

ZEITLOS

MAGAZIN FÜR LANGEN UND EGELSBACH

**Gratis
zum Mitnehmen**

Nr. 104 Ausgabe 3/2026
SEPTEMBER – DEZEMBER



Wie geht's?

Faszination „Arztserien“

Beinbruch, Herzschmerz und alles gut



Gesundheit und Krankheit

Grundkategorien unseres Daseins



Demenzen vermeidbar?

Informationen, Angebote, Veranstaltungen



KULTUR – TIPPS

Kikeriki-Theater
on Tour
Di. 27.10. 20 Uhr
Mi. 28.10. 20 Uhr

SIEGFRIEDS
NIBELUNGEN-
ENTZÜNDUNG



TICKET HOTLINE
06103 203455



Fr. 18.09. – 20 Uhr
WOODY FELDMANN
Comedy: Sachma, geht's noch?



So. 01.11. – 16 Uhr
TABALUGA & LILLI
Familienmusical ab 4 Jahren



Do. 03.12. – 20 Uhr
JESUS LIEBT MICH
Komödie nach David Safier



Fr. 16.10. – 20 Uhr
WIGALD BONING & BERNHARD HOËCKER



Do. 05.11. – 20 Uhr
LIEBESJAHRE
Schauspiel mit Saskia Valencia u.a.



Fr. 04.12. – 20 Uhr
HELMFRIED VON LÜTTICHAU
Kabarett: Weil's raus muss



Sa. 17.10. – 20 Uhr
OLIVER KALKOFE - Comedy
Nie war Früher besser als Jetzt



Di. 17.11. – 20 Uhr
MUSIK LIEGT IN DER LUFT
Caterina-Valente-Abend



Sa. 05.12. – 20 Uhr
BUTCH WILLIAMS & Friends
Musikalisches Heimspiel



So. 25.10. – 19 Uhr
WELTHITS AUF HESSISCH
Live: Mir schon widder



Mi. 18.11. – 16 Uhr
OH, WIE SCHÖN IST PANAMA
Figurentheater ab 3 Jahren



Fr. 11.12. – 16 Uhr
DIE SCHNEEKÖNIGIN
Familienmusical ab 4 Jahren



Do. 29.10. – 20 Uhr
HG.BUTZKO - Polit-Kabarett
Das woll'n wir doch mal seh'n



Mi. 18.11. – 20 Uhr
SIMONE SOLGA
Polit-Kabarett: Sie kennen mich



Fr. 18.12. – 20 Uhr
LARS REICHOW
Musikkabarett: Wunschkonzert



Fr. 30.10. – 20 Uhr
PULSE
Live: The Best Of Pink Floyd



Fr. 20.11. – 20 Uhr
PURPLE RISING - Tribute
Deep Purple & Whitesnake



Sa. 19.12. – 20 Uhr
EHNERT VS. EHNERT
Comedy-Schauspiel aus dem Hause Ehnert



Sa. 31.10. – 19 Uhr
DEAD VS. ALIVE
POETRY SLAM



Di. 01.12. – 16 Uhr
GLORIA, DER WEIHNACHTSENGEL
Figurentheater ab 3 Jahren



Do. 31.12. – 21 Uhr
SILVESTER 26
Die Party zum Jahreswechsel
mit DJ Eddi Brockmann



Neue Stadthalle  Langen

INFORMATIONEN ZUM PROGRAMM: WWW.NEUE-STADTHALLE-LANGEN.DE | FACHDIENST KULTUR, TELEFON 06103 203434

Liebe ZEITLOS Leserin, lieber ZEITLOS Leser!

„an apple a day keeps the doctor away“ – ein Aufruf zur gesunden Ernährung, den wir alle schon zig Mal gehört haben. 1866 tauchte diese Redewendung erstmals in einer walisischen Zeitschrift auf.

Im Original stand dort: „Eat an apple on going to bed, and you'll keep the doctor from earning his bread“. Frei übersetzt: Der Arzt kann sich keine Brötchen mehr leisten, wenn du vorm Schlafengehen einen Apfel isst. Der Apfel ist diese Lobeshymne absolut wert. Laut Bundeszentrum für deutsche Ernährung enthält er sehr viele Nährstoffe und gut verdauliche Kohlenhydrate. Insbesondere die alten Sorten wie Berlepsch, Boskoop, Idared oder Cox-Orange sind prall gefüllt.

Schaut man sich die Nährstoffe an, lassen sich aber auch andere Top-Stars finden. Laut der BARMER tut sich die Brunnenkresse besonders hervor. Eine 100 Kilokalorien entsprechende Menge von ca. 500g deckt u.a. den Tagesbedarf an Ballaststoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Da muss doch ein neuer Spruch her:

Brunnenkress' un Appelsche
sorgen für ein gutes Rappelsche!

Natürlich möchte die ZEITLOS keine Werbekampagne für Äpfel oder Brunnenkresse starten. Vielmehr

möchte sie – mal theoretisch, mal philosophisch, mal praktisch, mal mit einem Augenzwinkern – an das erinnern, was wir alle wissen: Der persönliche Einfluss auf die eigene Gesundheit ist in jedem Alter groß. Ausgewogene Ernährung, viel Bewegung, Tabak- und Alkoholverzicht und so weiter ...

Das sind alles keine Geheimnisse und zeitgleich fällt das Umsetzen verdammt schwer. Eine Lösung versprechende Tablette erscheint oft viel attraktiver und weniger aufwendig, als das zeitintensive Erarbeiten einer neuen Routine. Denn es dauert durchschnittlich mehr als 60 Tage bis sich diese etabliert. Da braucht es einen langen Atem!

Die neue ZEITLOS umfasst einen Zeitraum von 122 Tagen. Nutzen Sie die vielen Anregungen und Veranstaltungen um direkt loszulegen! Dort pflegen Sie auch – so ganz nebenbei – Ihre sozialen Kontakte. Zahlreiche Studien belegen die positive emotionale, psychologische und körperliche Wirkung von Freundschaften. Ein Plädoyer dafür, den Herbst unter das Motto zu stellen: *Komm in de StartPunkt un babbel e Wort, gute Gesellschaft is gar net weit fort.* Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Dabeisein!

Herzlichst Ihre


Annett Staab



Inhalt

Faszination „Arztserien“

Beinbruch, Herzschmerz ... Seite 4

Schmerz lass nach

Wenn's mal weh tut Seite 8

Alzheimer & Demenz

Was jeder für sich selbst tun kann Seite 16

Gemeinsam mit Herz

Älterwerden in Egelsbach Seite 26

Der Herbst wird bunt

Das gibt's im StartPunkt & Treffpunkt Seite 30

Terminkalender

Veranstaltungen, Vorträge und mehr Seite 34

Urlaub ohne Koffer & Fahrten

Fahrten im Bus und in kleiner Gruppe Seite 46

Advent & Weihnachten

Eine kleine Vorausschau Seite 50

Gemeinsam statt einsam

Die Seniorenhilfe im 30sten Jahr Seite 54

Das Mofa

oder Aufbruch in neue Freiheiten Seite 62

Ein Jahrhundert Solidarität

100 Jahre AWO Langen e.V. Seite 74

ZEITLOS Rätsel

Monatskuren AMINOPLUS zu gewinnen Seite 78



Dr. Niklas Ahrend und ein Team von fünf Assistenz-ärzten in der ARD Serie „Die Jungen Ärzte“

Faszination „Arztserien“ Beinbruch, Herzschmerz und am Ende wird alles gut

Hätte die ZEITLOS eine Tonspur, müsste man diesen Artikel mit einer Melodie von Hans Hammerschmid unterlegen. Seiner Feder entstammt das unverwechselbare Intro der „Schwarzwaldklinik“. Eine deutsche Kultserie, die mit bis zu 28 Millionen Zuschauern pro Folge ein absoluter Gassenhauer war bzw. ist.

Eigentlich lief die Serie um Dr. Brinkmann nur von 1985 bis 1989 und umfasste 70 Folgen. Sie wurde jedoch bis heute so oft wiederholt, dass einem die eigentlich 54 Stunden Sendezeit viel länger vorkommen. Das ZDF zeigte die Serie über Jahre in einer Endlosschleife. Die Geschichten aus der Klinik im Glottertal sind und waren Kult und erzeugen bis heute

auf Streaming-Portalen sehr hohe Klickzahlen – besonders im Dezember.

Auf dem Höhepunkt des Erfolges wurde die Serie beendet. Ihr folgten zahlreiche Ableger wie „Der Landarzt“, „Praxis Bülowbogen“ und „Dr. Stefan Frank“. Bis heute verzeichnen die Formate große Erfolge. TV-Produktionen wie „Der Bergdoktor“ mit den Geschichten um Dr. Martin Gruber und nicht zu vergessen der Dauerbrenner „In aller Freundschaft“ sind nicht wegzudenken. Letztere Serie läuft seit 25 Jahren im deutschen Fernsehen.

Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums der Schwarzwaldklinik 2015

beschrieb Laf Überland von Deutschland Funk Kultur das Geheimrezept: Die Schwarzwaldklinik war das Happy End nach zwei Jahrzehnten kritischer Unruhen und Horrorsommern voller Nachrichten vom Waldsterben: **In der Schwarzwaldklinik war der Wald völlig in Ordnung, und als Pfleger gab es sogar einen sympathischen Kriegsdienstverweigerer! (...) eine geniale Mischung aus den erfolgreichsten beiden Kitschgattungen der deutschen Seele – aus Heimatfilm und Arztroman.** Und das alles vom heimischen Sofa aus.

In der Schwarzwaldklinik ging es – zumindest im OP und im Krankenhausalltag – eher selten dramatisch zu. Der Chirurg Dr. Brinkmann konn-

te einfach alles operieren, egal ob am Herz, am Fuß oder am Rücken. Er und sein Team spendeten den Patienten ganz nebenbei reichlich Zuwendung.

Viele Zuschauer wünschten sich einen solchen Arzt. Klausjürgen Wussow erhielt massenhaft Post von Fans, die ihn um Rat baten, gerne mal ein Röntgenbild mitschickten und sich Heilungs-Tipps erhofften. Dr. Brinkmann wurde vertraut und jeder wünschte sich einen solchen Arzt; einen Gott in Weiß.

Später entstandene Serien zeigen den Klinikalltag mit seinen Schwierigkeiten wesentlich dynamischer und dramatischer, oft zuviel. Im Rheinischen Ärzteblatt (09/20) lässt sich dazu lesen:

Der normale Klinik- oder Praxissalltag wäre wahrscheinlich so langweilig für die Zuschauer, dass sie abschalten würden.

Es geht nicht immer um schwere Komplikationen und tiefgreifende Entscheidungen. Realität und Fiktion haben hier – wie so oft – wenig miteinander zu tun. Der Klinikalltag ist nicht so romantisch wie im Glottertal aber auch nicht so dramatisch wie in etlichen Folgen der Sachsenklinik oder in den Bergen.

Doch was macht nun den Reiz dieser Serien aus? Bei der Recherche lassen sich mindestens vier Faktoren ausfindig machen. Sie spielen – erstens – an realen Orten. Jeder Zuschauer war bereits als Patient oder Besucher in einem Krankenhaus. Jeder Zuschauer weiß, dass er auch mal auf dem OP-Tisch landen könnte oder dort bereits lag, vielleicht sogar aufgrund der gleichen Diagnose wie im Drehbuch. Als zweiter Faktor lassen sich die Emotionen identifizieren. Neues Leben kommt mit großer Freude auf die Welt, Menschen sterben. Menschen werden geheilt oder erhalten

lebensverändernde Diagnosen. Jeder Zuschauer kennt diese Emotionen, häufig aus ähnlichen Situationen heraus. Unweigerlich zieht man die Parallele zu sich selbst „Bei mir war das damals so...“ und erinnert sich. Der dritte Baustein ist das Sammelsurium dargestellter zwischenmenschlicher Beziehungen. Vor allem die Geflechte des medizinischen Personals – wer mag wen und wer hat eine Affäre mit wem – ziehen in den Bann. Während die Patienten und Angehörigen mit ihren Problemen schnell von der Bildfläche verschwinden, bleiben die Hauptrollen konstant. Sie mutieren zu persönlichen alten Bekannten. Da ist es nur allzu verständlich, dass man großes Interesse am Liebesleben hat und mitfiebert, wenn sich privates Glück im Hause Brinkmann und Co. einstellt. Liebe und Sex garantieren in jedem Kontext viele Zuschauer.

„Jede Krankheit ist heilbar – aber nicht jeder Patient

(Hildegard von Bingen)

Und zu guter Letzt lieben wir Helden und deren Geschichten. Jeder weiß, wie unwahrscheinlich es ist, von einem fledermausartigen Batman gerettet zu werden. Ein Held im Arztkittel erscheint uns da schon realistischer.

Das Zusammenspiel dieser vier Faktoren fesselt und treibt zum regelmäßigen Einschalten.

Manch ein Zuschauer sieht Arztserien auch als Quelle medizinischen Wissens. Nach



„Der Landarzt“ und seine Familie
ZDF Medathek

dem Motto „Hier erfährt man so einiges über Diagnosen und Behandlungen“ wird dem Serienkonsum eine Wissenserweiterung zugesprochen. Ganz abwegig ist dieser Gedanke nicht. Jedoch sollte man sich dann eher amerikanische Arztserien anschauen. Laut Prof. Jürgen Schäfer, Leiter des Zentrums für unerkannte und seltene Erkrankungen an der Uni Marburg, könnten sich deutsche Arztserien hinsichtlich Gesundheitsbildung so einiges von den US-Serien abschauen. Auch im Rahmen eines Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Chirurgie hat man sich schon mit der Frage beschäftigt, ob man nicht mehr und bessere Bildung in deutsche Arztserien packen könnte. Beispielhaft wird hier recht häufig die US-amerikanische Serie „Dr. House“ angeführt. Dort hat sich der sehr eigenwillige, sarkastisch-schwarzhumorige und zynische Dr. Gregory House seltenen Erkrankungen verschrieben und behandelt diese auch mal sehr unkonventionell. Die Darstellung der Symptome und Beschwerden sei dort sehr gut; aus



US-Krankenhaus-Serienhit „Grey's Anatomy“ im Free-TV



Die „Ernährungs-Docs“, das sind Matthias Riedl, Jörn Klasen, Silja Schäfer und Viola Andresen In der Serie des NDR

medizinischer Sicht. Das man in der Realität lieber nicht von einem der Medikamentensucht verfallenen Arzt behandelt werden möchte steht dabei auf einem anderen Blatt. Dann wünschen wir uns doch lieber einen flirtheadigen Prof. Klaus Brinkmann

der es selbst bei einer OP am offenen Herzen nicht lassen kann oder einen Dr. Martin Gruber der sich mehrere Tage Zeit für seine Patienten

nimmt. Das ist zwar nicht real, aber es unterhält. Und letztlich geht es ja auch genau darum. ■

ASTb



Seit 1998 begeistert die vom MDR produzierte Arztserie „In aller Freundschaft“ die Fans ARD Mediathek

Arzt-Serien, die den Puls beschleunigen

Zu den zehn besten Arztserien aller Zeiten zählen unter anderem „Scrubs – Die Anfänger“, „Grey’s Anatomy“ und „Dr. House“, gefolgt von weiteren Klassikern „The Knick“, „The Pitt“, „MASH“, „The Good Doctor“, „Charité“, „New Amsterdam“.

Für alle, die ihn nicht kennen – Dr. Gregory House arbeitet am Princeton Plainsboro Krankenhaus und behandelt mit seinem Team Fälle mit rätselhaften Symptomen und bisher nicht diagnostizierte Erkrankungen. Seit einem Unfall ist er abhängig von Schmerztabletten und gehbehindert. Zudem ist er wenig

empathisch und zeigt sich gegenüber Kollegen und Patienten oft herablassend und zynisch. Dr. House ist aber ein brillanter Diagnostiker und engagierter Arzt. Er schafft es, zwar ruppig und ohne Taktgefühl, durch seinen einzigartigen Instinkt und seine akkurate Denkweise sich großen Respekt zu verschaffen und vor allem Leben zu retten.

Deutsche Arzt- und Krankenhausserien haben seit Jahrzehnten einen festen Platz im deutschen Fernsehen und begeistern ein breites Publikum mit einer Mischung aus medizinischem Drama, zwischenmenschlichen Konflikten und humorvollen Momenten. Vom Kultklassiker „Die Schwarzwaldklinik“ bis hin zu modernen Formaten wie „In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte“ oder „Doktor Ballouz“ bieten diese Serien einen facettenreichen Blick auf den Alltag von Ärzten, Pflegekräften und Notfallhelfern. Hier eine kleine Liste der bekanntesten:

In aller Freundschaft (seit 1998, ARD)
Notruf Hafenkante (seit 2007, ZDF)
Der Bergdoktor (seit 2008, ZDF)
Bettys Diagnose (seit 2015, ZDF)
In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte (seit 2015, ARD)
Klinik am Südring (seit 2016, Sat. 1)
Charité (seit 2017, ARD)
Praxis mit Meerblick (seit 2017, ARD)
Doktor Ballouz (seit 2021, ZDF)
Dr. Nice (seit 2023, ZDF)
Die Notärztin (seit 2024, ARD)
Der Schiffsarzt (2022, RTL+)
Nachtswestern (2019–2020, RTL)
Schwester, Schwester – Hier liegen Sie richtig! (2019, RTL)
Der Landarzt (1986–2012, ZDF)

Viele aktuelle Serien, aber auch die bereits seit Jahren abgesetzten Serien und Folgen lassen sich auch heute noch streamen.

Für alles weitere gilt: Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. ■ WSi





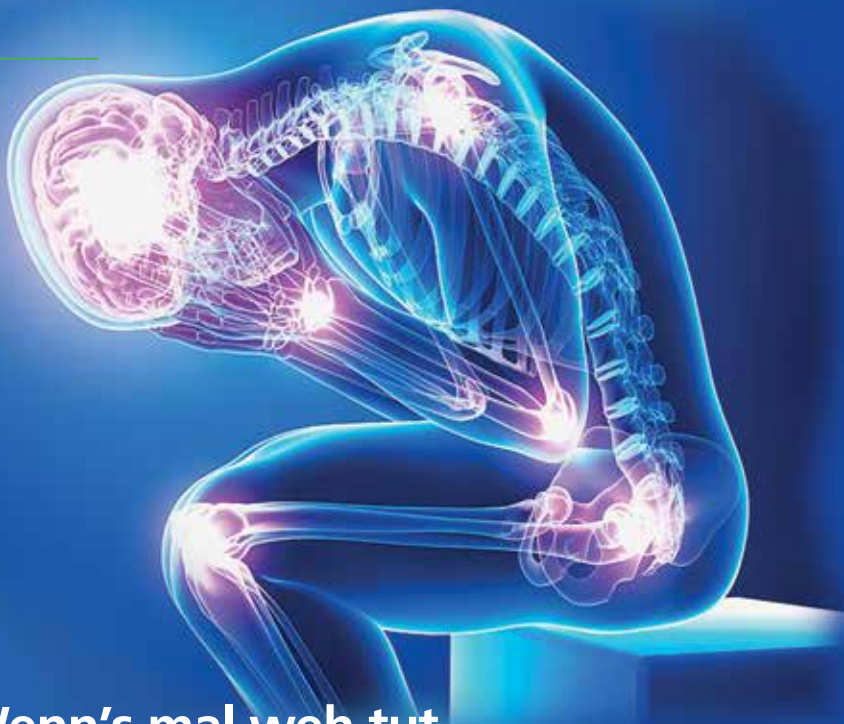
**Verlässlichkeit
in jeder Auflage.
Wir sind Mitglied.**

**Thoma Druck GmbH
Dreieich Götzenhain**

Als Familienbetrieb mit mehr als 50 Jahren Erfahrung wissen wir, wie wichtig individuelle Beratung, flexible Bearbeitung und verlässliche Abwicklung sind. Das gilt für die Wünsche unserer Kundinnen und Kunden wie auch für uns selbst.

Als Mitglied gestalten wir unsere Bank aktiv mit und profitieren von persönlicher Betreuung und einem starken Netzwerk regionaler Unternehmen. So schaffen wir Verlässlichkeit in jeder Auflage.

Wir sind Thoma Druck GmbH. Wir sind Mitglied.



Kleine Sprechstunde: Wenn's mal weh tut Schmerz lass' nach, du bist umzingelt!

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Glück ist die Abwesenheit von Schmerz.“ Wie leicht ist das beim kleinen Kind, das hingefallen ist, zu erreichen: Einmal pusten, ein Pflaster drauf und ein bisschen trösten. Aber die etablierte Gesundheitswelt funktioniert heute nicht so. Die Hälfte der Erwachsenen nehmen innerhalb eines Monats einmal Schmerzmittel, 53 Prozent haben oft jahrelang chronische Schmerzen und für die etwa 4,8 Millionen Patienten mit schweren chronischen Schmerzen gibt es in Deutschland 1428 ambulant tätige Schmerzärzte.

Leicht ist die Unterscheidung zum akuten Schmerz. Sei er noch so schlimm, ist er doch ein guter Alarmgeber. Er signalisiert sekunden- („Musikantenknochen-Stoß“) oder tagelang (Bienenstich) ein akutes Problem. Dagegen vom chronischen Schmerz spricht man bei einer Dauer von mehr als einem halben Jahr. Erst 1979 konnte sich die Wissenschaft auf eine neue Definition von Schmerz einigen: „Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potentieller Gewebs-

schädigung verbunden ist.“ Neu ist, dass sich zwar weiter an der akuten Schmerzbeschreibung orientiert wird, aber endlich auch der psychische Aspekt („Gefühl“) als wichtig anerkannt wird, und dass Schmerz mehrere Dimensionen hat. Gerade beim chronischen Schmerz ist nun im ärztlichen Blick, dass er auch zu psychischen Veränderungen führen kann, ja zu einer ‚Schmerz Erkrankung‘. Die Deutsche Schmerzhilfe sieht auch aus dieser Erkenntnis Schmerz kranke als die ‚Sorgenkinder‘ des derzeitigen Systems. Denn keine zwei Schmerzpatienten sind gleich in ihrer psychischen Struktur, in Temperament, Herkunft, Alter und Geschlecht. Auch wirkt die Beeinträchtigung unterschiedlich je nach sozialer Einbettung.

„Tage des Elends haben mich ergriffen. Des Nachts bohrt es in meinem Gebein, und die Schmerzen, die an mir nagen, schlafen nicht ...“ (Bibel, Buch Hiob)

Selbst die Ärzte leiden manchmal: „Der sich ständig wiedervorstellende Patient wird zum fleischgewordenen Vorwurf des eigenen Versagens.“ (Johanna Neumann, Dtsch. Schmerzhilfe)

Auch die Schmerzwahrnehmung ist verzwickelt. Denn der Schmerz meldet sich nicht im betroffenen Körperteil, sondern im Gehirn. Das ist „eine Art Vorhersagemaschine“ (Prof. Bernd Löwe, Uni Hamburg), „durch Schmerzen macht uns unser Gehirn auf die gefährliche Entzündung aufmerksam. Hält die Entzündung allerdings wochenlang an, wird das Gehirn quasi darauf programmiert, dass der Reiz permanent vorhanden ist (...) Verschwindet die Entzündung eines Tages und bleibt das Signal (...) aus, erzeugt das Gehirn mitunter trotzdem weiter Schmerzen.“ Diese Prozesse laufen automatisch ab, „wir können sie nur begrenzt beeinflussen.“ Und da sind wieder die individuellen Unterschiede: Wer leichter Angst hat oder in Stress gerät, bei dem verstärkt sich die Alarmbereitschaft. Negative Körperreize werden verstärkt wahrgenommen. Ein Teufelskreis beginnt. „Der Schmerz wird (...) nicht nur er-

lebt, er wird gelernt.“ (Stefan Lindner, Schmerztherapeut) Wer sich dauerhaft schone, verstärke den Fehlalarm des Nervensystems. Die Angst „meldet Gefahr, obwohl objektiv keine neue Schädigung droht.“ Bernd Löwe kritisiert zudem, dass in der ärztlichen Praxis immer noch zu oft unterschieden wird zwischen körperlichen und psychischen Symptomen. Das sei eine Sichtweise seit René Descartes im 17. Jahrhundert. Danach sei der Mensch eine funktionierende Maschine, die unabhängig vom Geist arbeite.

Am Beispiel des Geschlechtsfaktors lässt sich das gut zeigen: Frauen scheinen grundsätzlich mehr Schmerzsymptome zu entwickeln als Männer, obwohl – oder weil? – sie länger leben und besser auf ihre Gesundheit achten. Da bleiben noch mehr Fragen: Wieso zielte historisch die Erziehung beim männlichen Geschlecht eher auf Unterdrückung des Schmerzes („Ein Indianer kennt keinen Schmerz“)? Wieso gelten trotzdem Männer als ‚wehleidiger‘ (siehe Schnupfen als „Männergrippe“)? Wäre die Menschheit wohl ausgestorben, wenn Männer den Geburtsschmerz ertragen müssten?

„Nichts ist ansteckender als Gespräche über Krankheiten.“

(Gerhard Uhlenbruck)

Neue Erkenntnisse zeigen, dass das Geschlecht tatsächlich eine Rolle spielt. Frauen leiden mehr unter Schmerzen, bei fast allen Arten, wie Kopfschmerzen und Migräne, bei Muskel-, Gelenk- und Knochenschmerzen. Frauen sind schmerzempfindlicher. Bei Tests mit Hitze/ Kälte oder Druckschmerz auf die Haut halten sie Schmerzen weniger lang aus, haben eine niedrigere Reizschwelle. Grund ist vermutlich eine unterschiedliche Einstellung des Nervensystems: Die Schmerzsensoren „scheinen bei

Frauen ‚empfindlicher‘ eingestellt zu sein als bei Männern.“ (DSG, Ester Pogatzki-Zahn) Wieso das so ist, ist wenig erforscht. Bis 1988 wurden Schmerzmittel sogar nur an Männern getestet, aber die Ergebnisse einfach auf Frauen übertragen.

Nun gibt es einen besonderen Schmerz, so stark, als würde „man sich mit einem Stiletto-Absatz auf den Handrücken treten“, der Wehenschmerz! Aber: „Viele Frauen erleben die Geburt trotz großer Schmerzen als schönes Erlebnis.“ (IQWiG 2026) Dafür verantwortlich ist ein „Hormonrausch“, der körpereigene Schmerzmittel produziert. Im Zusammenspiel sorgt Oxytocin für eine Ausschüttung von Endorphinen und gleichzeitig geben die „Krafthormone“ Adrenalin und Noradrenalin der werdenden Mutter einen Energieschub. Nach der Geburt schließlich fluten Endorphine das Gehirn – und erzeugen Glücksgefühle und regen den Milchfluss an. Auch psychologisch kann man sich auf den Geburtsschmerz vorbereiten durch Offenheit, Entspannung und positiver Erwartung. Wer sich vorher mit dem Schmerz auseinandersetzt und weiß, dass es keine schmerzfreie Geburt gibt, der verringert den Schmerz. Das wollen aber viele Frauen nicht glauben. Die Zahl der Kaiserschnitte (2023 waren es 252 000) hat sich von 1991 - 2024 verdoppelt auf jetzt 33 Prozent aller Geburten. Der natürliche Ablauf wird als weniger wichtig erachtet als die OP. Sie ist planbar, schneller und garantiert eben auch die Betäubung der Schmerzen.

Auch bei den chronischen Schmerzen sind für viele Betroffene die Alternativen fragwürdig. Hape Kerkeling hat Deutschlands größte Schmerzbau-stelle schon vor vielen Jahren zum geflügelten Wort gemacht: „Ich hab’ Rücken.“ Unglaubliche 61 Prozent der Bevölkerung klagten 2024 über Rückenschmerzen – das sind etwa 50 Millionen! 11 Millionen kernspin-

tomographische Untersuchungen jährlich lassen aber nach Karsten Wiechert, Facharzt für Orthopädie, die Kernfrage unbeantwortet: „Sind die strukturellen Veränderungen hauptverantwortlich für den Schmerz?“ (Deutscher Schmerz- und Palliativtag 2024) Mehr als eine halbe Million Operationen, Tendenz steigend, bringen den Rücken auf Platz Zwei der OP-Top 10. Künstliche Hüftgelenke wurden etwa 200 000 implantiert, dazu 170 000 Knie und 35 000 Schultern.

„Was geht mich meine Gesundheit an.“

(Friedrich Nietzsche)

Doch ein Viertel der deutschen Erwachsenen lebt lieber mit den Beschwerden, leidet an chronischen Schmerzen und scheut den operativen Eingriff, mal wegen der ungewissen Erfolgsaussichten, mal weil Menschen unter 50 Jahren damit rechnen müssen, „dass später eine Folge- oder Wechseloperation nötig wird.“ (Apotheken-Umschau 15.5.26) Sie versuchen, ihren Schmerz zu betäuben. „Wer Suchmaschinen mit Begriffen wie ‚Arthrose-Medikamente‘ füttert, bekommt Hinweise im siebenstelligen (!) Bereich. Die Palette reicht von Kümmel, Muskat, Ingwer und Koriander bis hin zu indischem Ayurveda und chinesischem TMC.“ (Rheuma-Liga.de)

Die klassischen Schmerzmittel sind einmal Salben, oft mit Acetylsalicylsäure (Aspirin), die aber nur bis maximal 2 cm in die Haut eindringen. Nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen, ASS sind bei Zahn-, Regel-, Gelenk-, Muskel- oder Verletzungsschmerz wirksam. „Schmerzmittel sind eine große Errungenschaft der Medizin“ (GEO, 7/2026), aber sie können Nebenwirkungen haben. Schmerzmediziner wie Kai Niemier vom Klinikum Hagenow warnen:

Die NSAR können Magen-Darm-Beschwerden verursachen, Sodbrennen und Bauchschmerzen auslösen; Leber, Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System können belastet werden. Man muss schon genau die Hinweise lesen: „Paracetamol kann bei zu hoher Dosis die Leber schädigen“ (GEO) und wirkt kaum entzündungshemmend, ASS wird wegen seiner blutverdünnenden Wirkung bei Kindern und Blutrisiken vermieden. Die Ahnungslosigkeit vieler Patienten wird durch die Produktwerbung noch unterstützt. „Rezeptfreie Arzneitropfen“ aus dem „Arzneistoff Rhus toxicodendron“ werden „wegen seiner schmerzlin-dernden Wirkung bei rheumatischen Schmerzen (...) besonders geschätzt“. (Werbeanzeige) Oder der Verkaufserrenner Voltaren ist eben keine Hautcreme, sondern enthält Diclofenac, nur „ab 14 Jahren empfohlen“. Der Arzt Eckart von Hirschhausen empfiehlt, Schmerzmittel nur kurz, maximal für zehn Tage einzusetzen.

