Mit den besten Grüßen | Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

Info-Post

für Senioren · 9. Ausgabe

Info-Post für Senioren

Vorwort

>>Alles hat seine Zeit:
Winter und Sommer, Herbst und Frühling,
Jugend und Alter, Wirken und Ruhe.>>
Johann Gottfried von Herder (1744-1803)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

wie schön ist es, die bunten Herbstblätter fallen zu sehen, Kastanien in der Wiese zu entdecken und im Wald auf Pilzsuche zu gehen. Auch die Nüsse fallen von den Bäumen und wenn genügend gesammelt sind, reicht es vielleicht auch für einen leckeren Nusskuchen.

Der Herbst ist die Zeit des Nachdenkens, des Rückzugs und Vorbereitens. Alles hat seine Zeit und mit zunehmendem Alter beschäftigt man sich auch immer wieder mit unangenehmen Gedanken und fragt sich, wer einem hilft, wenn es nicht mehr alleine geht.

Mit dem Thema Pflege beschäftigt man sich meist erst dann, wenn man selbst oder ein Angehöriger betroffen ist. Da das dazugehörige Recht aber sehr komplex ist, werden viele Fragen aufgeworfen. Im Pflegeversicherungsrecht gibt es unzählige Begriffe, die für den Laien oft unverständlich sind. Deshalb widmen wir diese Ausgabe dem Thema „Älterwerden und Pflegebedürftigkeit“. Gerne können Sie sich an uns wenden, wenn Sie Fragen zu diesem Thema haben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern, Ausprobieren und Schmökern in der neuesten Ausgabe der Info-Post für Senioren.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund,
Ihre Abteilung Senioren

☞ *Die Redaktion weist darauf hin, dass der Inhalt der Leserbriefe die Ansicht der Einsender wiedergibt, die mit der Meinung der Redaktion nicht unbedingt übereinstimmt.*

Wie gefällt Ihnen die Info-Post für Senioren?
Haben Sie Verbesserungsvorschläge, Anregungen oder möchten etwas zu unseren letzten Artikeln ergänzen? Gerne veröffentlichen wir auch Ihre Leserbriefe.

Wandel zum Herbst

Der Herbst sich zeigt in schönen Farben,
der Jahreskreislauf, er zieht voran,
wir können uns an allem Laben,
und haben unsere Freude dran,
es spiegelt sich der Lebenslauf,
erst keimt und wächst es, die Natur wacht auf,
dann blüht alles in voller Pracht,
der Tag ist lang, die Sonne lacht,
dann kommt der Herbst, die Tage schwinden,
ein gülden Licht erhellt den Tag,
das Farbenspiel der Natur läßt Träume finden,
wie schön das alles ohne Frag.
Es wird geerntet, was die Erde uns schenkt,
mit Dankbarkeit wir schauen auf den der uns lenkt.
Wir sammeln Kraft für dunkle Tage,
genießen im Freien noch jede Stund,
ein schöner Herbst, in jeder Lage,
ist herzerfrischend und gesund.
Wie schön war es in Kindertagen,
zu schlurfen durch gefallnes Laub,
Kastanien sammeln, Drachen steigen,
schöne Erinnerungen mit Verlaub.
All das bekommen wir geschenkt,
es liegt bereit für jeden, der dies erkennt,
es sind die kleinen Dinge im Leben,
die lassen uns Glück und Freude erleben.

© Margret Höpp (Landkreisbürgerin)

Gedanken zu Corona – Leserbeiträge

Lockerungen - Lockdown, Lockdown - Lockerungen

Ihr „Familienleben“ spielt sich in einem Ein-Personen-Haushalt ab.
Ihre Nachkommen wohnen nicht am gleichen Ort und vermeiden es besonders jetzt, sie zu besuchen.
Alle haben ja ihren Beruf, ihre eigenen Familien, Freunde und auch sonstige Aktivitäten. Da ist keine Zeit, um sich in den Zug zu setzen und eine alte Oma zu besuchen.
Es gab mal eine Zeit, in der das ganz anders war, aber da wohnte man näher zusammen und war auch bedeutend jünger.
Das Leben verändert sich für jeden und das hat nicht nur etwas mit CORONA zu tun. Die Wege sind einfach nicht mehr dieselben, die Lebensweisen und Gedanken auch nicht.

Sie telefoniert von Zeit zu Zeit mit den Enkelkindern und ihr Sohn macht täglich seinen „Kontrollanruf“.
Die älteste Enkeltochter mailt und telefoniert öfters. Mit ihr ist das Verhältnis am intensivsten. Ihre Bindung zur Oma ist ja auch am längsten.
Sie hat inzwischen selbst Familie und Beruf. Das muss verständlicherweise Vorrang haben.

Also bringen die Lockerungen nichts Besonderes für die allein lebende Oma.
Sie begnügt sich mit allem.
Das Leben, das vor Jahren, als sie auf einmal allein war, neu aufgebaut werden musste, ist an den meisten Stellen eingebrochen.
Das ist vielen Menschen, jungen wie alten, passiert.

Es ist für niemand leicht, ob 8 Jahre, 18 oder 80 Jahre, sich immer wieder an Lockdown und Lockerungen, zu gewöhnen. Aber es ist wichtig.
Keiner möchte mit diesem Virus kämpfen müssen. Wir müssen deshalb immer wieder lernen, lernen und hoffen, dass die, die Lockdown und Lockerungen anordnen, für ALLE das Richtige tun.
Wohlüberlegt für die Allgemeinheit.

© R. Sch. (Landkreisbürgerin)

Nusskuchen von Tante Rosalinde

Zutaten:

6 Eier getrennt + 4 EL heißes Wasser
200 g Zucker
1 Prise Salz
1 Pck. Vanillezucker
250 g Nüsse gemahlen
125 g Dinkel- oder Weizenmehl
1 Pck. Backpulver

Zubereitung:

Eiweiß steif schlagen (mit 1 Prise Salz).

6 Eigelb mit 4 EL heißem Wasser schaumig rühren.

Zucker + Vanillezucker + Bittermandel dazurühren.

Dann Nüsse, Mehl mit Backpulver und Eiweiß unterheben
(Mehl, Nüsse + Backpulver vorher mischen).

In 26 Ø Springform ca. 60 Minuten bei 165° C backen.

Nach Erkalten mit weißem Zuckerguss oder Schokoguss bestreichen.

„Er schmeckt sehr lecker und hält sich über längere Zeit frisch.“

© Angelika Hupp (Landkreisbürgerin)

☞ *Hier ist unser Ergebnis: nachgebacken und für sehr gut befunden ☺.*

Das Alter

Alt zu werden ist nicht schwer, alt zu sein dagegen sehr!

*

Man will sich´s lang nicht eingesteh´n,
möchte gern noch bißchen abseits steh´n.
Doch bevor man richtig nachgedacht,
da ist der Schritt auch schon gemacht.

Der Geist und Körper werden schwächer,
es bilden sich Gedächtnislöcher,
man baut ganz einfach etwas ab,
ist manchmal mühsam nur auf Trab.

