Gehe Er hinunter und sag Er den Männern, ich schenke jedem von ihnen einen!“ – Gesagt, getan!
Die Männer wird´s gefreut haben, aber die Regel, dass nur mit einem Ball gespielt wird, wurde bis heute nicht geändert.
Sicherlich auch nicht in dem kleinen böhmischen Dorf.

Das Wandern ist nicht nur des Müllers Lust

Von Günter Baumann

Laufen ist die einfachste Form der Mobilität. Es gehört zu den Körpertechniken, die wir früh lernen (müssen) und die uns meist unser Leben lang begleiten. Laufen ist im normalen Alltag eher unbeschwerlich. Erst wenn wir beispielsweise sportliche Ambitionen damit verbinden („Ich trainiere für einen Halbmarathon!“) oder uns spirituell auf den langen Jakobsweg von der Pfalz nach Santiago de Compostela begeben („Ich bin dann mal weg.“), wird Laufen anstrengender und etwas schweißtreibender.

Wandern ist eine Laufform zwischen alltäglichem und sportlichem Laufen. Es verbindet Naturerleben mit mehr oder weniger starken, selbst regulierbaren körperlichen Herausforderungen. Es ist generationenübergreifend und fast überall möglich. Es bietet in einer Gruppe geselliges Miteinander und zwischendurch erholsames Rasten. Es braucht außer passender Kleidung keine größeren Investitionen oder Hilfsmittel. Wandern tut gut und macht Spaß! Jeder und jede wird seinen eigenen Weg zum Wandern finden. „Wohin und wie weit“ sind keine Fragen, die unbeantwortet bleiben müssen.

Klassisch: die Wanderkarte

Wer mal auf unbekannteren Pfaden wandern will, dem (oder der) helfen analoge Wanderkarten oder digitale Wanderhilfen. Ein Faible für die schon etwas in die Jahre gekommenen Naturparkkarten „Pfälzerwald“, die vom Landesamt für Vermessung und Geoinformation vor Jahren herausgegeben worden waren, will ich nicht leugnen. Ich mag die Darstellung und den sowieso immer empfehlenswerten Wander-Maßstab 1:25.000.

Wenn ich in eine fremde Gegend komme, kaufe ich mir zuerst eine Wanderkarte. Sie gibt es eigentlich überall, manchmal sogar kostenlos. So mache ich mir ein Bild von einer Region und verschaffe mir einen Überblick. Ich suche Ziele aus und die Wege dorthin. Und schon fühle ich mich fast heimisch.

Große Auswahl
an
Wolle & Zubehör

LANA GROSSA

- **FILATI Strickhefte**
- **Strickkurse**
- **offene Stricktreffen**

Kreatives & Einzigartiges

gemacht von

Hobbykünstlern

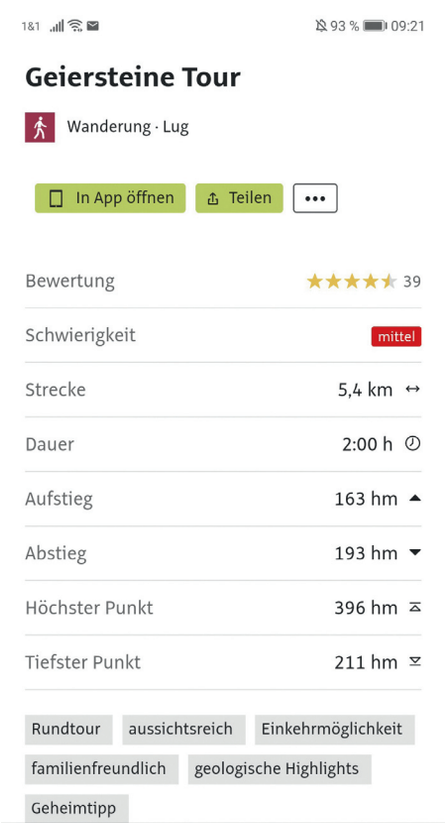
Mit Herz und Leidenschaft
Marktstraße 104
76829 **Landau**