„Die Gesundheit ist auf Erden das einzig Wahre.“

(Friedrich II, der Große)

Nicht nur er plädiert dafür, dass alle Schmerzmittel rezeptpflichtig sein müssten. Das sind aber nur die Mittel für starke Schmerzen, vor allem die bei Verletzungen und operativen Eingriffen, Metamizol und die Opioide wie Tramadol, Tilidin, Morphin, Oxycodan, Fentanyl. Z. B. Morphin ist fünfmal stärker als Tilidin. „Ohne Tilidin und Naloxon bekomme ich Panikattacken und Schmerzen. Warum soll ich mit Schmerzen und Panikattacken leben, wenn es dagegen Mittel gibt?“ So der Sänger Capital Bra. Er hat fast vier Millionen Follower auf Instagram und fast doppelt so viele Nummer-Eins-Hits in den deutschen Charts wie die Beatles. „Seit der Rapper das Opioid Tilidin besungen hat, wird dieses nicht nur von Schmerzpatienten

konsumiert, sondern auch von vielen Jugendlichen, die ihrem Idol nahe sein wollen.“ (Spiegel 28/ 2026) Nach einer Studie des Bundesministeriums für Gesundheit von 2023 ist Tilidin das unter den bis 30-Jährigen am häufigsten eingenommene Opioid. Aber: Opioide machen müde, verstopfen den Darm und vor allem: „bergen die Gefahr der Abhängigkeit.“



Eckart von Hirschhausen @ hirschhausen

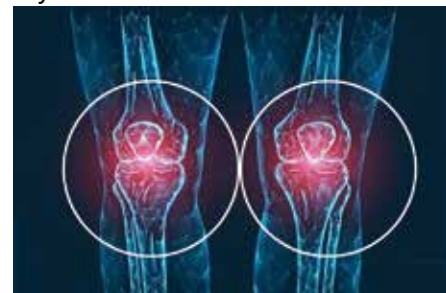
Eckart von Hirschhausen lobt deshalb ganz ohne Ironie die deutsche Bürokratie und die Verschreibungspflicht. Sein warnendes Beispiel ist die Fentanyl-Krise in den USA. Seit 1996 wurden Schmerzmittel wie Oxycotin aggressiv von der Pharmaindustrie beworben und bald von den Ärzten bei alltäglichen Schmerzen verschrieben. Millionen von Menschen wurden abhängig, oft nach einer medizinischen Behandlung. „Als die Rezepte ausliefen und die Patienten keinen Zugang mehr zu legalen Opioiden hatten, griffen viele zu dem noch billigeren Fentanyl.“ Im Straßenverkauf kostet eine Fentanyl-Pille 3 bis 5 Dollar, meist eingeschleust aus Mexiko. Die Zahl der Toten stieg 2023 auf 76 000 an, sank 2024 auf etwa 48 000. Unter Trump stuft die USA das Schmerzmittel Fentanyl als „Massenvernichtungswaffe“ ein. Bei den 18-25-Jährigen ist es die häufigste Todesursache. Zum ersten Mal seit dem Ersten Weltkrieg sinkt in den USA wieder die Lebenserwartung.



„Man muss nicht zu jeder Krankheit, die anklopft, „Herein“ sagen.“ (Peter Rosegger)

In Europa haben die strengen Abgaberegulungen von Opioiden an Schmerzpatienten den Kontinent bislang vor einem ähnlichen Desaster bewahrt. Denn außer Schmerzbetäubung, stillem Weiterleiden oder operativem Eingriff gibt es noch einen weiteren Weg zur Verbesserung der eigenen Gesundheit. In den letzten Jahrzehnten hat sich eine alternative Betrachtungsweise des Schmerzes entwickelt, sehr breit, sehr unterschiedlich und nicht weniger anstrengend für die Schmerzpatienten – aber mit verblüffenden Erfolgen.

Das Mediziner-Ehepaar Liebscher-Bracht blickt bei der Volkskrankheit Arthrose, vor allem im Knie, anders auf das Problem: Sie halten die Ursache der verschleißenden Gelenkknorpel und den aufeinander reibenden Knochen in vielen Fällen für einen Mythos.



Vielmehr seien Kniebeschwerden eine typische Zivilisationskrankheit. Grundlage sind unbewusst „antrainierte“ Verkürzungen und Verspannungen der Muskeln und Faszien. Ihr schönes Sinnbild ist die Hockstellung, die in der westlichen Welt nur noch kleine Kinder einnehmen, während in anderen Kulturen Erwachsene so stundenlang am Straßenrand hocken können.

Auch der Kniespezialist Prof. Pässler ist sich sicher, dass durch unsere unnach-

giebigen Muskeln und Faszien die Gelenke derart zusammengepresst werden, dass zum Beispiel die Menisken reißen oder der Knorpel verschleißt. Seine Folgerung: „Drei von vier Operationen sind unnötig.“ (Focus 2017) Auch die Bertelsmann-Stiftung stellt schon 2014 fest: „Spritzen und Spiegelungen häufig wirkungslos“, und kritisiert etwas nebulös, dass viele Knieoperationen eher „an ökonomischen Faktoren“ ausgerichtet seien.

Bessere Methode sei es, die „Überspannungen“ abzubauen durch tägliches (!) Training, durch (Roll-)Massage, Osteopressur und Gymnastik aller Art. „Faszien reagieren auf Training, auf Bewegung – unser ganzes Leben lang!“ „Das Knie ‚verhungert‘, wenn es nicht ausreichend bewegt wird.“ Der Gemeinsame Bundesausschuss hat 2015 beschlossen, dass Gelenkspiegelungen nicht mehr von den Krankenkassen bezahlt werden müssen.

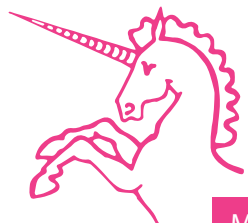
„Jeder Eingriff am Kniegelenk, ob Hyaluronsäure- oder Kortisonspritze, Kniegelenkarthroskopien oder Prothese, kann die Beschwerden verschlimmern oder zu einer Infektion führen.“ (Liebscher-Bracht) Was immer hilft, ist eine bessere Sauerstoffversorgung. Das heißt ganz banal: Laufen oder Spaziergehen ist immer gut, auch mit Rollator. Aber 30 bis 40 Prozent aller Menschen mit chronischen Rückenschmerzen haben Angst vor Bewegung. Bei ihnen ist aus Vorsicht Schonung geworden, aber aus Schonung wird Vermeidung. Und Vermeidung formt einen Körper, der immer weniger Belastung toleriert. Im alltäglichen Leben kann dann schon ein winziger Reiz Schmerzempfinden auslösen. Dagegen kann man jeden Tag etwas tun und üben, die Angst zu verlernen, den Kopf zu überlisten. Das bedeutet ein strammes Programm: Bewegung, Entspannung und gute Ernährung. „Der Schmerz darf da sein. Aber nicht jede Minute beherrschen.“

„Es ist sehr einfach, glücklich zu sein, aber es ist sehr schwer, einfach zu sein.“

(Eckart von Hirschhausen)

Ziel dieser Lebensumstellung ist, dass der Schmerz nicht weg ist, aber leiser wird, ein Warnsystem, das man neu einstellt. Der Psychosomatiker Bernd Löwe macht allen Betroffenen Mut: „Das dauert natürlich eine Weile. Aber ja, wenn jemand über längere Zeit immer wieder positive Erfahrungen macht und die Aufmerksamkeit weniger auf die Symptome richtet, lernt das Gehirn irgendwann um. (...) Wir machen uns ja auch über Muskelkater keine Sorgen, obwohl der durchaus schmerzhaft sein kann.“ (Geo 7/2026) ■

Wolfgang Tschorn



Wir wissen weiter ...

Einhorn-Apotheke

Mach Sie uns zu Ihrer **Stammapotheke**

Entdecken Sie die Vorteile Ihrer Apotheke jetzt auch online!

Ihre Vorteile:



Medikamente einfach online bestellen und in wenigen Stunden erhalten.



(E-) Rezept direkt per App zu uns senden und Zeit und doppelte Wege sparen.



Zuverlässig Ihre Medikamenten-Einnahme planen.

Einfach den QR-Code scannen, die **IhreApotheken.de App** downloaden, die Einhorn Apotheke zu Ihren Favoriten hinzufügen und Vorteile sichern.



Dr. Gabriele Huhle-Kreutzer

Bahnstraße 69, 63225 Langen, Tel.: 06103 22637, Fax: 06103 27523
info@ihre-einhorn-apotheke.com, www.ihre-einhorn-apotheke.com

– Zahlung mit Kreditkarte möglich –



15 %

**EXTRA-
SPARCOUPON**

**Jetzt weitere
Angebote aus unserer
Apotheke entdecken und
extra sparen!**

Für ein Produkt aus dem rechtlich rabattierfähigen Sortiment. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Artikel und Zuzahlungen. Dieses Angebot ist nicht mit anderen Angeboten oder Rabatten kombinierbar.



**Einhorn-
Apotheke**

Bahnstraße 69 • 63225 Langen

Warum sieht meine Tablette schon wieder anders aus?

Rabattverträge einfach erklärt

Kennen Sie das? Sie kommen in die Apotheke, um Ihr gewohntes Medikament abzuholen, und plötzlich ist die Verpackung anders, die Tabletten haben eine andere Farbe oder Form. Viele Menschen sind dann verunsichert und fragen sich: Habe ich das richtige Mittel bekommen? Hat sich etwas an meiner Behandlung geändert?

Wir möchten Ihnen versichern: Das hat einen ganz einfachen Grund und liegt nicht in unserem Ermessen als Apotheke. Der Grund liegt in den sogenannten Rabattverträgen.

Was sind Rabattverträge? Krankenkassen schließen mit verschiedenen Arzneimittelherstellern Verträge ab, um Kosten zu sparen. Je nachdem, welche Krankenkasse Sie haben, kann der Wirkstoff in Ihrem Medikament also mal von Hersteller A und mal von Hersteller B kommen. Wechselt Ihre Kasse den Vertragspartner, ändert sich auch das Präparat, das wir Ihnen aushändi-

gen müssen, selbst wenn Sie derselbe Kunde mit demselben Rezept bleiben. Auch wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin ein bestimmtes Präparat einer bestimmten Firma aufschreibt, spielt das häufig keine Rolle: Die Rabattverträge der Krankenkassen haben in der Regel Vorrang vor dieser Angabe. Das heißt, wir sind gesetzlich verpflichtet, Ihnen das Präparat des Herstellers auszuhändigen, mit dem Ihre Krankenkasse einen Vertrag hat, unabhängig davon, welchen Namen der Arzt auf das Rezept geschrieben hat. Nur in bestimmten Ausnahmefällen, etwa wenn der Arzt ein „Aut-idem“ Kreuz gesetzt hat, darf und muss ausschließlich das verordnete Präparat abgegeben werden. Das bedeutet: Nicht wir als Apotheke entscheiden willkürlich, welches Präparat Sie bekommen, sondern die Vorgaben der Krankenkassen bestimmen dies maßgeblich, und das unabhängig vom Rezept.

Was bleibt garantiert gleich?

So verwirrend der Wechsel auch aussehen mag, sicher ist: Der Wirkstoff, die Wirkstärke und die Wirkweise sind identisch. Wir prüfen das für Sie ganz genau, bevor das Medikament über den Handverkaufstisch geht.

Darüber hinaus achten wir auf weitere wichtige Punkte:

- **Unverträglichkeiten:** Wenn Sie auf bestimmte Hilfsstoffe empfindlich reagieren, wählen ein passendes Präparat aus.
- **Teilbarkeit:** Benötigen Sie beispielsweise nur eine halbe Tablette, erhalten Sie ein Präparat, das sich auch tatsächlich teilen lässt.
- **Zuzahlungsfreie Alternativen:** Wo immer möglich, informieren wir Sie über Präparate, für die keine Zuzahlung anfällt.

Die Apotheken sind für Sie da! Sollten Sie trotzdem unsicher sein oder Fragen zu Ihrem Medikament haben, sprechen Sie uns einfach an! ■

Pierre Theuerkauf, Apotheker



FLEISCH VON STOLZEN METZGERN – UND NUR AUS EIGENER HERSTELLUNG.



Unser Anspruch:

Wir legen großes Augenmerk auf den richtigen Umgang mit dem Tier. Da wir nur dafür geradestehen können, wenn wir selbst kontrollieren und herstellen, haben wir uns entschlossen, nur noch Fleisch- und Wurstwaren zu verkaufen, die aus unserer eigenen Wurstküche kommen.

Infos zur Herstellung auf:
www.metzgerei-bode.de



Gesundheit und Krankheit als Grundkategorien unseres Daseins

Wie oft hören wir die belanglose Frage: „Wie geht es dir?“ Oft scheint sie einfach nur ein Begrüßungsritual oder der Anstoß eines Smalltalks zu sein, der kein echtes Interesse an weiteren Aufschlüssen zeigt. Im Gegensatz zu einer bloßen Höflichkeitsfloskel steckt hinter der Frage nach dem Befinden manchmal der ehrliche Wunsch, ein persönlicheres Gespräch zu beginnen und der anderen Person zu zeigen, dass man sich um sie sorgt.

Dynamische und wandelbare Grundkategorien von Gesundheit und Krankheit

Ein gutes, gelungenes und gesundes Leben ist nicht nur das grundlegende Bedürfnis eines jeden Menschen, sondern auch ein Forschungsgegenstand der Natur- und Kulturwissenschaften. Der menschliche Körper und seine Prozesse wecken seit der Antike das wissenschaftliche Interesse, das durch schriftliche Zeugnisse belegt werden kann. Bereits ca. 1200 v. Chr. sind die Begriffe Gesundheit und Krankheit dokumentiert, die die Komplexität körperlicher und geistiger Zustände aufzuzeigen versuchen. Gesundheit und Krankheit erweisen sich als Grund-

kategorien im menschlichen Dasein und sind bedeutend für den persönlichen Lebensentwurf. Außerdem sind beide Kategorien keine statischen bzw. festgelegten Größen, sondern bleiben kulturell dynamisch und wandelbar.

Ein historischer Blick

Ein Blick auf die historische Entwicklung von Gesundheits- und Krankheitstheorien zeigt, dass diese sich immer wieder aufeinander beziehen und sich zugleich voneinander abgrenzen. In der Antike werden vielfach übernatürliche Kräfte als Ursache für Erkrankungen angesehen, wie z.B. Krankheit als Gegenstand göttlicher Bestimmung oder dämonischen Ursprungs. Die Krankheit wird als negativer Eingriff in die Natur des Lebewesens umschrieben. Diese naturalistische Auffassung ist in dem antiken hippokratischen Medizinkonzept dargelegt und wird vor allem in der Vier-Säfte-Lehre von Galen weiterentwickelt. Zu dieser Zeit wandelt sich die Vorstellung von göttlicher Bestrafung als Krankheitsursache und wird nun als körperliche Fehlfunktion eingeordnet, die explizit durch einen Gleichgewichtsmangel der Körpersäfte ausgelöst wird. In der Säftelehre findet sich der wiederkehrende

Leitgedanke, dass die Gesundheit als Abgrenzung von Krankheit begriffen wird. Das Wohlergehen kann durch Harmonisierung bzw. Regulierung des Körpers, des Geistes und der Seele wiederhergestellt werden. Zur Wiederherstellung des körperlichen Gleichgewichts wurden zudem Ableitungsmaßnahmen wie der Aderlass etabliert. Bereits im 16. Jahrhundert überführte Paracelsus die Säftelehre in eine Lehre von drei chemischen Prinzipien: Salz, Quecksilber und Schwefel. Damit werden Krankheiten auf chemische Eigenschaften des Körpers zurückgeführt. Daran anknüpfend wurden antike Theorien der Stofflehre, beispielsweise der Muskeltonus oder anatomische Veränderungen, neu belebt und nur gezielte Körperteile als angegriffen diagnostiziert. Dies mündete schließlich in den Versuch, eine natürliche Systematik von Krankheiten zu ergründen. Im 18. Jahrhundert wird die Betrachtung der Gesundheitsaspekte auf Selbstkontrolle und Eigenverantwortlichkeit begrenzt. Diese eigenständigen Strömungen finden sich vorwiegend in intellektuellen Kreisen, u. a. bei Kant, Fichte, Goethe und Schlegel. Gesundheit stelle demnach den Beweis eines geordneten Lebens dar und sig-



Therophrastus Paracelsus.

nalisiere Freiheit und unbegrenzte Entwicklungsmöglichkeiten. Dabei gilt es aber auch zu berücksichtigen, dass ärztliche Behandlungen zu dieser Zeit nur der Oberschicht vorbehalten waren.

Die romantische Naturphilosophie

bewahrte sich in ihrem Kern die alchemistische Betrachtungsweise, wonach sich der Mensch im Hier und Jetzt selbst verfeinern, verwandeln und vergeistigen könne. Im 20. Jahrhundert setzte sich dann eine ganzheitliche Betrachtung des kranken Organismus durch, die im 19. Jahrhundert bereits ihren Anfang im Wissenschaftskanon findet.

Eine ontologische Komponente

Neben der gesellschaftlichen Perspektive wird Krankheit in der Philosophie weit über den medizinischen Befund hinausgedacht. Während die Medizin sie als reine Funktionsstörung des Organismus oder der Psyche definiert, ordnen sie Philosophen als ontologische Komponente ein, d. h. als eine Komponente des menschlichen Seins. Die Krankheit erweist sich nicht nur als eine biologische Fehlfunktion des Körpers, sie ist vielmehr ein existenzielles Ereignis, das die eigene Verfassung und somit das Verhältnis zur Welt ins Wanken bringen kann. Sind wir gesund, nutzen wir unseren Körper, ohne über ihn nachzudenken. Durchlaufen wir aber eine Störung des Organismus oder der Psyche, wird der damit verbundene Zustand je nach Ausmaß zu einer folgenreichen Herausforderung in unserer Alltagsbewältigung. Die bisher zweifelloso Kontrolle über unser Leben scheint zu schwinden, und die eigene Verletzlichkeit tritt massiv in

den Vordergrund. Das damit verbundene Krankheitserleben wird stimuliert durch unsere subjektive Wahrnehmung des Unwohlseins, des Schmerzes und der psychischen Belastung. Hinzu kommt die soziale Rolle, die man als kranker Mensch in der Gesellschaft einnimmt, sei es die Entbindung von Pflichten oder gar eine Stigmatisierung. Dabei erfährt der Mensch als leibliches Wesen seine Existenz im Spannungsfeld der Bedingungen des Lebens. Diese ermöglichen ihm zwar das Leben, schließen jedoch zugleich Krankheit und Tod mit ein.

Das Eingebettet-Sein in ein ökologisches Gesamtsystem

Menschen gehören zur Natur – genau wie alle anderen materiellen Wesen – und partizipieren am natürlichen Stoffwechsel. Natur ist aber nicht nur etwas, das wir ausbeuten oder kontrollieren wollen, sondern sie besteht vielmehr aus unzähligen aktiven, sich ständig verändernden Prozessen. Auch wenn wir uns als eigenständige Individuen fühlen, sind wir ein Teil des ökologischen Gesamtsystems aus Zellen und Billionen von Mikroorganismen, wie Bakterien, Viren und Pilzen.

„Heilung ist eine Frage der Zeit. Manchmal ist es aber auch eine Frage der günstigen Gelegenheit

(Hippokrates)

Die sich daraus entwickelnde Symbiose ist essenziell für unsere Gesundheit, indem sie den Stoffwechsel, das Immunsystem und sogar das Nervensystem beeinflusst. Mit unseren sinnlichen Vermögen erfahren wir unser Eingebettet-Sein in diese komplexe Lebensgemeinschaft, in das unauflösbare und wurzelige Geflecht des Lebens. Wir sind verortet in unserem Körper, aus dem sich das „Ich“, das verkörperte Bewusstsein bildet. Dies ist unabding-

bar für unser „In der Welt sein“, das die Grundlage für die Reflexion unseres eigenen Handelns und auch die Realisierung unserer eigenen materiellen Verfasstheit ist.

„Der sprechende Leib“

Die Abgrenzung des Begriffs der Krankheit von dem der Gesundheit wird von dem französischen Chirurgen René Leriche schlichtweg so kategorisiert: Bei einer Erkrankung handelt es sich um „einen sprechenden Leib“. Dagegen wird die Gesundheit als „das Schweigen der Organe“ verstanden, wobei der gesunde Körper das Medium des eigenen Befindens darstellt, der sich nur indirekt durch Wahrnehmungen und Bewegungen äußert.

Gesundsein und Kranksein werden jedoch grundlegend als Modi des Lebens definiert, da das Leben – wie bereits schon erwähnt – einem ständigen Wandel unterliegt und an einem vielschichtigen Stoffwechsel teilhat. Der Arzt und Philosoph Georges Canguilhem stellt fest, dass das Spezifische der Krankheit eine Reduktion der Toleranzbreite gegenüber der Unverlässlichkeit der Umwelt ist. Die Unverlässlichkeit resultiert aus der unüberschaubaren Komplexität der Lebensprozesse, dem Streben der unzähligen, untereinander abhängigen Akteure und der Verletzlichkeit der Lebensbedingungen überhaupt. Demzufolge ist das Kranksein ein Prozess, der sich „ent-dynamisiert“ und zu einer „Fest-Stellung“ des kranken Menschen führt. Dessen Denken kreist nun um die Erkrankung bis hin zur Angst und Hypochondrie, d. h. – so Canguilhem – das kranke Lebewesen ist auf ganz bestimmte Existenzbestimmungen genormt. Doch im Kranksein entspringt das Potential des Gesundseins in Form von Gesundung und Transformation, während im Gesundsein das Kranksein bereits beschlossen liegt.

Philosophische Perspektiven

Frühere Philosophen sahen in der Krankheit existenzielle und lebensphi-

ilosophische Aspekte. Friedrich Nietzsche beschreibt Krankheit nicht nur als einen körperlichen Zustand, sondern auch als ein kulturelles, psychologisches und philosophisches Phänomen. Übertriebene Moralvorstellungen und Unterdrückung der Individualität bringen eine kranke Gesellschaft hervor. Dagegen deutet er auch an, dass Krankheit auch eine Form der Erkenntnis oder der Selbstüberwindung ermöglichen kann. Wer leidet, wird gezwungen, sich selbst und seine Werte zu hinterfragen.

Für Søren Kierkegaard ist Krankheit ein existentiell-geistiger Zustand. In seinem Text „Die Krankheit zum Tode“ definiert er Krankheit nicht medizinisch, sondern als spirituelle Störung des Selbst, die zur Verzweiflung führt. Diese ist die wahre Krankheit des Menschen und bezeichnet den Zustand, in dem ein Mensch sein Selbst nicht annimmt. Man fühlt sich nicht mehr als selbst und spürt die innere Zerrissenheit, d. h. die Krankheit ist ein Fehlverhältnis im Selbst und nicht im Körper. Der einzige Ausweg aus dieser Verzweiflung ist der Glaube, indem das Selbst sich auf Gott gründet.



Michel Foucault (* 15. Oktober 1926 † 25. Juni 1984,) französischer Philosoph

Eine scharfe gesellschaftskritische Auffassung vertritt Michel Foucault. Die Krankheit sei kein biologisches Faktum, sondern ein historisch wandelbares soziales Konstrukt. Erst mit der modernen Klinik entsteht „der medizinische Blick“, der den Körper systematisch untersucht und klassifiziert. Dabei wird der Körper wie ein Objekt betrachtet und die Erkrankung als Abweichung von der Norm eingeordnet. Der Patient

wird gewissermaßen auf seine Symptome reduziert, während seine subjektiven Erfahrungen in den Hintergrund treten. Die Versorgung von Erkrankungen ist geprägt durch Diskurse, Institutionen und Machtverhältnisse, die eng mit gesellschaftlichen Normen und Kontrolle verbunden sind.

Positive Aspekte

Ist es sinnvoll zu erkranken? Bestimmt nicht, da Krankheit etwas ist, was uns geschieht, wir sie uns aber in der Regel nicht unbedingt aneignen wollen, um sie als etwas Sinnstiftendes zu erachten. Sie gibt uns bestenfalls einen Anlass, unser bisheriges Leben zu überdenken. Denn Krankheit bedeutet Verlust von Kraft sowie Gleichgewicht und die Erfahrung von Einschränkung. Sie ist ein grundlegender Einschnitt im Leben, nicht nur, weil man sie hat, insbesondere, weil man sie erlebt. So erfordert eine Erkrankung viel Überwindung und Mut, positive Momente zuzulassen und im Tagesablauf zu integrieren. Akzeptanz der Krankheit ist daher kein Aufgeben, sondern hilft den Widerstand gegen die Realität und dadurch das Leiden zu vermindern. Krankheit darf zudem nicht zu einem Wertverlust der eigenen Person führen, denn das gute Leben be-

„Man sollte niemals zu einem Arzt gehen, ohne zu wissen, was dessen Lieblingsdiagnose ist.“

(Henry Fielding)

steht nicht nur aus Leistung, d. h. der Mensch ist nicht bloß ein Triebwerk der Produktivität. Menschlichkeit und Freundschaft sind durchaus wesentlichere und tragfähigere Komponenten, da ein Gesundungsprozess nur in einem guten sozialen Umfeld gelingen kann. ■



Zur Person

Ingrid Rold-Saez (*02.06.1956 in Bruchsal), langjähriges internationales Projektmanagement bei der Deutschen Bank AG. Studium der Philosophie und Geschichte, Moderation von Kultursendungen bei Radio Darmstadt und ehrenamtliches Sprachangebot für Flüchtlinge



HÖRGERÄTESTUDIO

Wir HÖREN Ihnen zu...

und helfen Ihnen in allen Belangen rund um das Thema Schwerhörigkeit und Hörgeräte.

Wallstraße 41 (Lutherplatz) · 63225 Langen
Tel. 06103 / 5 44 16 · Fax 06103 / 92 89 44
kontakt@hoergeraetestudio.de

Geöffnet:

Mo. bis Fr. von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr
und von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Samstag nur nach Vereinbarung.

www.hoergeraetestudio.de



Bringen Sie Ihre Lieblingsmusik zum Klingen - mit Hörgeräten, die mehr können.

Alzheimer

45 Prozent der Demenzen vermeidbar

Was jeder für sich selbst tun kann

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft geht davon aus, dass Ende 2023 ca. 1,8 Millionen Deutsche mit einer Demenz leben, Tendenz steigend. Schätzungen prognostizieren bis zu 2,7 Millionen Erkrankte im Jahr 2050. In Hessen leben ca. 125.000 Menschen mit Demenz. Langen und Egelsbach bilden da keine Ausnahme. Statistisch gesehen dürfte sich die hiesige Zahl der Erkrankten der tausend nähern.

Anlässlich des internationalen Welttag des Gehirns vom 22. Juli meldete sich Dr. D. Czapowski, Chefarzt der Klinik für Neurologie an der Asklepios Klinik Langen, zu Wort: 70 Prozent der Schlaganfälle und bis zu 45 Prozent aller Demenzerkrankungen sind vermeidbar, wenn man seine Risikofaktoren kennt und aktiv angeht. Damit wiederholt er das, was verschiedene renommierte Gesellschaften und Studien bereits seit längerem festgestellt haben und breit propagieren. Eine wichtige Information für jeden, die auch anlässlich des Welt-Alzheimertags am 21. September mal wieder die Runde machen sollte. Man kann etwas tun! Bei der Betrachtung des Demenz-Risikos gerät vor allem der Lebensstil in den Fokus. Es lohnt sich, diesen ab dem mittleren Alter auf den Prüfstand zu stellen.

Alzheimer's Disease International benennt 14 Faktoren, die jeder aktiv beeinflussen und damit sein Demenzrisiko erheblich senken kann:

Körperliche Inaktivität, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, wenig soziale Kontakte, starkes Übergewicht, Bluthochdruck, Depression, Diabetes und ein hoher LDL-Cholesterinspiegel. Jeder Laie erkennt, dass diese Aufzählung „ungesund“ klingt und nicht folgenlos bleibt. Eine aktive Anpassung des Lebensstils und eine ergänzende medikamentöse Einstellung sind hier das Mittel der Wahl.

Schwerhörigkeit, Beeinträchtigungen im Sehen und Kopfverletzungen machen eine Demenz ebenfalls wahrscheinlicher. Durch entsprechende Schutzmaßnahmen und frühzeitige Anwendung von Hilfsmitteln kann man ganz einfach entgegensteuern. Ein klares Plädoyer u.a. für Hörgeräte, die aber sehr häufig aus ästhetischen Gründen abgelehnt werden. Schwerer zu beeinflussen sind hingegen die Risikofaktoren der geringen Bildung und der Luftverschmutzung. Aber auch hier kann man natürlich etwas tun. Bildung endet nicht nach der Schule und dem Feinstaub kann man zumindest zeitweise entfliehen. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft hält fest „Es ist nie zu früh, damit anzufangen – aber auch niemals zu spät!“ und hat zehn konkrete Tipps zur Prävention. Viele davon lassen sich mit Hilfe der Angebote aus der ZEITLOS konkret in die Tat umsetzen.

1. **Beziehungen pflegen**
2. **Neugierig bleiben**
3. **Pausen einlegen und für**



Wer sich geistig und körperlich aktiv hält, soziale Kontakte pflegt, ausreichend schläft und seine kardiovaskulären Risikofaktoren konsequent behandeln lässt, leistet einen wichtigen Beitrag zur eigenen Hirngesundheit, sagt Neurologe Dr. Dirk Czapowski.
Foto: Asklepios Klinik

Entspannung sorgen

4. **Auf guten und erholsamen Schlaf achten**
5. **Wenn notwendig ein Hörgerät und eine Sehhilfe nutzen**
6. **Sich aktiv bewegen (Sport treiben, Spazieren gehen, Schwimmen...)**
7. **Sich ausgewogen ernähren und Übergewicht vermeiden**
8. **Auf Alkohol verzichten und mit dem Rauchen aufhören**
9. **Den Kopf vor Verletzungen und Stößen schützen**
10. **Grunderkrankungen (z.B. Bluthochdruck) behandeln lassen.**

Bei allem Präventionsbemühen sollte jedoch beachtet werden, dass man sein individuelles Demenz-Risiko nicht auf null senken kann. So lässt sich eine genetische Veranlagung nicht vollkommen ausgleichen und auch Menschen mit einem überaus gesunden Lebensstil erkranken. Die Grundbotschaft bleibt jedoch: Man kann und sollte im Sinne der Prävention selbst aktiv werden. Der Körper wird es einem danken. ■

ASTb

Frontotemporale Demenz

Angehörigengruppe in Langen

Im August haben Britta Schwalm und Hagen Seier aus eigener Betroffenheit heraus eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit frontotemporaler Demenz gegründet. Beide erfahren täglich hautnah, welche Herausforderungen diese Erkrankung für die Betroffenen und das Umfeld mit sich bringt.