Es stellen sich Wehwehchen ein,
mal sind sie groß und manchmal klein.
Es sticht das Herz, es schmerzt der Rücken,
zur Zeit geht gar nichts mit dem Bücken.

Ja, weh tut gar so mancher Knochen,
grad mühsam aus dem Bett gekrochen,
stellt sich Migräne auch noch ein,
erst zwickt es links, dann rechts am Bein.

Die Hüfte läßt nur schief dich steh´n,
aufrecht kannste auch nicht geh´n.
Die letzten Worte sind famos,
was ist denn da nur plötzlich los?

Probleme mit dem Gleichgewicht,
zu viele Pfunde an Gewicht.
Über knifflige Gebrechen,
will man nicht mit jedem sprechen.

**

So manches ist nicht mehr im Lot,
was macht man da in seiner Not?
Die Tabletten bringen ein´ bald um,
ein Meer von Pharmazeutikum.

Nun ist Schluss, alles wird verdrängt
und von dem Thema abgelenkt,
daran zu denken ist zu meiden,
schon so erloschen manche Leiden!

Kommunikation ist angesagt,
Familie, Freunde sind gefragt,
das Umfeld der Verwandten
und manches der Bekannten.

Regelmäßig sich bewegen,
tunlichst immer, auch bei Regen,
selbst wenn´s Überwindung kostet,
wer da rastet, der auch rostet.

So weit wie möglich Sport betreiben,
beim Kartenspiel die Zeit vertreiben.
Da und dort ein Gläschen Wein
und dabei recht fröhlich sein.

Spaß beim Wandern haben,
mit dem Fahrrad fahren.
Ab und an ein Film anseh´n,
oder ins Theater gehen.

***

Öfters mal im Garten sein,
schließt Besuch der Nachbarn ein.
Sich das Gefühl vermitteln lassen,
daß man nicht allein gelassen.

Noch einen kleinen Job verrichten,
die Tätigkeiten klar gewichten.
Man wird ein bißchen noch gebraucht,
das ist es, was der Mensch doch braucht.

Stets aktiv bleiben, generell
und überhaupt ganz speziell,
wenn von einst auch nur ein Schimmer,
a´ biss´l was geht letztlich immer.

****

Ständig gibt´s ein Auf und Nieder,
neu beginnen, immer wieder,
ja, so lange wir am Leben,
wird es diesen Wechsel geben.

Geht auch manches mal daneben,
heißt es Auftrieb sich zu geben.
Schnell vergessen, Neues wagen
und dabei nicht gleich verzagen.

Allen Mut zusammenraffen,
wieder Perspektiven schaffen,
positiv und vorwärts denken,
die Fahrt in andere Bahnen lenken.

Der Seele ein Zuhause geben,
das ein Jeder braucht im Leben.
Innerlich zur Ruhe finden,
zufrieden sein und Glück empfinden!

© Manfred Klose (Landkreisbürger)

Kulturbrücken im Landkreis Würzburg

Kultureller Genuss für Demenzkranke, Angehörige und sonstige Kulturfreunde

Die Kulturbrücken gehen mit einem neuen Programm in die dritte Runde! In geschützter Atmosphäre wird im Sinne des Inklusionsgedankens eine Teilhabe am öffentlichen, kulturellen Leben ermöglicht, ein Stück Lebensqualität erhalten oder sogar zurückzugeben.

Foto: Gesine Kleinwächter

Es war einmal ... Märchen und Tänze aus Nah und Fern

Es erwartet Sie ein vergnüglicher Nachmittag mit Märchen, Geschichten und Tänzen, dargeboten vom ***Duo Binnaz***. Die Erzählerin Gesine Kleinwächter und Moona (Tänzerin und Choreografin) entführen Sie in eine Phantasiewelt voll zauberhafter Landschaften, fabelhafter Wesen, geheimnisvoller Figuren und spaßiger Begebenheiten!

Der Eintritt ist frei! Eine Anmeldung ist erforderlich (beim jeweiligen Ansprechpartner).

- **Kulturkeller im Gasthaus „Rose“:** Hauptstraße 34, 97299 Zell am Main
  Sonntag, 3. Oktober 2021: 15:00 Uhr – 16:30 Uhr
  Kultur- und Öffentlichkeitsarbeit Zell am Main: 0931 46878-16, pichler@zell-main.de
  Veranstalter: Arbeitskreis Kultur Zell am Main und der Markt Zell am Main
- **Altes Rathaus Kürnach:** Hauptstraße 1, 97273 Kürnach
  Sonntag, 10. Oktober 2021: 15:00 Uhr – 16:30 Uhr
  Sieglinde Bayerl: 09367 551, sieglindebayerl@t-online.de
  Veranstalter: Freundeskreis Seniorenzentrum Kürnach e.V. in Kooperation mit der KürnacherKulturWerkstatt
- **Kulturbühne Alte Feuerwehr Gerbrunn:** Hauptstraße 7, 97218 Gerbrunn
  Sonntag, 17. Oktober 2021: 15:00 Uhr – 16:30 Uhr
  Gemeinde Gerbrunn: 0931 70280-103, liza.schraud@gerbrunn.de
  Veranstalter: Förderverein Kulturbühne Alte Feuerwehr e.V.

Sparkasse Mainfranken Würzburg

kulturherbst 2021
im landkreis würzburg
24. september bis 17. oktober

Unser Pflege-Info-Café

12. September 2021 in Eibelstadt
Seniorenzentrum | Am Kapellenberg 1

21. September 2021 in Kürnach
Pfarrzentrum | Kirchberg 8

24. Oktober 2021 in Aub
Seniorenzentrum | Am Roßmarkt 2

Beginn jeweils um 15 Uhr

Bei kostenlosem Kaffee und Kuchen nehmen wir uns gerne Zeit für Ihre ganz persönlichen Fragen.

Kontakt: Melanie Ziegler
Telefon: 0931/80442-18
E-Mail: melanie.ziegler@kommunalunternehmen.de

Das Kommunalunternehmen
des Landkreises Würzburg

KU

Wortgitter

Finden Sie folgende Wörter (waagrecht und senkrecht):
Angehörige, Begutachtung, Beratung, Hausnotruf, Hilfsmittel, Kombinationsleistung, Kurzzeitpflege, Landespflegegeld, Patientenverfügung, Pflegegeld, Pflegegrad, Pflegezeit, Pflegesachleistung, Tagespflege, Verhinderungspflege, Vorsorgevollmacht

