Mit den besten Grüßen | Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

Info-Post

für Senioren · 6. Ausgabe

Info-Post für Senioren

Vorwort

>> Sterne hoch die Kreise schlingen
Aus des Schneees Einsamkeit
Steigt's wie wunderbares Singen
O du gnadenreiche Zeit!<<

Joseph von Eichendorff

Liebe Seniorinnen und Senioren,

„Markt und Straßen stehn verlassen, still erleuchtet jedes Haus“. So beginnt das Gedicht „Weihnachten“ aus dem das o. g. Zitat entnommen ist. Beschrieben ist die heimelige Atmosphäre, die uns jetzt wieder umgibt. Die Welt wird still und weit, wie jedes Jahr hoffen wir auf einen weißen Winter und träumen von Weißer Weihnacht. Wie schön wäre es, am Fenster zu sitzen und die Schneeflocken dabei zu beobachten, wie sie sanft zu Boden fallen.

Dazu gehört ein Bummel über den Weihnachtsmarkt, eine Tasse Punsch oder Glühwein in der Hand, dazu gebrannte Mandeln und überall duftet es weihnachtlich. Dieses Jahr leider nur in unserer Erinnerung. Die Corona-Fallzahlen nehmen nicht ab und ein Ende ist nicht in Sicht. Alle Freizeiteinrichtungen und Restaurants sind geschlossen – die Hoffnung, dass dies der letzte Lockdown war, bleibt…

Die Bayerische Staatsregierung appelliert an die Bevölkerung: Entscheidend ist, dass jede und jeder Einzelne den Ernst der Lage erkennt und sich entsprechend verhält. Es geht um die Solidarität mit der Gesellschaft, um die Sorge jedes Einzelnen und um die Gesundheit aller. Jeder muss sich bewusst sein, dass es nun auf sein ganz persönliches Verhalten ankommt. Durch die Einschnitte im Freizeitbereich werden persönliche Kontakte massiv reduziert und so soll das Infektionsgeschehen abgebremst werden.

Das Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Würzburg empfiehlt allen Bürgerinnen und Bürgern, ein persönliches Corona-Kontakt-Tagebuch zu führen. Im Fall einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 kann ein solches Tagebuch dabei helfen, die Kontaktpersonen einer infizierten Person deutlich schneller zu ermitteln. Und auch untereinander können sich Freunde und Familienangehörige schneller verständigen, sollte es im direkten Umfeld einen Verdacht auf eine Corona-Infektion geben.

Notiert werden sollte Tag für Tag, welche Person wann, wo und wie lange getroffen wurde – am besten mit einer Kontaktmöglichkeit. Vorlagen zum Herunterladen finden Sie auf der Homepage *https://www.landkreis-wuerzburg.de/Aktuelles//Coronavirus/*.

Wir haben Ihnen in dieser Ausgabe viele Angebote zum Lesen und Rätseln zusammengestellt, also genau das Richtige für diese Jahreszeit. Auf vielen Seiten können Sie, wenn Sie möchten, selbst kreativ werden und die Info-Post farblich gestalten.

Ist es nicht schön, im Winter, wenn man durchgefroren nach Hause kommt, einen warmen Kakao, Kaffee oder Tee zu trinken? Probieren Sie den Tee doch einmal mit scharfen Gewürzen wie Eukalyptus, grünem Kardamon, Zimt, Chili, Nelken, Ingwer und etwas Honig. Das wärmt zusätzlich. Wenn Sie trotz eines wärmenden Tees immer noch frösteln, können Sie sich einfach in eine warme Decke einkuscheln – mit Wärmflasche oder Kirschkernkissen. Da lässt es sich gut schmökern. Ein warmes Bad dagegen kann den ausgekühlten Körper überfordern. Besser wirkt oft ein warmes Fußbad. Das bringt auch Entspannung für müde Füße. Einige Tropfen ätherischer Öle im Wasser, wie z. B. Rosmarin oder Lavendel, genügen bereits. Im Fachhandel gibt es fertig zubereitete Badezusätze oder man kocht sich selbst einen Sud aus frischen oder getrockneten Kräutern, den man ins Wasser mischen kann.

Gerade von Oktober bis April sind vermehrt Erkältungsviren in der Luft, mehr Menschen erkranken und somit steigt auch die Ansteckungsgefahr. Sie lauern v. a. auf Türklinken und Einkaufswägen und wandern durch Handkontakt auf die Schleimhäute. Vermeiden können Sie die Ansteckung durch regelmäßiges und ausgiebiges Händewaschen mit Seife und viel Wasser. Zudem sollten Sie sich nicht ins Gesicht fassen. Wenn Sie frische Luft schnappen wollen, wählen Sie Ihre Kleidung nach dem Zwiebelprinzip aus. Bleiben Sie an der frischen Luft in Bewegung! Besonders leicht haben es die Erkältungsviren, wenn Sie bei nass-kaltem Wetter länger draußen stehen. Wie lange eine Erkältung andauert, ist in erster Linie von Ihrem Immunsystem abhängig. Mit zunehmendem Alter und Begleiterkrankungen kann es durchaus länger als eine Woche dauern, bis Sie wieder fit sind. Eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung über das ganze Jahr kann die Erkältungszeit verkürzen und die Beschwerden mildern. Hat es Sie dennoch erwischt, machen Sie es sich einfach im Bett gemütlich und versuchen Sie die Beschwerden mit Omas Hausmitteln zu lindern:

- Viel Trinken erleichtert das Abhusten – z. B. heiße Zitrone, Milch mit Honig oder Kräutertees
- Dampfbäder mit Kamille zur Inhalation befreien die Nase
- Halswickel mit Quark und Zitrone lindern die Halsschmerzen
- Erkältungsbäder entspannen die Bronchien und lindern Gliederschmerzen (nicht bei Fieber!)
- Gurgeln mit Salbeitee hilft gegen Halsschmerzen
- Hühnerbrühe liefert Flüssigkeit und wärmt
- Zwiebelsäckchen lindern Ohrenschmerzen

Sollten Ihre Beschwerden nicht besser werden, nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Hausarzt auf!

Machen Sie es sich zu Hause mit einem Tässchen Tee in Ihrem Lieblingssessel gemütlich und haben Sie viel Freude beim Durchblättern, Ausprobieren und Schmökern unserer Info-Post.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und für das Neue Jahr alles Gute!

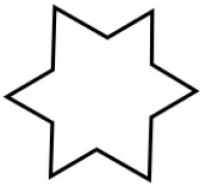
Melanie Ziegler	Katrin Müller	Carmen Mayr	Tobias Konrad
Abteilung Senioren	Abteilung Senioren	Abteilung Senioren	Leiter Abteilung Senioren

Sternchen

In der Adventszeit denken wir schon daran, mit welcher Gabe wir zum Weihnachtsfest eine Freude machen könnten. Wir denken auch an das, was wir selber gerne bekommen möchten.

Nun ist es schon sehr früh dunkel und wir können die funkelnden Sterne anschauen. Es scheint, dass sie ganz weit weg sind. Aber in Wirklichkeit sind die Sterne uns ganz nah und hören und schauen und wissen, was alles so auf der Erde los ist. Darum können sie auch unsere Wünsche sammeln.

Die Sterne helfen der ganz großen Liebe dabei, dass möglichst viele Wünsche in Erfüllung gehen. Vielleicht blinken sie den Eltern ins Herz, damit sie merken, was das Kind gut gebrauchen könnte. Oder sie schaffen Zufälle, damit wir selber etwas Gutes finden, das wir Jemandem schenken können.



Unter den Engeln, die mit den Sternen zusammen arbeiten, gibt es für alle Wünsche die echt guten Experten. Die Sterne ordnen und sortieren die Wünsche und schieben sie hin und her, damit jeder Wunsch an den richtigen Fachmann kommt.

Als in der Weihnachtszeit alle Sterne voll beschäftigt sind, ruft ein kleines Sternchen aufgeregt: "Da fehlt noch was, da fehlt noch was!"

"Was fehlt dir denn?" fragt ein rosafarbiger Stern.

Sternchen ruft: "Nein, nein, mir fehlt nichts, aber wir haben alle etwas vergessen!"

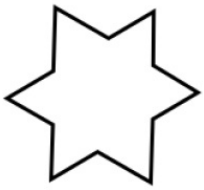
Nun ist es still im ganzen Sternenhimmel. Alle schauen auf Sternchen und lauschen. Ein paar Ältere sind ärgerlich, weil doch so viel Arbeit ist und sie keine Zeit verlieren wollen.

"Aber so hört doch", sagt das Sternchen bekümmert, "wir sammeln ja nur die Wünsche, die üblich sind und was die Menschen gerne haben wollen. Spielzeug, Bücher, eine Urlaubsreise oder so etwas."

Erstaunt fragen die Älteren: "Aber das ist doch unsere Aufgabe, was willst du denn sonst sammeln?"