Die frontotemporale Demenz (FTD) ist eine fortschreitende neurologische Erkrankung, bei der Nervenzellen im Stirn- und Schläfenlappen des Gehirns absterben. Betroffene erkranken meist schon vor dem 65. Lebensjahr und leiden weniger an Gedächtnisstörungen, sondern viel mehr an Persönlichkeitsveränderungen, Verhaltensauffälligkeiten und/oder Sprachstörungen. Eine FTD kann sich in vielen Ausprägungen

zeigen. Nach Schätzungen der Deutschen Gesellschaft für Frontotemporale Degeneration ist die FTD hierzulande bei rund 7.500 Menschen diagnostiziert. Die Dunkelziffer dürfte jedoch deutlich höher sein, da die Erkrankung oft mit Depressionen, bipolaren Störungen oder Psychosen verwechselt wird. Ein berühmter FTD-Patient ist Hollywoodstar Bruce Willis.

Die Langener Gruppe trifft sich an jedem ersten Freitag des Monats um 19 Uhr im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a.



Foto: Marc Strohfeldt

Sie kann unabhängig vom Wohnort besucht werden.

Kontakt, Anmeldung und weitere Informationen sind erhältlich bei Britta Schwalm 0179/69 255 27 b.schwalm@gmx.de und Hagen Seier: 0152/34 100 393 staffs@web.de ■

• BETREUUNG • BEGLEITUNG
• GESELLSCHAFT mit  und Zeit

Seniorenbetreuung

 AlSenios

ZUHAUSE einfach gut umsorgt.



 06103/280297 www.alsenios.de

Kostenübernahme ab Pflegegrad 1 möglich.

Wir beraten Sie gerne.

Ihre Alltagsengel seit 2006

Jacques' Wein-Depot

ZEITLOS gratuliert Belohnung fürs Mitmachen – Prost!



Besser konnte es gar nicht kommen: strahlend blauer Himmel, Temperaturen um die 30 Grad und Abende, die einladen zu einem Gläschen Wein auf Terrasse oder Balkon. Ideale meteorologische Bedingungen für die SOMMER-WEIN-PAKETE von Jacques' Wein-Depot Langen!

Viele haben beim Preisrätsel der letzten ZEITLOS mitgemacht. Beim Treffen der Gruppe „Rastplatz Reggenbogen“ Anfang August zog Doreen Langenbach unter Aufsicht von Annett Staab, Leiterin der Haltestelle, die Gewinner.

Mit dem richtigen Lösungswort „EINWOHNERZAHL“ haben gewonnen Siegbert Jost (Erzhausen), Ursula Vatan und Peter Schymura (beide aus Langen).

Isabel Breit, Inhaberin des Jacques' Wein-Depots Langen, hatte für die Gewinner Weine ausgesucht, die perfekt in diese Jahreszeit passen.

Aus über 300 Weinen, von denen ca. 200 probiert werden können, finden Weinliebhaber passende Essenbegleiter und frische Terrassenweine. Isabel Breit und ihr Team sind der Meinung: Wein sollte man erst kennenlernen, bevor man ihn kauft. Und gerade das ist bei Jacques' Wein-Depot möglich. Dass man Weine, die man verkauft, auch selbst kennen sollte und viele der Winzer, die dahinter stehen, ebenfalls, versteht sich für die engagierte Weinkennerin, die übrigens aus einem Weingut in der Pfalz stammt, von selbst.

Daneben finden Kunden bei ihr im Depot eine Auswahl an exquisiter Feinkost und Accessoires, die ein Gläschen Wein zum Erlebnis machen und die sich wunderbar als Geschenk für viele Gelegenheiten eignen. Ein weiterer Schwerpunkt ihres Angebots sind abendliche Weinproben als öffentliche Veranstaltungen, sowie auch für private Gruppen ab sechs Personen. Darüber hinaus kann Isabel Breits Wein-Depot auch als Event-Location für

Freude über die SOMMER-WEIN-PAKETE bei den Gewinnern. Von links: Isabel Breit, Jacques' Wein-Depot Langen. Peter Schymura, Annett Staab (Begegnungszentrum Haltestelle), Dr. Wolfgang Tschorn (Redaktion ZEITLOS), Ursula Vatan, Sybille und Siegbert Jost
Foto Wolfram Siegel

Geburtstagsfeiern, Team-Events, Jungesellenabschiede und vieles mehr gebucht werden. Sprechen Sie mit ihr, sie plant gern unvergessliche Veranstaltungen mit Interessierten! Jacques' Wein-Depot Langen
Isabel Breit
Bahnstraße 97-99
63225 Langen
E-Mail Isabel.Breit@jacques.de ■





Langener Ehrenbürger verstarb im Alter von 85 Jahren

18 Jahre bestimmte Dieter Pitthan als Bürgermeister die Geschicke der Stadt Langen mit.

Am 1. Juli verstarb er, einen Tag nach seinem 85. Geburtstag.

1990 wurde der engagierte Sozialdemokrat erstmals zum Bürgermeister der Stadt Langen gewählt (damals noch direkt von der Stadtverordnetenversammlung). Nach zwei Wiederwahlen ging er 2008 nach 18-jähriger Amtszeit in den Ruhestand. In seiner Amtszeit hat sich in Langen sehr viel getan, viele

Weichen wurden gestellt.

Die Redaktion hat sich auf die Suche gemacht und Fotos von Dieter Pitthan bei der Eröffnung des Begegnungszentrums Haltestelle vor über dreißig Jahren gefunden. Dieter Pitthan hatte – gemeinsam mit Marita Scheer-Schneider – eine klare Vorstellung davon, wie eine moderne und professionelle Altenarbeit aussehen sollte. Der langjährige Leiter der Haltestelle Martin Salomon wurde von beiden eingestellt. Damit legte Dieter Pitthan

den Grundstein für das, was Sie liebe Leserinnen und Leser heute so gern zahlreich nutzen und schätzen: die vielfältigen Angebote für ältere Menschen in Langen.

Viele Haltestellen-Besucher haben sich in den letzten Wochen an die Zeit mit ihm erinnert. Unisono wurde vor allem sein offenes Ohr und seine stets offene Tür genannt. Es zeigt sich, dass Dieter Pitthan große Fußspuren in der Stadt, aber auch in den Herzen vieler Menschen hinterlassen hat.





Amtseinführung von Bürgermeister Jan Werner Rathauschef neu vereidigt

Mit einem Festakt wurde Prof. Dr. Jan Werner in seine zweite Amtszeit als Bürgermeister von Langen eingeführt. Dabei fanden sich mehr als 500 Gäste aus Politik, Wirtschaft, Vereinen, Schulen, Kirchen und weiteren Organisationen im Saal der Neuen Stadthalle ein, um ihm die Ehre zu erweisen.

Am 18. Januar war der Rathauschef mit 58,64 Prozent der Stimmen wiedergewählt worden. Die Amtszeit dauert vom 1. Juli 2026 bis 30. Juni 2032.

Die Veranstaltung begann mit der Sitzung der Stadtverordnetenversammlung, die Stadtverordnetenvorsteher Stephan Reinhold (CDU) leitete. Er gratulierte dem Wirtschaftswissenschaftler zu dessen Sieg im ersten Wahlgang, was ein Novum in der neueren Langener Geschichte darstellt. Denn das war seit Einführung der Bürgermeisterdirektwahl in den



Vor Stadtverordnetenvorsteher Stephan Reinhold (links) leistete Bürgermeister Jan Werner seinen Amtseid ab. Foto: Schaible/Stadt Langen

1990er-Jahren in Langen noch niemandem zuvor gelungen. Am Ende der Sitzung leistete der frischgekürte neue und alte Bürgermeister mit der Amtskette um den Hals den

Amtseid, bevor ihm Erster Stadtrat Stefan Löbig (Grüne) die Ernennungsurkunde aushändigte. ■

Bürgermeister und Wirtschaftsförderung gratulieren 60 Jahre Kaufhaus Braun

Seit sechs Jahrzehnten ist das Kaufhaus Braun nicht mehr wegzudenken aus der Langener Innenstadt: Der bedeutende Kundenmagnet zieht viele Menschen in die Bahnstraße, nicht nur aus

Langen, sondern auch aus den Nachbarkommunen. Bürgermeister Jan Werner und Vertreter der städtischen Wirtschaftsförderung gratulierten der Geschäftsleitung mit Christoph, Stephan und Robin

Braun zum Jubiläum.

Besonderheit am Rande: Christoph und Stephan Braun wurden nur wenige Tage, bevor ihr Vater Bernhard das Unternehmen eröffnete, gebo-

ren und sind somit genauso 60 Jahre alt wie das Kaufhaus.

„Dass wir in Langen ein solches Kaufhaus haben, ist ein echter Glücksfall“, sagt Bürgermeister Jan Werner. „Dafür gebührt der Familie Braun, die nun schon die dritte Generation mit in die Unternehmensführung aufgenommen hat, höchste Anerkennung. Sie hat es stets geschafft, mit Weitblick das Kaufhaus weiterzuentwickeln und ein qualitativ hochwertiges Sortiment anzubieten, das offenkundig die Wünsche der Kundschaft erfüllt. Ein engagiertes Team und hochwertige Beratung sind Pluspunkte, die ebenfalls zur Attraktivität beitragen.“

Ihre besondere Verbundenheit zu ihrer Heimatstadt zeigen die Brauns auch in ihrer langjährigen Mitarbeit in der Citymarketing-Initiative des Langener Einzelhandels, des Gewerbevereins, der Gastronomie, des Verkehrs- und Verschönerungsvereins, der Stadtwerke und der Stadt Langen. Des Weiteren betreiben sie in Groß-Gerau ebenfalls ein Kaufhaus sowie vier weitere Ladengeschäfte. Als Geschenk zum Jubiläum hatte



Jubiläumsbesuch: Bürgermeister Jan Werner (Dritter von links), Sebastian Hauf (rechts) und Wolfgang Hayer (links) von der städtischen Wirtschaftsförderung gratulierten (weiter von links) Christoph, Stephan und Robin Braun zum 60-jährigen Bestehen des Kaufhauses.

Foto: Schaible/Stadt Langen

Jan Werner etwas Besonderes mitgebracht: Ein Duplikat der Langener Zeitung mit dem Artikel über die Einweihung („Menschenauflauf zur Eröffnung eines Kaufhauses“) und der Eröffnungsanzeige mit besonderen Schnäppchen

**„Damen-Slips für 95 Pfennig,
Herren-Kurzsocken für 1,45 Mark.“**

Gemeinsam mit Sebastian Hauf und Wolfgang Hayer von der Wirtschaftsförderung wünschte er dem Kaufhaus und seinen Betreibern viel Erfolg in den kommenden Jahrzehnten. ■



Ihr Schornsteinfeger und Energieberater Team aus Langen



Schornsteinfeger



Rheinstr. 23
63225 Langen

Tel.: 06103/3747979



<https://schornsteinfeger-keim.de>

Email: info@schornsteinfeger-keim.de



Feierten am Aranda-de-Duero-Platz auch die langjährige Freundschaft zwischen ihren Städten: (von links) Erster Stadtrat Stefan Löbiger, Bürgermeister Jan Werner, Arandas Bürgermeister Antonio Linaje Nino und Stadtrat José Antonio Fuertes Escusol.
Foto: Stupp/Stadt Langen

Einweihung des Aranda-de-Duero-Platzes Spanische Freunde zu Gast in Langen

Zu einem großen „Familienfest“ lud die Stadt Langen ihre spanische Partnerstadt Aranda de Duero ein. Und zum Feiern gab es einen schönen Grund: Die Einweihung des Aranda-de-Duero-Platzes.

Die schön gestaltete Anlage mit zahlreichen farbigen Motiven der Kapitale des kastilischen Weinbaugebiets Ribera de Duero liegt im Herzen des neuen Stadtviertels an der Elisabeth-Selbert-Allee. Der Platz ist nicht nur der Mittelpunkt des Quartiers, er symbolisiert auch die langjährige Städtefreundschaft zwischen Langen und der spanischen Partnerstadt Aranda de Duero, die bereits im Jahr 2006 geschlossen wurde. Das Besuchsprogramm für Bürgermeister Antonio Linaje Nino, José Antonio Fuertes Escusol (Stadtrat für Städtepartnerschaften), Wandmaler

Fernando Arribas Lázaro, der den Platz im vergangenen Jahr künstlerisch gestaltet hatte, Sängerin Ainhoa Gelado und die Schinkenschnitzerin Zulema Esteban bot viel Abwechslung. Unter anderem eine Führung mit dem Heimatkundigen Heribert Gött durch die historische Altstadt und eine Visite des Stadtmuseums. Langens Bürgermeister Jan Werner würdigte die Städtefreundschaft mit der kastilischen Stadt mit den Worten: „Städtepartnerschaften wie unsere mit Aranda de Duero sind in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Sie erlauben uns, an ein Europa zu glauben, das geeinter und stärker ist. Denn unser Kontinent und die Europäische Union sind weit mehr als nur eine geografische Bezeichnung oder ein gemeinsamer Wirtschaftsraum. Darüber hinaus liegt der tiefere Sinn unserer Partnerschaft auch im persönlichen Austausch.

Es geht darum, andere Kulturen nicht nur aus Büchern zu kennen, sondern sie zu erleben. Es geht darum, Gemeinsamkeiten zu entdecken und Unterschiede nicht nur zu tolerieren, sondern als Bereicherung zu respektieren.“

Sein Kollege aus Aranda de Duero, Antonio Linaje Nino, ergänzte: „Dass eine Stadt einer anderen Partnerstadt einen öffentlichen Platz widmet, ist weit mehr als eine symbolische Geste. Es ist ein Bekenntnis der Zuneigung, der gemeinsamen Erinnerung und auch der Zukunft. Ab heute wird dieser Platz den Namen Aranda de Duero tragen und weit mehr als nur einen Namen repräsentieren: Er wird all die gemeinsamen Geschichten, die Umarmungen, die Erinnerungen und all die Erlebnisse repräsentieren, die die Menschen auf diesem Platz erleben werden.“ ■



Impressionen aus Aranda de Duero, Langens spanischer Partnerstadt
Fotos: Stadt Langen



Ein Grund zur Freude – Die Stadt Langen erhält offiziell den Status als Tourismusort: Horst Wenzel, Natalia Dachtler, Andrea Prager, Bürgermeister Prof. Dr. Jan Werner und Erster Stadtrat Stefan Löbzig (v.l.n.r.).
Foto: Bartetzko/Stadt Langen

Langen offiziell Tourismusort

Die Stadt Langen ist nun offiziell als **Tourismusort** anerkannt. Horst Wenzel, Geschäftsführer des Hessischen Fachausschusses für Kur-, Erholungs- und Tourismusorte beim Regierungspräsidium Kassel, hat die Urkunde stellvertretend für das Hessische Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen (HMWEVW) überreicht.

Das Prädikat „Tourismusort“ existiert in Hessen erst seit 2017 und geht auf eine Änderung des Kommunalabgabengesetzes (KAG) im Jahr 2015 zurück, durch die neben dem Kurbeitrag auch der Tourismusbeitrag als neue Abgabeform eingeführt wurde. Mit Beschluss des Magistrats vom 8. Dezember 2025 hatte die Stadt Langen daraufhin die erstmalige Anerkennung dieses Prädikats beantragt.

Im Rahmen des Anerkennungsverfahrens wurde umfassend geprüft, ob die Sterzbachstadt die gesetzlichen Anforderungen erfüllt. Dazu gehören unter anderem, dass die Zahl der Gästeübernachtungen in der Regel das Zweifache der Einwohnerzahl übersteigt, eine landschaftlich bevorzugte Lage vorliegt, bedeutende kulturelle Einrichtungen, internationale Veranstaltungen oder Freizeiteinrichtungen von überörtlicher Bedeutung vorhanden sind sowie Angebote für die Naherholung beste-

hen. Langen erfüllt nahezu alle dieser Kriterien. Ein wesentlicher Bestandteil des Prüfprozesses war eine Ortsbesichtigung am 25. Februar, bei der sich die Kommission persönlich ein Bild von den örtlichen Gegebenheiten machte. Mit der erfolgreichen Anerkennung ist Langen nach Frankfurt und Offenbach nun die dritte Kommune im Rhein-Main-Gebiet, die dieses Prädikat führen darf. Mit dem neuen Status sind zugleich die rechtlichen Voraussetzungen geschaffen, künftig einen Tourismusbeitrag erheben zu können. Er wird direkt bei den Gästen erhoben und ist zweckgebunden für touristische Maßnahmen einzusetzen.

Ebenfalls kann Langen Mit dem neuen Status seine touristischen Angebote gezielt weiterentwickeln und stärken. Der geplante Tourismusbeitrag soll künftig dazu beitragen, Infrastruktur, Veranstaltungen und Serviceangebote weiter auszubauen und die Attraktivität der Stadt perspektivisch zu steigern. ■



KAUFHAUS *60 Jahre*
BRAUN

Wir feiern 60 Jahre
Kaufhaus BRAUN



**Unser
Dankeschön:**
Tolle Aktionen
im ganzen
Jubiläumsjahr!



Langen • Bahnstraße 101 – 107 • Tel. 06103 9144-0
Groß-Gerau • Darmstädter Straße 14 • Tel. 06152 2881
www.kaufhaus-braun.de

Hermann Roth zieht eine erste Bilanz Von Barrierefreiheit profitieren alle

Der ehrenamtliche Inklusionsbeauftragte der Stadt Langen, Hermann Roth, hat zum Jahresbeginn seine Arbeit aufgenommen. Der 63-jährige Langener ist als Rollstuhlfahrer bereits intensiv mit dem Thema vertraut. Er fungiert in seiner Aufgabe als zentrale Kontaktperson für Verwaltung, Institutionen sowie die Bürger. Jetzt blickt er in einem Interview auf sein Wirken der ersten sechs Monate zurück.

Für wen sind Sie als Inklusionsbeauftragter „zuständig“?

Der Begriff Inklusion ist weit gefasst. Er richtet sich im Grunde an alle Menschen unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft, Religion oder Behinderung. Wegen der Defizite bei der Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention habe ich mich auf die Menschen mit Behinderung in meiner Heimatstadt fokussiert.

Ich bin Ansprechpartner für Menschen mit Behinderung, die in ihrem täglichen Leben in Langen auf Barrieren oder Hindernisse stoßen, die ihnen eine gleichberechtigte und selbstbestimmte Teilhabe erschweren oder diese sogar unmöglich machen.

Wie kann man Sie erreichen, wenn man ein Anliegen hat?

Ich bin im Rahmen meiner offenen Sprechstunde „Inklusion“ immer mittwochs von 10 bis 15 Uhr im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, anzutreffen. Man kann sich aber auch vorher bei mir anmelden. Freitags bin ich telefonisch unter 0160 97864709 zwischen 14 bis 18 Uhr erreichbar. Nach Absprache ist auch ein Treffen in einem Café oder einem Büro der Stadt möglich. Per Mail bin ich unter inklusion@langen.de erreichbar.

Ist Langen seit Ihrem Amtsantritt schon ein Stück barrierefreier geworden?

Erfreulicherweise ja, so haben wir bereits eine fortgeschrittene systematische Erfassung der vorhandenen Barrieren in der „wheelmap-App“ unter der Federführung des Ortsverbandes vom VdK Langen vorgenommen. Mittlerweile hat auch die Polizeistation einen barrierefreien Zugang erhalten und am Bahnhofsvorplatz wurden die Grünphase der Ampeln verlängert und die Übergänge abgesenkt. Außerdem ist es jetzt möglich, zur Tribüne und in den Biergarten des 1. FC Langen über Rampen zu fahren. An der Bahnstraße haben Schüler der Erich-Kästner-Schule eine Auffahrt-Hilfe aus Legosteinen vor dem Eingangsbereich des Green Handy Shops und der Buchhandlung litera gebaut, über die die beiden Geschäfte auch für Rollstuhlfahrer, Menschen mit Rollatoren oder Kinderwagen bequemer erreichbar sind. Diese Verbesserungen gehen natürlich nicht alle auf mein Konto, es zeigt sich jedoch, dass sich in unserer Stadt was tut und dass an mehreren Stellen Menschen in Vereinen und Verwaltung daran arbeiten, die Situation und die Barrierefreiheit zu verbessern. Das alles ist sehr erfreulich.

Wo sehen Sie in Langen noch Verbesserungsbedarf?

Die Angebote in der Stadt sollten niemanden ausschließen: Das bezieht sich auf Kultur, Sport, Dienstleistungen am Bürger und digitale Angebote, die immer noch nicht flächendeckend barrierefrei sind. Für Webseiten sind Lösungen in leichter Sprache bis hin zur Gebärdensprache mit einem Avatar verfügbar. In Langen gibt es noch Verbesse-



Hermann Roth, der ehrenamtliche Inklusionsbeauftragte der Stadt Langen. Foto: Stupp/Stadt Langen

runzungsmöglichkeiten. So bestehen beispielsweise bei den Sommerspielen hinter der Neuen Stadthalle für Menschen mit Rollstuhl oder Rollator Teilnahme-Herausforderungen, da der Rollsplitt im Biergarten jede Fortbewegung erschwert. Unsere Langener Bäder bieten bereits teilweise barrierefreie Angebote, könnten jedoch an einigen Stellen noch weiter auf die Bedürfnisse von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen angepasst werden. Denkbar sind ein bodengleicher Zugang und ein mobiler Lifter. In vielen Geschäften ist Barrierefreiheit noch eher die Ausnahme. Auch viele Gaststätten haben keinen entsprechenden Zugang und keine erreichbaren Toiletten. In den hiesigen Hotels sind aus meiner Sicht viel zu wenige entsprechende Zimmer im Angebot.

Kann der einzelne Bürger oder Ladenbesitzer etwas tun, um Barrieren im täglichen Leben abzubauen?

Ja, und das ist oft einfacher, als viele denken. Stellen Bürger beispielsweise ihre Mülltonnen zum Abholen auf die Straße, können sie darauf achten, dass auf dem Gehweg noch ein Platz für Rollatoren, Rollstühle oder Eltern mit Kinderwagen bleibt. Und Behindertenparkplätze sollten nicht einfach aus Bequemlichkeit

von Nichtbehinderten zugewiesen werden, die auch woanders einen Parkplatz finden können. Dieses Verhalten zeigt in meinen Augen auch einen Mangel an Respekt vor den Menschen, die in Langen auf diese Plätze angewiesen sind. Ladenbesitzer, die die Barrierefreiheit in ihrem Geschäft verbessern möchten, können sich gerne mit mir in Verbindung setzen, um gemeinsam nach guten Lösungen zu suchen.

Würden Sie sagen, dass es heutzutage schon leichter geworden ist, sich für das Anliegen Barrierefreiheit Gehör zu verschaffen, weil es mittlerweile ein gesellschaftlicher Konsens ist, dass Barrierefreiheit nicht nur eine „nette Gefälligkeit“ ist?

Ja und nein. Die Themen Inklusion und Barrierefreiheit sind auch in Langen angekommen. Oftmals höre ich aber noch Sätze und Argu-

mente wie: „So viele kommen doch gar nicht mit dem Rollstuhl und Rollator.“ oder „Wir haben doch in Zukunft sowieso einen anderen ÖPNV“.

Da ist also noch einiges zu tun, auch an Überzeugungsarbeit. Für mich gilt es sich entsprechend zu vernetzen und permanent am Thema dran zu bleiben.

Wie geht es nun weiter?

Persönlich bin ich hierzu gerne bereit. In Langen leben ca. 6.300 Menschen mit Behinderungen. Da gibt es viel zu tun. Ich halte jedoch eine Stellvertreterlösung für sinnvoll. So könnte die offene Sprechstunde auch bei Abwesenheit konstant aufrechterhalten werden. Die entsprechenden Entscheidungen werden erst in den nächsten Wochen fallen. Wer wissen möchte, wie es weitergeht, kann sich gerne bei mir melden. ■



Wir sind für Sie da ...

... mit neuer Pflegedienstleitung,
neuem Team und
Kapazitäten neue Patienten aufzunehmen.

Wir freuen uns von Ihnen zu hören.



seit 2002

Michelle – Mobiler Pflegedienst | Darmstädter Straße 18 | 63225 Langen

Telefon: 06103 48 77 188, E-Mail info@pflegedienst-michelle.de, www.pflegedienst-michelle.de

Für ein gesundes Alterwerden in Egelsbach Gemeinsam mit Herz



Ob beim Suppentag, beim Babelfrühstück, im Montagskreis beim Tanzen im Sitzen oder im persönlichen Beratungsgespräch – die Seniorenarbeit in Egelsbach bietet älteren Menschen vielfältige Möglichkeiten, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und bei Bedarf Unterstützung zu erhalten. Hinter vielen dieser Angebote steht Seniorberaterin Claudia Pulwer. An ihrer Seite ist seit acht Monaten die Gemeindepflegerin Lucyna Walluf. Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die individuelle Beratung und Unterstützung älterer Menschen sowie ihrer Angehörigen und die Begleitung bei der Suche nach passenden Hilfsangeboten. Sie berät telefonisch und auf Wunsch auch im Rahmen eines Hausbesuchs.

Frau Walluf arbeitet eng mit Behörden, Fachstellen, Kliniken, Arztpraxen sowie ambulanten Pflegediensten und stationären Pflegestellen zusammen. Sie informiert unter anderem zur pflegerischen Versorgung, hauswirtschaftlichen Unterstützung, Fragen der Mobilität und Möglichkeiten der sozialen Teilhabe.

Die Stelle der Gemeindepflegerin wird derzeit durch das Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege gefördert. Ziel des Landesprogramms ist es, ältere Menschen dabei zu unterstützen, möglichst lange in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung leben zu können, Einsamkeit vorzubeugen und bestehende Hilfsangebote besser miteinander zu vernetzen. Die Förderung des Landes lief ursprünglich bis Ende des Jahres 2026, jedoch hat das Ministerium bereits mitgeteilt, dass die derzeit gültigen Richtlinien bis Ende 2027 verlängert und eine Weiterförderung beantragt werden kann.

Seniorberaterin Claudia Pulwers Arbeitsschwerpunkte liegen in der Entwicklung von Angeboten, Initiierung neuer Projekte, der Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern wie dem „Begegnungszentrum Haltestelle“ in Langen und der Begleitung und Unterstützung der Ehrenamtlichen, die mit ihrem Engagement einen unverzichtbaren Beitrag für das gesellschaftliche Miteinander leisten.

„Ein regelmäßiger fachlicher Austausch ist uns wichtig, um die Bedürfnisse älterer Menschen frühzeitig zu erkennen und gemeinsam die bestmögliche Unterstützung zu bieten. Mit viel Herzenswärme, Freude und gegenseitigem Vertrauen arbeiten wir Hand in Hand für das Wohl der Seniorinnen und Senioren in Egelsbach. Genau dieses Miteinander macht unsere Arbeit so wertvoll und unser Wunsch ist, dass dies noch lange so bleibt“, betonen Claudia Pulwer und Lucyna Walluf.

Wer Unterstützung sucht, sich über Angebote der Seniorenarbeit informieren oder sich selbst ehrenamtlich engagieren möchte, kann sich gern an die Seniorenberatung der Gemeinde Egelsbach wenden.

Gemeindepflegerin Lucyna Walluf,
Tel.: 0151 2127 3226, Montag bis
Mittwoch

Gemeindepflegerin@egelsbach.de
Seniorberaterin Claudia Pulwer,
Tel.: 0160 9204 9443, Montag bis
Freitag
Seniorenbetreuung@egelsbach.de ■



Erinnerung, Austausch und Begegnung Café „Lebensspuren“

Trauer ist so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Sie kann leise oder laut, schwer oder zornig, voller Tränen – und manchmal auch voller schöner Erinnerungen und gemeinsamen Lachens sein. Und - Trauer braucht Raum!

Mit dem Café „Lebensspuren“ entsteht in Kooperation mit dem Humanistischen Verband Deutschlands / Hessen und der Seniorenarbeit „Leben im Alter“ / Egelsbach ein offenes Angebot für Menschen, die einen nahestehenden Menschen verloren haben oder auf andere Weise mit Trauer und Abschied leben.

Hier möchten Christiane Herrmann und Claudia Pulwer Raum zum Reden und Erinnern, aber auch zum gemeinsamen Schweigen geben. Niemand muss etwas erzählen, erklären oder von sich preisgeben. Jede und Jeder entscheidet selbst, was sich in diesem Moment richtig anfühlt.

In einer herzlichen, geschützten Atmosphäre, bei Kaffee oder Tee, können sich Menschen begegnen, sich

austauschen und erleben, dass sie mit ihren Gedanken und Gefühlen nicht allein sind.

Auch Fragen wie diese können hier Platz finden:

Wie geht es für mich weiter?

Wer kann mich unterstützen?

An wen kann ich mich mit meinen Fragen wenden?

Das Angebot bietet weder eine psychologische oder therapeutische Beratung noch eine Beratung bei finanziellen oder rechtlichen Problemen. Wir können jedoch eine erste Orientierung geben, auf geeignete Beratungsstellen oder Hilfsangebote hinweisen und gemeinsam überlegen, welche nächsten Schritte hilfreich sein können.

Was wir uneingeschränkt anbieten können, sind ein offenes Ohr, ein herzliches Willkommen und menschliche Wärme.

Das Café „Lebensspuren“ versteht sich als ein Ort, an dem Trauer sein darf – ohne Erwartungen, ohne Zeitdruck und ohne den Anspruch, mög-

lichst wieder schnell „funktionieren“ zu müssen.