Öffnungszeiten:
Di-Fr. 10:00-13:00 14:30-18:00 Uhr
Sa. 10:00-13:00 Uhr

Der BücherKnecht Pop up Store in der Theaterstraße 19

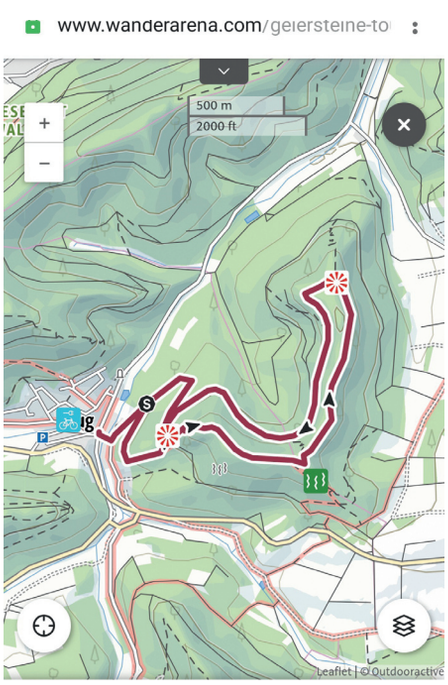
Online bestens vorbereitet

Wer direkt Wander-Highlights sucht und sich im Detail, beispielsweise über die Wegstrecke oder die Höhenunterschiede, also die „Schwierigkeiten“, im Detail vorinformieren will, der sollte im Internet suchen. So findet man z.B. unter „Wandern Hauenstein“ sofort „Die 20 schönsten Wanderungen rund um Hauenstein“ oder „Wandern – Urlaubsregion Hauenstein“ oder, und das wäre mein Tipp, „Wandertipps – Sieben neue Premiumwanderwege“.



Ein Tipp: Premiumwanderwege

Nach dem Deutschen Wanderinstitut sind „Premiumwanderwege Strecken- und Rundwanderwege, die hervorragend markiert sind und einen besonders hohen Erlebniswert aufweisen“. In Europa gibt es übrigens über 600 Premium-Wanderwege, welche vom Deutschen Wanderinstitut zertifiziert sind. Alles ausgesuchte und empfohlene Wegstrecken, auf denen man sich, weil sie gut ausgeschildert sind, eigentlich nicht verlaufen kann.



Beispiel: Die „Geiersteine-Tour“ bei Lug. Eine nicht allzu lange, nicht sehr herausfordernde Rundtour. Sie bietet herrliche Blicke und markante Felsen.

Drei heimische Wandervorschläge

Weil wohlbekannte und gewohnte Pfade auch ihren Reiz haben, hier noch drei persönliche Wandertipps. Ich laufe sie so ein- / zweimal im Jahr. Einfach dann, wenn ich Lust dazu habe und von zuhause (im Schützenhofgebiet) loslaufen will:

1. Zum **Orensfels** und wieder zurück (über Nussdorf und Frankweiler, ca. 18 km). Diese Tour ist besonders empfehlenswert bei Schneefall und bei Nebel, wenn der Orensfels über dem Nebel in der Sonne liegt und unwirkliche Blicke bietet.
2. Zur – leider momentan geschlossenen – **Villa Ludwigshöhe** (über Nussdorf, Flemlingen, Weyher, dann über Rhodt und Hainfeld zurück, ca. 18 km). Es ist eine besonders im Herbst herrliche Weinbergstour mit weiten Sichten.
3. Zur **Burgruine Neukastell** (hin über den Landauer Kanalweg, Arzheim und den Zollstock, zurück über Birkweiler, Siebeldingen, Godramstein, ca. 22 km). Die Rundumsicht von der Ruine ist immer wieder beeindruckend.

Für diese drei Touren braucht es eigentlich keine Wanderkarte, die Ziele sind gut bekannt. Wem die Strecken etwas zu lang sind, kann ein Stück fahren und dann Teilstrecken laufen. Wer die Öffnungszeiten kennt, findet auf seinem Weg auch gastliche Einkehrmöglichkeiten.

Mein Resümee: Wer einmal mit dem Wandern angefangen hat, weiß ganz genau, dass Wandern nicht nur dem Müller Lust schenkt.