Besorgt antwortet Sternchen: "Was ist mit den Wünschen, die die Menschen sich nicht trauen zu wünschen, die aber tief im Herzen stecken? Ja Wünsche, von denen sie denken, dass sie nicht gewünscht werden dürfen, wofür sie sich vielleicht schämen?"

Alle sind ratlos.



Da tritt ein großer Engel hinzu und spricht: "Ich wundere mich, dass es hier so still ist. Ist etwas passiert?"

Sternchen ruft eifrig: "Was sollen wir machen mit den Wünschen, die die Menschen haben, aber sich nicht trauen sie zu wünschen? Ich meine die

Sehnsucht nach Frieden, oder dass sie liebgehabt werden möchten, oder dass es einem kranken Menschen besser gehen möge, oder dass, oder - oder..."

Der Engel lächelt: "Du hast recht, das sind sehr wichtige Wünsche. Hast du einen Vorschlag, wie man sie sammeln und erfüllen soll?"

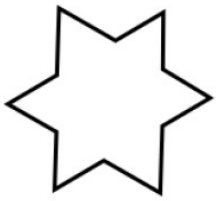
Sternchen antwortet zaghaft: "Ich weiß es nicht," und es läßt den Kopf hängen.

Tränen wollen weinen, doch dann hat es plötzlich eine Idee: "Wir müssen etwas erfinden, das den Menschen erlaubt, auch die geheimen Wünsche zu wünschen!"

Der Engel hört gespannt zu.

"Wir müssten den Menschen sagen, dass sie diese Wünsche wünschen sollen, wenn wir Sterne Streifen am Himmel machen, dann können wir sie sofort an die Engel weitergeben. Aber die Wünsche müssen geheim bleiben, sonst geht das ja nicht."

Der Engel antwortet: "Ich kann es wohl einrichten und den Menschen im Schlaf diese Gedanken zutragen." Die alten Sterne stöhnen: "Wer soll aber die Lichtstreifen an den Himmel machen? Wir werden doch hier alle gebraucht!"



Sternchen strahlt und ruft ganz mutig: "Ich mache das, ganz alleine, ja das kann ich!"

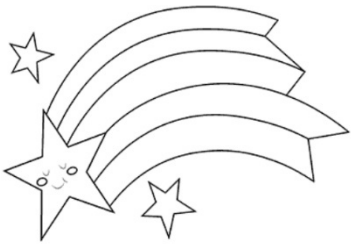
"Du alleine?" Ungläubig schauen es die Anderen an. Der Engel schmunzelt: "Es kann gelingen, weil Sternchen es ganz wirklich will. Ich gehe und bringe den Menschen die Gedanken an die Sternschnuppen."

Sternchen will fort eilen, da ruft der rosafarbige Stern: "Halt! Wer hilft mir jetzt, die Puppenwünsche zu sammeln?"

Drei kleine Schillersternchen eilen herbei: "Bitte, bitte, wir möchten das machen, wir haben noch nie helfen dürfen!"

Der rosafarbene Stern ist verlegen, denn sie sind doch noch so klein. Weil die Drei ihn aber mit ihren großen Augen so bittend ansehen, meint er schließlich: "Ja gut, wenn ihr drei zusammen helft, wird es gelingen."

Jetzt saust Sternchen los. Es huscht um den ganzen Erdenball herum, kreuz und quer, rund herum, mal in eine, mal in die andere Richtung. Es versprüht sein Licht und malt viele, viele Sternschnuppen an den Himmel.



Wenn ihr also eine Sternschnuppe seht, dürft ihr sofort an Euren geheimsten Wunsch denken, dann nehmen ihn die Engel und werden ihn erfüllen. Aber wann wird es sein, dass sie ihn erfüllen werden? Niemand kann das vorher wissen und darum sollte man auch nicht über diesen Wunsch reden.

© Eveline Klose, 2014 www.net-klose.de (Landkreisbürgerin)

Der Seniorenwegweiser

Das Adressverzeichnis für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Würzburg

Welche ambulanten Pflegedienste gibt es in der Nähe, wo kann ich eventuell einen offenen Mittagstisch nutzen oder ehrenamtliche Unterstützung finden? Solche und ähnliche Fragen sind ohne aufwändige Recherche oftmals gar nicht so leicht zu beantworten.

Neben den Klassikern wie den Kontaktadressen und Wirkungsbereichen der ambulanten Pflegedienste, den Adressen der Pflegeheime und Tagespflegen oder Möglichkeiten für Betreutes Wohnen/Service-Wohnen sowie der Teilnahme am offenen Mittagstisch in Senioreneinrichtungen gibt es weitere Kategorien wie Bürgerbusse und Fahrdienste, Seniorentreffpunkte, der Mittagstisch für Senioren in Gaststätten, das APG-Seniorenabo für den Öffentlichen Personennahverkehr, Ausflüge und Beratung, Sport oder eher Exotischeres wie die Rubrik „Rund um den Computer“.

Kompakt und nachvollziehbar können Sie sich entweder regional oder thematisch orientieren und so schnell das passende Angebot finden. Eine Übersichtskarte am Anfang erleichtert die Suche in der Nachbarschaft zusätzlich:

	Altertheim	Aub	Bergtheim	Bütthard	Eibelstadt	Ebenhein	Eisingen	Erlabrunn	Estenfeld	Frickenhausen	Gaibüttelbrunn	Gaukönigshofen	Gelchsheim	Gerbrunn	Gerolzhausen	Giebelstadt	Grafenrheinfeld	Güntersleben	Hausen b. Würzburg	Helmstadt	Hettstadt	Höchberg	Holzkirchen	Kirchheim	Kist	Kleinrinderfeld	Kürnach	Lauda	Margetshöchheim	Neubrunn	Oberpleichfeld	Ochsenfurt	Prosselsheim	Randersacker	Reichenberg	Remlingen	Riedenheim	Rimpar	Rottendorf	Rüttingen	Sommerhausen	Sonderhofen	Tauberrettersheim	Theilheim	Thüngersheim	Uettingen	Unterpleichfeld	Veitshöchheim	Waldbüttelbrunn	Waldbrunn	Winterhausen	Würzburg	Zell am Main
1. Ambulant betreute Wohngemeinschaften Seite 6																											X									X			X															
2. Ambulante Pflegedienste* Seite 8	X		X						X					X		X	X	X				X	X		X			X	X			X			X	X			X		X				X	X	X	X	X				X	
3. APG-Seniorenabo** Seite 14	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
4. Ausflüge Seite 16	X				X													X							X								X	X				X	X					X	X			X					
5. Beratung Seite 19																													X										X										X	X		X	
6. Besuchsdienst Seite 22	X	X			X		X	X	X				X			X													X	X			X						X	X				X	X			X					X
7. Betreutes Wohnen/Service Wohnen Seite 25			X	X	X				X					X								X			X		X					X						X	X													X	
8. Essen auf Rädern Seite 28							X											X											X											X													X	X
9. Fahrdienste/ Bürgerbus Seite 31	X	X			X	X	X	X	X				X	X							X	X					X		X	X							X	X	X									X	X	X	X		X
10. Gruppen & Helferkreise für Menschen mit & ohne Demenz Seite 35	X	X															X					X										X			X				X	X				X					X				
11. Mittagstisch für Senioren Seite 38					X				X					X		X					X	X			X		X																X					X		X	X	X	
12. Nachbarschaftshilfe Seite 45	X	X	X		X	X	X	X	X				X			X	X		X		X	X		X			X		X	X	X		X	X	X			X	X	X				X			X	X	X	X	X		X
13. offener Mittagstisch Seite 50		X							X									X									X					X						X		X									X				
14. Pflegeheime Seite 53		X	X		X				X							X						X			X		X					X							X	X					X			X		X		X	X
15. Rund um Handy und Computer Seite 57					X																X											X						X	X									X					X
16. Seniorentreffs & -kreise Seite 60	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
17. Sport Seite 75					X		X	X	X			X				X	X	X			X				X		X	X	X	X				X	X			X	X									X	X	X		X
18. Tagespflege Seite 82		X				X	X		X							X	X	X	X		X	X					X		X			X						X	X	X										X			X
19. Treffpunkte Seite 86					X													X																					X										X				

Der Seniorenwegweiser liegt z. B. in den Rathäusern, im Landratsamt, in Beratungsstellen sowie in den Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg aus.

Der Seniorenwegweiser wird ca. alle zwei Jahre neu aufgelegt. Eine aktualisierte Version finden Sie hier: *https://www.kommunalunternehmen.de/beratung-unterstuetzung/seniorenwegweiser/index.html*.