Café „Lebensspuren“

**1. Termin: Montag, 26. Oktober, 10:30 – 11:30 Uhr
und dann immer am 4. Montag eines Monats**

Ort:

**TreJA, Kurt-Schumacher-Ring 16,
63329 Egelsbach**

Anmeldung und weitere Informationen:

Christiane Herrmann

Mobil: 0170 4019302

Email: christiane.herrmann@humanisten-hessen.de ■



**Claudia Pulwer
Kontakt**

Tel. 06103 405-153

mobil 0160 92049443,

E-Mail:

Seniorenbetreuung@egelsbach.de

Rathaus: Freiherr-vom-Stein-Straße 13,
63329 Egelsbach

Ein Phänomen in der Region 3.000 mal Lauftreff Egelsbach



Immer mehr Menschen schnüren derzeit ihre Sportschuhe, tun etwas für die Gesundheit und sorgen damit für einen Ausgleich zu sitzender Lebensweise – Laufen liegt voll im Trend – und das nicht erst seit gestern. Für den London Marathon bewarben sich 2026 erstmals mehr als eine Million Menschen um einen Startplatz, auch zahlreiche deutsche Volksläufe und Marathons vermelden Rekordanmeldezahlen. Wen wundert es da, dass der Lauftreff der SG Egelsbach gerade sein 3.000. Treffen gefeiert hat. Seit 1978 versammeln sich Läuferinnen und Läufer jeden Samstag um 15 Uhr und jeden Mittwoch um 18 Uhr (im Winter mittwochs um 15 Uhr) am Waldparkplatz Brandschneise. Die Initiative ging 1978 von den Eheleuten Horst und Gisela Bernau aus. Was seitdem entstanden ist, ist mehr als nur Sport. Aus einer zu Beginn kleinen Gruppe ist mittlerweile eine große Teilnehmerschare gewor-

den. Als gesunden Beitrag zur Jubiläumsveranstaltung gab es vom Egelsbacher Rewe Center jede Menge Bananen und viele Getränke.

Dass man in Egelsbach nicht nur ein Herz für den Sport hat, beweist Michaela Völkel mit ihrem Engagement für rumänische Kinder. Im Rahmen des seit Jahren erfolgreichen Projekts „Bildung hilft“ des Darmstädter Pfarrers Mircea Riesz konnten auch in diesem Jahr wieder eine Gruppe von 22 Schulkindern und 3 Betreuern aus Tabara Licuricii, nahe Sibiu, zu einem Feriencamp begrüßt, unterstützt und betreut werden. Neben Verpflegung, einer Geldspende für Ausflüge stand auch ein sportliches Highlight auf dem Programm der Kinder – ein Fußballspiel Rumänien gegen FC Langen! Spaß und



vorbildliche Völkerverständigung!

Damit aber nicht genug der guten Taten! Allen, die den Zoo in Frankfurt besucht haben, sind sie vielleicht aufgefallen: die Rede ist von den Alpakas. Auch dafür hat man im Rewe Center ein offenes Ohr und eine



Übergabe eines Spendenschecks an Christine Kurrle, Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Frankfurter Zoos

Spende für die Tierpatenschaft. ZEITLOS freut sich ganz besonders immer wieder über Aktionen berichten zu können, die beweisen, dass Gutes zu tun Spaß macht und in unserer Region geschätzt wird. Und das von einem Supermarkt, der erneut die Auszeichnung „Supermarkt des Jahres“ bekommen hat! Wie wir finden, zu recht! ■



 **Beltona**



Beltona
Envision™

 **AURACAST**
A BLUETOOTH™ TECHNOLOGY

Fokus auf klaren Klang

Hören Sie mit intelligenten Hörsystemen die Schönheit der Klänge in einer Welt voller Lärm.



Das beste Hören
im Lärm¹⁻⁴



Ganztägige Akkuleistung
ohne Kompromisse⁶⁻⁷



Das kleinste
KI-Hörsystem⁵



Erstklassige Konnektivität
mit Bluetooth® LE Audio
und Auracast™

Jetzt
kostenlos
Probe
tragen!

Hör!
Erlebnis
HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR

Hörerlebnis Hörgeräte & Zubehör GmbH
Ernst-Ludwig-Straße 43
63329 Egelsbach
Telefon: 06103 8073399
E-Mail: info@hoererlebnis.net
Webseite: www.hoererlebnis.net

¹Groth & Cui (2023) & Jespersen et al. (2024) ²Cui & Groth (2024) ³Jespersen (2024) ⁴Jespersen, Dieu & Rubachandran (2024) ⁵GN-Miniaturisierungskonzepte – GN-eigene Daten vorliegend (2025) ⁶Die ganztägige Akkuleistung deckt mindestens 12 Stunden Nutzungsdauer ab, basierend auf den durchschnittlichen Nutzungsdaten für RIE-Modelle, GN-eigene Daten vorliegend (2025) ⁷Stromverbrauch gemessen mit Streaming und Hören-im-Lärm-Programm, GN-eigene Daten vorliegend
© 2025 GN Hearing A/S. Alle Rechte vorbehalten. Beltona ist eine eingetragene Marke von GN Hearing A/S. Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Auracast™-Wortmarke und -Logos sind Marken der Bluetooth SIG, Inc.

Alles andere als langweilig **Der Herbst wird bunt,** **nicht nur weiß-blau**



der StartPunkt ist gerade in diesem Sommer eine echte „Kühlungsinsel im Langener Norden dank

Im November ist es soweit – der StartPunkt startet ins vierte Jahr! Wer von den Machern hätte das für möglich gehalten! „Du wirst sehen, das braucht seine Zeit“ waren die Worte von Martin Salomon, dem ehemaligen Leiter der Haltestelle, der das Projekt zusammen mit der Baugenossenschaft Langen maßgeblich forciert hatte.

„Nun, vier Jahre später, muss man sagen, es ist eingeschlagen wie eine Bombe und bietet vielen Menschen ein Ziel im Alltag! Und nicht nur das,

der wunderbaren Klimaanlage!“ so Wolfram Siegel, Vorsitzender des Freundeskreises Begegnungszentrum Haltestelle, der für die Einrichtung verantwortlich zeichnet. „Aber ohne das Engagement der vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer wäre das alles nicht umsetzbar!“

Wenn der StartPunkt verkündet „Der Herbst wird bunt, nicht nur weiß-blau“, dann ist dies das Programm für die nächsten 4 Monate.

Beginnen wir mit dem Literatur-Treff



einmal im Monat. Seit über 30 Mal laden Dr. Wolfgang Tschorn und Ute Thomas ein, Bücher zu jeweils einem Thema kennenzulernen. Die beiden stellen zu dem Thema an dem Nachmittag mehrere Bücher vor, lesen Auszüge daraus vor und freuen sich, mit den Gästen bei Kaffee und Kuchen zu diskutieren.

Weiß-blau wird es wieder dekoriert sein, wenn der StartPunkt am Samstag, den 26. September zum wiederholten Male einen Stimmungsmacher zu Gast hat: Rolf Wittek alias

„Schlager-Rolf“. Bekannte Lieder zum Mitsingen und zum Mittanzen, bayrische Weißwürstl, „an deftigen Leberkas“ und ein Radler oder Bier – wer kann da noch nein sagen! Oktober-Fest im StartPunkt – da macht man mit, und wer's hat, kommt in Dirndl und Lederhose! Das schönste Trachten-Outfit wollen wir wieder prämiieren.

Spannend, echt knifflig, echt unterhaltsam und echt scharf wird es donnerstags zu den Quiz-Nachmittagen. Jeder darf mitmachen! Gespielt wird im Team und im Team wird gewonnen! Mit ein wenig Scharfsinn können auch Sie dabei sein und einen Nachmittag lang Spaß und Spannung haben.

Und wer noch mehr Abwechslung möchte, der kommt in den StartPunkt zum Bingo-spielen, zu den Skatnachmittagen und zu einer Partie Doppelkopf. Oder wie wäre es, einmal Schmuck selbst zu kreieren? Bitteschön – eine tolle Sache, kann jeder! Mehr über den Workshop auf Seite 41.

Schnäppchenjäger aufgepasst! Ende November veranstaltet das Kreativ-Team wieder den Kreativ-Advents-Basar im StartPunkt. Termin dafür ist Samstag, der 21. November und Sonntag, der 22. November. Angeboten werden neben Deko-Ideen für Advent und Weihnachten, Chic in Strick – Strick- und Häkelmode.

KABARETT
KABBARATZ



Immer noch nicht genug „Start-Punkt“?

Bitteschön, da geht noch was! Am Freitag, 11. Dezember präsentiert sich unter dem Titel „Ich find's so schön, wenn der Baum brennt“ das erste satirische Weihnachtskabarett Deutschlands.

Alle Jahre wieder steht Weihnachten vor der Tür - und Sie haben vergessen abzuschließen. Und genau dann kommt Kabbaratz. Ein Geschenk des Himmels sind die beiden nicht, dafür machen sie teuflisch gutes Kabarett. Evelyn Wendler und Peter Hoffmann verweigern zimmerbrandaktuell das Harmoniediktat und bieten humortherapeutische Lebenshilfe für jene, die dem Rentierschlitten des Weihnachtsmannes schon mehr als einmal unter die Kufen gekommen sind.

Kabbaratz präsentiert Geschenke, die Sie nie machen sollten, Frauen, die es gnadenlos gut meinen, Männer, die Sie nicht geschenkt haben wollten und Verwandte, die Sie hoffentlich nicht wiedererkennen. Seit über zwanzig Jahren ist dieses Weihnachtskabarett Kult. Sich schenken die beiden auf der Bühne nichts - Ihnen einen vergnüglichen Abend. Denn Weihnachten ist komisch. Informationen zu dieser Veranstaltung und allen weiteren finden Sie auf den StartPunkt Plakaten, den monatlichen Programm-Flyern, in der Haltestelle und unter untenstehenden Link.

Der Freundeskreis und das Start-Punkt Team freuen sich über Ihre Besuche, Ihre Spenden und wünschen eine schöne, vergnügliche Herbst-, Advents- und Weihnachtszeit. ■

Link zum Veranstaltungskalender



Kalender.digital/startpunkt

Literatur-Nachmittag für alle

Freundschaften

mit Ute Thomas und Dr. Wolfgang Tschorn

Donnerstag, 10. September, 15 Uhr

StartPunkt

Westendstraße 53, Langen

Singen kann doch jeder!

BEGEGGUNGZENTRUM Haltestelle

Musik und mehr mit Eddy Hubl

Ein Chorprojekt für Männer, die Lust haben, mit anderen Männern zu singen

Ab 10. November sechsmal – immer montags von 16 – 17 Uhr

MUM
MuM – Musik und mehr

Infos und Anmeldung: Begegnungszentrum Haltestelle
Telefon 2013-920

Liebenswerte Ideen und Geschenke

Kreativ-Advents-Basar

Eine Menge kreativer Ideen, Geschenke, die Freude bereiten und vieles mehr!
In netter Advents-Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Weihnachtsstollen

Samstag 21. November und Sonntag 22. November jeweils 14–17 Uhr

StartPunkt

Westendstraße 53, Langen

Gemeinsam spielen, gemeinsam lachen!



Sie haben Freude an Kartenspielen und möchten nette Menschen treffen? Dann besuchen Sie unsere regelmäßigen Spielenachmittage in den Stadtteiltreffs. Ob Canasta, Skat, Doppelkopf, Rommé oder Rummikub – bei uns geht es um Spielspaß, Geselligkeit und Gemeinschaft. Beschreibungen aller Angebote

finden Sie bei den Veranstaltungen ab Seite 34.

Spielenachmittag im TreffPunkt

Südliche Ringstraße 107

Nach der Komplettsanierung finden im TreffPunkt wieder wöchentliche Spielenachmittage statt. Immer dienstags, 14-17 Uhr.



Bei Karten- und Brettspielen wie Rummikub, Rommé oder Canasta vergeht die Zeit wie im Flug. In

geselliger Runde wird gespielt, gelacht und geplaudert. Eine gemeinsame Kaffeepause sorgt für zusätzliche Gemütlichkeit. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit! Vorkenntnisse sind nicht immer erforderlich – die Freude am Spielen und an der Gemeinschaft steht bei allen Angeboten im Vordergrund. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind jederzeit herzlich willkommen.■

Ohrrstudio LANGEN

Hörgeräte Akustik Meisterbetrieb und Tinnitus-Therapie

Ohrrstudio Langen GmbH

Westendstr. 2 | 63225 Langen | Tel. 06103-60 48 177

E-Mail: team@ohrrstudio-langen.de

Öffnungszeiten

Mo – Fr 9 – 13 Uhr & 15 – 18 Uhr
Mittwoch- & Samstagnachmittag
nur nach Vereinbarung



*Musik ist die Sprache
der Leidenschaft und wir
sorgen dafür, dass Sie
jedes Wort verstehen.*



www.ohrrstudio-langen.de

Auch Sie können helfen im Freundeskreis!

Viele Menschen in Langen und Egelsbach profitieren seit der Gründung des Freundeskreises im Jahr 2017 von der finanziellen Unterstützung und von der tatkräftigen Hilfe durch die Mitglieder. Gerade

eben durften wir Mitglied Nummer 233 willkommen heißen! Ein Beweis, dass Engagement Freude bereitet. Mit 20 Euro im Jahr können auch Sie eine Menge für ältere Menschen mit Mobilitätsproblemen in unserer Ge-

sellschaft bewirken! Ob bei Fahrten, ob mit den Elektromobilen oder im StartPunkt und im TreffPunkt bei Geselligkeit und vielen Veranstaltungen! Machen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie! ■

FREUNDESKREIS BEGEGNUNGSZENTRUM
HALTESTELLE LANGEN e.V.
Herrn Wolfram Siegel
Elisabethenstraße 59a
63225 Langen



FREUNDESKREIS
BEGEGNUNGSZENTRUM
HALTESTELLE
LANGEN e.V.
Elisabethenstraße 59a
63225 Langen
1. Vorsitzender: Wolfram Siegel
Telefon +49 6103 25648
Mobil +49 (0)1736650091
E-Mail wolframsiegel@t-online.de

Mitgliedschaft im „Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V.“

Ich/Wir erkläre/n meinen/unseren Beitritt zum Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V.

Der Jahresbeitrag pro Person beträgt **20,00 Euro** (mindestens) und wird bei Eintritt und Anfang Februar in den Folgejahren fällig. Ihre Mitgliedsnummer / Mandatsreferenz werden Ihnen umgehend mitgeteilt.

Vorname _____ Name _____

Geburtsdatum _____

Straße/Nr. _____ PLZ/Ort _____

Telefon-Nr. _____

E-Mail _____

Ort/Datum _____

Unterschrift _____

Für den Mitgliedsbeitrag können Sie am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen und dem Verein Kosten ersparen. Dazu füllen Sie bitte zusätzlich nachstehenden Teil aus. Der Beitrag wird nach Ihrem Eintritt – bei Eintritt nach Oktober und in den Folgejahren – jeweils im Februar abgebucht. Unser Konto: Volksbank Dreieich eG IBAN: DE34 5059 2200 0005 2405 06 BIC: GENODE51DRE

SEPA-Lastschriftmandat

Ich/Wir ermächtigen den Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. Beitragszahlungen von meinen/unseren Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. von meinem / unserem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Mein / Unser Jahresbeitrag Euro

zu Lasten meines / unseres Girokontos

bei der _____ (Bezeichnung des Kreditinstituts)

IBAN BIC

Ort/Datum _____

Unterschrift Kontoinhaber _____

Veranstaltungen im

StartPunkt

Café-Nachmittag

**Montag (Spielesachmittag),
Dienstag,
Freitag (Skat),
Samstag (Kreativcafé)
14-17 Uhr**

Das ehrenamtliche StartPunkt-Team lädt zu Kaffee, Kuchen und Kaltgetränken ein.

Café y más – Spanische Konversation

2. und 4. Montag, 10-11:30 Uhr
Dies ist kein Sprachkurs, ein paar Sätze sollte man bereits in der spanischen Sprache beherrschen, um sich unterhalten zu können. Bärbel Taubert freut sich auf anregende Unterhaltungen.

Spielesachmittag

Montag, 14-17 Uhr
Ob Brett- Karten oder Gesellschaftsspiele; hier ist theoretisch alles möglich. Auch Einzelpersonen sind herzlich eingeladen. Interessierte Mitspieler finden sich immer. Wer nicht spielen mag, kann auch gerne mit Kaffee und Kuchen den Nachmittag verbringen.

E-Mobile Beratung und Verleih

im Mobilpunkt nebenan
Montag, 14-16 Uhr
Stefan Kleinhenz berät ausführlich zu den kleinen Flitzern. Informationen über die Fahrzeuge und deren Betrieb im Straßenverkehr hält er für die Besucher bereit. Spaß ist garantiert bei einer folgenden Probefahrt. Eine anschließende Ausleihe der Mobile ist möglich.

Gymnastik im Sitzen

Donnerstag 9:30 Uhr (Marianne Nagy) im Veranstaltungsraum
Donnerstags wird im Veranstaltungsraum etwas für die Gesundheit getan. Die Übungsleiterin Marianne Nagy zeigt, wie durch gezieltes Strecken und Dehnen die allgemeine Beweglichkeit verbessert wird.

Übungen mit Säckchen, Bändern und anderen Geräten stärken außerdem die Muskulatur und beugen so Stürzen und Bewegungseinschränkungen vor. Eine vorherige Anmeldung in der Haltestelle, Tel 203-922 ist unbedingt erforderlich.

Mittagstisch

Mittwoch, 12 Uhr
Regelmäßig ein leckeres, frisch zubereitetes Mittagessen genießen, im StartPunkt ist das möglich. Nur mit Anmeldung: haltestelle@langen.de Tel. 203-920

Bingo!

Mittwoch, 15 Uhr
Petra Güder und Yvonne Weber locken einmal im Monat mittwochs mit Bingo die Besucher in den Startpunkt. Bei dem Spiel mit den Kugeln gibt es kleine Preise zu gewinnen. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Doppelkopfrunde

Vierter Mittwoch im Monat, 18-20 Uhr
Ein interessantes Spiel, das immer zu viert mit zwei Parteien gespielt wird. Das Besondere: zu Beginn ist nicht klar, wer zusammenspielt. Dies ergibt sich erst im Spielverlauf. Anfänger und auch geübte Spieler sind gleichermaßen eingeladen.

Frühstück

2. und 4. Donnerstag, 9:30 Uhr
Zweimal im Monat gibt es ein leckeres Frühstück mit allem, was das Herz begehrt. Nur mit Anmeldung: haltestelle@langen.de Tel. 203-920

Kulturtag

Drei Donnerstage pro Monat, 15-17 Uhr
Ob Lesung, Quiz oder gemeinsames Singen, Abwechslung ist garantiert donnerstags im StartPunkt. Selbstverständlich bei Kaffee und Kuchen. Termine und Themen siehe Monatsprogramme.

Skatgruppe

Freitag, 14-17 Uhr
Ob Sie erst mit dem Spielen anfangen oder bereits Erfahrung besitzen, hier kann Jede/r mitmachen!

Kreativcafé

Samstag, 14-17 Uhr
Einfach nur Kaffeetrinken und leckeren Kuchen genießen ist jeden Samstag möglich. Die Kreativen unter den Besuchern treffen sich unter anderem zum Stricken, Häkeln, Basteln.

Sonntagscafé

Zweiter und vierter Sonntag im Monat, 14-17 Uhr
Einfach mal die Seele baumeln lassen und Kaffeehauskultur genießen, das geht im StartPunkt an zwei Sonntagen im Monat.

Gesprächskreis Demenz

Für Angehörige von Menschen mit Demenz
Ein Treffen pro Monat, Dienstags 17–19 Uhr
Bitte telefonisch anmelden bei Annett Staab, Tel. 06103 203-923

Literaturkreis und Literaturfrauen

Siehe jeweiliges Monats-Programm. Bitte mit vorheriger Anmeldung bei Françoise Siegel und Anne Kühl.

Rentenberatung

Jeden Dienstag, 10-12 und 14-17 Uhr MobilPunkt, Langen, Westendstr. 53 (direkt neben StartPunkt)
Persönliche Information zu Rentenansträgen und Kontenklärungen Beratungstermine sind direkt mit Herr Reitz unter Tel. 0163-7895 833 zu vereinbaren.
Gregor Reitz, seit vielen Jahren ehrenamtlicher Versichertenberater, kümmert sich im Landkreis Offenbach insbesondere in Langen, Egelsbach und Dreieich um die Anliegen der Versicherten, nimmt Anträge auf und beantwortet Fragen rund um das Thema Rente.

Veranstaltungen im
Begegnungszentrum
Haltestelle
Elisabethenstraße 59a



Computerforum Neue Medien

Am dritten Montag des Monats, 13:30 – 15 Uhr

Eine gesellige Computerrunde. Neuigkeiten auf dem Markt, Hardware, Software, Socialmedia, die Themen sind vielfältig und interessant. Das Computerforum ist eine gute Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen und in der digitalen Welt immer auf dem Laufenden zu sein.

Coffee and more

Montags, 15–16:30 Uhr

„Englisch Gebabbel for Runaways“ sagte mal ein Gast zu dem Angebot. Auch hier sollte man zumindest Grundkenntnisse besitzen, um mitreden zu können.

AusZeit für Menschen mit Demenz

Dienstags, 14–18 Uhr

Jeden Dienstag treffen sich Menschen mit Demenz zu einem abwechslungsreichen Nachmittag. Informationen bei Yvonne Weber, Telefon 203-922

Gymnastik im Sitzen

Mittwoch, 11 Uhr

Gisela Sommer hilft Ihnen auf die Sprünge. Leichte Gymnastik, bei der Jeder mitmachen kann. Eine vorherige Anmeldung in der Haltestelle, Tel 203-922 ist unbedingt erforderlich.

Wii-Bowling

Mittwochs, 15-17 Uhr

Wer gerne kegelt oder bowlt ist, hier genau richtig. Die Haltestelle hat keine Kegelbahn im Keller, hier wird am großen Fernseher gespielt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anfänger lernen das Spiel mit den 10 Pins schnell. Gute Stimmung ist jeden Mittwoch garantiert!

Canastaspielen

Jeden Donnerstag, 14–17 Uhr

Das beliebte Kartenspiel lockt immer nette Leute in die Haltestelle.

FotograFieber

Freitags, 14–16:30 Uhr

Gemeinsames Fotografieren in Form eines Fotowalks, kritische Betrachtungen der festgehaltenen Objekte, Organisieren von Ausstellungen; die Gruppe um Ilona Creutz hat Fantasie

und immer neue Ideen, welche Aktionen man starten könnte.

Gymnastik und Entspannung

Freitags, 10-11 Uhr

Eduard Hubl motiviert die Teilnehmenden zu leicht erlernbaren Übungen zur Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit. Zum Schluss der Stunde steht eine Entspannungsübung, meist in Form von Autogenem Training an. Anmeldung auf Warteliste möglich.

„Rastplatz Regenbogen“

Die queere Community trifft sich einmal im Monat zum Austausch. Es werden gemeinsame Freizeitaktivitäten geplant und aktuelle Inhalte zum Thema LSBT im Alter besprochen. Information bei Jens Dudkowiak, Tel. 06103 54126 oder per Mail dudkowiak.jens@web.de



MuM – Musik und mehr

Ab 5. Oktober montags um 14.30 Uhr in der Haltestelle.

Unter der Leitung von Eduard Hubl treffen sich sangesfreudige Männer. Der Spaß beim Singen steht im Vordergrund. Erfahrung ist nicht notwendig.

Frontotemporale Demenz

Ein monatliches Austauschtreffen an einem Freitagabend für Angehörige von an FTD Erkrankten unter der Leitung von Britta Schwalm und Hagen Seier.

Weitere Informationen sind erhältlich unter staffs@web.de oder b.schwalm@gmx.de

Vorträge

Immer wieder werden Vorträge zu verschiedenen Themen angeboten, so z.B. Neue Medien, KI, Software, Hardware, Asiatische Weisheitslehre, Reisen und Pilgern. Informationen in der Presse, in diesem Heft oder über den Newsletter der Haltestelle.

VERANSTALTUNGEN

Veranstaltungen im

TreffPunkt

Spielenachmittag

Dienstag, 14-17 Uhr,

(ehemals gemütlicher Montag)
Bei Karten- und Brettspielen wie Rummikub, Rommé oder auch Canasta vergeht die Zeit wie im Flug. Zwischendurch gibt es eine Kaffeepause.

Canastaspielen

Letzter Dienstag des Monats, 14-17 Uhr

Hier wird ausschließlich Canasta gespielt.

Kaffeetreff mit Fahrdienst

Zweiter und vierter Mittwoch, 14-16:30 Uhr

Bei selbstgebackenem Kuchen klönen und schnacken. Unterbrochen wird der Nachmittag durch Vorträge, Spiele und Reiseberichte. Menschen mit Mobilitätseinschränkungen können sich abholen lassen.

Skat-Treff der Seniorenhilfe

Dritter Mittwoch des Monats, 14-16 Uhr

Jeder und jede ist herzlich willkommen!

Veranstaltungen an anderen Orten

Filmreif – Kino-Mittwoch

Ein Mittwoch im Monat, Treffpunkt 15:45 Uhr, Lichtburg Kino

Der besondere Film, ausgesucht von Holger Kintscher, ehrenamtlicher Cineast der Haltestelle und Stefan Burger, Betreiber der Langener Kinos, wird an einem Mittwoch im Monat gezeigt. Der Film läuft um 16 Uhr an, man sollte jedoch bereits um 15:45 Uhr im Lichtburg Kino in der Bahnstraße 73 B sein.

Laufend unterhalten

Jeden Dienstag, 10 Uhr

Bewegungsfreudige Langener

VERANSTALTUNGEN

treffen sich zu einem gemeinsamen Spaziergang. Es wird in zwei Gruppen gelaufen. Eine Gruppe geht eine Stunde in flottem Tempo, eine Gruppe geht eine kleine Runde in gemächlichem Tempo, Dauer ca. 35 Minuten. Die Wege sind rollatorgeeignet.

Fahrten Dreiradtandem u. Rikscha

Anmeldungen Haltestelle, Tel. 06103 203-922 oder bei Fahrerinnen und Fahrern.

Urlaub ohne Koffer & Spazierfahrten

Siehe separate Artikel in diesem Heft auf den Seiten 46 und 48.

Informationen zu allen Langener Veranstaltungen:

Yvonne Weber, Tel. 06103 203-922, yweber@langen.de

Urlaub ohne Koffer: Stefan Kleinhenz: Telefon 203-928, skleinhenz@langen.de

Veranstaltungen der

SENIORENHILFE
Langen & Egelsbach e.V.

Alle Kurse online buchbar über unsere Webseite www.seniorenhilfe-langen.de, unter kurse@seniorenhilfe-langen.de per E-Mail oder telefonisch im Büro unter 06103 22504, MO – FR von 10 bis 12 Uhr.

Die Kursangebote sind meist fortlaufend, so dass Sie zum nächsten Turnus einsteigen können.

Höhepunkte des Jubiläumsjahres

Langener Markt – Glücksrad-Infostand

Termin: SO, 06.09. ab 12 Uhr
Wo: Ecke Zimmer-/Bahnstraße
Nach dem Flanieren auf der Bahnstraße können Sie direkt um die Ecke im ZenJA zum Sonntagscafé einkehren. Vielleicht ist Ihnen die

Glücksfee hold und Sie gewinnen ein „Kaffeegedeck“?

Vernissage – Die Freitagsmaler

Termin: SO, 13.09. um 16 Uhr
Ort: ZenJA

Ausstellungseröffnung in Kooperation mit Atelier 8 von Martina Retzdorff und der Hobbykünstlergruppe „Die Freitagsmaler“. Die Ausstellung läuft bis zum 06.10. im ZenJA und ist zu den üblichen Öffnungszeiten zu besichtigen.

ADFC Aktionstag Fahrrad-Codierung

Termin: stand bei Drucklegung noch aus

Ort: ZenJA
Ob E-Bike, Kinderrad, Lastenrad oder Rollator – der ADFC codiert Ihren fahrbaren Untersatz. Dies bietet effektiven Diebstahlschutz.

Tag der Offenen Tür – Jubiläumsveranstaltung

Termin: Sonntag, 27.09. von 12 bis 18 Uhr

Ort: ZenJA Außengelände
Ein Höhepunkt unseres Jubiläumsjahres mit vielseitigem Programm für Alt und Jung (ausführliches Programm siehe Bericht).

Herbstkonzert mit René Winter

Termin: MI, 21.10. um 10 Uhr
Ort: Cafeteria, DRK-Seniorenheim

Ernährung im Alter – nährstoffreiche Küche für Senioren

Termin: DO, 22.10. 18:30 Uhr
Mit: Sarah Stählin, FB Seniorenernährung Land Hessen

Ort: ZenJA Familiencafé
Ist eine einfache und wohlschmeckende Zubereitung ohne viel Aufwand möglich? Bei diesem Vortrag erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um eine altersgerechte Ernährung.

Der Nikolaus kommt... Advents-Sonntagscafé

Termin: SO, 06.12. um 14:30 Uhr
Ort: ZenJA Familiencafé

Toloka Weihnachtsdorf

Termin: 08. – 10.12.

Ort: ZenJA

Eine Veranstaltung des Mütterzentrums

Lebendiger Adventskalender

Termin: MI, 09.12. 17:30 Uhr
(im Rahmen des Toloka Weihnachtsdorfes)

Ort: ZenJA

Wir öffnen das 9. Türchen gemeinsam mit Geschichten, Gesang und Punsch

Körper & Geist in Bewegung

Aqua-Fit Wassergymnastik

Termin: ab Do, 01.10. wöchentlich, 13:00–13:45 Uhr

Mit: Heike Lange

Ort: Hallenbad Langen

Gedächtnistraining

Termine:

Kurse I/II MO, ab 21.9.

10-11 Uhr/11-12 Uhr

Kurse III/IV DI, ab 22.9.

10-11 Uhr/11-12 Uhr

Mit: Andrea Jung

Wo: SHLE-Treff im ZenJA

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns und wird ohne Stress und Leistungsdruck durchgeführt. Dadurch, dass das Training in Gruppen stattfindet, wird die Kommunikation angeregt und die soziale Kompetenz gefördert (begrenzte Kapazität, Warteliste möglich).

Fitness für Körper und Geist

Termine:

Kurs I DO, von 10:45 – 11:45 Uhr

Kurs II DO, von 12:00 – 12:45 Uhr

Mit: Irina Kitzmann

Wo: Sportraum ZenJA

Ein Körperteil zwickt, das andere lässt sich nicht mehr so gut bewegen und als Gedächtnisstütze müssen Notizen geschrieben werden. Wer kennt das nicht? In dieser Bewegungsstunde stärken wir Körper und Geist. Dafür ist der Stuhl als Hilfsmittel in unterschiedlichen Situationen

dabei. Mit Spaß und Spiel trainieren wir Muskeln, Gleichgewicht, Koordination und Gedächtnis. 10 UE.