Y	X	V	B	N	K	B	E	R	A	T	U	N	G	M	A	S	D	F	V
G	H	J	K	L	O	Q	E	R	T	Z	U	I	O	P	L	Y	X	P	E
C	V	V	B	N	M	M	P	F	L	E	G	E	G	R	A	D	A	F	R
H	S	O	D	F	B	G	A	H	J	K	L	Q	W	E	N	R	T	L	H
I	Z	R	U	I	I	O	N	P	Y	X	C	V	B	B	D	N	M	E	I
L	A	S	S	D	N	F	G	G	H	P	J	K	E	K	E	H	L	G	N
F	Q	O	W	T	A	G	E	S	P	F	L	E	G	E	S	A	E	E	D
S	R	R	T	Z	T	U	H	I	O	L	P	Y	U	X	P	U	C	S	E
M	V	G	B	N	I	M	O	Q	W	E	E	R	T	T	F	S	Z	A	R
I	U	E	I	O	O	P	E	Y	X	G	C	V	A	B	L	N	N	C	U
T	M	V	A	S	N	D	R	F	G	E	H	J	C	K	E	O	L	H	N
T	Q	O	W	E	S	R	I	T	Z	Z	U	I	H	O	G	T	P	L	G
E	Y	L	P	F	L	E	G	E	G	E	L	D	T	X	E	R	C	E	S
L	V	L	B	N	E	M	E	A	S	I	D	F	U	G	G	U	H	I	P
J	K	M	L	Q	I	W	E	T	Z	T	U	I	N	O	E	F	P	S	F
Y	X	A	C	V	S	B	N	M	A	S	D	F	G	G	L	H	J	T	L
K	L	C	Q	W	T	E	R	T	Z	U	I	O	P	Y	D	X	C	U	E
V	B	H	N	K	U	R	Z	Z	E	I	T	P	F	L	E	G	E	N	G
P	A	T	I	E	N	T	E	N	V	E	R	F	U	E	G	U	N	G	E
M	A	S	D	F	G	G	H	J	K	L	Q	W	E	P	T	Z	U	I	O

☞ *Die Lösung finden Sie auf S. 27.*

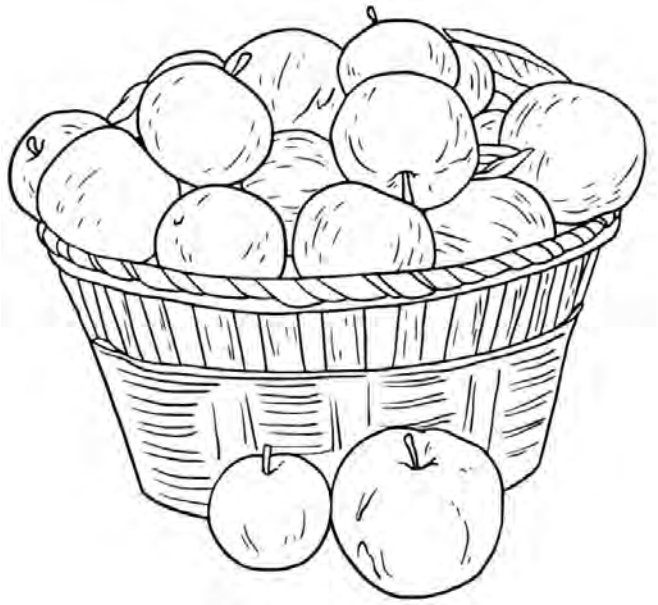
Denksport-Aufgabe

Finden Sie das für beide Begriffe passende Wort in der Mitte.

Weber		Punkt
Knochen		Geber
Klassen		Brand
Hör		Gefahr
Helden		Sache
Stroh		Wehr
Lösungs		Schatz
Seiten		Plan
Größen		Sinn
Klassen		Bahnhof
Grenz		Fahrt
Tannen		Stelle
Essig		Krone
Pflege		Obst

© R. G., September 2020

☞ *Die Lösung finden Sie auf S. 27.*



© www.happycolorz.de

Pflegebedürftigkeit

Auf den folgenden zwei Seiten möchten wir Ihnen in Kürze einige Begriffe zum Thema „Pflegeversicherung“ erläutern. Scheuen Sie sich nicht, sich bereits vorab zu informieren, welche Möglichkeiten Sie haben, wenn Sie mit körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen zu kämpfen haben.

Beantragung eines Pflegegrads oder einer Höherstufung:

Um Leistungen zu erhalten, muss zunächst ein Antrag bei Ihrer Pflegekasse/Ihrem privaten Versicherungsunternehmen gestellt werden (formlos, d. h. auch telefonisch möglich).

Voraussetzungen für Pflegebedürftigkeit:

- Körperliche, geistige oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen können nicht selbstständig bewältigt werden.
- Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer - voraussichtlich für mind. sechs Monate - bestehen.

Begutachtung:

Zur Feststellung des Pflegegrads kommt ein pflegefachlich begründetes Begutachtungsinstrument zum Einsatz. Dabei wird, ausgehend von der individuellen Pflegesituation, die Schwere der Beeinträchtigung (Pflegegrad 1-5) ermittelt.

Die Begutachtung erfolgt im Auftrag der Pflegekasse durch den MD (Medizinische Dienst) und ermittelt den Hilfebedarf in folgenden Bereichen:

- Mobilität (in der Häuslichkeit)
- geistige und kommunikative Fähigkeiten (Verstehen und Reden)
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen (Ängste, Aggressionen)
- Selbstversorgung (Körperpflege/Ernährung)
- Selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen sowie deren Bewältigung (Medikamente, Hilfsmittel)
- Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte (Tagesablauf, Kontakte pflegen)

Dabei wird insbesondere geschaut, wie selbstständig bestimmte Aktivitäten im Alltag durchgeführt werden können und welche Beeinträchtigungen vorliegen.

Idealerweise sollten bei dem Begutachtungstermin Angehörige der pflegebedürftigen Person mit anwesend sein. Sinnvoll ist es, vorab ein „Tagebuch“ über notwendige Hilfen und deren Dauer zu führen.

Widerspruch:

Die Begutachtung stellt immer eine Momentaufnahme dar. Bildet das Gutachten nicht den tatsächlichen Hilfebedarf ab, ist es möglich, innerhalb von einem Monat Widerspruch dagegen einzulegen. Pflegeberater können Sie dabei unterstützen, die einzelnen Punkte richtig zu begründen.

Leistungen der Pflegeversicherung in der Häuslichkeit

Alle Leistungen haben zum Ziel, den Alltag der Pflegebedürftigen in der Häuslichkeit zu verbessern und sie sollen es ermöglichen, in der vertrauten Umgebung zu bleiben. Die Höhe der Leistungen sind abhängig vom festgestellten Pflegegrad. Eine Kombination von Pflegesachleistungen mit Pflegegeld und Tagespflege ist möglich.

Pflegegeld (ab Pflegegrad 2):

Wird die häusliche Pflege durch Angehörige oder andere ehrenamtlich tätige Pflegepersonen erbracht, erhalten Pflegebedürftige Pflegegeld zur freien Verfügung.

Voraussetzung für die Auszahlung ist, dass viertel-/halbjährlich ein Beratungsbesuch durch einen ambulanten Pflegedienst/eine andere Beratungsstelle in Anspruch genommen wird.