Genussbuch 2021 ab Februar erhältlich

Saisonale Köstlichkeiten warten am Mittagstisch für Senioren

Ein frisch zubereitetes Zwei-Gänge-Menü (davon ein Hauptgericht), das für maximal 9,90 Euro unter der Woche zum Mittagessen in einer Gaststätte serviert wird - das ist kurz zusammengefasst das Konzept des „Mittagstisch für Senioren“. Seit 2018 organisieren Mitarbeiter des Kommunalunternehmens des Landkreises dieses attraktive Angebot für Menschen in Stadt und Landkreis Würzburg. Mit Hilfe der im sogenannten Genussbuch aufgelisteten teilnehmenden Gasthäuser wirkt der Mittagstisch der sozialen Vereinsamung entgegen und gibt der Generation 60+ einen zusätzlichen Anreiz, die eigenen vier Wände zu verlassen und "mal wieder unter die Leute zu kommen“.

Das jährlich neu erscheinende Genussbuch kommt im **Februar** in seiner vierten Auflage heraus und wird wieder im **Landratsamt**, **Rathäusern** und an sonstigen Begegnungsorten ausliegen. Es listet nicht nur Kontaktdaten und Öffnungszeiten der teilnehmenden Gaststätten auf, sondern enthält auch detaillierte Auskünfte zur Anfahrt mit Bus, Bahn oder PKW sowie zur Barrierefreiheit.

Foto: Carmen Mayr

Der ursprüngliche Nebeneffekt des Angebots, dass Menschen wieder hinaus in die Gesellschaft kommen und somit der sozialen Vereinsamung entgegengewirkt wird, ist in Zeiten der Corona-Pandemie leider nicht mehr umsetzbar. Soziale Kontakte müssen auf ein Minimum reduziert werden, um Infektionsketten zu unterbrechen und der Ausbreitung des Virus entgegenzuwirken.

Weitere Infos zum Mittagstisch für Senioren gibt es bei:
Carmen Mayr (0931) 80442-21, carmen.mayr@kommunalunternehmen.de und Tobias Konrad (0931) 80442-58, tobias.konrad@kommunalunternehmen.de.

Viele Gaststätten bieten Gerichte mittlerweile zum Abholen oder auch zur Lieferung an. Fragen Sie doch einfach bei den teilnehmenden Gaststätten oder den Gaststätten in ihrer Gegend nach, ob dieser Service angeboten wird. Eine Liste mit Lieferdiensten finden Sie auch hier: *https://www.meincharivari.de/lieferdienste-der-region/*.

Seniorenwochen im Landkreis Würzburg vom 09. bis 21. Mai 2021

Im kommenden Jahr gehen die Seniorenwochen des Landkreises Würzburg in die zwölfte Runde. Vom 09. bis 21. Mai sind „Geschichte(n) im Alter!“ das Schwerpunktthema der diesjährigen Seniorenwochen. Die bewusst sehr offene Themenwahl soll möglichst vielen Veranstaltern ermöglichen, ein Angebot in diesem Bereich zu organisieren.

Veranstalter ist wieder Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg (KU) in Kooperation mit dem Landratsamt, der Arbeitsgemeinschaft Freie Wohlfahrtspflege und den Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg.

Falls Sie oder Ihnen angeschlossene Verbände, Vereine, Seniorenkreise etc. im o. g. Zeitraum der Seniorenwochen eine passende Veranstaltung für die Generation 55+ anbieten, können Sie sich unter dem „Dachangebot der Seniorenwochen“ beteiligen.

Die Angebote können z. B. sein:

- Vorträge
- Seniorennachmittage mit diversen Angeboten (Filme, Kaffee und Kuchen, Spiele...)
- Seminare (Computer-Seminare für Senioren…)
- Fitnessangebote (Tanz, Nordic-Walking, Kegeln…)
- Sprechstunden für Senioren
- Wanderungen oder Seniorenfahrten

Über vergangene Veranstaltungen können sie sich unter *www.seniorenwochen.info* informieren. Hier finden Sie viele Beispiele aus dem vergangenen Jahr.

Die Veranstaltungen werden von den teilnehmenden Organisationen oder Personen in eigener Verantwortung durchgeführt. Die Werbemaßnahmen werden, zusätzlich zu den eigenen, über das Kommunalunternehmen gesteuert. So gibt es z. B. eine Internetpräsenz, auf der alle Veranstaltungen aufgelistet sind, Radiowerbung sowie Mediengespräche. Die Teilnahme an den Seniorenwochen bietet eine sehr gute Gelegenheit, Ihre Vereins- und Bildungsprogramme etc. optimal zu bewerben.

Auf *www.seniorenwochen.info* können alle Veranstalter ihre Angebote für die Generation 55+ ganzjährig eintragen. Bei Fragen können Sie sich an Tobias Konrad, Leiter Abteilung Senioren (0931 80442-58, tobias.konrad@kommunalunternehmen.de), wenden.

Wir würden uns freuen, wenn auch Sie mit einer Veranstaltung die Seniorenwochen im Landkreis Würzburg bereichern würden, und sind bereits heute auf die zahlreichen und vielfältigen Angebote gespannt.

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. Alexander Schraml
Vorstand

Eva von Vietinghoff-Scheel
Vorstand

Seit über 10 Jahren Seniorenwochen

Ideen für die stille Zeit des Jahres

Ein Schlechtwetter ist eine willkommene Abwechslung, wenn man einfach das Beste daraus macht.

Der Sommer und der Herbst, die Zeit des Draußen-Seins ist vorbei. Dieses Jahr heißt es mehr denn je, sich zuhause eine Beschäftigung zu suchen. Jetzt ist vielleicht endlich einmal die Zeit da, den Kleiderschrank zu überprüfen und lieb gewonnene Raritäten, die vor sich hin stauben, doch endlich gehen zu lassen. Alle Kleidungsstücke, die seit mehr als 2 Jahren nicht mehr getragen wurden, können aussortiert, verschenkt oder in den Second-Hand-Shop gegeben werden. Aber vielleicht wird auch im eigenen Kleiderschrank so manches wieder neu entdeckt? Es können natürlich auch andere Räume entrümpelt oder neu dekoriert werden. Im Laufe der Zeit sammelt sich ja so einiges an.

Im Winter heißt es, kreativ werden, alte Hobbys wiederaufleben lassen und vielleicht ist auch jetzt die Zeit, eine neue Freizeitbeschäftigung auszuprobieren? Zur Auswahl stehen Rätseln, Lesen, Puzzlen, Handarbeiten, Malen, Hörbücher, Spieleabend (im kleinen, gleichbleibenden Freundeskreis), alte Lieblingsfilme anschauen, Wellnesstag zu Hause uvm.

Oder Sie orientieren sich an den Tieren und halten ausgiebig (Winter-)Schlaf bzw. verbringen bei Schmuddelwetter den Tag im Bett. Und wenn der Schnee kommt, heißt es ausgiebig im Schnee spazieren gehen und sich an Schneeflocken erfreuen.

Mit den guten Vorsätzen für das neue Jahr ist das ja immer so ´ne Sache, aber darüber nachdenken kann man ja mal… Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Die Konzentration auf eine Sache und eine konkrete Zielformulierung helfen dabei. Denken Sie schon vorher darüber nach, was Ihre Ziele behindern könnte und wie Sie mit diesen Hindernissen umgehen werden. Je realistischer und durchdachter die guten Vorsätze sind, desto eher werden sie auch erreicht. Führen Sie ein Tagebuch mit Ihren Zielen und täglichen Erfolgen. Familie und Freunde an der Seite können helfen, den inneren Schweinehund zu überwinden. Der richtige Zeitpunkt für den Start, muss nicht unbedingt der Jahresbeginn sein. Am besten beginnen Sie in einer stressfreien Zeit, damit Körper, Geist und Seele offen für eine Veränderung sind.

Im nächsten Jahr stehen bestimmt auch wieder Geburtstagsfeste an, vielleicht sogar das eine oder andere runde Jubiläum. Machen Sie sich einfach schon an die ersten Vorbereitungen – Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude. Oder Sie überlegen, welche Geburtstagsgeschenke im nächsten Jahr verschenkt werden können. Im ganzen Jahr gibt es Situationen, in denen man mit anderen über Interessen (modische, musikalische, literarische Vorlieben?), Hobbys und Wünsche spricht. Wer aufmerksam zuhört und sich die Wünsche notiert, hat beim Verschenken gute Chancen auf freudestrahlende Augen.