Hatha-Yoga Basiskurs

Termin: FR, ab 4.9. 14:30 – 16:00 Uhr

Mit: Birgit Borowski - Vital Coach

Wo: Sportraum ZenJA

Lernen Sie in diesem Kurs die Basis des Hatha-Yoga kennen. Der ganzheitliche Ansatz fördert durch Asanas (Körperhaltungen) und Atemübungen die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele.

Stress wird abgebaut, Muskeln, Konzentration und das Immunsystem werden gestärkt. Dabei können Sie Dehnung genießen und Ihre Beweglichkeit steigern.

Qi Gong der Vier Jahreszeiten – Herbst

Bewegte Form (im Stehen)

Termin: MI, ab 07.10.

14:00 – 15:00 Uhr

Stille Form (im Sitzen)

Termin: MI, ab 07.10.

15:15 – 16:15 Uhr

Mit: Gudrun Kieselbach, Heilpraktikerin

Wo: Sportraum ZenJA

Qi Gong ist eine uralte chinesische Praxis, die Körper und Geist in Einklang bringt.

Die fortlaufenden Kurse wechseln im Turnus der Jahreszeiten und regen verschiedene Bereiche des Körpers und Geistes an. 8 UE à 60 min.

Beide Kurse sind geprüft und zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) und werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

Radler-Treff

Teilnehmergerecht und je nach Wetterlage fährt die Radlergruppe in die nähere und weitere Umgebung. Neue Radelfreunde sind herzlich willkommen!

Termine: ab 09.09. jeden 2. Mittwoch im Monat, um 14:00 Uhr

Mit: Biagio und Gudrun Panico

Treffpunkt: ZenJA, Zimmerstraße 3

Walking/Nordic Walking – Jeder Schritt hält fit!

Termine: montags, mittwochs, freitags 09:00 – 10:00 Uhr

Mit: Renate Eisenhart und Rolf Volkmann

Treffpunkt: Forstring 211 (rotes Hochhaus)

Die Gruppe freut sich auf neue „Mitläufer“.

Spiel, Spaß & Geselligkeit

Sonntagscafé

Termine: Jeden 1. Sonntag im Monat von 14:30 – 17:00 Uhr

Gemütlicher Treff im Familiencafé für Alt und Jung. Ob sommerlich oder herbstlich saisonal dekoriert, das Sonntagscafé lockt immer mit selbstgebackenen Kuchen und duftendem Kaffee. Für eine „süße Auszeit“ im Café oder auf der Terrasse – wir freuen uns auf Sie!

Handarbeitskreis Stricken & Häkeln

Termin: DI, ab 01.09. (wöchentlich) 15:00 – 17:00 Uhr

Mit: Gudrun Weisenburger

Ort: SHLE-Treff im ZenJA

Hier sind sowohl erfahrene als auch nach Unterstützung suchende Strickerinnen willkommen.

Neu: Bingo-Nachmittag

Termin: DO, ab 03.09. jeden 1. und 3. Donnerstag 14:30 bis 16:30 Uhr

Mit: Konni Gosmann

Ort: SHLE-Treff im ZenJA

PC u. Smartphone-Treff

Unterstützung und Hilfe bei Fragen und Problemen rund um PC, Smartphone, Tablet und Internet

Termine: ab 17.09. – jeden 3. Donnerstag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr als Präsenzveranstaltung

Mit: Bernd Brähler

Ort: SHLE-Treff im ZenJA

Literaturkreis

Termin: ab 09.09.. jeden 2. Mittwochnachmittag 15:00 – 16:00 Uhr

VERANSTALTUNGEN

Mit: Brigitte Deisel / Erni Rosemeier

Ort: SHLE-Treff im ZenJA

Zum Literaturkreis treffen sich Literaturinteressierte jeden 2. Mittwoch im Monat. Die Organisatorinnen halten wunderschön gestaltete Texte zur Besprechung bereit.

Offener Skat-Treff

Termin: ab 16.09. jeden 3. Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr

Mit: Peter Klein

Ort: Neu: Treffpunkt, Südliche Ringstraße 107

Jeden dritten Mittwoch im Monat heißt es Trumpf, Ramsch, Reizen – interessiert?

Kegel-Treff

Termin: alle 14 Tage donnerstags, 17:00 – 20:00 Uhr

Mit: Detlef Borowski (Kontakt: 06103/29603)

Ort: SSG-Clubhaus, Rechte Wiese 15, Langen

Es wird seniorengerecht gekegelt. Es sind sowohl erfahrene als auch unerfahrene Mitkegler willkommen. Freizeitangebot für Mitglieder und Schnupperteilnehmer.

Lust, die eigene Kreativität zu erkunden und auszuleben?

Malkurse mit Martina Retzdorff

für Anfänger und Fortgeschrittene Freizeitmalers.

Malen mit Acryl- oder Ölfarben, weitere Maltechniken und Collagen sind möglich.

Im Vordergrund steht die Freude an der eigenen Kreativität. Sie erhalten professionelle Tipps und Hilfestellungen. Materialien sind im Atelier vorhanden. Die Kurse sind fortlaufend!

Montags 16:00 – 18:00 Uhr,

Donnerstags 13:30 – 15:30 Uhr

Freitags 18:30 – 21:30 Uhr,

Information und Anmeldung ausschließlich unter:

m-retzdorff@web.de Tel.: 06103 25547 (AB) sowie mobil 0173 5400604

Sie sind herzlich „zum Schnuppern“ während der Kursstunden eingeladen!

Freizeit & Ausflüge

Anmeldung erforderlich!

Wandern mit Heinz Klenk

- Termin:** 16.09.
Ort: Dietesheimer Steinbrüche und Vogelberger See
Kosten: 4,50 € für Gruppenfahrkarte (bar zu entrichten)
Termin: 21.10.
Termin: 02.12.
Termin: 02.12.

Jeder Schritt hält fit! Genaue Informationen zu den nächsten Ausflügen lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor - bitte unseren Aushängen entnehmen. Die beliebten Wanderungen/Ausflüge mit unserem Mitglied Heinz Klenk finden meist monatlich statt. Weiteres über unsere Webseite.

Ein Nachmittag im Museum – Ausflug nach Dreieichenhain

- Termin:** 29.10. um 14 Uhr
Treffpunkt: Bus OF-99
Zustieg Ludwig-Erk-Schule 13:35 Uhr
oder am Dreieich-Museum

Deutsch ist Beautiful! Sonderausstellung zur deutschen Sprache im Dreieich-Museum – Führung, ca. 60 min. Wir besuchen die Ausstellung mit Führung, haben Gelegenheit die Burg Hayn zu erkunden und kehren im Café Cult in der Altstadt ein (Selbstzahler).

Tagesfahrten und Ausflüge

in Kooperation mit QuerBeet-Reisen
Termine: diverse
Nur direkt buchbar über QuerBeet Reisen, Erzhausen
Kontakt: 06150 / 866 1450
info@querbeet-reisen.de
www.querbeet-reisen.de

Information und Anmeldung zu allen unseren Angeboten sowie Auskunft über Kurs- und Teilnahme-

gebühren unter kurse@seniorenhilfe-langen.de oder 06103 22504.
Kurse buchen leicht gemacht:
Online auf unserer Homepage über den Anmeldebutton anmelden oder schreiben Sie uns eine E-Mail unter kurse@seniorenhilfe-langen.de.

Unser Büroteam steht Ihnen zu den Öffnungszeiten täglich von 10 – 12 Uhr (Mo – Fr) telefonisch 06103 22504 zur Verfügung oder info@seniorenhilfe-langen.de. Sie sind immer herzlich im Familiencafé des ZenJA willkommen. Öffnungszeiten täglich wochentags von 10 bis 17 Uhr. Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter unter veranstaltungen@seniorenhilfe-langen.de. Fragen und Anregungen: mitgliederbetreuung@seniorenhilfe-langen.de

Veranstaltungen in Egelsbach



Veranstaltungen in der „Gud Stubb“ (Seniorenzentrum) Lutherstraße 14 -16

Montagskreis

Jeden 3. Montag im Monat von 14.30 - 16.30 Uhr
In Gemeinschaft gibt es Gespräche, Informationen, Gedächtnistraining und etwas Bewegung. Kontakt: Claudia Pulwer (06103) 405153

Literaturkreis

Jeden 1. Dienstag im Monat von 10 - 11 Uhr
Zu ausgewählten Themen werden kurze Geschichten und Gedichte gelesen. Kontakt: Frau Rosemeier Tel. (06103) 49388

Skat-Treff

Jeden Dienstag von 14 – 18 Uhr
Es werden noch Mitspieler/innen gesucht! Kontakt: Herr Moritz Tel: 0170 4500 014

Veranstaltungen im TreJA Egelsbach-Bayerseich



Kurt-Schumacher-Ring 16

Computerforum Neue Medien

Jeden 1. Montag im Monat ab 14 Uhr
Smartphone, Tablet, Laptop -Technikinteressierte treffen sich, um sich auszutauschen, aber auch um Problemlösungen zu suchen und in der digitalen Welt auf dem Laufenden zu bleiben. Kontakt: Claudia Pulwer Tel. (06103) 405153

Erinnern mit Musik

Jeden 4. Mittwoch im Monat von 16 – 17:30 Uhr
In Zusammenarbeit mit der HuGH Ortsgemeinschaft Egelsbach/Erzhäusen/ Langen. Zu Musik aus der 30-er bis 70-er Jahren bei Kaffee und Kuchen Erinnerungen und Geschichten teilen. Kontakt: Frau Herrmann Tel. 0170 4019 302

Babbel-Frühstückstreff

Jeden 4. Sonntag im Monat von 9:30 – 11:30 Uhr
In kleiner Runde frühstücken und sich über Gesprächsthemen in und um Egelsbach austauschen. Kontakt und Anmeldung: Claudia Pulwer (06103) 405153

Spiele-Treff

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 16:30 – 18:30 Uhr
Brettspiele wie Rummikub, Tabu, Dog, Kartenspiele wie Skip Bo, Uno, Phase 10 u.a. – gerne können eigene Spiele mitgebracht werden! Kontakt: Frau Spee Tel.06103 43580

Doppelkopf- und Canasta-Treff

Jeden 2. Dienstag im Monat von 16 - 18 Uhr
Doppelkopf ist ein Kartenspiel, dass zu viert gespielt wird. Wer zusammen spielt ermittelt sich bei jedem Spiel neu. Canasta kann man einzeln, sowie auch paarweise spielen – je nach Spieleranzahl. Neue Mitspieler sind herzlich willkommen. Kontakt: Claudia Pulwer (06103) 405153

NEU Café „Lebensspuren“

Ein Ort für Erinnerung,
Austausch und Begegnung

**1. Termin: Montag, 26.10.
10.30 - 11.30 Uhr, dann immer am 4.
Montag eines Monats**

Ein Angebot für Menschen, die einen nahestehenden Menschen verloren haben oder auf andere Weise mit Trauer und Abschied leben. In Kooperation mit dem Humanistischen Verband Deutschland / Hessen

Kontakt + Anmeldung:
Frau Herrmann Tel. 0170 4019 302

Veranstaltungen an anderen Orten in Egelsbach



Senioren-gymnastik

**Jeden Dienstag von 14:30-15:30 Uhr
in der Dr.-Horst-Schmidt-Halle,
Lutherstr. 9**

Angebot in Zusammenarbeit mit der Sportgemeinschaft Egelsbach e.V.
Kontakt: Frau Higgins-Fischer
Tel. (06103) 44131

Strickgruppe

**Jeden Dienstag ab 14:30 Uhr
im Familienzentrum „Brühl“,
Lutherstr. 7b (neben der Dr.-Horst-Schmidt-Halle)**

Strickbegeisterte treffen sich hier zum gemeinsamen Handarbeiten und „Babbeln“, Anfänger:innen erhalten Hilfestellung beim Erlernen.
Kontakt: Frau Schroth Tel. (06103) 45117 oder 0155 6680 9172

Seniorenchor

**Mittwoch, alle 14 Tage in den ungeraden Wochen von 15:45 - 17:45 Uhr
im Bürgerhaus-Saal, Kirchstr. 21**

Es werden unterschiedliche Lieder einstudiert und bei Veranstaltungen vorgetragen.
Kontakt: Herr Zöllner
Tel. 0157 8425 8473

Spaziergänge

Einmal im Monat an wechselnden

Donnerstagen um 14.30 Uhr von unterschiedlichen Startpunkten im Ortsgebiet von Egelsbach.

Datum und Startpunkt für die Spaziergänge werden über den Monatsflyer und die Aushänge im Ort bekannt gegeben. Dauer 60 - 90 Minuten mit anschließender Einkehr zu Kaffee und Kuchen
Kontakt: Frau Hoffmann
Tel. 0170 7735 271

Boule

**Bei guter Wetterlage.
Mittwochs, alle 14 Tage in den geraden Wochen um 15 Uhr,
Pont-Saint-Esprit-Platz (Ortsteil Brühl)**

Ein beliebtes Mannschaftsspiel und geselliger Zeitvertreib.
Kontakt: Frau Ludwig
Tel. (06103) 49384 (AB)

Boule macht Pause mit dem Einbruch winterlicher Witterung, voraussichtlich im November.

Suppentag

**Jeden 1. Freitag im Monat ab 12 Uhr
im Familienzentrum „Brühl“, Lutherstraße 7b**

Ehrenamtlerinnen kochen Suppe, es gibt einen „Überraschungs-Nachschüssel“ und man setzt sich einfach an den gedeckten Tisch.
Kontakt + Anmeldung:
Claudia Pulwer Tel. (06103) 405153

Friedhof-Café

Jeden 1. Sonntag im Monat, 15 bis ca. 17 Uhr, auf dem Egelsbacher Friedhof vor der Trauerhalle

Eine Möglichkeit der Begegnung von Menschen, die einen Herzensmenschen verloren haben, Kontakte mit anderen knüpfen möchten, die sich in einer ähnlichen Situation befinden oder einfach nur reden möchten.
Kontakt: Frau Lehmann Tel. (06103) 49242

Das Friedhof-Café macht Pause von November 2026 bis einschließlich März 2027.

Singen für ALLE

**Mittwoch, 16.09. 15.00 – 17.00 Uhr
Bürgerhaus Egelsbach, großer Saal,**

VERANSTALTUNGEN

Berliner Platz

Sing-Spaß mit Kaffee und Kuchen und Michael Zöllner.

Infos: Frau Pulwer
Tel. (06103) 405153

„Männer kochen“ im Oktober

Freitags, 09.10./16.10./23.10.

**von 9.30 – ca. 13.30 Uhr
Familienzentrum „Brühl“, Lutherstr. 7b (neben der Dr.-Horst-Schmidt-Halle)**

Für Männer, die gern mal den Kochlöffel schwingen möchten. (Teilnehmerzahl begrenzt)

Infos + Anmeldung: Frau Pulwer
Tel. (06103) 405153

1. Männerfrühstück

**Freitag, 13.11. von 9.30 – 11.30 Uhr
Familienzentrum „Brühl“, Lutherstr. 7b (neben der Dr.-Horst-Schmidt-Halle)**

Männer (fast) unter sich. Die Möglichkeit für interessante Gespräche bei einem leckeren Frühstück und vielleicht neue Ideen für neue Angebote.

Infos + Anmeldung: Frau Pulwer
Tel. (06103) 405153

Senioren-Weihnachtsfeier der Gemeinde Egelsbach

**Mittwoch, 09.12. ab 14.30 Uhr
Saalbau Eigenheim, Kirchstr. 19**

Jährliche Adventsfeier der Gemeinde Egelsbach für Egelsbacher Seniorinnen und Senioren. Nähere Informationen ab Ende Oktober in der Presse und per Aushang in der Gemeinde Egelsbach.

Den Monatsflyer, weitere Informationen oder Terminänderungen zu den offenen Gruppenangeboten erhalten Sie bei den angegebenen Kontakten, über die Aushänge im Ortsgebiet, den Flyer auf der Website der Gemeinde Egelsbach unter **→Leben & Wohnen → Familie & Soziales → Senioren** oder direkt bei der Seniorenberatung Egelsbach Tel. (06103) 405153.

ANGEBOTE



Evangelische
Kirchengemeinde
Langen

Altenkreis

Jeden Mittwoch 15 Uhr Evangelisches Familienzentrum Langen, Berliner Allee 31

Die Nachmittage verbringen wir mit Unterhaltung. Am Anfang der Stunde wird ein Text aus der Bibel gelesen und ein Lied gesungen.

Frauenkreis

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 15 Uhr, Johannes-Gemeindezentrum, Uhlandstraße 24c

Gemütliches Beisammensein meistens mit Kaffee und Kuchen, oft auch mit Geschichten und Rätseln.

Gemeindenachmittag

Jeden 1. Und 3. Mittwoch im Monat 15 Uhr, Evangelisches Gemeindehaus Langen, Bahnstraße 46

Der Gemeindenachmittag beginnt mit einer Andacht und anschließend dem Kaffee und Kuchen. Danach gibt es Vorträge von Gemeindegliedern bzw. Gästen aus der Region, Büchervorstellungen, Erzählrunden oder gemeinsames Singen.

Digitallotsen

Jeden 1. Montag im Monat, 15 Uhr Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70

Hilfe und Unterstützung bei Fragen zu Smartphone und Co.

Herbstfest für Senioren

Mittwoch 7.10. 15:00 Uhr Evangelisches Gemeindehaus, Bahnstraße 45

Trauer-Café

Jeden 2. Freitag im Monat, 15 Uhr Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70

Trauer-Café der Hospizgruppe und Ev. und kath. Kirchengemeinde Termine:

11.09. 09.10. 13.11. 11.12.

Kino im Kopf

im StartPunkt

Di 08.09. „Olympia“

Di 17.11. „Advents- und Weihnachtsbräuche“

im StartPunkt, Westendstraße 53

Bingo mit der Nachbarschaft

im Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70

Donnerstag 10.09. 15 Uhr

Donnerstag 22.10. 15 Uhr

Adventskränze binden 27.11.

Auf den Spuren von Wichern

16 Uhr, Infos über Veranstaltungsort von Evangelischer Kirchengemeinde, Telefon 06103 22820

Gemeinsamer Mittagstisch

siehe ZEITLOS Artikel, Seite 43

Kontakt:

Gemeindepädagogin Friederike

Geppert, Tel.: 06103 9886906,

Mobil: 01511 4088501,

Mail: friederike.geppert@ekhn.de

KuK Langen – Konzerte

Die Kunst- und Kulturgemeinde Langen e.V. veranstaltet seit 1949 in Langen Konzerte mit klassischer Musik, bei denen das philharmonische Werk im Vordergrund steht.

Infos und Details zu den Konzerten auf <https://kuk-langen.de/>

Sonntag, 4. Oktober

Oper „La Bohème“

von Giacomo Puccini

Sonntag, 15. November

Sinfoniekonzert

Württembergische Philharmonie

Sonntag, 6. Dezember

weihnachtliches Sinfoniekonzert

Vogtland Philharmonie ■

Patienten-Akademie



ASKLEPIOS

Was hält den Körper gesund? Was macht den Körper krank? In den Veranstaltungen der „Patientenakademie“ für jedermann geben leitende Ärzte der Asklepios Klinik Langen Antworten auf diese Fragen.

Dienstag 8. September 18 Uhr

Plötzlich im Koma? Tipps zur selbstbestimmten Vorsorge: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Organspende & Co
Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal

Donnerstag 24. September 18 Uhr

Schulter ohne Schmerz - Moderne Lösungen bei Schulterbeschwerden
Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal

Mittwoch 7. Oktober 18 Uhr

Schaufensterkrankheit - was tun, wenn das Gehen zur Qual wird?
Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal

Dienstag 13. Oktober 18 Uhr

Wenn's im Knie knirscht - Ursachen & Therapie von Knieschmerzen
Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal

Veranstaltungen ohne Anmeldung. Weitere Infos unter:

www.asklepios.com/langen/ueberuns/aktuelles/veranstaltungen ■

Wieder am Start – Spazieren mit netten Leuten

Unter dem Motto „Laufend unterhalten“ lädt das Begegnungszentrum Haltestelle alle Interessierten zu einem wöchentlichen Spaziergang mit und ohne Rollator ein, bei dem Bewegung und Austausch im Mittelpunkt stehen. Jeden Dienstag treffen sich die Teilnehmenden am REWE-Markt an der Winkelwiese. Zwei unterschiedliche Gruppen starten auf verschiedenen Strecken in unterschiedlichen Geschwindigkeiten.

Eine der Strecken ist bewusst kurzgehalten (ca. 30 Minuten) und rollatorgeeignet, um auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität die Teilnahme zu ermöglichen. Ziel der Veranstaltung ist es, in lockerer Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam aktiv zu sein. Hans Herfurth und Gabriela Schneider begleiten die Läufer und führen die Gruppen an. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung ist nicht erforderlich.

Laufend unterhalten

jeden Dienstag, 10:00 Uhr
Treffpunkt: Freizeitfläche am REWE-Markt, Langen, An der Winkelwiese 30 (Unterführung)

Für weitere Informationen steht Yvonne Weber vom Begegnungszentrum Haltestelle der Stadt Langen unter der Telefon 06103 203-922, yweber@langen.de gerne zur Verfügung. ■

Schmuck-Workshop – Tollen Schmuck selbst machen!

Haltestelle und StartPunkt bieten einen weiteren Workshop „Schmuck kreieren“ an. Unter Anleitung von Heike Jourdan, Drahtwerkstatt Bad Hersfeld, können auch Sie tolle Schmuckstücke, echte „Hingucker“, selbst erschaffen. Die Schmuckwerkstatt stellt die Materialien und leitet die Teilnehmenden fachkundig an. So entstehen Anhänger, Ringe und Armbänder aus farbigem

Aluminium-Draht und edlen Schmucksteinen. Probieren Sie's aus, es macht eine Menge Spaß.

Sonntag, 4. Oktober 9:30–14:30 Uhr

StartPunkt, Westendstr.53, Langen
Kosten inkl. Mittagssnack 20 € p.P.
plus individuelle Materialkosten.
Info und Anmeldung: Astrid Hattenberg, Haltestelle, Tel. 60103 203920

ab 10 Uhr
SCHMUCK- UND DEKO-
SCHMUCK-VERKAUF
DER DRAHTWERKSTATT



Japan

Einblicke in eine andere Welt

Ein besonderer Nachmittag im Zeichen japanischer Kultur und Reisen im StartPunkt

Seit Jahren treffen sich Mitglieder des Vereins DeJaK-Tomonokai e.V. monatlich in der Haltestelle. Der Verein hat sich die kultursensible Pflege zum Thema gemacht. Er setzt sich dafür ein, dass Menschen mit japanischem kulturellem Hintergrund und japanischer Sprache auch

im Alter in Deutschland möglichst selbstbestimmt und mit einem Gefühl der Sicherheit leben können.

Nun möchten einige Mitglieder des Vereins dazu einladen, die japanische Kultur kennenzulernen. Es warten faszinierende Einblicke und nützliche Reiseinformationen in eine ganz andere Welt.

Neben dem klassischen Kaffee und

Kuchen dürfen Gäste Matcha und japanische Süßigkeiten probieren.

Donnerstag, 24. September 15 Uhr

StartPunkt

Westendstraße 53, Langen

Die Veranstaltung ist kostenlos, Spenden sind willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. ■



Diskussionsabende mit Prof. Dr. Klaus Jork

Östliche und westliche Weisheitslehren

Weisheitslehren beschreiben einen „Weg nach innen“, zu uns selbst. Sie helfen, uns selbst besser kennen-zulernen. Was ist mein Geist? Was bestimmt mein Denken, Kommunizieren und Handeln? Gemeinsam wollen wir über diese Fragen nachdenken und prüfen, ob uns die Antworten hilfreich sein können.

Mittwoch, 16. September 18 Uhr

Mystik – die Sehnsucht nach dem Absoluten

Gläubige verschiedener Religionen, wie Christentum, Judentum, Islam, Hinduismus und Buddhismus, üben sich in der Erfahrung einer göttlichen oder absoluten Wirklichkeit. Immer geht es um ein Verständnis, das wissenschaftlich nicht objektivierbar ist und jenseits des sprachlich Mitteilbaren liegt. Diesen Weg kann man auf unterschiedliche Weise beschreiten. Jeder sollte dabei eine Form wählen, die ihm entspricht. Wir wollen einige Beispiele davon kennenlernen.

Mittwoch, 7. Oktober 18 Uhr

Wege zum erfüllten Altern

Im Alltag befinden sich Patienten ebenso wie Ärzte in Spannungsfeldern innerer und äußerer Anforderungen.

Zu ihrer Bewältigung bedarf es Fähigkeiten der Problemlösung zur Sicherung unserer Ansprüche an das Leben. Übergänge vom Berufs- und Privatleben sind dafür Beispiele. Zudem lebt jeder von uns in unterschiedlichen Wirklichkeiten, denn unsere Erfahrungen bestimmen, wer wir sind. Wir wollen gemeinsam nachdenken, wie wir angemessen mit uns selbst umgehen können auf dem Weg zu einem erfüllten Altern.

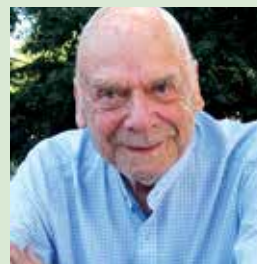
Mittwoch, 11. November 18 Uhr

Die Katha-Upanishad – Antworten auf die letzten Fragen nach Sein und Nichtsein

Der Schulungsweg der Katha-Upanishad, eine der bekanntesten Weisheitslehren Indiens, setzt die Entscheidung zwischen dem Guten und Angenehmen voraus, denn „das Beständige kann nicht durch das Unbeständige erlangt werden“. Die Bedeutung von Selbsterkenntnis und Einsicht wird dem Suchenden mit dem „Gleichnis vom Wagen“ verdeutlicht. Kann uns diese Upanishade auf dem Weg nach Innen hilfreich sein?

Mittwoch, 9. Dezember 18 Uhr

Die Kunst, einen Drachen zu reiten



Zur Person Prof. Dr. Klaus Jork war Direktor des Institutes für Allgemeinmedizin der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt und 33 Jahre lang Allgemeinarzt in Langen. Schon früh hat er sich neben seiner Forschung und ärztlichen Tätigkeit mit asiatischen Weisheitslehren, wie Buddhismus, Hinduismus, Traditioneller Tibetischer Heilkunde und Dzogchen beschäftigt.

Der Österreicher Bernhard Moestl, geb. 1970, hat nach seinen Aufenthalten im Shaolin-Kloster in China, vertraut mit östlichem und westlichem Denken, das Buch mit obigem Titel veröffentlicht. Er leitet dazu an, unsere eigene Wirklichkeit wahrzunehmen, Selbstverantwortung zu übernehmen und lähmende Bedenkensträger zu erkennen. Können seine Überlegungen unsere Achtsamkeit schärfen?

Veranstaltungsort: Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstr. 59a in Langen. Anmeldung: Telefon 06103 203-920 oder per Mail : Haltestelle@langen.de . Die Vorträge sind kostenfrei. Spenden willkommen. ■

Kurs für Seniorinnen und Senioren „Selbstbehauptung und Wehrhaftigkeit“

Donnerstag, 5. November 16–18 Uhr

Sich im Alltag sicher fühlen und selbstbewusst auftreten – das sind die Ziele dieses Kurses, der am 5. November im Quartierstreff Start-Punkt in Langen angeboten wird.

Geleitet wird der Lehrgang von Hannes Marb, Selbstbehauptungscoach, Lehrer und Weltmeister im Point-Fighting-Kickboxen seiner Al-

tersklasse. Das von ihm entwickelte „Defense Senior System“ (DSS) wurde speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen konzipiert und setzt bewusst bei deren individuellen Voraussetzungen und Verhaltensmustern an.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Strategien zur Konfliktvermeidung und Selbstbehauptung. Die Teilnehmenden lernen, die eigene Körpersprache bewusster wahrzunehmen



und die Signale potenzieller Angreifer frühzeitig zu erkennen. Diese Fähigkeiten können sowohl im öffentlichen Raum als auch im privaten Umfeld dazu beitragen, Gefahrensituationen besser einzuschätzen und



angemessen zu reagieren.

Anstelle von Unsicherheit und Hilflosigkeit fördert das Training Wachsamkeit, Selbstvertrauen und Wehrhaftigkeit. Ergänzend werden einfache, altersgerechte Verteidigungstechniken vermittelt, die auch ohne besondere sportliche Vorkenntnisse erlernt werden können.

Der Kurs beginnt zunächst im Quar-

tierstreiff und wird später im Freien fortgesetzt. Anhand verschiedener Alltagsszenarien werden mögliche Konfliktsituationen und geeignete Reaktionsmöglichkeiten praktisch geübt. Teilnahme ist auch mit Gehhilfen oder Rollator ausdrücklich möglich. Wer bereits an dem Kurs im März teilgenommen hat, kann sein Wissen nun auffrischen. Die Teilnah-

me erfolgt auf eigenes Risiko. Teilnahmebeitrag 10 Euro.

Donnerstag, 5. Nov. 16–18 Uhr

Ort: Quartierstreiff StartPunkt Westendstraße 53, 63225 Langen
Anmeldung und Informationen: Begegnungszentrum Haltestelle
E-Mail: haltestelle@langen.de
Telefon: 06103 203-920 ■

Seminar für Angehörige Haltestelle informiert über Demenz

Wenn ein nahestehender Mensch an einer Demenz erkrankt (ist), ist guter Rat teuer.

Viele Fragen wollen gestellt und individuelle Lösungen gefunden werden. Die Belastung für alle Beteiligten ist häufig sehr groß. In der zwei Termine umfassenden Schulung für Angehörige, Freunde und Bekannte von an Demenz

erkrankten Menschen, wird es viel Raum für die persönlichen Themen geben.

Anfangen von den ursächlichen Erkrankungen einer Demenz, über Tipps zur Kommunikation, Wege des persönlichen Ausgleichs, rechtlichen Fragen und Fragen zur Pflegeversicherung ist Zeit zum Austausch mit anderen.

Samstag, 17. und 24. Oktober

Die zweitägige Schulung wird jeweils von 09.00 bis 15.00 Uhr mit Annett Staab im Begegnungszentrum Haltestelle stattfinden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ein Beitrag wird nicht erhoben, Spenden sind aber erwünscht. Anmeldung bei Annett Staab unter 06103 920 923 oder haltestelle@langen.de ■

Mittagstisch im Katharina-von-Bora- Haus Gemeinsam schmeckt es besser

Der gemeinsame Mittagstisch im Katharina-von-Bora-Haus bietet jeden zweiten Dienstag im Monat um 12:00 Uhr die Möglichkeit, für 10 € in geselliger Runde nett und schmackhaft zu essen. Eine Anmeldung bei der AWO unter Telefon 06103 2026200 (Stichwort: „Mittagstisch im Katharina-von-Bora-Haus“) ist erforderlich, die

Bezahlung erfolgt vor Ort.