Pflegesachleistung (ab Pflegegrad 2):

Wird ein Pflegedienst (Sozialstation) in Anspruch genommen, werden die Pflegesachleistungskosten direkt mit der Pflegekasse verrechnet. Der Betrag kann eingesetzt werden für:

- körperbezogene Pflegemaßnahmen (Körperpflege, Ernährung)
- pflegerische Betreuungsmaßnahmen (Begleitung, Spazierengehen)
- Hilfen bei der Haushaltsführung (Kochen, Reinigen der Wohnung)

Tagespflege:

Tagespflege meint die zeitweise Betreuung in einer Pflegeeinrichtung im Tagesverlauf. Die Pflegekasse übernimmt die pflegebedingten Aufwendungen, medizinische Behandlungspflege und Aufwendungen für die Betreuung.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung müssen selbst getragen werden bzw. können (zum Teil) über den Entlastungsbetrag abgerechnet werden.

Entlastungsbetrag (für alle Pflegegrade):

Der Entlastungsbetrag (bis zu 125 €/Monat) ist zweckgebunden einzusetzen für Leistungen der ambulanten Pflegedienste, Tagespflege, Kurzzeitpflege, anerkannten Angebote zur Unterstützung im Alltag. Somit können von anerkannten Diensten/Einzelpersonen pflegerische Betreuungsmaßnahmen und Hilfen bei der Haushaltsführung abgerechnet werden.

Sie erreichen unsere Berater/innen unter der gebührenfreien Servicenummer 0800/0001027.

Für umfassende Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, denn jede/jeder Pflegebedürftige hat individuelle Einschränkungen. In einer Beratung können wir auf die persönliche Situation mit den dazu gehörenden Bedürfnissen eingehen.

☞ *In der nächsten Ausgabe stellen wir Ihnen weitere Leistungen der Pflegeversicherung und Unterstützungsmöglichkeiten vor.*

Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur - Teil 3

Führen Sie die einzelnen Übungen bitte langsam und nie ruckartig aus.

Atmen Sie möglichst ruhig und gleichmäßig.

Überanstrengen Sie sich nicht und legen Sie auch kurze Pausen ein.

4. Weiterhin in Rückenlage heben wir die Unterschenkel parallel zum Boden, die Arme zur einen Seite nehmen.

Beim Ausatmen heben wir den Oberkörper an und schieben

die Hände nach einer Seite weg.

Zurücklegen, dabei einatmen und beim Ausatmen zur anderen Seite.

5. Wir bleiben in Rückenlage, die Beine wieder wie bei der Vorübung, die Arme liegen auf der Matte.

Die Beine nun nach vorne schieben und wieder zurück,

nur wenig hin und her, damit die Belastung auf die

Lendenwirbelsäule nicht zu groß wird.

6. Wir benötigen einen kleinen Kasten oder einen anderen Gegenstand, der ungefähr 50 cm hoch sein sollte, um die Beine angewinkelt darauf abzulegen.

Wir heben nun den Oberkörper an und versuchen mit den Händen an den Kasten zu kommen, dabei atmen wir aus. Wichtig dabei: sind die Bauchmuskeln zu schwach, dann heben wir nur so weit an, wie es möglich ist und vermeiden unbedingt ein Hochschnellen!

Haben Sie nun viel Spaß mit den Übungen und denken Sie immer daran, sich nicht zu überfordern, legen Sie Pausen ein und machen Sie vielleicht nicht alle Übungen hintereinander.

Morgen ist auch noch ein Tag.

Ihr Bernhard Roth

Übungen zusammengefasst von Bernhard Roth, Bilder erstellt von Regina Scharff, beide Übungsleiter aus Rottendorf.

Vom Huhn, das goldene Eier legte

Der Bauer hatte einen kleinen und schönen Hühnerhof. Die Hühner fühlten sich als große Familie und kannten sich alle untereinander. Die Eier, die sie legten, waren sehr unterschiedlich, so buntgemischt wie die Hühner selber, denn es waren große und ganz kleine Hühner. Weiße, Schwarze, Braune, Kunterbunte und sogar Graue mit Büschel auf dem Kopf.

Unter den Eiern, die die Bäuerin in ihren Korb legte, war neuerdings auch immer ein goldenes Ei. Der Bauer wunderte sich, welches Huhn denn goldene Eier lege. Die braune Henne hatte vor einiger Zeit fünf Küken ausgebrütet, die inzwischen schon groß waren und selber Eier legten. Ein recht unscheinbares dieser jungen Hühner hatte einen schwarzen Streifen auf dem Kopf. Es legte nur alle paar Tage ein Ei, aber das war golden. Weil die Bauersleute so viel Aufhebens machten, wegen den Eiern, die es legte, kam es sich als etwas Besonderes vor, ja als etwas Besseres!

Es scharrte nicht mehr so sehr oft mit den Anderen im Staub, es rannte auch nicht gleich mit der Gruppe, wenn gefüttert wurde, und überhaupt strengte es sich nicht sonderlich an.

Ein goldenes Ei, das ist schon was! Da braucht man nicht so viel Gegacker zu machen, wenn man es legt. Das strahlt für sich. Das Aufsehen darum machen die Anderen. Das Huhn mit dem schwarzen Streifen sonderte sich immer mehr ab.

Eines Tages dachte es: “Ach dieser schmutzige Hof und das Getue und die Gackerei der Anderen, das ist doch nichts für mich. Auch ist auch das Stroh so stachelig. Mir gebührt ein extra Platz und ein goldenes Schüsselchen. Ich gehöre an einen Königshof!“

Am nächsten Tag überflog es den Zaun und marschierte los, um den Königshof zu suchen. Auf einer Wiese traf es den Hasen und fragte nach dem Weg.

„Einen Königshof?“ sagte dieser, „den kenne ich nicht, aber dort immer an der Hecke entlang kommst du zum Meyershof. Mehr weiß ich nicht.“ So hoppelte er davon.

Als das Huhn dem Hofe näher kam, hörte es Seinesgleichen gackern und scharren. Das müssen aber viele sein!

Unschlüssig, ob es an dem Hof vorbeigehen solle oder hinein, blieb es stehen. Da knackte es in der Hecke und heraus kam eine schwarze Katze.

"Hallo“ rief eilig unser Huhn, "kannst du mir sagen, ob auf dem Hof ein König wohnt? Ich wollte an den Hof des Königs.“

"Kööööönig?“ lang gezogen ertönte die entgeisterte Frage der Katze. „Ich glaub, du bist nicht richtig informiert! Es gibt keine Könige hier, wir haben doch die Demokratie. Aber wenn ich dir einen Rat geben darf, du dummes Huhn, dann mach, dass du auf den Hof hinter die Gitter kommst. Hier treibt sich ein Fuchs herum. Gestern Nacht hat er zwei Hühner geholt und die Kleinen von Katze Jenny herum gehetzt.“

Damit schüttelte sie sich, suchte sich ein trockenes Plätzchen und fing an, sich zu putzen.