Erinnerungen

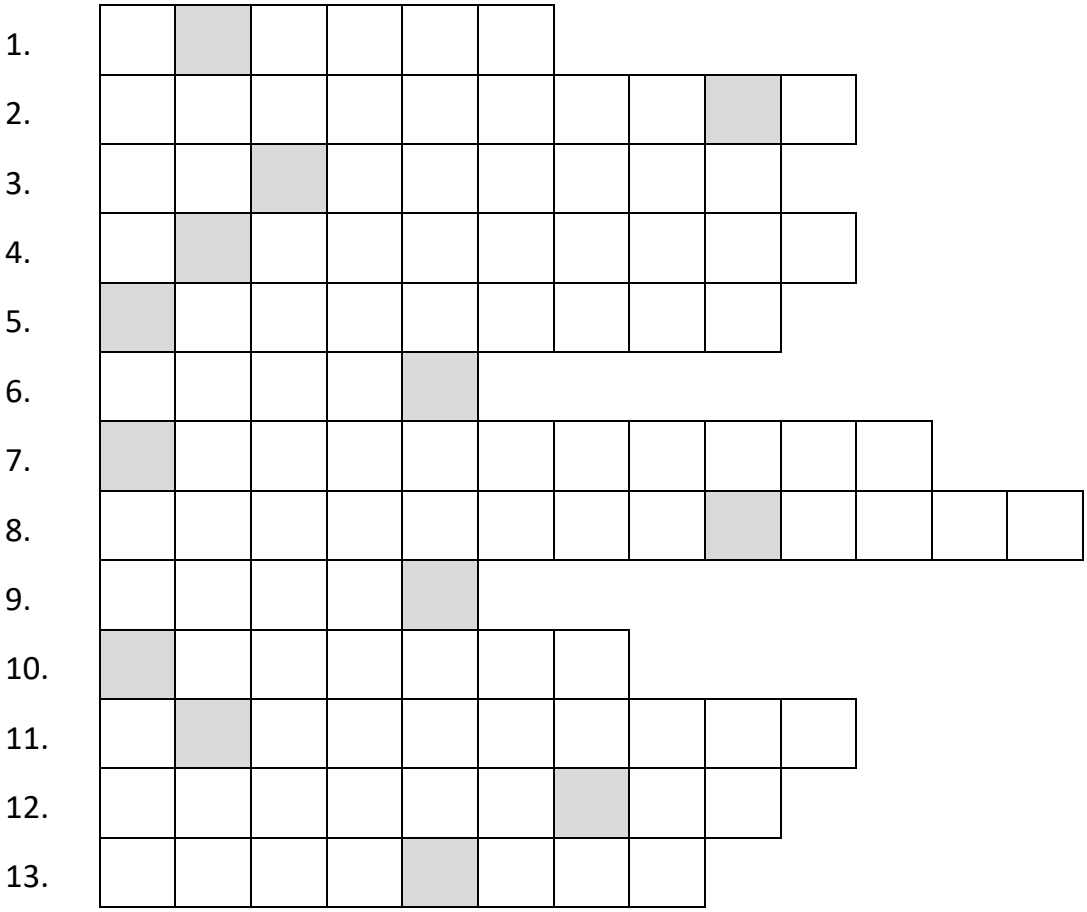
Erinnerungen sind fürwahr
für viele Menschen wunderbar,
schöne Stunden und Momente
Urlaube, Feiern, Erlebnisse ein jeder kennt se,
wie schön wars, wenn die Oma kam,
und sich dann für uns Kinder viel Zeit nahm,
so mancher Unfug mit den Geschwistern,
der Freundin ein Geheimnis einflüstern.
Der Tanzkurs, der Führerschein und die vielen Feten,
ach war das toll, als man jung noch gewesen.
Die erste Liebe, der erste Urlaub allein,
es läßt mich schwelgen und freuen obendrein.
Der Partner, die Kinder, es ging Schlag auf Schlag
und erlebt wurde viel, so verging Tag um Tag.
Ein Nest wurde gebaut, gesorgt und geliebt
Schwierigkeiten und Hürden wurden besiegt,
und immer denkt man gerne zurück,
an Gewesenes und hat die Zukunft im Blick.
Erinnerungen sind es, die immer bleiben,
sie tragen auch oft über schwere Zeiten,
nichts ist so beständig, nichts kann sie uns nehmen,
lasst sie in uns allen weiterleben.

© Margret Höpp, August 2020 (Landkreisbürgerin)

Foto: Kerstin Junker

Winterrätsel

1. feine Eiskristalle
2. wärmt im Winter
3. was soll der Adventskalender verkürzen
4. befreit Autos von Eis und Schnee
5. winterliches Gefährt
6. traditionelles Neujahrsessen, damit einem das Geld nicht ausgeht
7. Beruf der drei Weisen aus dem Morgenland
8. häufigster Weihnachtsbaum in Deutschland
9. warmes, süßes Getränk
10. Weihnachtsbaumschmuck
11. alter Silvesterbrauch
12. in „Dinner for one“ stolpert der Butler über ein …
13. „Die … und Beständigkeit, gibt Trost und Kraft zu jeder Zeit.“



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

☞ Die Lösung finden Sie auf S. 25.

Geschichten aus dem Landkreis

Rollator-Begegnung

Ich hatte gerade im Erdgeschoss eines Würzburger Kaufhauses den Fahrstuhl betreten, die Türe wollte sich gerade schließen – da öffnete sie sich wieder und ein Rollator schob sich herein, gefolgt von einer feinen, älteren Dame. Platz war kein Problem, außer uns fuhr niemand mit.

„Das ist doch wirklich eine tolle Erfindung!“, ich deutete auf das Gefährt.

Die Dame zögerte einen Moment und sah mich forschend an: Ob ich das ernst gemeint habe? Oder war das vielleicht ironisch gemeint und ich wollte mich über sie lustig machen? Aber meine Begeisterung war echt, und das spürte sie auch.

„Inzwischen sehe ich das auch so. Ich kann mich endlich wieder frei bewegen, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Anfangs war mir das ja so peinlich! Wissen Sie, vor einem halben Jahr war ich noch richtig fit, konnte die meisten Einkäufe zu Fuß erledigen und sogar meinen kleinen Garten selber in Ordnung halten. Als das plötzlich nicht mehr ging und man mir den Rollator verordnete, hab ich mich monatelang nicht aus dem Haus getraut, oder ich habe gewartet, bis es dunkel wurde. Irgendwann habe ich mir gesagt: So ein Quatsch! Ist doch egal, was die anderen von mir denken – Hauptsache, ich kann mich wieder selbstständig frei bewegen, kann hier meine Einkäufe verstauen, und falls ich mich mal hinsetzen möchte, ziehe ich die Bremse und schon habe ich eine stabile Sitzgelegenheit! Heute bin ich zum ersten Mal mit dem Bus in die Stadt gefahren, und bis jetzt hat alles geklappt. Ich bin so froh!“

Und damit waren wir im 4. Stockwerk angekommen. Ich wünschte Ihr alles Gute für die Rückfahrt nach Hause und jede ging ihres Weges.

Aber das Gespräch ging mir lange nicht aus dem Sinn, und andere Situationen fielen mir ein, in denen Menschen – ich eingeschlossen – auf Erlebnisse, kleine oder größere Freuden, verzichteten, nur aus Angst davor, das Erscheinungsbild könnte einen Kratzer bekommen.

Heute sage ich mir: Na und? Da gibt es das herzerfrischende Zitat (von Wilhelm Busch? Berthold Brecht?): „Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeniert“. Aber darum geht es ja gerade: Wer hat schon den Mut, seinen „Ruf“ zu ruinieren? Nun, in den meisten Fällen, in denen Menschen sich verstecken, um eine Fassade aufrecht zu erhalten, bewirken sie oft das Gegenteil: Es spricht sich ja doch herum, was Sache ist! Wer aber offen zu seinen Schwächen steht, sie vielleicht sogar mit Humor kommentieren kann, wird als authentisch erlebt – und das ist heutzutage doch ein großes Kompliment!

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

Geschichten aus dem Landkreis

Corona-Einsamkeit

Die Einsamkeit ist für viele Menschen groß in dieser Zeit. Ich beschäftige mich mit meiner Schreiberei und da bin ich sehr froh darüber, dass doch immer wieder etwas Vernünftiges herauskommt.

Ich kann auch lesen, dafür bin ich auch sehr dankbar, dass ich jetzt Zeit habe. Auch in meinem Alter merke ich, dass ich immer noch etwas dazu lernen kann.

Jedoch ist mir schreiben sehr wichtig. Es ist das, was ich aus meinem Kopf herauslasse, was mir die Nächte und inzwischen auch oft die Tage, unerträglich macht.

Es ist nicht gut nur mit sich selbst zu reden. Oder wie Karl Valentin sagte: heute besuche ich mich mal selbst.

Wenn ich dann zu unserem Mittwochstreff beim EAV gehe, freue ich mich auf die Menschen, mit denen ich dort zusammentreffe. Es ist einfach gut in unserem Alter nicht immer nur mit sich allein zu sein. Der Mensch braucht ein Zusammenkommen, ein sich in die Augen schauen können bei der Unterhaltung, was ja am Telefon nicht geht.

Jetzt in Coronazeiten fehlt vielen eine liebevolle Berührung, ein in den Arm nehmen bei der Begrüßung oder beim Verabschieden. Aber jetzt in dieser Zeit darf man sich nicht einmal die Hand geben oder jemand sanft über den Rücken streichen. All diese kleinen echten Berührungen fehlen und kein Telefongespräch, kein Kartengruß kann sie ersetzen.