- Wann: Jeden 2. Dienstag im Monat, 12:00 Uhr
- Wo: Katharina-von-Bora-Haus
- Kosten: 10€ (vor Ort zu zahlen)
- Anmeldung: Bei der AWO unter 06103 2026200 (Stichwort: „Mittagstisch im Katharina-von-Bora-Haus“ + Datum angeben)

Dies ist eine hervorragende Gelegenheit, um Kontakte zu knüpfen und ein leckeres Essen zu genießen. Melden Sie sich am besten frühzeitig an! Wenn Sie noch Fragen haben melden Sie sich gerne bei: Friederike Geppert, friederike.geppert@ekhn.de oder Telefon 01511 4088501 ■

Termin	Anmeldung unter 06103 2026200 bis	Gericht
08.09.	28.08.	Hähnchenfilets „Gärtnerin Art“ in Sahnesoße, Gemüse und Reis
13.10.	02.10.	Panierte Alaska-Seelachs-Happen, Petersilienkartoffeln, würziger Dipp
10.11.	30.10.	Spaghetti Bolognese
08.12.	27.11.	Traditionell zubereitete Leberklöße, Sauerkraut und Stampfkartoffeln

Neuer Kurs für Stabilität, Kraft & Ausdauer Fitness in der Natur

Haben Sie Lust darauf, Bewegung, Natur und Gesundheit auf ideale Weise zu verbinden?

Dann ist der 4 Wochen Kurs mit der Langener Fitnesstrainerin Sabine Kunz genau das Richtige für Sie! Das Training an der frischen Luft stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und das Immunsystem. Gleichzeitig sorgt es für mentale Entspannung.

Durch natürliche Bewegungen, wechselnde Untergründe und funktionelle Übungen werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Stabilität effektiv gefördert. Die Natur schafft dabei einen

motivierenden Ausgleich zum Alltag. Sie macht Bewegung lebendig, abwechslungsreich und wohltuend. Alle Übungen werden in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen angeboten und sind für Einsteiger sowie Wiedereinsteiger geeignet. Die Termine haben verschiedene Schwerpunkt und bauen aufeinander auf.

Trainiert wird in Oberlinden, auch bei Regen, jedoch nicht bei Gewitter oder Sturm.

Den Treffpunkt erfahren Sie bei der verbindlichen Anmeldung.

Der Kurs ist nicht für Menschen mit Rollator oder Rollstuhl geeignet.



Termine

Mittwoch 7. Oktober

Mittwoch 14. Oktober

Mittwoch 21. Oktober

Mittwoch 28. Oktober

jeweils von 15.30 bis 16.30 Uhr

Teilnehmerbeitrag 10 Euro.

Weitere Information & Anmeldung im Begegnungszentrum Haltestelle. ■



Vortrag im StartPunkt

Wie stärkt Bewegung Körper und Geist

Bewegung, Körper, Gefühle und Geist stehen in enger Verbindung. Wenig bekannt ist aber, wie umfassend die Muskeln Körper, Gefühl und Geist stärken können. Man fühlt es, wenn Musik bewegt. Sportler stärken mit Vorstellungskraft die Verbindungen zu ihren Muskeln. Sie nutzen mentales Training, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Die Vorstellungen sind unterschätzte Kräfte. Sie bewegen mehr, als wir denken. Gedanken und Muskeln arbeiten zusammen. Umgekehrt beeinflusst Bewegung unseren Geist. Wer sich gerne bewegt, genießt das angenehme Körpergefühl, das z.B. nach einem Spaziergang im Wald

auftritt. Die Stimmung wird aufgehellt. Japaner praktizieren deswegen das „Waldbaden“.

Die ehemalige Biologielehrerin Dr. Beate Lückert begeistern neu gewonnene Einsichten der Wissenschaft und das möchte sie teilen. In seinem Buch MUSKELN - DIE GESUNDMACHER sagt Prof. Froböse:

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

(Arthur Schopenhauer)

„Die Muskulatur ist neben dem Gehirn das emotionalste Organ!“ Frau Lückert möchte diese Aussage belegen. Durch kleine Übungseinheiten (sitzend/stehend) mit Musik wird das Ganze aufgelockert.

Dienstag, 22. September 15 Uhr

Lebendiger Vortrag „Wie stärkt Bewegung Körper und Geist?“
StartPunkt, Westendstraße 53, Langen

Der Vortrag ist kostenfrei. Um Spenden wird gebeten. Anmeldungen nimmt das Begegnungszentrum Haltestelle entgegen. ■

Weitere Treffen Rastplatz Regenbogen

Die Gruppe „Rastplatz Regenbogen – die späten Bunten“ - entwickelt sich wunderbar.
Seit Gründung dürfen wir uns bei fast jedem Treffen über neue Gesichter freuen. Immer mehr Menschen aus Langen und Egelsbach kommen hinzu. Das zeigt: Es gibt den Wunsch nach einem Ort, an dem man willkommen ist, Gemeinschaft erlebt und einfach so sein darf, wie man ist.
Deshalb halten wir an unserem bewährten Treff fest:
Jeden letzten Freitag im Monat um 17.30 Uhr treffen wir uns zum Erzählen, Lachen, Planen und Kennenlernen im Langener Begegnungszentrum Haltestelle an der Elisabethenstr. 59a.
Unser Angebot richtet sich an ältere lesbische, schwule, bisexuelle, trans* und queere Menschen sowie an alle, die sich unserer offenen und bunten Gemeinschaft verbunden fühlen.

Die nächsten Termine

- * 25. September
- * 30. Oktober
- * 27. November
- * 18. Dezember (wegen Weihnachten bereits eine Woche früher)



Gemeinsam Kochen 15. Nov.

Doch wir möchten nicht nur zusammensitzen – wir möchten auch gemeinsam etwas erleben: Ein Löffel Buntes bitte!
Unter dem Motto „Que(e)r durch den Garten“ kochen wir am Sonntag, 15. November ab 11 Uhr gemeinsam einen großen, bunten Gemüseeintopf. Ob Kartoffel, Karotte oder Kürbis – jede Zutat trägt ihren Teil zum Geschmack bei. Genau wie bei uns: Aus vielen verschiedenen Menschen wird eine herzliche Gemeinschaft. Die späten Bunten zeigen, dass Vielfalt verbindet und

richtig gut schmeckt. Natürlich bleibt genügend Zeit zum Plaudern, Kennenlernen und Genießen. Neugierig geworden?

Dann melden Sie sich an und verbringen Sie mit uns einen gemütlichen Sonntag voller guter Gespräche, leckerem Essen und fröhlicher Begegnungen. Gekocht wird im Langener Quartierstreff StartPunkt, Westendstr. 53. Anmeldung bis 9. November im Begegnungszentrum Haltestelle, haltestelle@langen.de Tel. 203 920. Die Teilnahme ist kostenfrei. Spenden sind willkommen.
Kontakt: Jens Dudkowiak – dudkowiak.jens@web.de – 06103 541 26 ■



KONZERTSAISON
2026/2027



<https://kuk-langen.de>

So, 04. Okt. 26

„La Bohème“ (G. Puccini)
Oper - Opera Classica Europa

So, 10. Jan. 27

Neujahrskonzert
Philharmonia Frankfurt

So, 15. Nov. 26

Sinfoniekonzert
Württembergische Philharmonie

So, 14. Feb. 27

Konzert für Klavier und
Orchester, Philharmonie Lemberg

So, 06. Dez. 26

Weihnachtliches Sinfoniekonzert
Vogtland Philharmonie

So, 14. Mär. 27

Sinfoniekonzert
Kammerorchester Wernigerode

Alle Konzerte beginnen um 19 Uhr und finden in der Neuen Stadthalle Langen statt.

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Langen und des Kulturfonds Frankfurt RheinMain.

Langen • RheinMain
IDEEN TREFFEN MENSCHEN



KULTURFONDS
Frankfurt RheinMain

Vorverkauf:
Reisebüro „Mister Travel“,
Buchhandlung „Litera“ und
Neue Stadthalle Langen



**KUNST- UND
KULTURGEMEINDE
LANGEN E.V.**



Urlaub ohne Koffer



„Wenn die Blätter fallen, wächst die Seele.“



**Fahrten in den Herbst mit
Stefan Kleinhenz und der
Haltestelle**

Dienstag, 29. September

**Umweltbildungszentrum Kühkopf
in Stockstadt**

Kosten Bus: 24,- €

In diesem Monat besuchen Sie Hessens größtes Naturschutzgebiet mitten in der Rheinaue, umgeben von Alt- und Neurhein. Die Kühkopfinsel gilt als Schatzinsel mit eigenartiger Vielfalt an Pflanzen und Tieren. Im Umweltbildungszentrum des ehemaligen Hofguts Guntershausen erfahren Sie bei einer Führung alles über die Schätze der Rheininsel und finden im Ausstellungsraum auch diverse Objekte zum Anfassen, Ausprobieren, Hineinhorchen und Entdecken. Der Lebensraum Aue ist nur noch selten zu finden, hier können Sie ihn kennenlernen. Im Anschluss



kehren Sie in ein gemütliches Café/ Restaurant ein

Dienstag, 27. Oktober

**Hessisches Landesmuseum
Darmstadt**

Kosten Bus: 24,- €

Eintritt und Führung: 12,- €

Im Oktober besuchen Sie das Hessische Landesmuseum in Darmstadt.



Das Museum geht auf die Stiftung des Großherzogs Ludwig I. von Hessen Darmstadt aus dem Jahre 1820 zurück. Das historische Gebäude allein ist schon ein Besuch wert, aber besonders im Inneren des Museums wird ein einzigartiger Schatz gehütet, denn es ist deutschlandweit das einzige, das Kunst-, Kultur- und Naturschätze unter einem Dach beherbergt. Mit einer Führung schauen wir uns eine Abteilung des Universal-Museums an, das zu den großen Deutschlands gehört. Im Anschluss können Sie sich noch in das Museumscafé begeben.

Dienstag, 24. November

**Odenwälder Marzipankonditorei
bei Amorbach**

**Kosten: Bus: 24,- € Führung und
Hygienekleidung: 3,- €**

Vor der Weihnachtszeit besuchen wir die Odenwälder Marzipankonditorei bei Amorbach. Seit über 30 Jahren wird in dem Familienunternehmen das beliebte Naschwerk in hoher Qualität und Handarbeit hergestellt. Bei einer Führung durch den Betrieb erfahren sie viel über Marzipan und sie können natürlich auch davon probieren und im eigenen Laden einkaufen. Tauchen Sie ein in die Welt des Genusses. Sie werden begeistert sein. Im Anschluss fahren wir nach Amorbach und kehren in eines der beliebtesten Cafés im Ort ein.



Dienstag, 8. Dezember

Weihnachtsfeier

**Kosten: ca. 25,- € incl. Gansessen
(Preis saisonal schwankend)**

Unsere alljährliche Weihnachtsfeier findet dieses Jahr wieder im



Saal des SSG Freizeitcenters statt. Begleitet wird unser traditionelles Weihnachtsessen mit einem bunten Programm. Abgerundet wird unsere

kleine Feier mit einem gemütlichen Beisammensein der Teilnehmer und den ehrenamtlichen Helfern. Diese Weihnachtsfeier richtet sich ausschließlich an die Personen, die als Teilnehmer bei Urlaub ohne Koffer unterwegs waren.

Veranstalter der Fahrten ist das Busunternehmen Reisedienst Sack. Die Preise sind vor Ort zu bezahlen. Die Fahrten beginnen zwischen 11:30 und 12:30 Uhr mit der Abholung und enden zwischen 18 und 19 Uhr in Langen. Die genauen Abfahrtszeiten werden eine Woche vor

der Fahrt bekannt gegeben. Die Fahrten sind speziell für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ausgerichtet. Menschen, die auf Rollatoren oder Rollstühle angewiesen sind, werden bevorzugt, jedoch ist auch jeder bei den Fahrten willkommen, der noch gut zu Fuß unterwegs ist.

Information und Anmeldung im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, Telefon 06103-203-928

Bitte beachten: Nach Anmeldung ist eine Absage nur bis eine Woche vor Fahrtermin kostenfrei möglich! ■



Ausgezeichnete, sehenswerte Filme, die einen Kinobesuch lohnen, ausgesucht von Lichtburg-Chef Stefan Burger und Holger Kintscher. Monatlich zeigt das Lichtburg Filmtheater einen Film zum kleinen Preis.

Mittwoch, 9. September 16 Uhr

„Auf zwei Rädern“

Mathias und Philippe folgen mit dem Fahrrad der Route, die Mathias' Sohn vor seinem tragischen Tod zurücklegen wollte. Auf ihrer Reise stellen sie sich den Herausforderungen mit einer Mischung aus Humor und Emotionen und mit jedem zurückgelegten Kilometer wird die Schwere auf dem Herzen ein bisschen leichter...

Mittwoch, 14. Oktober 16 Uhr

„Adams Acht“

In Ratzeburg, Ende der 50er Jahre unterrichtet der Lehrer Karl Adam und trifft auf eine vaterlose Generation junger Männer und Außenseiter, die nicht wissen, wohin mit ihrer Wut. Er setzt sie in einen Ruder-Achter und gibt ihnen eine Perspektive. Adams unkonventionelle Methoden führen zu ersten Erfolgen, doch die Funktionäre des elitären Rudersports belächeln ihn. Doch mit unbeirrbarer Entschlossenheit und visionären Methoden sind Adams Acht bereit, bei den Olympischen Spielen Geschichte zu schreiben...

Mittwoch, 18. November 16 Uhr

„Lieblingsmenschen“

(PREVIEW einen Tag vor dem Bundesstart) Die schönsten Geschichten schreibt bekanntlich das Leben. So auch bei der wahren Story von Agnes und Amir, die mit einem Altersunterschied von 73 Jahren die wohl ungewöhnlichste WG Berlins gebildet haben. Regisseurin Helena Hufnagel hat die berührende Freundschaft verfilmt in einer Komödie mit glaubhaften Charakteren, die zeigt, wie gelebte Integration funktioniert.

Mittwoch, 9. Dezember 15 Uhr

„Feuerzangenbowle“ (Eintritt € 12,- - inkl. 1 Becher Punsch oder Glühwein)

Über den Inhalt des Klassikers mit HEINZ RÜHMANN als Pfeiffer mit 3 „f“ brauchen wir nichts zu schreiben. Wir laden zum Jahresabschluss ab 15 Uhr zu einem Glas Punsch oder Glühwein ein und freuen uns auf einen schönen Nachmittag. ■



Spazierfahrten der Haltestelle Im Herbst und Winter flott unterwegs



Manch einer möchte sich bilden oder nette Leute treffen oder einfach mal „raus, vor die Tür“. Die Gründe, sich einer Spazierfahrt der Haltestelle anzuschließen sind vielfältig. Eines ist es aber in jedem Fall: Immer die richtige Entscheidung. Bei einem Ausflug in die Region mit dem ehrenamtlichen Fahrtenteam kann man eigentlich nichts verkehrt machen. Studien haben bewiesen, dass Ausflügler der Haltestelle glücklicher sind als Menschen, die an keinen Ausflügen teilnehmen. Sehen Sie das als Motivationshilfe und melden sich am besten heute noch an. Wir freuen uns auf Sie!

Eine Anmeldung kann telefonisch (06103-203920), persönlich oder per E-Mail (haltestelle@langen.de) erfolgen. Ihren finanziellen Beitrag zu den Gesamtkosten zahlen Sie erst bei Antritt der Fahrt. Trotzdem ist eine Anmeldung immer verbindlich. Bis eine Woche vorher ist eine Stornierung kostenlos möglich. Danach wird eine Ausfallentschädigung in Höhe des Eintrittsgeldes/Führung berechnet. In der Regel beginnen die Fahrten um 12:30 Uhr im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a. Wer nicht mobil ist, kann sich auch zuhause abholen lassen.

Eine Einkehr im Anschluss an das Besichtigungsprogramm ist immer mit dabei.

Donnerstag, 24. September

Museum Stangenberg Merck in Seeheim-Jugenheim

Das 2010 eröffnete Haus zählt zu den schönsten privaten Kunstmuseen an

der Bergstrasse und wird von Besuchern oft als „Gesamtkunstwerk“ bezeichnet.

Es befindet sich 12 Kilometer südlich von Darmstadt, in einer 1860 erbauten und 1904 vom damaligen Star-Architekten Prof. Metzendorf erweiterten Villa, dem „Haus auf der Höhe“. Das Museum erstreckt sich über 4 Etagen mit rund 800 m² und zeigt vor allem das Werk der Malerin Heidy Stangenberg-Merck, die in diesem Haus aufgewachsen ist. Ebenfalls zu sehen sind Arbeiten ihrer Mutter Marietta Merck und von Karl Stangenberg. Viele großformatige Bilder, wundervollen Räume und ein sensationell schöner Ausblick über die Rheinebene gilt es zu entdecken.

Im Anschluss wird der Gastronomie im Schloss Heiligenberg ein Besuch abgestattet. Etwas hochpreisiger, aber mit himmlischer Aussicht.

Eintritt und Führung: 10 Euro

Abfahrt: 14 Uhr am Begegnungszentrum Haltestelle

Mit Gisela Hövels und Holger Kintscher

Donnerstag, 8. Oktober

Besuch des Limeskastell Pohl

Fritz Küsters fährt mit dem Kleinbus eine gute Stunde durch den schönen West-Taunus zum Naturpark Nassau. Dort liegt das neu errichtete Kleinkas-



tell Pohl. Es stellt die Rekonstruktion eines römischen Grenzkastells des Obergermanischen Limes dar. Der Limes besitzt seit 2005 den Status eines UNESCO-Weltkulturerbes. Das frühere Militärlager befindet sich heute als Bodendenkmal am Ortsrand von Pohl. Das Kastell zeigt beispielhaft das Leben der dort stationierten Legionäre. Anschließend ist eine Einkehr in das Museumscafé geplant.

Führung, Eintritt, Kaffee und Kuchen sind für günstige 16 Euro zu bekommen.

Mit Fritz Küsters



Donnerstag, 22. Oktober

Ledermuseum in Offenbach

Mit der S-Bahn geht es ab Bahnhof Langen zum Ledermuseum in Offenbach an der gleichnamigen Haltestelle. Gabi Miethke-Kohl hat das Museum vor kurzem besucht und war begeistert von den Exponaten. Bei der Ausstellung „Leder.Welt.Geschichte“ kommt man aus dem Staunen nicht mehr heraus. Ob Split-Toe-Stiefel, Punker-Lederjacken oder Utensiliertäschchen von Napoleon, Leder hat die Weltgeschichte begleitet und zeigt beispielhaft Zeitgeschehen, welches sich in teilweise profanen Gegenständen manifestiert hat.

Der Eintritt liegt bei 7 Euro/p.P., hinzu

kommen Kosten für die S-Bahn. Getroffen wird sich direkt am Bahnhof/Ostseite um 13 Uhr. Bei der Anmeldung bitte mitteilen, ob ein Deutschland- oder Hessen-Ticket vorhanden ist.

Mit Gabi Miethke-Kohl

Donnerstag, 5. November

Kristallhöhle in Kubach

Bei einer Führung begeben sich die Besucher in 70 Meter Tiefe über Treppen (456 Stufen) zur höchsten Schauhöhle Deutschlands. Zu sehen sind unzählige Kristalle und Tropfsteine aus 350 Millionen Jahren. Warme Kleidung und festes Schuhwerk sind angebracht, da die Temperaturen unterirdisch konstant bei 9 Grad liegen.

Im angeschlossenen Museum erhalten die wissbegierigen Besucher weitreichende Informationen zur Entstehung und Entdeckung der Höhle. Im Anschluss wird in die Gaststätte im Höhlenhaus eingekehrt. Hier lockt nicht nur der Kaffee, sondern auch eine leckere Pizza.

Museums- und Höhleneintritt schlagen mit 12 Euro zu Buche.

Mit Christa und Rainer Wilke

Donnerstag, 26. November

Odenwälder Lebkuchenbäckerei in Reichelsheim – Beerfurth



Alle Jahre wieder, kommt die Fahrt zur Lebkuchenbäckerei. Auch in 2026 möchten wir da keine Ausnahme machen, denn in der Weihnachtszeit ist die Lebkuchenbäckerei Wilhelm Eberhardt besonders wichtig, um unsere Lust auf Süßes zu stillen. Franzosen brachten die Spezialität 1785 in den Odenwald. Wir besichtigen den Verkaufsraum und können Mitbringsel und Nikolausgeschenke für unsere

Liebsten oder zum Selberessen erwerben.

Anschließend Einkehr im berühmten Torten- & Kuchenparadies Café Bauer in Grasellenbach. Neben feinsten hausgemachten Backwaren lockt auch die Kaffeetassenausstellung mit über 500 Exemplaren Gäste aus Nah und Fern an.

Mit Fritz Küsters und Gisela Hövels

Donnerstag, 14. Januar 2027

Besichtigung Druckzentrum der Mediengruppe Offenbach Post

Im Druckzentrum der Offenbach-Post erleben die Besucher hautnah, wie aus digitalen Seiten gedruckte Zeitun-

gen werden. Modernste Maschinen, präzise Abläufe und ein beeindruckendes Zusammenspiel von Technik und Logistik sorgen dafür, dass täglich tausende Exemplare zuverlässig in den Briefkästen der Region landen. Bei einer Führung durch das Haus erhalten wir spannende Einblicke in den kompletten Produktionsprozess – von der ersten Druckplatte bis zum Versand.

Danach können sich die Ausflügler bei Kaffee und Kuchen stärken. Die Führung ist kostenlos, die Fahrtenleiter freuen sich über eine Spende.

Mit Holger Kintscher ■

NEUES SEHEN

TH!ERFELDER

AUGENOPTIK IN LANGEN

persönlich - flexibel - individuell

Dienstag-Samstag 10:00 Uhr-13:00 Uhr

**+
Wunschtermin
nachmittags und abends
nach Vereinbarung.**

Bitte vereinbaren Sie Ihren
Wunschtermin mit uns!

Für optimale Beratung, beste Planbarkeit und ein entspanntes Einkaufserlebnis.

www.neuessehen.de

SO NAH.
SO GUT.
SO LANGEN.

Bahnstr. 16 63225 Langen Tel.: 06103-23360

Leckerer Backduft im StartPunkt Plätzchen-Workshop

Wenn der Duft von Zimt, Vanille und frisch Gebackenem durch die Westendstraße zieht, ist die Weihnachtszeit im Quartierstreff nicht mehr weit.

Mittwoch, 25. November

Yvonne Weber lädt am Mittwoch, den 25. November, ab 10:00 Uhr zu einem gemütlichen und kreativen Plätzchen-Workshop ein.

Ob mürbe Vanillekipferl, klassische Ausstecher oder schokoladiges Spritzgebäck – im Mittelpunkt steht die Vielfalt. Welche Sorten auf das Backblech kommen, entscheiden die Bäckerinnen und Bäcker selbst: Individuelle Rezeptwünsche der Teilnehmenden sind ausdrücklich willkommen.

Das Angebot richtet sich an alle, die Lust auf gemeinsames Backen und einen netten Austausch in geselliger Runde haben. Um die Organisation müssen sich die Gäste keine Gedanken machen: Sämtliche Zutaten und Backutensilien werden gestellt, es muss nichts mitgebracht werden. Statt einer festen Teilnahmegebühr freut sich die Einrichtung über eine freiwillige Spende.

Betreut wird die Aktion von Sozialarbeiterin Yvonne Weber, die dem Termin schon voller Vorfreude entgegenblickt: „Gemeinsames Backen bringt Menschen zusammen. Ich freue mich sehr auf schöne, kreative Stunden, gute Gespräche und natürlich auf viele leckere Plätzchen, die wir gemeinsam zaubern werden.“



Anmeldung bei Yvonne Weber:
Telefon 203-922, E-Mail: yweber@langen.de

StartPunkt

Westendstraße 53, Langen

Veranstaltung: Kostenfrei (Spenden willkommen)

Da die Plätze begrenzt sind, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Interessierte können sich ab sofort telefonisch unter der Nummer 06103 203-922 im Begegnungszentrum „Haltestelle“ anmelden. ■

Freundeskreis und StartPunkt 5. Türchen wird geöffnet

Rechtzeitig sind die Weichen gestellt, Freundeskreis und StartPunkt beteiligen sich auch in diesem Jahr am Lebendigen Adventskalender in Langen. Am Samstag, den 5. Dezember öffnen wir auf der Terrasse des StartPunkts, Westendstraße 53, das fünfte Türchen. Dazu sind Menschen aus dem Langener Norden herzlich eingeladen.

Freuen Sie sich auf eine Advents-Geschichte unter dem von Kindern des Kindergartens „Nord-

licht“ geschückten Tannenbaums, auf weihnachtliche Lieder, auf ein nettes Beisammensein mit Plätzchen und wärmenden Getränken für Groß und Klein. Beginn ist um 18 Uhr.

Wie im vergangenen Jahr werden wieder die Lichter an einem großen Tannenbaum erstrahlen können. Fleißige Hände der Vorschulkin-der des Kindergartens „Nordlicht“ zusammen mit ihren Erzieherinnen schmücken den Baum mit selbst gebasteltem Baumschmuck und sorgen für Adventsstimmung am StartPunkt. ■

**Lebendiger
Adventskalender**

**5.
Dezember**

**18 Uhr
auf der Terrasse des StartPunkts**

Alle sind herzlich zu dieser Veranstaltung der Besinnlichkeit eingeladen.
Öffnen Sie mit uns das 5. Türchen, lauschen Sie einer Adventsgeschichte, singen Sie mit uns!
Wir freuen uns mit Ihnen bei Glühwein, Punsch und leckeren Plätzchen!



StartPunkt

Westendstraße 53, Langen



Naschen für einen guten Zweck!

Nicht vergessen!

StartPunkt



TreJA
Egelsbach-Bayerseich



Samstag, 5. 12. 14–17 Uhr

Sonntag, 6. 12. 14–17 Uhr

sowie während der Öffnungszeiten

Zu Nikolaus genießt man sie oder verschenkt sie – diese leckeren Pralinen aus Belgien!

Es ist bereits eine Tradition in Langen und Egelsbach! Der Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. führt auch dieses Jahr wieder seine geschätzte Aktion „Naschen für einen guten Zweck!“ durch.

Der Verkauf der Pralinen – ob als

Präsent und kleines Dankeschön für andere, oder als Belohnung für sich selbst! – findet wie bereits im vergangenen Jahr im StartPunkt, Westendstraße 53, in der Haltestelle, Elisabethenstraße 59a und im TreJA Egelsbach-Bayerseich, Kurt-Schumacher-Ring 16 statt.

Helfen Sie mit!

Mit den Erlösen dieser Aktion unter-

stützt der Freundeskreis Menschen mit Mobilitätsproblemen, Projekte in StartPunkt und Treffpunkt.

Für Informationen und Vorbestellungen kontaktieren Sie bitte Astrid Hattenberg, Tel. 203-920, Yvonne Weber, Tel. 203-922 oder Claudia Pulver, Tel. 06103 405-153 ■

24 Türchen für Langen und Egelsbach



Ab Anfang November!

Auch in diesem Jahr bringt der Lions Club Langen wieder einen exklusiven Langener Adventskalender heraus. Mit einem wunderschönen, — Motiv von Schloß Wolfsgarten werden nostalgische Sehnsüchte nach Schnee

wach. Der Kalender verbirgt Gutscheine und Gewinne von Langener Firmen und Geschäften. Mit dem Erlös der Adventskalender unterstützt der Lions Club Kinderschwimmen Lernkurse in Langen und Egelsbach, da leider viele Kinder nicht mehr über ausreichende Schwimmkenntnisse. Erhältlich sind die Kalender für 5 Euro ab Anfang November unter anderem im StartPunkt und im Begegnungszentrum Haltestelle. ■



KÜCHENSTUDIO KURTTAS

SEIT 20 JAHREN IHRE KOMPETENZ IN LANGEN!



IHRE INDIVIDUELLE KÜCHE ZU TRAUMPREISEN!

Maßgefertigte Küchen:

So einzigartig wie Sie.
Im Herzen Ihres Zuhauses
sollte sich Ihre Persönlich-
keit widerspiegeln.



- ✓ Festpreisgarantie bis Ende 2025
- ✓ Lieferung, Montage und Entsorgung kostenlos
- ✓ Eigene Montageteams
- ✓ Familienbetrieb seit 1980

Ein Zuhause beginnt mit einer Küche,
die inspiriert – und genau das bieten wir!

Warum diese Küche?

- Ein Design, das Geschichten erzählt – Klare Linien, edle Materialien und ein Look, der zeitlose Schönheit mit moderner Raffinesse verbindet.
- Maximale Performance – Perfekte Verarbeitung, durchdachte Ergonomie und modernste Technik für müheloses Kochen auf höchstem Niveau.
- Preis-Leistung unschlagbar – Dank unserer langjährigen Erfahrung und einzigartigen Branchenkontakte bieten wir Premium-Küchen zu Konditionen, die kein anderer liefern kann.



2 x IN IHRER NÄHE

KÜCHENSTUDIO KURTTAS GMBH

63225 Langen
Gartenstraße 6
Tel. 0 61 03 / 2 70 27 27

Montag – Freitag 10.00 – 18.30 Uhr
Samstag 9.00 – 14.30 Uhr

60314 Frankfurt
Hanauer Landstr. 220
Tel. 0 69 / 27 29 27 05

Montag – Freitag 10.00 – 19.00 Uhr
Samstag 10.00 – 16.00 Uhr

info@kuechenstudio-kurttas.de
www.kuechenstudio-kurttas.de



Frage oder Floskel?

Ist die Frage „Wie geht’s?“ nur ein verbales Abtasten, ob man sich in dem Moment oberflächlich unterhalten will oder ist die Frage eine Erweiterung von „Guten Tag“? Will man die Antwort wirklich hören und nimmt sich die Zeit dazu? Übrigens: Wer wie geht, verrät oft mehr über Stimmung, Absicht und Persönlichkeit als tausend Worte.

Ein Mensch schreitet würdevoll durch den Park und wirkt nachdenklich.

Ein Kind hüpfte fröhlich über den Gehweg und lacht laut.