Verlegen und in Sorge näherte sich das Huhn vorsichtig dem Meyershof. Am Apfelbaum lehnte ein Mann, der Rauch aus seinem Mund blies. Der sah das Huhn und ergriff es blitzschnell. Erschrocken wollte es fliehen, doch der Mann hielt es an den Füßen fest. Dieser Kopfstand gefiel dem Huhn gar nicht und es flatterte und wollte sich befreien. Zwei grobe Hände packten zu und klemmten es unter dem Arm fest. So schrecklich ging „ihr“ Bauer aber nicht mit ihnen um!

„Hans guck mal“ rief der Mann, „da ist ein fremdes Huhn, ist wohl dem Bauern drüben ausgebüchst, der sollte besser aufpassen. Ziemlich mager ist es. Ich gebe es zu den Junghühnern zum Aufpäppeln.“

So kam das Huhn in einen großen Käfig mit vielen kleinen Hennen zusammen. Als es sich von dem Schreck erholt hatte, fragte es die Anderen, was das für ein Hof sei, es suche den König.

Die Jungen wussten auch nicht viel, doch hätten sie gesehen, dass man, wenn man größer geworden ist, in die großen Hallen gebracht wird. In denen rufen und schreien ganz viele Hühner und die blieben immer da drinnen.

Da erschrak das Huhn auf´s Neue. Nie wieder im Gras sitzen, in der Erde scharren und die Sonne sehen? Wie schrecklich! Nein, das wollte es nicht.

Jetzt wurde es Abend. Das Huhn aß sich noch mal richtig satt und tat, als würde es schlafen, denn der Mann kam vorbei, sicherte alle Gittertüren und murmelte zufrieden, als er das Huhn zwischen den Anderen sitzen sah.

Es wurde dunkel, doch ein bleicher Mond machte etwas Helligkeit. Das Huhn hatte gesehen, dass der Käfig oben nicht abgedeckt war. Die große Öffnung bot sich an, das Huhn heraus zu lassen. Doch die Gitter waren hoch und ein Huhn ist kein Senkrechtstarter.

„Ich werde es schaffen!“ sagte das Huhn immer wieder zu sich selber, „ich werde es schaffen, doch ich darf keine Geräusche machen!“

So klappte es ganz fest seinen Schnabel zu, nahm alle seine Kräfte zusammen und flog hoch. Doch kam es nur bis zur halben Höhe, dort krallte es sich ins Seitengitter fest. Ach wie tat das den Füßchen weh, das Herz raste vor Aufregung und es schnappte nach Luft. Beinahe

hätte es losgekrischen vor Angst. Da kam der Mann über den Hof um nachzusehen, denn er hatte etwas gehört, er dachte, der Fuchs sei wieder da. Das Huhn hing im Gitter, den Schnabel zugepresst und sich ganz still festgekrallt. Der Mann ging, als er sah, dass alle Hühner schliefen und anscheinend kein Fuchs zugegen war. Das Huhn im Gitter sah er nicht, weil er nie gedacht hat, dass Hühner so etwas können.

Als der Mann fort war, riss sich das Huhn zusammen.

„Jetzt oder nie“ dachte es, flog in einem Bogen zur anderen Seite des Käfigs und schraubte sich hoch. Da, gleich hat es die Öffnung erreicht! Ein paar Flügelschläge noch und schon landete es auf dem Gitterrand. Hier saß es nun erschöpft, doch konnte es gut Balance halten und ein wenig dösen.

Einige Zeit darauf schreckte ein lauter Knall das Hühnchen auf. Der Mann war noch mal da, doch hatte er wohl reichlich Bier genossen, brummte vor sich hin und warf die Tür krachend hinter sich zu.

So aufgeschreckt startete das Huhn, es flog und flatterte: „Weg hier, weg hier - der Zaun – gleich-“ und es überwand des Hofes Grenze. Nun wollte es landen, doch dann dachte es an den Fuchs. So flatterte es weiter, geradewegs auf den großen Apfelbaum zu. Vom oberen Ast fiel es runter, weil es zu viel Schwung hatte und noch einen und noch einen, bis es auf dem untersten, dem dicksten Zweig ankam und von der Astgabelung aufgefangen wurde. So konnte es sich auf dem starken Zweig an den Stamm lehnen. Der Baum gab ihm Ruhe und Kraft. Jetzt erst merkte es, dass ein Ei schon die ganze Zeit im Bauch gedrückt hatte und nun ließ es los und das Ei rollte vom Ast und fiel in einen dichten Grasbüschel.

Die Morgensonne weckte das Huhn und es hatte Hunger. So flatterte es zu Boden und suchte und scharrte. Es war unruhig, darum pickte es nur hier und dort ein paar Samen und Käferchen und lief weiter. Bald fand es auch den Weg, den es zum Bauernhof zurückführte, zu „seinem“ Bauern!

„Da bist du ja wieder“, sagte die Katze, „hat es dir nicht gefallen auf dem Meyershof?“

„Hast du mich jetzt erschreckt“, sagte das Huhn, „nein, gefallen würde es mir nicht, wenn ich in die großen Hallen müsste, ohne Sonne, ohne Gras!“

„Ich finde es gut hier“ antwortete die Katze, „Ich bekomme mein Futter und kann gehen wohin ich will.“ Stolz erhob sie den Kopf und schritt auf und ab.

Das Huhn gackerte laut auf, dann flüsterte es: „Lass mich gehen, lass mich gehen, der Fuchs, ich will nach Hause!“ Ohne sich umzudrehen lief es weiter. Die Katze setzte sich und blickte ihm nach, bis es in der Kurve nicht mehr zu sehen war.

„Da bist du ja wieder“, sagte der Hase, „hast du den König gefunden?“

„Schrecklich, schrecklich ist es, was ich gefunden habe“, antwortete das Huhn. „Stell dir vor, Hase, stell dir vor, es werden alle Hühner in große Hallen gesperrt. Ohne Sonnenlicht, nicht mehr im Gras scharren können. Ist das nicht schlimm?“

„Oh“, sagte der Hase und seine Ohren zitterten.

„Oh! Nicht mehr im Gras sitzen und keine Sonne sehen. Ja, das ist schlimm!“ Kopfschüttelnd ging er zum Wald.

Das Huhn lief weiter und gelangte auch bald auf seinen strapazierten Füßchen zum Hof. Ach, da war ja der Zaun, über den es fortgeeilt war! Mit aller Kraft versuchte es wieder hochzusteigen, doch es war zu erschöpft. Die Flügel, die Füßchen, alles tat ihm weh. Es prallte gegen den Zaun. So saß es nun im Gras. Es dachte an den Fuchs. Die Angst ließ es losgackern, ja schreien und rufen. Es schrie sich all den Stress der letzten Stunden aus der Seele. Da rannten alle Hühner herbei und auch der Hahn. Sie machten gemeinsam so einen Lärm, dass die Bäuerin kam und nachsah. Sie sah das Huhn vor dem Zaun sitzen, und noch etwas sah sie, ein rotbraunes Tier mit buschigem Schwanz am Waldrand stehen. Der Fuchs. Eilig lief die Frau um den Zaun herum und nahm das Hühnchen hoch. Jetzt erst erkannte sie es. Wie schmutzig und zerrupft es war! Vorsichtig trug sie es zu den anderen Hühnern und fütterte es.