In einer Zeitschrift las ich den Satz: Berührung ist die Grundlage unserer Existenz. Ja, das stimmt und ist für jedes Lebewesen wichtig, ob kleiner Mensch oder kleines Tier. Sie brauchen da schon die Berührung der Mutter. Aber was sollen Menschen tun, die allein leben, die niemanden mehr haben der zu ihnen gehört?

Nicht jeder hat seinen Glauben, der ihm in dieser Zeit helfen kann nicht den Mut zum Leben zu verlieren. Einsamkeit, wirkliche Einsamkeit, macht krank. Deshalb werde ich immer versuchen, doch soweit wie nur möglich Kontakt zu halten, zu Menschen, von denen ich weiß, sie sind auch allein und hoffen, dass diese Zeit der „Begrenzungen“ doch einmal wieder ein Ende hat.

© R. Sch., 05.10.2020 (Landkreisbürgerin)

Gestalten Sie doch auch die Info-Post für Senioren mit:
Schreiben Sie uns Ihre Geschichten, Erlebnisse, Freud und Leid –
wir haben ein offenes Ohr für Sie und drucken vielleicht sogar IHREN Artikel.

Wintersport

Warum sollte man nicht einmal den Wintersport in die Wohnung verlegen? Auf dieser Seite finden Sie Anregungen, winterliche Tätigkeiten mit Bewegungsübungen zu verknüpfen. Vorhänge zu, Winter-/Weihnachtsmusik an, Vorstellungsvermögen an und los geht's.

Achten Sie bitte stets darauf, sich nicht zu überfordern!
Machen Sie nur die Übungen, die Sie sich und ihrem Körper zutrauen.
Und vergessen Sie bitte nicht, regelmäßige Pausen einzulegen!

- Zuerst brauchen Sie Mütze, Schal und Handschuhe, die sich auf dem obersten Regal befinden. Strecken Sie Ihre Arme nach oben und holen jedes Teil einzeln herunter.
- In der Nacht hat es viel geschneit und der Schnee vor der Haustüre muss geschippt werden. Dabei die „Schaufel" abwechselnd rechts und links vom Körper benutzen.
- Um nicht auszurutschen, wird jetzt noch (mit dem Eimer in der Hand) Salz oder Sand gestreut.
- Auch das Auto muss noch mit einem Eiskratzer freigekratzt werden. Dabei die Hände in mehreren Richtungen bewegen.
- Wann haben Sie das letzte Mal einen Schneemann gebaut? Formen Sie mit den Händen unterschiedlich große Schneebälle und setzen Sie diese aufeinander.
- Es ist noch immer viel Schnee da. Formen Sie kleine Schneebälle und werfen Sie diese weit weg. Dabei zwischen rechter und linker Hand abwechseln.
- Kinder lieben es einen Schneeengel zu machen. Bei dieser Übung können Sie entweder im Sitzen die Arme zur Seite nach oben nehmen oder Sie legen sich auf den Boden und bewegen Arme (zur Seite nach oben) und Beine (zur Seite).
- Stellen Sie sich aufrecht hin, beide Beine stehen hüftbreit auseinander und die Knie sind leicht gebeugt. Nun geht es auf Skiern einen Berg hinunter, indem Sie sich aus der Hüfte heraus abwechselnd nach links und rechts drehen. Dabei können Sie noch mit den Armen die Stöcke in den „Schnee" stecken.
- Nehmen Sie sich nun einen Hocker oder Stuhl und fahren mit dem Schlitten einen Berg hinunter. Zuerst müssen Sie mit den Füßen anschubsen und sich dann mit dem Oberkörper „in die Kurven" legen.
- Heute Nacht hat es ziemlich viel geschneit und Sie stapfen durch den Tiefschnee in Ihrer Wohnung durch alle Räume.
- Dabei oder anschließend können Sie vorsichtig Schneeflocken mit der Hand auffangen.
- Jetzt wird die Wohnung auf Schlittschuhen erkundet. Dabei werden die Füße abwechselnd nach vorne geschliffen. Diese Übung können Sie auch auf einem Stuhl sitzend ausprobieren. Alternativ können Sie auch Ihre „Langlaufskier anschnallen". Dann aber die Stöcke nicht vergessen.
- Zum Abschluss tanzen Sie wie die Eiskunstläufer eine Runde durch die Wohnung.

Denksportaufgabe

Eine Anregung von E. S. (Landkreisbürgerin)

Man braucht:

Stift, Papier, beliebige Zeitschrift, Zeitung oder die Info-Post für Senioren

Vorgehensweise:

Die Aufgabe besteht darin, aus einer Zeitung etc. möglichst lange Wörter mit vielen Vokalen herauszusuchen.

Aus diesen langen Wörtern sollen dann so viele neue, verschiedene Wörter wie möglich gebildet werden. Diese werden dann auf einem Blatt Papier notiert.

Tipp: Bereits während des Lesens lange Wörter einkreisen, diese können dann für eine spätere Rätselrunde wieder leichter gefunden werden.

Der Vorteil: Auch in Arztpraxen, beim Frisör usw. kann gerätselt werden, Sie müssen sich lediglich einen Stift und Papier einstecken.

Gleichzeitig trainieren Sie dabei auch noch ihr Gedächtnis: widmet man sich eine längere Zeit einem Wort und hat schon viele neue Kombinationen gefunden, bleibt die Frage „Hatte ich diesen Begriff schon?“.

Versuchen Sie es doch gleich einmal mit folgenden Begriffen:

- *Weihnachtszeit* von S. 4 => z. B. Tee/Schanze/Heizen
- *Alterstraumatologie* von S. 16 => z. B. Eitel/Tau/Lama
- Ganz viele Beispiele finden Sie auch auf S. 6

Alterstraumatologie an der Main-Klinik Ochsenfurt

Sie werden sich fragen, was bedeutet „Alterstraumatologie“?

Alterstraumatologie beschäftigt sich mit Unfällen und Verletzungen von Menschen in höherem Lebensalter. Wie in vielen Industrienationen leben die Menschen in Deutschland immer länger. Der zunehmende Anteil Älterer bedingt nicht nur gesellschaftliche Veränderungen, er hat natürlich auch Einfluss auf das medizinische Tun.

Im Bereich Unfallchirurgie und Orthopädie stellt uns das vor nicht immer einfache Aufgaben. So wie ein geflügeltes Wort aus der Kinderheilkunde sagt: „Ein Kind ist kein kleiner Erwachsener“, sondern erfordert andere, manchmal besondere Behandlungen und Methoden, so ist dies auch auf die Behandlung des alternden Menschen zu übertragen. Ein Greis ist nicht einfach ein Erwachsener, der lange gelebt hat. Die Patienten bringen Besonderheiten mit, die auch Ihre Behandlung besonders werden lassen.

Vielfach bestehen Begleiterkrankungen wie Diabetes, Herz- Kreislauferkrankungen oder Veränderungen der Gefäße, eine Abnahme der Muskelkraft, Verschleiß der Gelenke, eine Abnahme der Knochendichte und so manch andere. Zur Behandlung reicht es nicht wie bei vielen jungen Patienten aus, einen Knochenbruch einzurichten und zu stabilisieren und sie ansonsten für die Dauer ihres Aufenthaltes mit Essen und Trinken zu versorgen.

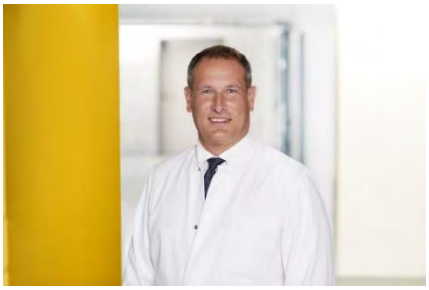
Im Besonderen gibt es aber auch Verletzungen, die beim jüngeren Patienten nicht oder sehr selten auftreten. Denken Sie nur an durch Osteoporose bedingte Knochenbrüche oder an Brüche, die in der direkten Umgebung von Prothesen der großen Gelenke wie Knie und Hüfte passieren.

Mit vielerlei Maßnahmen versuchen wir in der Main-Klinik den Bedürfnissen und Erfordernissen unserer älteren Patienten gerecht zu werden. Hierzu gehört einerseits die Behandlung der Verletzungen mit besonderen Implantaten, die speziell dafür entwickelt wurden auch Brüche an weicherem Knochen sicher zu fixieren oder die in der Nähe von Prothesen eingesetzt werden können.

In der Nachbehandlung setzen wir auf ein sehr gut ausgebildetes und erfahrenes Team in der Pflege und in der Physiotherapie, um eine schnellstmögliche patienten- und verletzungsgerechte Mobilisation zu erreichen. Die Überleitung in eine Anschlussheilbehandlung (Reha) wird von einem hierfür speziell geschulten Team des Sozialdienstes organisiert und sichergestellt.

Während des gesamten Aufenthaltes in unserem Hause werden die Patienten – wenn dies erforderlich ist – interdisziplinär nicht nur von uns Chirurgen, sondern auch von Internisten, Urologen, Neurochirurgen und allen erforderlichen medizinischen Disziplinen unserer Haupt- und Belegabteilungen mitbetreut. In der ambulanten Nachbehandlung bieten wir Ihnen werktäglich Sprechstunden, welche in barrierefreien Räumlichkeiten der Klinik abgehalten werden.