Eine Wanderin wandert stundenlang durch die Berge und genießt die Natur.

Ein älterer Herr schlendert gemächlich durch die Fußgängerzone.

Eine Sportlerin joggt jeden Morgen am Fluss entlang.

Ein Soldat marschiert im Gleichschritt mit seiner Gruppe.

Eine Tänzerin schwebt scheinbar schwerelos über die Bühne.

Ein Eiliger rennt zur Straßenbahn, weil sie gleich abfährt.

Eine Katze schleicht lautlos durch den Garten auf der Suche nach einer Maus.

Ein Frosch springt von Stein zu Stein über den Bach.

Ein Reiter trabt mit seinem Pferd über den Feldweg.

Ein Pilger zieht entschlossen seinem Ziel entgegen.

Ein Spaziergänger flaniert neugierig durch die Altstadt und betrachtet die Schaufenster.

Ein Bergsteiger kraxelt vorsichtig über die Felsen zum Gipfel.

Ein Verletzter humpelt langsam nach Hause.

Ein müder Reisender tritt mit schwerem Gepäck zum Bahnhof. Manche Menschen eilen, andere bummeln, wieder andere stapfen durch Regen, Schnee oder Sand.

Es ist vielleicht eine gute Idee, vor dem nächsten automatisch ausgesprochenen „Wie geht’s“ erst einmal gut hinzuschauen.

Bleiben Sie auf dem Laufenden.

Wie geht’s?
Ganz einfach:
das Programmheft der vhs Langen durchstöbern oder Kurse auf der vhs Homepage vhs-langen.de aussuchen und dann einfach schriftlich anmelden. Das neue Semester startet schon ab Mitte August!

Herzlichst,
Ihr vhs Team



Gartenpflege & Winterdienst

Helmut Frank

Inh. Ralf Frank



- Gartenpflege
- Winterdienst
- Neu- und Umgestaltung
- Baumpflege und Fällung
- Ausführungen sämtlicher Gartenarbeiten
- Rollrasen

Gartenpflege aus
Erfahrung und Tradition!
Seit 1896

Gartenbaubetrieb – Garten und Landschaftspflege

Wiesgässchen 37
63225 Langen

Telefon: 0 61 03 - 22 66 9

Mobil: 0177 - 414 68 06

E-Mail: frank-gartenbau@arcor.de



Bild „Gemeinsam“ © 2026 Martina Retzdorff

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Wie geht’s?“ – Diese Frage stellen wir viel zu oft nur im Vorbeigehen. In dieser Ausgabe nehmen wir uns bewusst die Zeit für eine ehrliche Fragestellung, denn Ihr Wohlbefinden liegt unserem Verein am Herzen.

Das Älterwerden bringt schöne Momente, aber auch neue Hürden mit sich. Damit Sie Ihren Alltag unbeschwert genießen können, ist unser Team jeden Tag für Sie da. Egal, wie es Ihnen heute geht – wir unterstützen Sie genau dort, wo Sie es brauchen.

In diesem Heft zeigen wir Ihnen

wieder unsere vielseitigen Angebote vor Ort im ZenJA:

- **Praktische Alltagshilfe:** Entlastung bei Einkäufen, im Haushalt oder bei Ihren täglichen Wegen.
- **Freizeit für den Geist:** Gesellige Runden, Gedächtnistraining und neue kreative Impulse.
- **Aktivitäten für den Körper:** Sanfte Bewegungsgruppen, die Sie fit halten und guttun.

Blättern Sie um, entdecken Sie unsere Angebote in Ihrer Nachbarschaft und tanken Sie neue Kraft.

Freuen Sie sich außerdem mit uns: Unser großes **30-jähriges Jubiläumsjahr** hält in den kommenden Monaten noch viele großartige Höhepunkte und Feste für Sie bereit!

Ganz nach unserem Motto:
**Gemeinsam statt einsam –
Miteinander und füreinander.**

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

Ihr Team der
Seniorenhilfe Langen & Egelsbach e. V.
Bianca Jung & Katja Bernhard

Abschied

In tiefem Mitgefühl und Dankbarkeit

Wir trauern um ein Herzstück unserer Gemeinschaft.
Am 15. Juli 2026 verstarb unsere liebe Kollegin,
Weggefährtin und Freundin

Elke Dürr

*1952 – † 2026



Elke war über Jahre hinweg eine tragende Säule unseres Vereins.
Als Mitglied des Kernvorstands prägte sie die Geschicke der Seniorenhilfe
mit klarem Verstand, großem Weitblick und unermüdlichem Einsatz.
Ihr Engagement ging weit über das Pflichterfüllen hinaus – sie gestaltete
unseren Verein aktiv mit und hatte stets ein offenes Ohr für die Belange unserer Mitglieder.

Besonders am Herzen lag ihr das Projekt der Lesepatzen. Mit unendlicher Geduld, Herzenswärme
und Begeisterung leitete sie diesen Bereich. Sie verstand es wie keine andere, Generationen mitein-
ander zu verbinden, Freude an der Sprache zu vermitteln und den Lesepatzen eine verlässliche Stütze
zu sein.

Elke hinterlässt eine schmerzliche Lücke in unseren Reihen. Wir verlieren mit ihr nicht nur eine en-
gagierte Ehrenamtliche, sondern einen wunderbaren Menschen, dessen Empathie und Tatkraft uns
allen als Vorbild dienen werden.

Unsere herzliche Anteilnahme gilt ihrer Familie und allen Angehörigen.
Wir werden Elke Dürr stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Im Namen aller Mitglieder, Ehrenamtlichen und des Vorstands
Seniorenhilfe Langen & Egelsbach e. V.

Fast alles bleibt beim Alten

Neues aus dem Vorstand

Am 29. Juni fand unsere Mitglieder-
versammlung statt.

Wir blicken auf ein erfolgreiches
Jahr 2025 zurück und stehen mitten
in unserem Jubiläumsjahr, das bisher
ebenso erfolgversprechend nach un-
seren Wünschen verläuft.

Einige Umstrukturierungen – sowohl
prozessbedingter wie auch personel-
ler Art – gilt es zu bewältigen, doch
wir sind sehr zuversichtlich, dass uns
dies gemeinsam gelingt.

Ein neues Gesicht: in unserem Gre-
mium begrüßen wir Eva Lenz, die

zusammen mit Mike
Messerschmidt den
Finanzvorstand bildet.

Unsere Kollegin Gud-
run Kieselbach kandi-
dierte nicht zur Wie-
derwahl und schied
auf eigenen Wunsch



Neu dabei für Finanzen:
Eva Lenz



Das Vorstandsteam (v. li. n. re): Mike Messerschmidt, Eva Lenz, Katja Bernhard, Bianca Jung, Bernd Brähler, Uwe Daneke, Angelika Trippel, Birgit Thielen

aus. Ebenfalls auf eigenen Wunsch
hin, gab Birgit Thielen ihr Amt als
Fachvorstand Veranstaltungen auf.
Das Ressort wird derzeit vom Kern-
vorstand mitbetreut, bis eine Nach-

folge gefunden ist.

Beide Damen bleiben erfreulicher-
weise als geschätzte aktive Mitglie-
der der Seniorenhilfe treu. ■

Unsere Höhepunkte im Jubiläumsjahr: Die kommenden Wochen werden bunt



Hobbykünstler „Die Freitagsmaler“, Atelier 8. Im Bild (von links) Anna Mansky, Sidney Kotarac, Ute Langen-Schmidt, Ludmilla Strifler, Peter Lemme, Vanessa Schnier, Katharina Schenk, Heike Konetschnik, Martina Retzdorff, Katrin Helmecke

Kunstaussstellung

„Die Freitagsmaler laden zur Werkschau“

Farbenfroh, kreativ und ausdrucksstark – wir laden Sie herzlich zur feierlichen Eröffnung unserer Kunstaussstellung in das ZenJA ein.



Erleben Sie die beeindruckenden Werke der Hobbykünstlergruppe „Freitagsmaler“, die mit viel Leidenschaft und Blick fürs Detail unter der Leitung von Martina Retzdorff entstanden sind.

Die Ausstellung findet mit freundlicher Unterstützung des „Atelier 8“ von Martina Retzdorff und ihren talentierten Künstlerinnen und Künstlern statt.

- **Wann ist die Vernissage?**
Sonntag, 13. September, 16 Uhr
- **Wo? Im ZenJA**

- **Ausstellungszeitraum:**
13. September bis 6. Oktober
- **Reguläre Öffnungszeiten:**
Montag bis Freitag von 10:00 bis 17:00 Uhr

Nutzen Sie die Gelegenheit, bei der Eröffnung mit den Künstlern persönlich ins Gespräch zu kommen, die Geschichten hinter den Bildern zu erfahren und einen inspirierenden Nachmittag in geselliger Runde zu verbringen. Für eine kleine Erforschung vor Ort ist gesorgt. ■

Bild „Mädeltreffen“
Copyright Martina Retzdorff 2026

Sonntag 27. September

Herzliche Einladung zu unserem Tag der Offenen Tür!

Wir feiern 30 Jahre Seniorenhilfe – feiern Sie mit uns! Anlässlich unseres großen Jubiläumsjahres öffnen wir weit unsere Türen und laden Sie, Ihre Familien, Freunde und Nachbarn ganz herzlich zu unserem großen Fest ein.

- **Wann?**
Sonntag, 27. September
von 12:00 bis 18:00 Uhr
- **Wo?**
Im Generationengarten
des ZenJA

Unser vielseitiges Festprogramm für Sie:

- **Musikalischer Frühschoppen und Eröffnung:**
Wir starten schwungvoll in den Tag! Zur feierlichen Eröffnung spielt für Sie das Ensemble des Orchesters TV Langen.
- **Großes Kuchenbuffet:**
Genießen Sie am Nachmittag eine feine Auswahl an Kaffee und selbstgebackenen Kuchen.
- **Tanztee-Musik:**
Für beste Stimmung sorgt das bekannte Interton-Trio – seit über 60 Jahren der absolute Garant für gute Unterhaltung und Tanzstimmung.
- **Kunstaussstellung:**
Bewundern Sie die kreativen Werke der „Freitagsmaler“ aus dem Atelier 8 von Martina Retzdorff.

Gemeinsam nicht einsam

Erleben Sie ein buntes Programm, genießen Sie unsere Bewirtung und verbringen Sie einen geselligen Tag mit uns im ZenJA, dem Zentrum für Jung und Alt, in der Zimmerstraße 3 in Langen! ■

Dank an fleißige Helferinnen und Helfer

Ein herzliches Dankeschön geht an unsere vielen fleißigen Hände! Ein großes Jubiläumsjahr und ein Fest wie unser Tag der offenen Tür entstehen nicht von allein.

Hinter den Kulissen wird seit Monaten geplant, organisiert und vorbereitet. Ein besonderer Dank gilt daher unserem großartigen Festkomitee,

das mit unermüdlichem Einsatz, kreativen Ideen und viel Herzblut dieses Jubiläum auf die Beine stellt.

Ebenso danken wir den vielen aktiven Helferinnen und Helfern, die uns vor, während und nach dem Fest so tatkräftig unterstützen – sei es beim Aufbau, bei der Bewirtung oder im Hintergrund. Ihr Engagement ist das Herzstück

unseres Vereins. Ohne euch wäre all das nicht möglich!

Miteinander – füreinander

Ihr füllt unser Motto jeden Tag mit Leben. Vielen Dank für euren großartigen Einsatz! ■

Alltagshelden gesucht – und gefunden

Unsere Alltagshilfe mit Herz

Ein vertrautes Gesicht, das beim Wocheneinkauf hilft, eine sichere Begleitung zum Arzt oder einfach jemand, der Zeit für ein gutes Gespräch bei einer Tasse Kaffee mitbringt, fragt „Wie geht’s?“

Unsere Alltagshilfe ist das Fundament unseres Vereins. Getreu unserem Motto „Miteinander – füreinander“ sorgen wir dafür, dass niemand im Alter oder als Familie allein bleibt. Damit wir dieses wichtige Basisthe-
ma weiterhin so umfangreich anbieten können, brauchen wir genau Sie!

Werden Sie Alltagsheld: Helfende Hände gesucht!

Haben Sie etwas freie Zeit und möchten sich in Ihrer Nachbarschaft engagieren?

Wir suchen Verstärkung für:

- **Fahrdienste und sichere Begleitung zu Terminen**
- **Unterstützung beim Einkaufen**
- **Geselligkeit und Austausch als liebevoller Gesellschafter**

Ihr Einsatz wird belohnt!

Ehrenamt bei uns ist keine Einbahnstraße.

Über unser Bonuspunkteprogramm sammeln Sie für jede geleistete Hilfestunde wertvolle Punkte. Diese können Sie flexibel ansparen und später für Ihre eigenen zukünftigen Bedarfe einlösen oder damit direkt unser vielseitiges Kursangebot für Körper und Geist nutzen. ■

Unterstützung benötigt? So einfach geht’s!

Für unsere Mitglieder ist die Alltagshilfe unkompliziert und schnell erreichbar. Wenn Sie Unterstützung wünschen, können Sie diese ganz einfach beantragen:

- **Telefonisch über unser Vereinsbüro unter 06103 22504**

- **Per E-Mail an unser Team info@seniorenhilfe-langen.de**

Die Abrechnung – fair und flexibel: Für die Inanspruchnahme der Hilfe können Sie entweder zuvor erworbene Bonuspunkte einsetzen oder es wird ein kleiner, fairer Verwal-

tungsbolus berechnet. Alle genauen Bedingungen und Details dazu können Sie jederzeit in Ruhe auf unserer Webseite nachlesen. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass wir im Alltag füreinander da sind. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre Nachricht! ■

Weitere Lichtblicke des Jahresprogramms

Körper und Geist wollen bewegt und gefüttert werden

Der Sommer war gespickt mit abwechslungsreichen Freizeitaktivitäten, welche uns musikalisch und mit gekühlten Leckereien von der großen Hitze ablenkten. So konnte man einen lauen Sommerabend in der „Summer Lounge“ bei kühlen Getränken genießen oder Spaß beim Bingo-Sonntagscafé im August mit Kuchen, Eis und Eiskaffee haben.

Dieser Spiele-Nachmittag fand so guten Anklang, dass ab September regelmäßig **jeden 1. und 3. Don-**

nerstag ein Bingo-Nachmittag im ZenJA stattfindet.

Nun kehrt der Spätsommer ein, die Tage werden kürzer und die angenehmeren Temperaturen laden zu Freizeitaktivitäten im Freien ein.

Nach der Sommerpause kehrt unser **Wanderangebot mit Heinz Klenk** wieder zurück.

Freuen Sie sich ab September auf das neue Wander- und Ausflugsangebot.

Mittwoch, 16. September

Unter anderem geht es am 16. September zu den Dietesheimer Steinbrüchen und dem Vogelberger See. Im Oktober steht eine Tour rund um und in Bad Vilbel an und am

Mittwoch, 2. Dezember

besuchen wir den Hanauer Weihnachtsmarkt.

Auch die Freunde unseres bunten Kulturprogramms kommen auf ihre

Kosten. Wir haben wieder diverse Ausflüge und Vorträge zusammengestellt.

Wenn der Herbst einkehrt, zieht es uns wieder nach drinnen. Und im Advent leuchten bei uns selbstverständlich auch wieder die Kerzen.

Hier kommen unsere Angebote:

Donnerstag, 1. Oktober

Die Wassergymnastik ist zurück! Der neue Kurs **Aqua-Fit** unter Leitung von Heike Lange startet mit der Herbstsaison im Hallenbad zum 1. Oktober.

Dann wird wieder donnerstags gepaddelt, gewatet und geschwommen – ob mit oder ohne Hilfsmittel – Wassergymnastik bietet neben gelenkschonendem Muskelaufbau auch noch jede Menge Spaß. Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und Ihre entsprechende gesundheitliche Konstitution voraussetzt.

Mittwoch, 21. Oktober

Am 21. Oktober dürfen sich die Bewohner und Gäste des DRK-Seniorenheimes wieder auf ein schwungvolles Herbstkonzert freuen. René Winter und sein Keyboard sorgen bei den Zuhörern mit Evergreens und weiteren beschwingten Musikstücken für heitere Stimmung und Abwechslung.

Donnerstag, 22. Oktober

Am 22. Oktober erfahren wir von Ernährungsberaterin Sarah Stählin, wie man gesunde, nährstoffreiche

Gerichte ohne viel Aufwand zubereitet und worauf es bei der seniorengerechten Ernährung hauptsächlich ankommt.

Der Vortrag findet im Familiencafé im ZenJA statt. Beginn ist 18:30 Uhr.

Donnerstag, 29. Oktober

Einen „**Nachmittag im Museum**“ verbringen wir am 29. Oktober in Dreieichenhain. Wir besuchen die Sonderausstellung mit Führung **Deutsch ist Beautiful!** Eine Liebeserklärung an die deutsche Sprache.



Sonderausstellung „Deutsch ist beautiful“ im Dreieich-Museum, Dreieichenhain

Anschließend geht es durch die Altstadt zum Kaffeekränzchen ins Café Cult. Wir fahren mit dem ÖPNV oder treffen uns an der Burg Hayn.

Samstag, 28. November

Das ganze Leben ist ein Quiz – meinte zumindest Hape Kerkeling in einer Komödie. Am Samstag, 28. November, wird unser Familiencafé im ZenJA zur Quiz-Show.

Bei Kaffee und Kuchen verbringen wir einen heiteren Nachmittag, bei dem Ihre Schnelligkeit beim Raten

gefragt ist. Unser Quiz-Team arbeitet schon an dem Fragenkatalog.

8. bis 10. Dezember

Im Dezember glänzen nicht nur die Sterne und der Kerzenschein, sondern auch die Kinderaugen beim **Toloka-Weihnachtsdorf**. Diese Veranstaltung des Mütterzentrums findet vom 8. bis 10. Dezember auf dem Außengelände des ZenJA statt.

Wir unterstützen unseren Partnerverein und öffnen das 9. Türchen beim „**Lebendigen Adventskalender**“ mit Gesang, Geschichten und weihnachtlichen Getränken.

So bleiben Sie auf dem Laufenden! Abonnieren Sie unseren Newsletter unter veranstaltungen@seniorenhilfe-langen.de und seien Sie über unser Veranstaltungsprogramm informiert. ■

Aus der Mitgliederbetreuung

Haben Sie Fragen zur Alltagshilfe, möchten Sie aktives Mitglied werden, wollten Sie schon immer mal einen bestimmten Vortrag hören oder wünschen sich ein Nachmittagsangebot?

Angelika Trippel hat ein offenes Ohr für Ihre Anregungen und Anliegen. Sie erreichen sie meist persönlich beim monatlichen Sonntagscafé oder unter mitgliederbetreuung@seniorenhilfe-langen.de. ■



Angelika Trippel –
Fachvorstand Mitgliederbetreuung

BEITRITTSERKLÄRUNG

Name	Vorname
geb. am	(ehemaliger) Beruf
Straße Nr.	PLZ/Wohnort
Telefon (privat)	Telefon (dienstlich)
E-Mail	

JAHRESBEITRAG 18,00 €

Darüber hinaus spende ich einen Förderbeitrag

einmalig _____ € jährlich _____ €

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich ermächtige die Seniorenhilfe (IDNr. DE22222000000 65048), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Ich erteile meinem Kreditinstitut die Anweisung, diese Lastschrift einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen, im Einklang mit den vereinbarten Bedingungen meiner Bank.

Name	Vorname
Bank	

IBAN



Datum _____ Unterschrift _____

Die Unterschrift gilt auch für Erklärungen zu DATENSCHUTZ und SCHWEIGEPFLICHT.

DATENSCHUTZ: Der Verein erhebt zur Begründung und Verwaltung des Mitgliedsverhältnisses personenbezogene Daten soweit dies zur Durchführung des Mitgliedverhältnisses erforderlich ist. Rechtsgrundlage für die Datenerhebung und -verarbeitung sind Art. 6 Abs. 1 lit. b) Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) sowie Art. 13 und 14 (Verwendung von Fotos im Rahmen vereinsrelevanter Aktivitäten). Einer Zustimmung der betroffenen Person bedarf es daher nicht.

BEITRITTSERKLÄRUNG SENDEN AN

Seniorenhilfe Langen & Egelsbach e. V.
Zimmerstr. 3, 63225 Langen

E-Mail info@seniorenhilfe-langen.de

Telefon 06103 22504

AKTIVE MITGLIEDSCHAFT & MITARBEIT

(Mehrfachnennungen erwünscht, Zutreffendes bitte ankreuzen)

Ich biete meine Mitarbeit an für:

- | | |
|---|--|
| ☐ Bürodienst | ☐ Mithilfe/Orga bei Veranstaltungen |
| ☐ Begleitung Einkäufe, Arzt, Behörde | ☐ Telefon-, PC-, TV-Handy-Beratung |
| ☐ Einkaufen | ☐ Verteilerdienst Post, Flyer |
| ☐ Blumen gießen Hausbetreuung | ☐ Generationenprojekte |
| ☐ Besuche | ☐ Vorlesen |
| ☐ Spaziergänge | ☐ Kuchen backen |
| ☐ Entlastung der Familie | ☐ Lesepaten Musikpaten |
| ☐ Gartenhilfe | ☐ Spieletreff |
| ☐ Reparaturhilfe | ☐ Radtouren |
| ☐ Tierbetreuung | ☐ Sonntagscafé |
| ☐ Erledigungen Begleitung mit Pkw | ☐ Mitglieder werben Mitglieder |
| ☐ Fremdsprachen Übersetzungen | |
| ☐ Schriftwechsel Formulare ausfüllen | |
| ☐ Gruppenbetreuung Ausflüge | ☐ _____ |
- ☐ Ich bin einverstanden, dass die Seniorenhilfe mit mir über meine E-Mail-Adresse kommuniziert und Info, Rundbriefe u. ä. schickt.
- ☐ Ich bin einverstanden, den ZenJA Newsletter per E-Mail zu beziehen und dass die Seniorenhilfe meinen Namen und E-Mail-Adresse ausschließlich zu diesem Zweck an das Mütterzentrum weiterleitet.
- ☐ Die Hinweise zum DATENSCHUTZ habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere diese.
- ☐ SCHWEIGEPFLICHT: Ich verpflichte mich, keine mir anvertrauten Informationen eines von mir unterstützten Mitglieds an Dritte weiterzugeben.

KONTEN

Volksbank Dreieich eG

IBAN DE15 5059 2200 0000 2087 79

Sparkasse Langen-Seligenstadt

IBAN DE31 5065 2124 0026 1147 77

DATENWEITERGABE: Sofern eine Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat) erteilt ist, werden die zum Beitragseinzug erforderlichen Daten an das kontoführende Kreditinstitut weitergegeben. Sofern Sie damit einverstanden sind, werden Ihre Kontaktdaten an das Mütterzentrum Langen zum Bezug des ZenJA Newsletters weitergeleitet. Eine anderweitige Datenverwendung oder Übermittlung an Dritte findet nicht statt. Bei Beendigung der Mitgliedschaft werden die personenbezogenen Daten gelöscht soweit diese nicht entsprechend der gesetzlichen Vorschriften aufbewahrt werden müssen. Weitere Hinweise zum Datenschutz unter www.seniorenhilfe-langen.de

Mehr Orientierung für die Geldanlage

Viele Menschen, die in den vergangenen Jahren Vermögen aufgebaut haben, fragen sich heute, wie sie das Ersparte sinnvoll und sicher anlegen können.

Klar ist: Der aktuelle Alltag, voller geopolitischer Konflikte und neuer Technologien, sorgt dafür, dass Veränderungen noch schneller als bisher erfolgen. Klassische Konzepte verlieren auch in Anlagestrategien immer mehr an Bedeutung. Wer sein Vermögen erhalten und gleichzeitig Chancen auf einen angemessenen Wertzuwachs nutzen möchte, muss mit einem schnell drehenden Finanzmarkt umgehen lernen. Patentrezepte gibt es nicht. Welche individuelle Lösung ist also die richtige?

Mit genau dieser Frage beschäftigt sich die Veranstaltung „**Die neue Weltunordnung – Investieren in Zeiten der Disruption**“, zu der die VR Bank Dreieich-Offenbach eG herzlich einlädt. Am Donnerstag, 17. September 2026,

erläutert der promovierte Volkswirt Dr. Hans-Jörg Naumer, welche Veränderungen die Weltwirtschaft derzeit prägen und welche Auswirkungen diese auf die Geldanlage haben können. Welche Veränderungen stehen uns bevor?

Lange Zeit galten einfache Börsenregeln als verlässliche Orientierung. Vermögen soll breit gestreut werden und langfristig investiert bleiben. Das hat natürlich heute noch seine Berechtigung. Doch eine Überprüfung tut Not, denn selbst weltweit gestreute Indizes werden inzwischen von einzelnen großen Unternehmen stärker beeinflusst als früher.

Dazu kommen Unsicherheiten durch Veränderungen in den Bereichen Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Nachhaltigkeit. „Das sind natürlich neue Möglichkeiten und interessante Perspektiven, die sich uns hier bieten. Dennoch müssen Chancen und Risiken stets abgewogen werden“, so Marco Janotta, Leiter Kapitalmarktspezialis-

ten der VR Bank Dreieich-Offenbach eG. Der Experte weist in diesem Zuge auf die wachsende Bedeutung von Themen wie Sicherheit und Stabilität. „Es braucht gut durchdachte Vermögensanlagen. Eine breite und stabile Diversifikation ist und bleibt daher ein wichtiger Baustein“, fasst Janotta zusammen.

Donnerstag, 17. Sept. 18 Uhr

Vortrag „Die neue Weltunordnung – Investieren in Zeiten der Disruption“

Die Veranstaltung der VR Bank Dreieich-Offenbach eG bietet Gelegenheit, aktuelle Entwicklungen verständlich einzuordnen und Antworten auf wichtige Fragen zur Geldanlage zu erhalten. Sie richtet sich an alle, die ihr Vermögen langfristig erhalten, Chancen verantwortungsvoll nutzen und die Veränderungen an den Kapitalmärkten besser verstehen möchten. Interessierte können sich ab sofort unter www.vrbanking.de/finanzmarkt zum Vortrag „**Die neue Weltunordnung – Investieren in Zeiten der Disruption**“ kostenlos anmelden. ■



**LÖWEN
APOTHEKE**

Bahnstr. 31-33
63225 Langen
Tel.: 06103/29186

Wir wollen Sie gesund!



**BRAUN'SCHE
APOTHEKE**

Lutherplatz 2
63225 Langen
Tel.: 06103/23771

www.braunsche-apotheke.de
Apotheker Markus Mehner e.K.



Das Mofa oder Aufbruch in neue Freiheiten

Wenn wir in unserer Jugend etwas geliebt haben, so war es das Mofa. Heute ist das Gefährt leider fast vollständig verschwunden. Nur noch selten sieht man einen dieser „Old-timer“ auf der Straße. Ich muss gestehen, dass mir bei dessen Anblick sogleich das Herz höherschlägt und all die schönen Erinnerungen daran wieder vor meinem inneren Auge auftauchen.

Das Wort Mofa ist eine Verkürzung von Motor-Fahrrad. Die ersten Mofas entstanden 1929 im Rahmen der Weltwirtschaftskrise. Man entwickelte Fahrräder mit Anbaumotoren, damit viele Menschen sich günstig einen fahrbaren Untersatz leisten konnten. Die Beliebtheit des Mofas erreichte seinen Höhepunkt nach 1965, da es auf Grund seiner Fahrleistung von maximal 25 km/h fahrscheinfrei ab 15 Jahren gefahren werden durfte. Das Mofa war zwar versicherungspflichtig, jedoch waren die Kosten dafür sehr gering. Es wurden damals über 140 Modelle von 25 Herstellern produziert und auf den Markt gebracht. Typisch für das Mofa waren die fahrradähnlichen Tretpedale. War der Motor defekt oder der Treibstoff zu Ende, konnte man zumindest per Muskelkraft damit weiterfahren. Getankt wurde immer ein Zweitaktgemisch, das es an der Tankstelle an einer für Mofas eigenen Zapfsäule gab. Der große Boom brach allmählich ein, als 1980 in Deutschland eine Prüfbescheinigung und 1985 eine Helmpflicht für Mofas eingeführt wurde.

Auch wurden die Mofas allmählich durch die trendigeren Motorroller verdrängt. Neben den Mofas gab es noch die Mopeds. Diese waren den Mofas ähnlich, nur leistungstärker. Das Mokick wiederum war ähnlich dem Moped gebaut, hatte aber einen Kickstarter und besaß somit keine Pedale. Beide hatten einen maximalen Hubraum von 50 cm³ und eine Gangschaltung. Die maximale Höchstgeschwindigkeit betrug 45 km/h, daher war ein Führerschein, eine Betriebserlaubnis sowie eine Versicherungspflicht für beide Typen vorgeschrieben. Mopeds und Mokicks fallen heute in die Typklasse Kleinkrafträder.

Mofas bedeuteten für uns den ersten Schritt in eine neue Freiheit. Stundenlang sind wir mit den Höllenmaschinen durch die Gegend gefahren. Allein oder auch in Gruppen konnten wir nun Gebiete entdecken, die uns zuvor unerreichbar erschienen. Besonders beliebt unter uns Jugendlichen war das sogenannte „frisieren“ der Mofas, um sie schneller zu machen. Gerade auch weil dies verboten war, lag darin ein besonderer Reiz. Dieser wurde noch befeuert durch den Ansporn, nicht von der Polizei erwischt zu werden. Es wurden natürlich auch Wettrennen veranstaltet, wobei der mit dem am besten frisier-

ten Mofa gewann. Es gab viele Tricks ein Mofa schneller zu machen: Da wurden andere Ritzel am Hinterrad eingebaut, am Vergaser herumgeschraubt, am Zylinder oder der Auspuffanlage manipuliert und schon konnte man fast die doppelte Geschwindigkeit erreichen. Das Basteln, Reparieren, Säubern, Verschönern etc. füllte einen großen Teil unserer Freizeit aus. Gelegentlich nahm ich den gesamten Motor meines Mofas auseinander, reinigte alle Teile und baute ihn wieder zusammen. Es erfüllte mich jedes Mal mit Stolz, wenn ich das Mofa wieder zusammengebaut hatte und es einwandfrei lief. Mein Vater bewunderte mich stets wegen der Geduld, die ich dabei aufbrachte. Das alles machte mir einfach einen Heidenspaß.