Nun sah man es immer zusammen mit den Anderen und es erzählte diesen von Allem, was es erlebt hatte. Die Hühnerschar beschloss, dass alle Hühner, die neu ausgebrütet würden, diese Geschichte gelehrt bekommen müssen. Kein Huhn soll dieses Elend erleben müssen, denn die Hallen mit der Legebatterie schreckte alle.

So hielten sie es und im Lauf der Zeit brachten sie den Küken alles bei, was sie wussten. Es entstand die erste Hühnerschule.

Der Fuchs kam auf seinem Streifzug am Apfelbaum vorbei und schnupperte das Ei. Erstaunt blickte er es an. Hm, es roch lecker nach Huhn, aber so ein spaßiges Ei hatte er noch nie gesehen. So eine lustige Farbe.

„Ach was soll´s“, dachte er, suchte sich ein gemütliches Plätzchen, zerbrach das Ei und schleckte es genüsslich aus.

© Eveline Klose 2011, www.net-klose.de

Gemeinsam statt einsam – nimm Dein Rheuma selbst in die Hand!

Die Rheuma-Liga Ochsenfurt ist eine ehrenamtlich arbeitende Selbsthilfe-Gemeinschaft der Deutschen Rheuma-Liga. Wir engagieren uns seit 2004 in der Gesundheits- und Sozialpolitik für den Umgang mit der Diagnose, der Erkrankung und der seelischen Belastung von rheumatischen Erkrankungen wie z. B. Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie etc.

Unsere Mission beginnt da, wo die Bedürfnisse rheumakranker Menschen weder durch die öffentliche Hand noch durch ärztliche Leistungen abgedeckt werden. Im Zentrum unseres Engagements steht die soziale Integration, um Betroffenen und deren Angehörigen eine hohe Lebensqualität zu ermöglichen.

Wir bieten Informationsabende, Gesprächsrunden und Beratungen rund um das umfangreiche Rheuma-Krankheitsbild. Außerdem organisieren wir ein rheumaspezifisches Funktionstraining. Unter Anleitung erfahrener Physiotherapeut*innen bieten wir zum einen Trocken- und Wassertherapie und zum anderen Hocker- und Fibromyalgiegymnastik an.

Auch die Geselligkeit kommt bei uns nicht zu kurz: gemeinsame Freizeitgestaltung wie z. B. Stricken, Seidenmalerei, Tanzkurse, Spieleabende und vieles mehr.

Sie haben Rheuma? Dann werden Sie ein Teil unserer Gemeinschaft! Gerne beraten und informieren wir Sie.

Kontakt:
Sieglinde Krieger
Tel.: 0175-5667506
info@rheumaliga-ochsenfurt.de
www.rheumaliga-ochsenfurt.de

Teamfoto: A. Ott
Von links nach rechts: B. Arndt, A. Elgert, S. Krieger (Teamleitung), A. Kunert

Foto: S. Krieger
Von links nach rechts B. Arndt, A. Elgert, A. Ott (Organisatorin Fibrotreff)

Patientenverfügung? Was ist das nochmal?

Testen Sie Ihr Wissen dazu im Rahmen unserer Studie „Mythen zu Patientenverfügungen“

Foto: gettyimages

Fehlvorstellungen wie „eine Patientenverfügung muss handschriftlich verfasst werden“ oder „eine schriftliche Patientenverfügung kann man nicht widerrufen“ tragen dazu bei, dass das Potential von Vorsorgedokumenten nicht ausgeschöpft wird. Wüssten Sie es besser?

Das Institut für Angewandte Sozialwissenschaften der Hochschule Würzburg-Schweinfurt (FHWS) führt im Rahmen des vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) geförderten Forschungsprojekts „Mythen zur Patientenverfügung“ eine Umfrage zum Thema Vorsorgedokumente (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung) durch. Die Umfrage richtet sich an alle volljährigen Bürgerinnen und Bürger in Stadt und Landkreis Würzburg. Auf Basis der Befragung sollen Informationskonzepte zum Thema Vorsorgedokumente entwickelt werden.

Sie erhalten Fragen, die sich auf den Umgang mit Vorsorgedokumenten und Ihrem Wissen dazu beziehen. Am Ende der 20-minütigen Umfrage erfahren Sie Ihr persönliches Ergebnis!

Welche Idee steckt hinter dem Projekt?

Vorsorgedokumente können einen wichtigen Beitrag zur Wahrung der Autonomie und Selbstbestimmung von Menschen bei wichtigen medizinischen Entscheidungen leisten. Wissensmängel und Fehlvorstellungen über Vorsorgedokumente wie die Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht führen dazu, dass diese ungenutzt bleiben oder falsch angewendet werden. Das wiederum kann bedeuten, dass der Wille von Patientinnen und Patienten in kritischen Situationen nicht bekannt ist und daher nicht beachtet wird.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Den Fragebogen erhalten Sie über *projekt-auge.fas@fhws.de* oder *0931 35118343*.

Sie können auch den unten angegebenen QR-Code mit dem Handy scannen und den Fragebogen online bearbeiten.

Höchberg „Stadtnah wohnen – naturnah leben“

"Stadtnah wohnen - naturnah leben", so der Slogan der Gemeinde Höchberg, bezeichnet nicht nur die geografische Lage Höchbergs, sondern auch den hohen Wohnkomfort, den die Bürgerinnen und Bürger genießen. Mit rund 10.000 Einwohnern gehört der Markt Höchberg zu den drei größten Gemeinden im Landkreis. Aufgrund seiner guten Infrastruktur wurde Höchberg bereits im Jahr 1990 das Prädikat "Markt" verliehen.

Nicht nur Einzelhandelsangebote, internationale Gastronomie, die sehr gute medizinische Versorgung mit etlichen Fachärzten vor Ort und nicht zuletzt die sehr gute Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel runden das Angebot ab und machen Höchberg zu einem Ort, an dem es sich gut leben lässt, auch die Nähe zur Natur „Wald und Flur“ tragen dazu bei.

Seit Beginn der 70er Jahre ist die Einwohnerzahl stetig gestiegen. Hatte Höchberg 1970 noch 6.438 Einwohner, so liegt man zurzeit bei knapp unter 10.000 Einwohner. Die Besonderheit, trotz Stadtnähe ist das naturnahe Leben gewährleistet. So gibt es Radwanderwege, Wanderwege durch Wald und Flur und den Natur- und Weinwanderweg Richtung Festung Marienberg.

Bereits Mitte der 30er wurde der Naturpfad vom Verschönerungsverein Höchberg angelegt und wird noch heute von den Mitgliedern gepflegt. Reizvoll und unter Wanderern beliebt, ist der Naturpfad vom Waldsportplatz aus in Richtung Erbachshof. Der Weg führt durch den Wald am alten Steinbruch vorbei und an den bekannten Höchberger Tümpeln Pfadfindersee, Schwemmsee (siehe aktuelles Bild) und Bauernsee, zu denen es die ein oder andere Anekdote bzw. Sage gibt.