Mit der noch in diesem Jahr beginnenden Generalsanierung unseres Hauses erhalten wir die Möglichkeit, modernste Prinzipien der Krankenhausarchitektur in unser traditionsreiches Haus zu integrieren und so patientenorientierte Ablaufverbesserungen und noch mehr Komfort bieten zu können. Sie sehen also: in der Main-Klinik bewegt sich etwas … damit Sie in Bewegung bleiben.



Wir hoffen Sie bleiben gesund und sollten Sie doch einmal ärztliche Hilfe benötigen, sind Sie bei uns in guten Händen.

Ihr Team der Unfallchirurgie und Orthopädie der Main-Klinik Ochsenfurt mit Chefarzt Dr. Andreas Berglehner.

Main-Klinik Ochsenfurt KU

✉ Am Greinberg 25, 97199 Ochsenfurt

☎ 09331 908-0 | Fax: 09331 908-7199

💻 info@main-klinik.de, www.main-klinik.de

Unsere Tipps gegen Stolperfallen in der dunklen Jahreszeit

Stürze durch Stolpern oder Rutschen sind die häufigsten Unfallursachen. Im Herbst und Winter kommen zu den allgemeinen Gefahrenquellen weitere hinzu. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die zu schwerwiegenden Unfällen führen: herumliegende Gegenstände, rutschige Schuhsohlen oder einfach Unaufmerksamkeit.

- In der dunklen Jahreszeit spielt zudem mangelndes Licht auf Gängen, Fluren und in Treppenhäusern eine Rolle. Wer schummrige Stellen entdeckt, kann zusätzliche Lampen anbringen oder stärkere Leuchtmittel einsetzen.
- Laufwege sollten immer frei bleiben - auch von Advents- oder Weihnachtsdekoration.
- Eine weitere Gefahrenquelle sind rutschige Böden. Eine „Sauberlaufzone“ mit einer Nässe aufnehmenden Schmutzfangmatte verhindert, dass Feuchtigkeit in Eingangsbereiche hineingetragen wird.
- Es muss nicht einmal schneien oder frieren, damit es draußen glatt wird. Darum gilt zu Fuß das gleiche wie mit dem Auto: Hast und Eile am besten vermeiden, vorsichtig gehen und im Freien Schuhe mit Profilsohlen tragen.

Lebkuchen nach Omas Art

Zutaten:

5 Eiweiß
200 g Puderzucker
400 g geriebene Mandeln (nicht geschält)
100 g Orangeat
100 g Zitronat
3 g Hirschhornsalz
1 bis 2 TL Lebkuchengewürz
1 TL Zitronensaft
etwas abgeriebene Zitronenschale (Bio)
Oblaten (120 x 200 mm)
dunkle Schokoladenkuvertüre für die Glasur

Zubereitung:

Fünf Eiweiß steif schlagen.

Puderzucker nach und nach vorsichtig unterrühren.

Anschließend die Mandeln unter die Eiweißmasse rühren. Alternativ können auch 200 g Mandeln und 200 g Haselnüsse verwendet werden.

Orangeat und Zitronat entweder mit dem Messer oder in der Küchenmaschine zerkleinern und ebenfalls unterrühren. Bereits zerkleinertes Orangeat und Zitronat sind im Lebensmittelhandel erhältlich. Am besten schmeckt jedoch frisches Orangeat und Zitronat vom Markt.

Hirschhornsalz in einem TL heißem Wasser auflösen und zusammen mit dem Lebkuchengewürz, dem Zitronensaft und der abgeriebenen Zitronenschale der Masse beifügen und alles gut verrühren.

Oblaten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der Lebkuchenmasse beschmieren (ca. 1,5 cm hoch).

Lebkuchen im vorgeheizten Backofen bei ca. 160 Grad Umluft 15 – 20 Minuten backen. Lebkuchen während des Backens beobachten und aus dem Ofen nehmen, sobald sie leicht bräunlich werden. Vorsichtig vom Backblech nehmen und abkühlen lassen.

Anschließend Lebkuchen mit dunkler Kuvertüre bestreichen, nach dem Trocknen in kleine Rechtecke schneiden und in einer Plätzchendose aufbewahren.

Schokoladen-Eisparfait

Zutaten für ca. 6 Personen:

7 Eigelbe
120 g Zucker
300 g Sahne
350 g dunkle Kuvertüre

Zubereitung:

Die Sahne in einer kalten Schüssel steif schlagen.

Eigelbe und Zucker über Wasserdampf warm cremig schlagen.

Die Kuvertüre schmelzen und zur Ei-Zucker-Masse geben. Etwas abkühlen lassen und die geschlagene Sahne nach und nach unterheben.

Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen, die Schokocreme einfüllen und über Nacht durchgefrieren lassen.

Vor dem Aufschneiden etwas früher aus dem Tiefkühler nehmen. So hat es einen besseren Schmelz. In Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten.

Dazu passen Orangenstückchen oder -sauce.

Viel Freude beim Genießen wünscht Ihnen Roland Popp!

Zwei Engel für Fürstin Ludwika

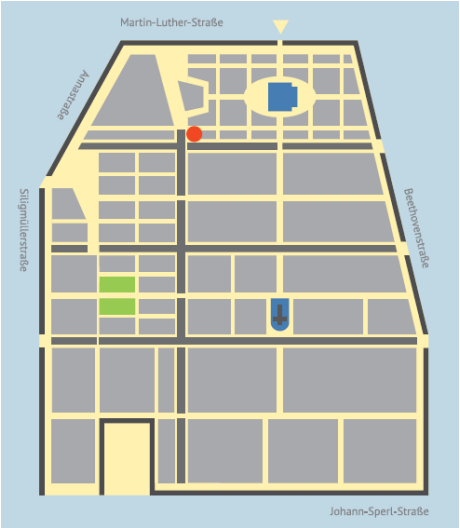
Ein Besuch auf dem Hauptfriedhof Würzburg

Wenn sich der November nähert, tritt der Friedhof aus seinem Schattendasein heraus, denn in diesen Wochen wird auf besondere Weise der Verstorbenen gedacht.

Die blumengeschmückten Gräber regen zu einem Rundgang an und vermitteln eine Fülle von Eindrücken, die Besucher*innen durchaus nachdenklich stimmen. Wer sich darauf einlässt, begegnet unter den ca. 18 000 Grabstätten so manchem Schicksal aus vergangenen Tagen.

Betritt man den Würzburger Hauptfriedhof durch den Haupteingang an der Martin-Luther-Straße, befindet man sich im ältesten Teil (Abt. 1). Es verwundert nicht, dass sich gerade hier Lebensgeschichten bis ins 19. Jahrhundert zurückverfolgen lassen. Von einem besonders tragischen Schicksal erzählt der größte Engel dieses Friedhofes.

Zu finden ist er leicht, denn er überragt weit die umstehenden Grabanlagen. Auf seinem Podest wirkt er mächtig in seinem faltenreichen, langen Gewand. In den verschränkten Armen hält er ein Kreuz; sein Blick ist nach oben und gleichzeitig in die Ferne gerichtet. Am Steinsockel befinden sich zwei Inschriftentafeln, die auf den ersten Blick Rätsel aufgeben.



● Standort Engel (Plan: Elisabeth Nickel)

Friedhofsengel

Als Friedhofsführerin begann ich 2014, die näheren Hintergründe der Gedenkstätte zu erforschen. Eine schriftliche Quelle war bei August Memminger in seinem 1921 erschienenen Buch Würzburger Friedhofswanderung zu finden:

„Dieses Denkmal, eine Zierde unseres Friedhofes, ist zum Andenken an die am 15. Februar 1859 in der Theaterstraße Nr. 24 dahier an Gebärmutterkrebs im Alter von 33 Jahren verschiedene Fürstin Luise Mirska, geb. Godlewskich, Gattin des Fürsten Adam Mirska auf Parinnowi bei Weijwern in Littauen errichtet worden." (S. 67/68)

Die weiteren Recherchen deckten die näheren Umstände des Schicksals einer jungen Frau auf, das uns heute noch berührt:

1859 hatte sich Fürstin Ludwika (Luise) in Begleitung ihres Mannes Fürst Napoleon Adam Swiatopelk-Mirski auf die lange Reise nach Würzburg begeben. Die Stadt war damals für Reiche und Adelige ein beliebtes Urlaubsziel, doch Fürstin Ludwika war aus gesundheitlichen Gründen hierhergekommen. Bereits schwer krank, ruhte ihre ganze Hoffnung auf Friedrich Wilhelm Scanzoni von Lichtenfels (1821 - 1891), einem der bekanntesten Gynäkologen, der in dieser Zeit hier praktizierte. Doch selbst er konnte die junge Frau nicht mehr retten, sie verstarb.