Mobil kochen? – Versuchen Sie es mal mit Orientalischem aus der Pfanne

Von Christine Baumann

Zugegeben, ein Lagerfeuer reicht nicht. Es braucht schon mehr: eine Pfanne, eine Herdplatte oder einen Gaskocher, ein Schneidebrett und ein Messer. Dann aber ist es egal, ob sie es im Wohnwagen, im Wohnmobil, vorm Zelt oder in der Ferienwohnung zubereiten. Nur Ihre Gewürzausrüstung muss etwas vielseitiger sein.
Schakschuka, diese Spezialität aus der nordafrikanischen und israelischen Küche können Sie morgens, mittags oder abends essen. Wobei die Original-Schakschuka, anders als hier empfohlen, vegetarisch, also ohne Hackfleisch auskommt.
Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma und den Senfsamen in einer großen Pfanne unter Rühren rösten, bis sie anfangen zu duften. Jetzt das Hackfleisch, die gehackte rote Zwiebel und die zerdrückten Knoblauchzehen dazugeben und alles anbraten. Dann die Chilischote, die Paprika und die Dosentomaten hinzufügen und alles gut einkochen lassen. Jetzt obenauf und nacheinander die Eier schlagen und bei mittlerer Hitze braten, bis die Eier fest sind. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Weißbrot oder Fladenbrot servieren.
Guten Appetit!

Zutaten:

½ Tl Ingwer (gemahlen)
1 Tl Kreuzkümmel (gemahlen)
½ Tl Kurkuma
1 TL gelbe Senfsamen
300 g Hackfleisch
1 kleine rote Zwiebel (gehackt)
2 Knoblauchzehen
½ frische rote Chilischote
1 rote Paprika
1 Bund glatte Petersilie
1 Dose passierte Tomaten
8 Eier
Pfeffer, Salz

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:

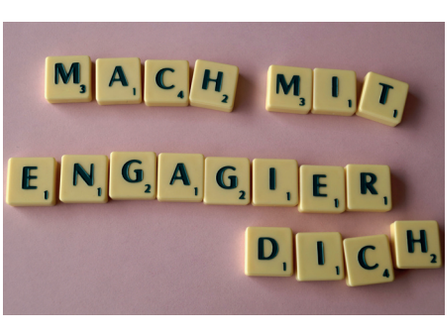
Das Seniorenbüro und die Ehrenamtsbörse bieten

- ► Informationen, Beratung und Vermittlung von an freiwilligem Engagement Interessierten
- ► Schulung, soweit erforderlich, und Begleitung von Freiwilligen
- ► Initiierung und Unterstützung von Projekten
- ► Kooperation und Netzwerkarbeit
- ► Öffentlichkeitsarbeit

WIR SIND FÜR SIE DA:

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

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



REGELMÄSSIG FÜR SIE:

Silberstreif – gegen Altersarmut in Landau LD & SÜW

SILBERSTREIF *hilft!*

Kontakt: Dienstags, mittwochs und donnerstags von 10 bis 12 Uhr im Büro am Stiftsplatz 9
Tel.: 06341 / 266 55 94.

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 16.30 Uhr im Foyer der EWL in der Georg-Friedrich-Dentzel-Straße 1.

Singkreis
Jeden Donnerstag um 14.30 Uhr.
Sitztanz
Jeden 1. und 3. Dienstag von 15 bis 19 Uhr

herbstzeitlose

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

IN EIGENER SACHE

Wir suchen Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen. Wir brauchen Sie, wir beraten Sie, wir begleiten Sie, wir helfen Ihnen dabei!

Bitte kommen Sie einfach zu uns ins Seniorenbüro, zur Ehrenamtsbörse.

Machen Sie mit!

KONTAKTE

SENIORENBÜRO:	06341/141162 seniorenbuero-landau@t-online.de www.seniorenbuero-landau.de
EHRENAMTSBÖRSE:	06341/141162 ehrenamtsboerse-landau@t-online.de www.ehrenamtsboerse-landau.de

UNTERSTÜTZEN SIE UNS MIT EINER SPENDE?

SENIORENBÜRO:	Sparkasse SÜW BIC: SOLADESSUW IBAN: DE79 5485 0010 1700 1182 25
EHRENAMTSBÖRSE:	VR Bank Südpfalz BIC: GENODE61SUW IBAN: DE54 5486 2500 0001 7160 69
SILBERSTREIF:	VR Bank Südpfalz BIC: GENODE61SUW IBAN: DE54 5486 2500 0101 7160 69

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir tun alles dafür, Ihren Alltag zu erleichtern. Mit einer Reihe von Büro- und Kommunikationsdienstleistungen nehmen wir Ihnen lästige und unliebsame Aufgaben ab. Auch für Arbeiten „rund um Ihr Zuhause“ können Sie auf unsere Unterstützung zählen! Mehr Infos 06341 5560-0 oder www.vrbank-suedpfalz.de/vr-privatsekretaer

VR Bank Südpfalz