„Die Sage vom Bauernsee“

Ein Bauer, der mit Gewalt reich werden wollte, fuhr an einem Karfreitag in den Gemeindewald, um Holz zu holen, kam aber nicht nach Hause. Er ist mit Wagen und Gespann im unheimlich dunklen Wald und geheimnisvoll tiefen Wasser des Bauernsees versunken.

Wer am Karfreitag, wenn es gerade 11 Uhr läutet, am See vorbeikommt, kann die Deichsel des Wagens aus dem dunklen Wasser herausstehen sehen.

„Die Sage vom Schwemmsee“

Von Martin Wilhelm und Johanna Försch

Im Jahre 1850 lebte zu Höchberg ein Mann, der den Wein sehr liebte. Wenn er im Wirtshaus saß und seinen Schoppen getrunken hatte, dann sagte er jedes Mal: „Geh es wie es will“, überreichte dann sein Glas zum Nachfüllen und trank immer noch einen.

Auf der Straße begrüßte er ebenfalls jeden der ihm begegnete, mit seinem Leitspruch. Die Höchberger Buben erkoren den Mann bald zur Zielscheibe ihres Spottes. Sie liefen ihm nach und riefen: „Gäbeswill, Gäbeswill“ (die Abkürzung von „Geh es wie es will“).

Der Gäbeswill, wie er im Dorf nun allgemein genannt wurde, ließ die Buben nachlaufen, drehte sich aber oft blitzschnell um, erwischte einen Missetäter und versohlte ihm den hinteren Körperteil.

An einem Sommertag ging der „Gäbeswill“ in den Wald. Sein Hund mit Namen „Pudelsuch“ begleitete ihn. Auf seinem Weg kam er auch an den Schwemmsee. Schwermut befiel ihn und er beschloss, seinem Leben ein Ende zu setzen. Wahrscheinlich ist er auf eine Eiche gestiegen, auf einen Ast hinausgeklettert und in den See gestürzt. Sein Hund blieb am Ufer zurück, lief aber am anderen Tage heim und gab durch sein Benehmen zu verstehen, dass man ihm folgen sollte.

Der alte Feldhüter, der „Bauramertsmichela“, hat den „Gäbeswill“ noch gekannt und konnte sich erinnern, wie man dessen Leiche auf einem Wagen ins Dorf gefahren hat.

Wer in der Nacht von 12 bis 1 Uhr sich am See befindet, der kann den „Gäbeswill“ und seinen schwarzen Pudel um den See herumgehen sehen, immer vor sich hinsagend: „Geh es, wie es will“.

Auf dem Weg aus dem Wald zurück Richtung Grundweg, kommt man an der Kapelle „Zum guten Hirten“ vorbei (siehe Foto).

Die Kapelle befindet sich im Grundweg in westlicher Richtung zur Nachbargemeinde Waldbüttelbrunn. Die Kapelle wurde in den Jahren 2001 und 2002 erbaut. Die Einweihung fand nach nur 10-monatiger Bauzeit im Mai 2002 statt.

Die Kapelle ist mit einer Grünfläche und Schatten spendenden Bäumen umgeben. Zahlreiche Sitzbänke und Tische ermöglichen eine Rast.

Im Innenraum an der Stirnseite des modernen Kirchenbaus befindet sich ein farbenfrohes Gemälde mit Jesus als dem guten Hirten. Es stammt vom Würzburger Maler Curd Lessig aus dem Jahre 2002. An den Seitenwänden befinden sich je sieben Kreuzwegstationen.

Um Bau und Unterhalt des Gotteshauses kümmert sich der Kapellenverein Zum guten Hirten Höchberg e.V., der am 12. Januar 2000 gegründet wurde.

Zusammengestellt von Wolfgang Knorr,
Vorsitzender Seniorenbeirat Höchberg
Quellen: Heimatbuch & Chronik Markt Höchberg
Bilder: Wolfgang Knorr

Erinnerungen

Jetzt will ich ein wenig vom sonstigen Leben in meinem Heimatdorf Kirchheim schildern, gerade so, wie es mir in den Sinn kommt.

Auf den Bauernhöfen wurden Haus- und Nutztiere gehalten. Rindvieh, Pferde, Schweine, Stallhasen und Ziegen ebenso Hühner, Gänse, Enten und Truthennen. Ein bunt gefiederter Gockelhahn stolzierte herum, plusterte sein Gefieder auf und verkündete mit einem lauten Kikeriki jeden neuen Tag. Mancher Hof besaß auch einen Taubenschlag.

Vor jedem Bauernhaus lag ein großer, dampfender Misthaufen. Haus und Hof wurden vom scharfen Hofhund, der an einer langen Eisenkette angebunden war, bewacht. Da traute sich so schnell keiner hinein, wenn alle auf dem Acker waren und die Türen währenddessen unverschlossen ließen.

Katzen streunten überall herum und lauerten darauf Mäuse zu fangen, von denen es mehr als genug gab.

Auf den Dorfstraßen, die eher noch Feldwegen glichen, lief das Federvieh frei herum. Es konnte passieren, dass wir vor einem wütenden Gänserich davon laufen mussten, der mit weit ausgebreiteten Flügeln, laut schnatternd, hinter uns her war. Auf den Wegen lagen Gäuls- und Kühpollen, Gänse- und Hühnerdreck. Mit einer Schaufel sammelten manche die dampfenden Pferdeäpfel von der Straße auf, um sie als Gartendünger zu verwenden. Bei Regen versuchten wir geschickt den Pfützen auszuweichen oder hüpften darüber hinweg. Es konnte jedoch auch passieren, dass man unglücklich ausrutschte und hinein fiel. Geteerte Straßen und Trottoirs waren noch nicht angelegt, eine Kanalisation nicht vorhanden.

Einige Hausbesitzer hatten vor oder hinter dem Haus eine Jauchegrube. Diese war notwendigerweise von Zeit zu Zeit mit einem großen Schöpfer zu leeren. Die stinkige Brühe landete im Garten als Dung oder auf dem Mistbeet. Verschiedentlich holte sie auch ein Bauer ab und brachte das Jauchefass auf seinen Feldern aus. Im Dorf liefen die Abwässer neben den Häusern in kleinen Rinnsalen in die Straßengräben und von da in den Bach hinein.

Früher stand häufig hinter dem Wohnhaus oder daran angebaut ein „Scheißhäusle“ aus Holz. Mit einem einfachen Riegel oder Haken ließ sich die Tür schließen. Manche hatten ein Plumpsklo im Haus. Der Lokus oder Abort bestand aus einem viereckigen Holzkasten, den man mit einem Brett abdeckte. Jeder kann sich denken, dass der Gestank dort ziemlich übel war. Um seinen Hintern abzuputzen, langte man nach dem zusammengeschnittenen Zeitungspapier, das neben dem Klosett an einem langen Nagel aufgespießt war. Kein Vergleich zu heute, den mehrlagigen, extra weichen Rollen Toilettenpapier.