Der Witwer erwarb in seiner tiefen Trauer auf dem Hauptfriedhof in Würzburg einen Platz, um mit einem Friedhofsengel die Erinnerung an den tragischen Tod seiner Frau aufrecht zu erhalten. Eine Figur in dieser Größe anfertigen zu lassen, war allerdings nicht einfach.

In Berlin fand er einen der modernsten metallverarbeitenden Betriebe, die Zinkgießerei Philipp Konrad Moritz Geiss (1805-1875). Dieser hatte als Eisengießereibesitzer seit Ende der 1820er Jahre mit der Zinkgusstechnik experimentiert und ein spezielles damals hochmodernes Verfahren zur Herstellung von vollplastischen Figuren entwickelt. Geiss erhielt den Auftrag. Immerhin wurde eine Skulptur dieser Größe nach damaliger Währung auf einen Wert von 10 000 Mark geschätzt.

Beigesetzt wurde Fürstin Ludwika allerdings in ihrer Heimat. Die nächste Frage war also: Wo befindet sich dieser Ort?

Bei den weiteren Nachforschungen tauchten auf einer polnischen Internetseite Bilder auf, die einen zweiten identischen Engel in Litauen auf dem Kirchplatz der Pfarrei St. Ludwig in der Gemeinde Veiveriai präsentierten. Der Bau des Gotteshauses war 1853 von Józef Godlewski, dem Vater von Fürstin Ludwika, im Stil der Neo-Renaissance erstellt worden.

Bei Renovierungsarbeiten 2014/15 waren im Kircheninneren im Boden zwei Metallsärge gefunden worden. Es stellte sich heraus, dass es sich dabei um die Grabstätte von Fürstin Ludwika und ihren Mann handelt.

Veiveriai, Kirche St. Ludwig (rechts im Hintergrund der Engel)

Auf dem großzügig angelegten Platz um die Kirche hatte Fürst Swiatopelk-Mirski einen zweiten identischen Engel aufstellen lassen. Der mündlichen Überlieferung zufolge soll er selbst für die beiden Skulpturen die Skizze seiner Frau als Vorlage geschaffen haben. Somit hätten wir mit dem Engel gleichzeitig das einzige Porträt von Fürstin Ludwika vor uns.

2015 entstand der erste persönliche Kontakt nach Veiveriai. Die Begeisterung über die Nachrichten war in dem litauischen Ort so groß, dass noch im gleichen Jahr ein Besuch dort stattfand, der den Beginn einer freundschaftlichen Verbindung besiegelte, die seitdem von beiden Seiten gepflegt wird.

Veiveriai – Engel auf dem Kirchplatz
(Lina Pazeriene)

Für mich erwuchs daraus gleichzeitig die Verantwortung, mich der Engels-Skulptur auf dem Würzburger Hauptfriedhof anzunehmen, denn ihr beklagenswerter Zustand war nicht zu übersehen.

Wie sich herausstellte, war es eine Rettung in letzter Minute: Die ursprüngliche farbige Fassung war von der Oberfläche fast gänzlich verschwunden und der Prozess der Korrosion auf der Zinkgussoberfläche bereits fortgeschritten. Die Lotnähte waren an vielen Stellen gefährlich aufgeplatzt. Dadurch konnte Wasser in die Figur eindringen, was wiederum einen starken Rostbefall der inneren Eisenverstrebungen zur Folge hatte. Nachdem der Sockel eingebrochen war, stand der Engel gefährlich schief. Zusätzlich war er wohl 1945 zwischen irdische Fronten geraten, was an einem Einschussloch an der linken Schulter erkennbar war, verursacht wahrscheinlich von einer Luftmine.

Doch wie sollte eine fachgerechte Restaurierung finanziert werden?

Mit dem Aufruf „Himmelsbote in Not" wurde in enger Zusammenarbeit mit der Friedhofsverwaltung eine Spendenaktion ins Leben gerufen. Viele Würzburger Bürger*innen trugen letztlich mit kleinen und großen Spenden dazu bei, dass 2017 die Arbeiten in Auftrag gegeben werden konnten.

Kurz vor der Rückkehr des Engels aus der Regensburger Restaurierungswerkstatt Fa. Haber & Brandner hatte der Würzburger Engel im März 2018 einen besonderen „Auftritt": Während der Internationalen Handwerksmesse in München wurde er dem Fachpublikum als besonderes Bildwerk des 19. Jahrhunderts vorgestellt.

Danach kehrte er endlich an seinen Ursprungsort auf dem Hauptfriedhof zurück. Am 19.11.2018 wurde in einem feierlichen Akt die Wiederaufstellung begangen. Der Botschafter Litauens, S.E. Darius Jonas Semaška, sowie eine Delegation aus Veiveriai hatten es sich nicht nehmen lassen, ihre Verbundenheit durch ihre persönliche Anwesenheit zum Ausdruck zu bringen.

von links nach rechts:

Fam. Puida (Delegation Veiveriai), 4.v.l. S.E. Darius Jonas Semaška (Botschafter der Republik Litauen), Dritte Bürgermeisterin Marion Schäfer-Blake, Oberbürgermeister Christian Schuchardt, Doris Jäger-Herleth, Zweiter Bürgermeister Dr. Adolf Bauer, Daiva Venvcloviene, Laima Mikušauskienė (Delegation Veiveriai)

Seitdem prägt der Engel den Charakter des Hauptfriedhofes wieder ganz entscheidend mit und präsentiert sich so, wie ihn August Memminger mit einem gewissen Stolz beschrieben hat, als „eine Zierde unseres Friedhofes".

Ein Besuch dort lohnt sich zu jeder Jahreszeit. An Allerheiligen leuchten dort Grablichter und zeigen, dass die Erinnerung an Fürstin Ludwika nach wie vor wach geblieben ist. Im Sommer hat der Ort eine besondere Anziehungskraft, wenn Lavendel und Rosen üppig blühen und Scharen von Insekten anlocken.

Und die rätselhaften Inschriftentafeln auf dem Steinsockel? Der Text ist auf Polnisch verfasst. Hier die Übersetzung:

„Ludwika, geborene Godlewski, Herzogin Swiatopelk Mirska, verließ diese Welt am 15. Februar 1859" (Vorderseite)

„Wenn du hier vorbeikommst, halte inne und gedenke der Seele von Ludwika“. (Rückseite)

Weiterführende Informationen:

Broschüre: „Friedhofsengel verbindet über Grenzen hinweg" (2018)

Bezugsadresse: Friedhofsverwaltung, Martin-Luther-Straße 18, 97072 Würzburg, Tel: 0931 35562-25 (Schutzgebühr: 2 Euro)

Auf Anfrage:

Bildvortrag zum Friedhofsengel und zum Hauptfriedhof, Friedhofsrundgänge zu verschiedenen Themenschwerpunkten (Nähere Infos unter Tel: 0173 1021372)

© Doris Jäger-Herleth (Diplom-Sozialgerontologin, Gästeführerin der Stadt Würzburg)

Sterne aus Butterbrotpapiertüten

Zauberhafte Sterne aus Butterbrotpapier werden ganz einfach selbst gebastelt. Sie sind echte Unikate, jeder gebastelte Stern sieht anders aus und die Dekoration wirkt auch noch nach Weihnachten winterlich und toll.

Sie brauchen:

- 6-8 Butterbrottüten je Stern
- Schere
- Klebestift
- Locher
- Geschenkband oder Faden
- evtl. kleines, batteriebetriebenes LED-Licht

Anleitung:

Zunächst die Tüten, mit der Öffnung nach oben, übereinanderlegen.

Anschließend alle Tüten aufeinander kleben. Dazu mit dem Klebestift auf jede einzelne Tüte ein umgedrehtes T zeichnen (Öffnung oben). Jeweils einen Streifen an den unteren geschlossenen Kanten und zusätzlich in der Mitte. (Den Kleber dabei nicht bis ganz nach oben verteilen, sonst lässt sich der Stern nicht komplett ausfalten.) Mit dieser Methode alle Tüten aufeinander kleben und mit allen Tüten wiederholen.

Jetzt können die Papiertüten oben und an den Seiten eingeschnitten werden (z. B. 2 halbe Herzen rechts und links, Kreise, Dreiecke, eine Spitze…). Dabei sind der Kreativität und Phantasie keine Grenzen gesetzt. Es sollte jedoch genug übrigbleiben, sodass der spätere Papierstern nicht instabil wird.

Wenn der Kleber getrocknet ist, können Sie den Stern auffalten und die erste und letzte Papiertüte ebenfalls mit etwas Kleber fixieren.

Um die Sterne aufzuhängen, die Spitze lochen und ein Band daran befestigen.

Wenn der/die Stern(e) leuchten sollen, ein LED-Teelicht oder kleine Lichterkette hineinlegen und fertig ist der Sternenhimmel. Der Winterstern verzaubert über die Weihnachtszeit hinaus entweder in der eigenen Wohnung oder als Geschenk für liebe Freunde und Verwandte.