Für die Notdurft während der Schlafenszeit stand ein Botschamber, also ein Nachttopf aus Blech oder Steingut unter dem Bett, der jeden Morgen ausgeleert wurde.

Vor dem Hauseingang war meistens ein Fußabstreifer aus Eisen angebracht, an dem der gröbste Schmutz von den Schuhsohlen abgekratzt werden konnte, wenn man ein Wohnhaus betrat.

Am Samstagnachmittag und vor Feiertagen kamen die Anlieger ihrer Pflicht nach, die Straßen und Gassen vor dem Haus oder Hof zu kehren, damit alles ordentlich und sauber aussah.

An manchen Hauswänden rankten Weinreben an Holzspalieren empor. Die süßen Träubli verlockten zum Schnabulieren. Auf einer Bank vor dem Haus sitzend, konnten die älteren Familienmitglieder ihre verdiente Ruhe genießen oder dem geschäftigen Treiben um sich herum zusehen.

Ein weiches Kissen auf der Fensterbank untergelegt, blickten Bewohner gerne einmal einfach nur müßig durch die Gegend. Nebenbei musterten sie die Vorübergehenden oder hielten ein Plauderstündchen mit ihnen.

Pünktlich zur Frühlingszeit kehrten die Zugvögel aus den südlichen Ländern zurück. Schwalben zogen in die vorhandenen Nester ein oder flogen geschäftig hin und her und klebten ein Nest an das andere unter die Dachgiebel der Bauernhäuser, Scheunen und Ställe. Man konnte den emsigen Schwalben bei ihrem Treiben zuschauen und das Eierlegen, Ausbrüten und Ausschlüpfen der Jungen verfolgen. Unter großem Gezeter wurde den Nimmersatt das Futter von den Eltern in die hungrigen Schnäbel gestopft bis sie endlich flügge und damit fähig waren für sich selbst zu sorgen.

Die Schwalben waren hervorragende Wetterpropheten. Flogen sie tief, konnte man darauf bauen, dass sich das Wetter kurz über lang ändert. Und tatsächlich, bald wurde der Himmel grau und Regenwolken oder Gewitter zogen auf.

Getreu der alten Bauernregel „Maria Geburt, fliegen die Schwalben furt“, sammelten sie sich im Spätsommer scharenweise auf den Stromleitungen, um wieder in wärmere Gefilde zurückzukehren.

Früher bedeutete es einen Segen für das Haus, wenn die Schwalben dort nisteten. Leider hinterließen sie ziemlich viel Dreck, sodass mit der Zeit die Nester abgeschlagen wurden. Allmählich blieben die Schwalben den Häusern fern und suchten sich einen anderen Platz. Heute sieht man sie bei uns nur noch äußerst selten.

© Roswitha Mayer (Landkreisbürgerin)

☞ *Frau Roswitha Mayer, geboren 1948 in Würzburg und aufgewachsen in Kirchheim/Ufr., hat ihre Kindheitserinnerungen in einem Büchlein niedergeschrieben. Wir möchten Sie gerne daran teilhaben lassen und werden nach und nach Auszüge daraus veröffentlichen.*

Gedichte

Herbsttag (R. M. Rilke)

Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten, voll zu sein;
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin, und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Nacht (U. Hünig)

Herr, es ist Zeit, der Abend war sehr lang,
verschattet sind sie längst, die Sonnenuhren
und seine Spuren hinterließ des Tages Klang.
Hier lieg ich jetzt im Bett, im sich'ren Hafen
und bitt' dich, Herr, lass mich doch schlafen!

Befiehl den Füßen endlich warm zu sein;
gib ihnen noch zwei südlichere Grade,
dräng all mein warmes Blut dorthin und jage
endlich Entspannung in mein altes Bein.
Lass jucken nicht mehr meine Nase
und auch die Blase stelle ihre Arbeit ein.

Wer jetzt noch schlaflos ist, der wird es lange bleiben,
wird lesen, Emails oder gar Gedichte schreiben,
die Fernbedienung durch Programme treiben,
sich Haare raufen und die Augen reiben …….
Herr, es ist Zeit!!!

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

Lösungen

Y	X	V	B	N	K	B	E	R	A	T	U	N	G	M	A	S	D	F	V
G	H	J	K	L	O	Q	E	R	T	Z	U	I	O	P	L	Y	X	P	E
C	V	V	B	N	M	M	P	F	L	E	G	E	G	R	A	D	A	F	R
H	S	O	D	F	B	G	A	H	J	K	L	Q	W	E	N	R	T	L	H
I	Z	R	U	I	I	O	N	P	Y	X	C	V	B	B	D	N	M	E	I
L	A	S	S	D	N	F	G	G	H	P	J	K	E	K	E	H	L	G	N
F	Q	O	W	T	A	G	E	S	P	F	L	E	G	E	S	A	E	E	D
S	R	R	T	Z	T	U	H	I	O	L	P	Y	U	X	P	U	C	S	E
M	V	G	B	N	I	M	O	Q	W	E	E	R	T	T	F	S	Z	A	R
I	U	E	I	O	O	P	E	Y	X	G	C	V	A	B	L	N	N	C	U
T	M	V	A	S	N	D	R	F	G	E	H	J	C	K	E	O	L	H	N
T	Q	O	W	E	S	R	I	T	Z	Z	U	I	H	O	G	T	P	L	G
E	Y	L	P	F	L	E	G	E	G	E	L	D	T	X	E	R	C	E	S
L	V	L	B	N	E	M	E	A	S	I	D	F	U	G	G	U	H	I	P
J	K	M	L	Q	I	W	E	T	Z	T	U	I	N	O	E	F	P	S	F
Y	X	A	C	V	S	B	N	M	A	S	D	F	G	G	L	H	J	T	L
K	L	C	Q	W	T	E	R	T	Z	U	I	O	P	Y	D	X	C	U	E
V	B	H	N	K	U	R	Z	Z	E	I	T	P	F	L	E	G	E	N	G
P	A	T	I	E	N	T	E	N	V	E	R	F	U	E	G	U	N	G	E
M	A	S	D	F	G	G	H	J	K	L	Q	W	E	P	T	Z	U	I	O

Weber	Knoten	Punkt
Knochen	Arbeit	Geber
Klassen	Zimmer	Brand
Hör	Sturz	Gefahr
Helden	Tat	Sache
Stroh	Feuer	Wehr
Lösungs	Wort	Schatz
Seiten	Lage	Plan
Größen	Wahn	Sinn
Klassen	Ziel	Bahnhof
Grenz	Wall	Fahrt
Tannen	Zweig	Stelle
Essig	Baum	Krone
Pflege	Fall	Obst

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
Texte: Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg, Abteilung Senioren

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

Fotos und Abbildungen:
Katrin Müller, Melanie Ziegler

Druck:
Copier-Shop Englert

Idee und Konzept:
Melanie Ziegler

Auflage:
5.500 Stück

9. Ausgabe, Stand: 06.08.2021

Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

KU