Fotos: Barbara Heller (Praktikantin Management im Gesundheitswesen)

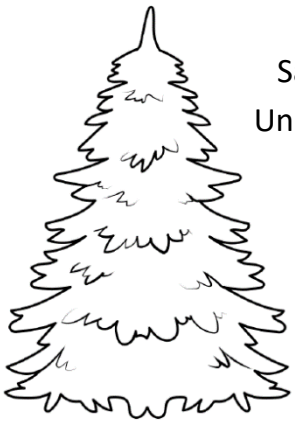
Lösung „Winterrätsel“

1.	S	C	H	N	E	E							
2.	H	A	N	D	S	C	H	U	H	E			
3.	W	A	R	T	E	Z	E	I	T				
4.	E	I	S	K	R	A	T	Z	E	R			
5.	S	C	H	L	I	T	T	E	N				
6.	K	R	A	U	T								
7.	S	T	E	R	N	D	E	U	T	E	R		
8.	N	O	R	D	M	A	N	N	T	A	N	N	E
9.	K	A	K	A	O								
10.	L	A	M	E	T	T	A						
11.	B	L	E	I	G	I	E	ß	E	N			
12.	T	I	G	E	R	F	E	L	L				
13.	H	O	F	F	N	U	N	G					

C	H	R	I	S	T	S	T	O	L	L	E	N

Knecht Ruprecht

Von drauss’ vom Walde komm ich her;
Ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr!
Allüberall auf den Tannenspitzen
Sah ich goldene Lichtlein sitzen;
Und droben aus dem Himmelstor
Sah mit grossen Augen das Christkind hervor,
Und wie ich so strolcht’ durch den finstern Tann,
Da rief’s mich mit heller Stimme an:



„Knecht Ruprecht“, rief es, "alter Gesell,
Hebe die Beine und spute dich schnell!
Die Kerzen fangen zu brennen an,
Das Himmelstor ist aufgetan,
Alt’ und Junge sollen nun
Von der Jagd des Lebens einmal ruhn;
Und morgen flieg’ ich hinab zur Erden,
Denn es soll wieder Weihnachten werden!

Ich sprach: „O lieber Herr Christ,
Meine Reise fast zu Ende ist;
Ich soll nur noch in diese Stadt,
Wo’s eitel gute Kinder hat.“ -

„Hast denn das Säcklein auch bei dir?“

Ich sprach: „Das Säcklein das ist hier:
Denn Äpfel, Nuss und Mandelkern
Fressen fromme Kinder gern.“ -

„Hast denn die Rute auch bei dir?“

Ich sprach: „Die Rute, die ist hier:
Doch für die Kinder nur, die schlechten,
Die trifft sie auf den Teil den rechten.“

Christkindlein sprach: „So ist es recht;
So geh mit Gott, mein treuer Knecht!“

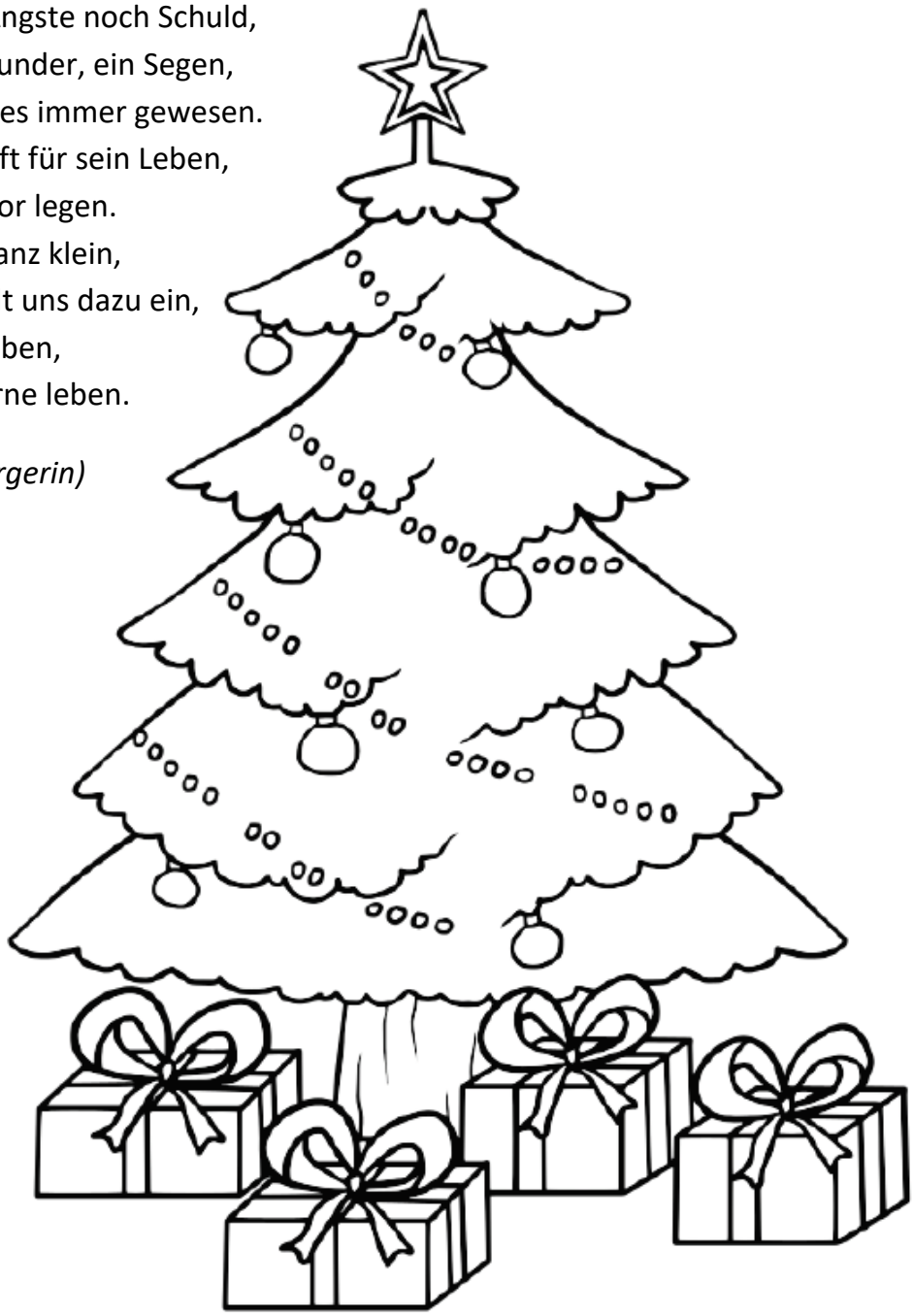
Von drauss’ vom Walde komm ich her;
Ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr!
Nun sprecht, wie ich’s hier innen find’!
Sind’s gute Kind’, sind’s böse Kind’?

Theodor Storm, 1817-1888, deutscher Schriftsteller

Friedvolle Weihnachten

Es ist und es bleibt wie vor 2000 Jahren,
ein Wunder, ein Lichtblick, hell strahlt der Schein,
durch Corona wir so viel Leid erfahren,
doch es lässt alles vergessen, das kleine Kindlein.
Das Herz geht uns auf, von dem Wunder der Welt,
ein Lichtstrahl das kleine Zuhause erhellt,
geeilt kommen alle, um es zu begrüßen,
was wird es erwarten, das Kind? Wir liegen zu Füßen.
Es wird bejubelt, von Liebe umhüllt,
da gibt es nur Freude, weder Ängste noch Schuld,
es bleibt ein Geheimnis, ein Wunder, ein Segen,
die Geburt eines Kindes, so ist es immer gewesen.
Es zeigt uns den Weg, es kämpft für sein Leben,
wir sollten uns demutsvoll davor legen.
Da wird dieser Virus, Corona ganz klein,
das Leben des Menschleins lädt uns dazu ein,
Besinnung, Demut, Liebe zu geben,
so werden wir auch wieder gerne leben.

© Margret Höpp (Landkreisbürgerin)



Ein gesegnetes Weihnachtsfest mit den besten Wünschen für das Jahr 2021!

UNSER SOZIALES BAYERN

Wir helfen zusammen!

Impressum

Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen wir allerdings keine Gewähr.

Redaktion/Layout:
Melanie Ziegler: melanie.ziegler@kommunalunternehmen.de, 0931 80442-18
Katrin Müller: katrin.mueller@kommunalunternehmen.de, 0931 80442-38

Herausgeber:
Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg
Prof. Dr. Alexander Schraml, Eva von Vietinghoff-Scheel
Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg

Fotos und Abbildungen:
Titelbild: Christoph Gehret, Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg
Ausmalbilder: www.happycolorz.de
Katrin Müller, Melanie Ziegler

Druck:
Copier-Shop Englert

Idee und Konzept:
Melanie Ziegler

Auflage:
4.500 Stück

6. Ausgabe, Stand: 17.11.2020

Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

KU