Unter uns Mofa-Enthusiasten herrschte eine große Konkurrenz, denn es ging darum, wer die beste Marke fuhr. Am beliebtesten war die Herkules, die gab es später sogar mit Gangschaltung. Die Motobecane aus Frankreich war ebenfalls beliebt, ebenso Peugeot, die Puch oder eine Kreidler. Die waren verhältnismäßig teuer, zumindest im Vergleich zu dem, was ich fuhr. Ich hatte das Mofa von meinem Bruder geerbt, ein Mars Mofa der Firma Solo. Das

galt als die Billigmarke schlechthin und konnte im Quelle Katalog bestellt werden. So musste ich ständig mit abfälligen Bemerkungen über mein treues Gefährt leben. Gegründet wurde das Unternehmen 1948 von den Brüdern Emmerich, einer der Geschäftsführer der 2. Generation war der berühmte Filmmacher Roland Emmerich.

Ich muss aber zugeben, dass zu Beginn meiner Mofa-Zeit mein Mars-Mofa auch sehr schlecht fuhr. Mein Bruder hatte keinerlei Ahnung von seinem Gefährt, es interessierte ihn nicht besonders und er kümmerte sich auch wenig um seinen Zustand. Die Bremsen funktionierten nicht mehr richtig deswegen bremste mein Bruder immer mit seinen Füßen ab, erkennbar an seinen abgescheuerten Schuhsohlen. Das Bremsen musste schon recht lange vorausgeplant werden, um bei einer roten Ampel zum Stehen zu kommen. Ansonsten rauschte man halt schon mal bei Rot durch. Mein Mofa fuhr zunächst, dank der guten Pflege meines Bruders, nur noch in Schrittgeschwindigkeit. Als ich dann mein Schulpraktikum bei Opel Schroth in Langen absolvierte, kam ich auf den Geschmack, mich an mein Mofa heranzuwagen. Nachdem mir die Mechaniker mein Mofa wieder flott machten, war der schlechte Ruf meines Mofas passé. Jetzt fuhr es wieder schnell, ja sogar viel schneller als die meiner Mitschüler. Mit verbotenen 40 km/h raste ich durch die Gegend und

hängte jeden meiner Konkurrenten ab. Jede abfällige Bemerkung über mein Mofa konterte ich mit „Na und, dafür fährt meins viel schneller“. Das Schöne war, das fast nichts daran manipuliert wurde. Mein Mofa war nach der Reparatur allerdings sehr laut. Meine Eltern konnten mich schon von weitem auf meiner Heimfahrt heranfahren hören. So entstand meine erste große Liebe: Die zu meinem Mofa. Alle Kommentare zu meiner „Schrottschüssel“ rutschten mir glatt den Rücken runter, wusste ich doch, dass mein Mofa für mich das Beste der Welt war. Selbst die Polizei konnte mir bei einer Kontrolle nicht viel anhaben, denn es gab keine sichtbaren Spuren einer Manipulation. Da dieser Mofa-Typ auf Grund seiner Unbeliebtheit recht selten auf den Straßen unterwegs war, wussten die Polizisten nicht, wo sie denn genau nachschauen mussten. Sah man die Gesetzeshüter, fuhr man natürlich sofort langsamer. Bei der Mars musste man nur das Ende des Ansaugstutzens am Luftfilter vergrößern, in meinem Fall absägen, und schon fuhr sie schneller. Die Polizisten inspizierten nur die Ritzel und schauten nach anderen gängigen Modifikationen. So blieb meine „Anpassung“ stets unbemerkt.

Gelegentlich sah man bedauernswerte Jugendliche, die in eine Routinekontrolle der Polizei gerieten oder die man beim Rasen erwischte. Einigen machte es allerdings auch Spaß, die Polizei zu provozieren. Diese Jugendlichen waren insgeheim unsere Helden, echte Outlaws sozusagen. Sie

wurden von der Polizei gejagt und schafften es auch meistens, ihnen zu entkommen. Einst sah ich zwei „Outlaws“ auf einem Mofa sitzen, von der Polizei verfolgt, mit großer Geschwindigkeit auf der Straße dahinflitzen. Sie entkamen mit einem blitzschnellen Abbiegemanöver in einen Feldweg und hängten die Polizei dadurch ab. Die beiden fanden wir wirklich cool. Es gab sogar eine Mofa-Gang in Langen, den MCO (Motorrad Club Oberlinden), die sich als Rocker bezeichneten. Ein Schulfreund meines Bruders war darin Mitglied, doch sie übten irgendwie keinen großen Reiz auf uns aus. Irgendwie kamen sie uns lächerlich vor. Rocker mit Mofas! Irgendwo hört's ja mal auf!

Ich musste mich schließlich schweren Herzens von meinem geliebten Mofa trennen, das hatte auch mit der Polizei zu tun. Unklugerweise nahm ich einem Polizisten die Vorfahrt. Er stoppte mich und sah sich bei seiner Belehrung gleich mein Mofa genauer an. Das Licht war defekt und die lieben Bremsen gingen immer noch nicht richtig. Da ich wusste, dass diese nicht mehr zu reparieren waren, trennte ich mich dann schweren Herzens von meiner ersten großen Liebe und stieg dann als überzeugter Naturschützer auf das Fahrrad um. Und wer weiß, wenn wir nicht erwischt worden wären, dann führen wir noch heute! So ist das manchmal mit der großen Liebe. ■ **Stefan Kleinhenz**



Fahrgasse 1 · 63225 Langen · Telefon: 06103 22968

www.pietat-daum.de

Das Bestattungshaus Daum steht in Langen seit 1885 für die zuverlässige und würdevolle Unterstützung im Trauerfall. Wir beraten und begleiten Sie in allen Angelegenheiten, um die Bestattung ganz nach Ihren Wünschen zu gestalten.



BestAger BestAger

Tut richtig gut für die Seele Ein Abend ohne Krankheiten...

Ob Sie's glauben oder nicht – in der Zeit zwischen zwei ZEITLOS passiert zum Glück immer eine Menge Erstaunliches, mit dem man nicht rechnet!

Sie erinnern sich noch an meinem Besuch in einem renomierten Autohaus (ZEITLOS 103) und dem Versuch, den Verkäufer von seinem Imbiß abzuhalten und dessen gleichgültiger Reaktion.

Danach war dann bald der Entschluß gefasst, nach 22 Jahren und 420.000 Kilometern auf meinen geliebten Saab 9-5 zu verzichten und auf ein neues Gebrauchtes umzusteigen. Der Wagen – ein wahres Schnäppchen – wurde uns dann sogar aus Sachsen gebracht, vor die Haustür gestellt und kurz erklärt! Alles anders, alles computergesteuert, alles fremd und die Anleitung findet der eingeschüchterte Neu-Besitzer auf dem 14 Zoll Display! Oder in zwei Büchern mit 1027 kleingedruckten Seiten (übrigens extra zu bestellen!)! Na ja, wir wollten ja keine Feiglinge sein und so haben wir uns dann abends wenigstens doch mal reingesetzt.

Wow! Wie unsere Tochter ironisch feststellte – ein Umstieg von der Steinzeit in die Neuzeit. Alles elektrisch zu verstellen! Fast! Und der Rückspiegel? Ach ja, da sind ja 2 Tasten! 30 Sekunden später: Blinkleuchten an und ein Warnton!

Dann eine sympathische Stimme aus dem Nichts im Auto: „Hier spricht Volvo, was können wir für Sie tun?“ Nach einer gestotterten Erklärung unsererseits, dass wir nur probeweise das Auto kennenlernen wollen, meint der nette Mann verständnisvoll „Das kann passieren, Sie sind damit nicht die ersten, alles in Ordnung.“

Aber kurz darauf meldet sich mit Warnblinkern, Hupen und blinkendem Display eine Damenstimme, was los sei? Wieder unsere Erklärung, dass wir nur schauen wollten und aus Nichtwissen eine Taste gedrückt hatten! Daraufhin die Frauenstimme, ob auch wirklich alles ok sei?! Auf unser „aber ja doch“ die Dame nochmals „Geht es Ihnen auch wirklich gut??“

Was doch eine Taste mit der Aufschrift ‚Not-Call‘ bewirken kann! Ja, es geht uns gut! Und – wie Angela Merkel einst kund tat – wir schaffen das!

Über den Sommer, die Temperaturen und die Trockenheit reden wir lieber nicht. Aber angenehme und erträgliche Momente gab es trotzdem. Einladungs. Ein Abend auf der Terrasse. Ein Gläschen Wein. Und dabei einmal nicht über Krankheiten reden! Ja,

das gibt es noch!

Mich freut es, obwohl in meinem Alter wäre Gesprächsstoff genügend vorhanden!

So aber hatten wir statt Gesprächen über Krankheiten, Krankenhäuser, Ärzte und Therapien anregende Gespräche über Ahnenforschung, Namensherkunft und Bedeutung von Namen.

Haben Sie gewußt, was der Namenszusatz ‚loh‘ (Gütersloh, Lohfelden, Lohr, Loh in Langen, etc.) bedeutet? Der Name Loh stammt von einer alten Flurbezeichnung ab. Er geht auf das mittelhochdeutsche beziehungsweise althochdeutsche Wort *lō* oder *loh* zurück, was „Gehölz“, „Gebüsch“, „Wald“ oder „Hain“ bedeutet. Haben Sie bestimmt gewußt? Ich musste aber erst einmal ChatGPT befragen.

Schön, so ein Abend ohne Krankheiten!

**„Sei vorsichtig
beim Lesen von Gesundheitsbüchern, der kleinste Druckfehler kann dein Tod sein.“**

(Mark Twain)



Aber dieses Manko wurde ein paar Tage später dann schnell wieder wett gemacht bei einem Friseurtermin. Ich wurde Zeuge von Gesprächen, dass man keine Termine beim Neurologen vor 2027 bekomme, dass es nicht einmal eine Wartelistegabe, dass auch bei Orthopäden keine Termine in absehbarer Zeit zu bekommen seien, und dass selbst beim Hausarzt Termine nicht mehr am Telefon zu machen seien, sondern nur bei Digitalen Assistenten. Und wenn man dann – weil man genug genervt ist – Kraftausdrücke benutzt, heißt es nur lakonisch „Ich habe Sie nicht verstanden!“

Nun ja, da sollte man doch nur beim Lauschen Krankheiten ganz schnell vergessen!

Aber wie hat eine ZEITLOS Leserin neulich nach einem kurzen Krankenhaus-Aufenthalt treffend festgestellt: Das Krankenhaus hat mich krank gemacht!

Da kann ich nur mit einem Ausdruck von der Liste der Jugendworte 2026 sagen „Gute Käse“ (Meme*-Ausdruck für etwas Richtig Gutes).

„Können wir uns noch langweilen?“ lautete eine Headline zu einem Artikel der Offenbach Post. Und darin ging es um die Beschäftigung von Menschen mit ihren Handys. Zu beobachten in jedem Ärzte-Wartezimmer, in Restaurants, Bahnhöfen, in Bussen und Bahnen. Sie kennen das: App schließen, direkt wieder öffnen und in der kurzen Zeit dazwischen auf neue Inhalte hoffen. ‚Zombie-Loop‘ nennt sich dieses Phänomen! Der Daumen (ältere Mitbürger benutzen meist den Zeigefinger!) folgt dabei einer unbewussten Gewohnheitsschleife, die dem Gehirn als moderner Fluchtmechanismus vor digitaler Langweile dient. Beobachten Sie es mal bei nächster Gelegenheit! Es ist interessant.

Apropos bewegen! Da sieht man immer wieder junge Eltern mit einem

Baby um den Bauch geschnallt. In rhythmischen, tänzelnden Bewegungen von einem Bein auf das andere tretend! Beim Bäcker beim Bestellen von Brot und Brötchen, in Geschäften an der Kasse, beim Warten auf den Bus! Auch eine Form von ‚Nicht-still-halten-können‘. Oder meine Beobachtung in einer Pizzeria: da steht ein Kinderwagen am Tisch. Der schaukelt die ganze Zeit. Ohne dass die Mutter oder irgend eine andere Person die Hand am Wagen hat! Ist das nicht toll, was es heute so alles gibt, ein akkubetriebenes Gerät, das den Wagen schaukelt, damit man beide Hände fürs Handy frei hat! Oder zum Essen!

Da lobe ich mir doch eine andere Beobachtung bei guten Freunden! Sommerabend auf der Terrasse: es wird dunkler Mitte August nach 21 Uhr. Die Außenbeleuchtung wird angemacht. Doch nach 2 Minuten geht das Licht aus. „Ja, du musst dich schon bewegen“ so die lapidare

Aussage der Gastgeber. Man muss sich bewegen, weil das Licht mit Bewegungssensor funktioniert, also alle 2 Minuten einen Arm nach oben und kurz mit der Hand fuchteln – Licht an! Licht aus – Hand nach oben und wedeln – Licht an!

Ich finde, das ist zwar gut gemeint und soll für Menschen in einem gewissen Alter auch gesund sein! Und während des Essens und Trinkens nicht ungefährlich, weil Flecken verursachend!

Wenn ich als Senior zu meinen am Tisch zappelnden Enkeln sage, sie sollten nicht mit den Füßen zappeln, die Füße auf den Stuhl oder gar an die Tischkante bringen, dann ernte ich als Antwort „Wir sind doch nicht mehr im Mittelalter!“

Na, wir können uns eben nicht mehr langweilen, wir müssen in permanenter Bewegung sein!

Vielleicht haben wir ja an Weihnachten ein wenig innere Einkehr und Ruhe.

So, jetzt ist aber Schluss mit dem Stuss!

Alles Märchen, sagen Sie? Ich versichere Ihnen mit gutem Gewissen, alles so passiert und gelesen. Ehrlich! Ihnen allen einen goldenen Herbst, eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit! ■ *Wolfram Siegel*

*)Ein Meme (gesprochen „Miem“) ist ein lustiges Bild, ein Video oder ein kurzer Text, der sich schnell im Internet verbreitet (Anm. der Redaktion)

ZEITLOS Schmunzelecke



Feste feiern wie sie fallen



Conni begrüßt die Gäste zur „Notte Italiana“ im Auftrag des Vorstands

Auch die Ginkgos leiden unter der Hitze, hinzu kommt das berühmte „Sommerloch“, daher gibt es diesmal nicht ganz so viel zu berichten.

Die Berichterstattung beginnt mit der sogenannten Jahreshauptversammlung des Vereins, der Ordentlichen Mitgliederversammlung 2026. Diese fand statt am Mittwoch, dem 22. April im Gemeinschaftsraum des Hauses 2. Ca. 30 Mitglieder waren der Einladung gefolgt, deren Tagesordnung in diesem Jahr keine

Vorstandswahlen vorsah, sondern lediglich – außer den üblichen Berichten des Kernvorstands, des Finanzvorstands und der Revisoren – die Bestätigung der Vorstandsmitglieder für besondere Aufgaben.

Am 16. Mai fand wieder einmal eine Führung durch verschiedene Wohnungen der beiden Ginkgo-Häuser statt, bei der sich Interessierte einige Wohnungen in diversen Größen anschauen konnten. Diese Führungen werden vorher in der örtlichen

Presse veröffentlicht, erfreuen sich allgemeiner Beliebtheit und haben bereits mehrmals zu neuen Mitglieder-Beitritten bzw. auch Bewohner/innen geführt. Eine frühzeitige Anmeldung ist sinnvoll, da die maximale Gruppen-Größe schnell erreicht ist.

Es gab nicht nur Kurse in „Erster Hilfe“, sondern auch in „Letzter Hilfe“. Ein solcher fand für Ginkgo-Mitglieder am Nachmittag des



18. Mai im Gemeinschaftsraum des Hauses 2 statt. Dieser dreistündige Kurs unter Leitung der Referentin, Pfarrerin Annette Röder von der Evangelischen Klinik-Seelsorge der Asklepios-Klinik, war mit 10 Personen ausgebucht und fand großen Anklang. Die Inhalte waren: das Sterben und den Tod als Teil unseres Lebens zu begreifen, was passiert in der letzten Lebensphase, wie kann man vorsorgen, welche Entscheidungen sind zu treffen, das Hilfesystem Sterbende und Schwerstkranke und deren Angehörige in Deutschland und schließlich alles um die Themen Trauer und Bestattung.

Zum „Rosenfest“ am Nachmittag des 7. Juni kamen viele Mitglieder und Freunde bei bestem Wetter in den Garten des Hauses 1. Ein reichhaltiges Kuchenbuffet ließ keine Wünsche offen. Musikalisch

unterhalten wurden die zahlreichen Gäste durch Oldies, schmissig gespielt auf einem Keyboard.



In der letzten ZEITLOS berichteten wir mit Foto von einem kleinen Hauskonzert auf Klavier und Querflöte. Ein solches gab es nochmals Anfang Juli als kleines Präsent zum 80. Geburtstag einer Mitbewohnerin,



Buon appetito zur „Notte Italiana“

die mit der Hausgemeinschaft das musikalische Highlight genossen hat.

Italienische Gaumenfreuden gab es am Abend des 31. Juli auf der Terras-

se und dem Gemeinschaftsraum des Hauses 1 zu genießen. Unter dem Motto „Notte Italiana“ waren Mitglieder und Freunde zu mediterranen Gerichten, Pasta jeder Art mit verschiedenen Soßen (Bolognese, Pesto, Frutti di Mare etc.), Vino rosso, rosato und bianco eingeladen. Auch das Dessert-Buffet ließ keine Wünsche offen. Es war wieder eine willkommene Gelegenheit zu angeregten Gesprächen bis in den späten Abend. ■

Ute und Jürgen Becker

Ginkgo Langen e.V.

Verein für selbstbestimmtes und gemeinschaftliches Wohnen im Alter und für generationsübergreifendes Wohnen
Ginkgo-Büro
Georg-August-Zinn-Str. 2
63225 Langen, Tel.: 06103/80479-105
E-Mail: ginkgo-langen@web.de
www.ginkgo-langen.net



- Über 230 leckere Menüs, herzhaftes Suppen und erfrischende Desserts
- Köstliche Neuigkeiten zu saisonalen Anlässen
- Menüs mit BE-Angaben für Diabetiker
- Cholesterinreduzierte Menüs

Jetzt aktuellen Speiseplan anfordern!



AWO Langen e.V.
Menüservice
Hausnotruf
Hilfe im Alltag
Fahrdienst

Wir sind für Sie da!
Tel. 06103 202620-0
www.awo-langen.de



Das Ahörnchen berichtet... Wie geht's? – Frage mit großer Bedeutung

„Wie geht es Ihnen heute?“ – Diese vier Worte wirken auf den ersten Blick ganz gewöhnlich. Doch im Ahornhof schenken sie **Trost, geben Hoffnung und können den Bewohnerinnen und Bewohnern ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Diese Frage ist weit mehr als eine höfliche Begrüßung – sie ist ein Zeichen von Aufmerksamkeit, Respekt und echter Menschlichkeit.**

Im Ahornhof leben ältere Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen Unterstützung benötigen. Der Umzug in ein Pflegeheim bedeutet oft einen großen Einschnitt im Leben. Das vertraute Zuhause wird verlassen, neue Menschen und andere Abläufe bestimmen den Alltag. Gerade deshalb ist es wichtig, dass sich unsere Bewoh-

nerinnen und Bewohner willkommen, sicher und wertgeschätzt fühlen.

Unsere Pflegekräfte übernehmen täglich viele verantwortungsvolle Aufgaben. Gute Pflege besteht jedoch aus weit mehr als der körperlichen Versorgung. Ebenso wichtig ist die seelische Begleitung. Ein freundliches Gespräch, ein offenes Ohr oder ein paar Minuten gemeinsamer Zeit können für unsere Bewohner genauso wertvoll sein wie medizinische Hilfe.

Die Mitarbeitenden des Ahornhofs verdienen große Anerkennung. Tag für Tag begegnen sie den Bewohnerinnen und Bewohnern mit Geduld, Respekt und Einfühlungsvermögen. Trotz Zeitdruck und hoher Belastung

setzen sie sich dafür ein, jedem Menschen mit Würde zu begegnen. Oft sind sie nicht nur Pflegekraft, sondern auch Zuhörer, Tröster und Vertrauensperson.



Die Frage „Wie geht's?“ eröffnet die Möglichkeit, über Gefühle, Sorgen und Wünsche zu sprechen. Einsamkeit gehört zu den größten Herausforderungen im Alter. Auch wenn im Ahornhof 127 Bewohnerinnen und Bewohner zusammenleben, fühlen sich manche dennoch allein. Angehörige wohnen oft weit entfernt oder können nur selten zu Besuch kommen.

Deshalb sorgt die soziale Betreuung mit abwechslungsreichen Angeboten wie Singen, Spielen, Gymnastik, Gedächtnistraining, Gartenrunden und vielen Festen im Jahresverlauf für Freude und Abwechslung. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die körperliche und geistige Gesundheit, sondern stärken auch das Gemeinschaftsgefühl. Wer gemeinsam lacht, erzählt oder musiziert, fühlt sich weniger allein. Schon ein



freundliches Wort oder ein gemeinsames Lachen kann den Tag heller machen.

Ebenso bereichern Besuche von Schulklassen, Kindergärten, Faschingsvereinen oder Musikgruppen den Alltag unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Der Austausch zwischen den Generationen bringt Freude und zeigt, dass ältere Menschen ein wertvoller Teil unserer Gesellschaft sind.

Jeder Mensch möchte respektiert und wertgeschätzt werden – unabhängig von Alter oder Gesundheit. Der Ahornhof ist deshalb nicht nur ein Ort der Pflege und Versorgung, sondern vor allem ein Ort der Gemeinschaft, der Geborgenheit und der Lebensfreude. Freundlichkeit, Geduld und Zeit füreinander machen hier den entscheidenden

Unterschied.

Am Ende zeigt sich, dass Menschlichkeit oft mit einer kleinen Geste beginnt. Ein freundliches Lächeln, ein offenes Ohr oder die einfache Frage „Wie geht's?“ können den Alltag eines Menschen verändern. Genau das macht den Ahornhof aus: Hier stehen nicht nur Pflege und Betreuung im Mittelpunkt, sondern vor allem der Mensch mit seiner eigenen Geschichte, seinen Wünschen und seinen Gefühlen. Jeder Tag bietet die Chance, einem Bewohner ein Stück Freude, Geborgenheit und Lebensqualität zu schenken. Denn im Ahornhof zählt nicht nur, wie wir pflegen – sondern vor allem, wie wir miteinander umgehen. So wird aus einem Pflegeheim ein Zuhause, in dem Menschlichkeit jeden Tag gelebt wird.



Kontakt Sozialer Dienst:
Barbara Grund
Telefon: 06103/ 30117-176
Alexa Schlenk
Telefon: 06103/ 30117-180

Einrichtungsleitung
Donjeta Rexha,
Telefon: 06103 / 30117-120
Mail: ahornhof@korian.de ■

Unser Haus Ahornhof ist nicht einfach irgendein Seniorenheim in Langen. Hier bieten wir 127 Bewohner:innen einen Ort, an dem Sie sich willkommen und geborgen fühlen können – ein Zuhause.

Auch im Alter:
Mittendrin statt außen vor.

Gute Pflege macht vieles möglich.

 **KORIAN**
Bestens umsorgt



Haus Ahornhof

Darmstädter Str. 21–25
63225 Langen
T +49 (0)6103 301 17 0
ahornhof@korian.de



Vorträge

Die Vorträge von Michael Och, Medienpädagoge des Begegnungszentrums Haltestelle, sind bewusst für kleine Gruppen von maximal zehn Personen gestaltet. Diese überschaubare Gruppengröße ermöglicht es, flexibel auf Zwischenfragen und individuell auf die Teilnehmenden einzugehen. Niemand muss bis zum Ende des Vortrags warten, um seine Fragen zu klären – Michael Och nimmt sich gerne die Zeit, Unklarheiten direkt zu beseitigen. Auch umfangreiche oder spezifische Anliegen können angesprochen werden.

Sollte eine Frage mehr Zeit benötigen, bietet Michael Och individuelle Termine an, entweder als Einzelberatung oder in einer kleineren Gruppe. Die Teilnahme an den Vorträgen sowie an den digitalen Hilfsangeboten ist grundsätzlich kostenlos. Wer möchte, kann jedoch mit einer freiwilligen Spende die Arbeit unterstützen – jeder gibt, was ihm der Vortrag wert war. Damit die Gruppengröße im optimalen Rahmen bleibt, ist eine Anmeldung erforderlich. Sollten mehr Interessierte als Plätze verfügbar sein, werden bei Bedarf zusätzliche Termine organisiert. Die Vorträge finden regelmäßig im TreJA in Egelsbach sowie im Begegnungszentrum Haltestelle in Langen

statt. Auf Anfrage können auch andere Veranstaltungsorte vereinbart werden. Anmeldung und Kontakt: telefonisch unter 06103 203920 oder per E-Mail an haltestelle@langen.de. Nutzen Sie die Gelegenheit, in einer entspannten und persönlichen Atmosphäre mehr über digitale Themen zu erfahren.

Digital entrümpeln – Ordnung auf Smartphone und Computer

Zu viele Fotos, ungenutzte Apps, alte Nachrichten und ein ständig voller Speicher: Auch in der digitalen Welt sammelt sich mit der Zeit einiges an. Doch was kann weg – und was sollte besser aufbewahrt werden? In diesem Vortrag zeigt Medienpädagoge Michael Och verständlich und praxisnah, wie Sie auf Smartphone, Tablet und Computer wieder für mehr Übersicht sorgen. Sie erfahren, wie Sie unnötige Dateien und Apps erkennen, Fotos sinnvoll sortieren und wichtige Daten sichern. Außerdem erhalten Sie Tipps für eine einfache Aufräumroutine. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte löschen Sie nicht vorschnell etwas – gemeinsam schauen wir, worauf Sie achten sollten.

Termin Langen, Haltestelle:
Dienstag, 27.10. 14:30 Uhr

Termin Egelsbach, TreJA:

Mittwoch, 14.10. 14:30 Uhr

Meet5 und Feierabend.de – Wie lernen sich Menschen kennen?

Wer im Alltag neue Kontakte knüpfen, gemeinsame Aktivitäten planen oder einfach Gleichgesinnte treffen möchte, findet heute viele Möglichkeiten im Internet. Zwei besonders interessante Angebote sind Meet5 und Feierabend.de.

Meet5 ist eine App, die Menschen zu gemeinsamen Treffen zusammenbringt. Ob Spaziergänge, Essen gehen, Spieleabende oder kleine Ausflüge – jeder kann Treffen einstellen oder an bereits bestehenden teilnehmen. Der große Vorteil: Man trifft sich in kleinen Gruppen, ganz unkompliziert und ohne Verpflichtungen. Ideal für alle, die neue Leute aus der Region kennenlernen und gemeinsam etwas unternehmen möchten.

Feierabend.de hingegen ist eines der größten Online-Netzwerke speziell für Menschen über 50. Hier geht es nicht nur um Treffen, sondern auch um Austausch, Informationen, Diskussionen und gemeinsame Interessen. Nutzerinnen und Nutzer finden hier Gruppen, Veranstaltungen, Tipps und Ratgeber zu vielen Lebensbereichen



Partner des Medienzentrums der Haltestelle



Ihr kompetenter Partner in Sachen EDV !
www.comtel-computer.de

- ✓ Netzwerktechnik
- ✓ Monitoring
- ✓ Managed Services
- ✓ PC - Hardware / Software
(PCs, Notebooks, Tablets, Monitore, Drucker, Verbrauchsmaterial, etc.....)

- ✓ PC - Reparatur / Wartung
- ✓ Installation und Wartung von TK - Anlagen
- ✓ Vor - Ort - Service

Sie haben Fragen?
Wir helfen Ihnen gerne!



Ihr direkter Draht zu uns
06103 - 300 880

Bahnstr. 115 • 63225 Langen • info@comtel-computer.de • www.comtel-computer.de

**REWE
CENTER**
EGELSBACH
Dein Markt

**REWE
CENTER**

Hausgemacht direkt im Markt.

In unserer Bäckerei wird nach traditionellen Rezepten gebacken.



Unsere Metzgermeister produzieren täglich frische Wurstspezialitäten.



An unserer Käsetheke findest du zahlreiche Spezialitäten.



Unsere Schnippelküche bietet kleine Vitaminbomben fertig verpackt.



Fisch wird bei uns vor Ort im eigenen Räucherofen geräuchert.



Prächtige Sträuße aus schönsten Blumen bindet dir unsere Floristin.



Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach
Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr



Die REWE-App
Alle Angebote
immer dabei.

– von Reisen über Technik bis hin zu Gesundheit.

Termin Langen, Haltestelle:

Mittwoch, 20.1.27 14:30 Uhr

Termin Egelsbach, TreJA:

Montag, 25.1.2027, 14:30 Uhr

Digitale Souveränität – was bedeutet das konkret?

Der Begriff „digitale Souveränität“ taucht immer häufiger auf. Doch was bedeutet das eigentlich – und was hat es mit unserem Alltag zu tun?

Ein Blick auf eine „Landkarte der digitalen Dienste“ zeigt: Viele der Programme und Apps, die wir täglich nutzen, stammen nicht aus Europa. Gleichzeitig gibt es aber auch hier eigene, gute Lösungen – sie sind nur oft weniger bekannt.

Unsere Smartphones kommen bereits fast fertig eingerichtet zu uns. Viele Apps und Dienste sind schon vorinstalliert. Das ist bequem, schränkt aber auch unsere Wahlmöglichkeiten ein. Medienpädagoge Michael Och vergleicht das mit einer möblierten Wohnung: Wir ziehen ein, hängen ein paar Bilder auf und schreiben unseren Namen an die Tür – aber eingerichtet ist alles schon.

Im Vortrag zeigt Michael Och verständlich und praxisnah, welche europäischen Alternativen es gibt und wie man sie nutzen kann. Ziel ist es, die eigene digitale Souveränität zu stärken – also selbst zu entscheiden, welche Dienste man verwendet und wem man seine Daten anvertraut. Fragen und Austausch sind wie immer ausdrücklich erwünscht.

Termin Langen, Haltestelle:

Mittwoch, 30.9. 14:30 Uhr

Smarte Helfer für den Alltag – was taugen Saugroboter & Co.?

Technik kann den Alltag erleichtern – auch im Haushalt. Smarte Haushaltshelfer wie Sprachassistenten, Saugroboter, smarte Steckdosen oder Lichtsteuerungen halten längst Einzug in viele Wohnungen.

In diesem Vortrag stellen wir verschiede-

dene smarte Geräte vor, zeigen deren Nutzen im Alltag und sprechen auch über wichtige Themen wie Kosten und Bedienbarkeit. Viele Geräte lassen sich bequem per App oder Sprache steuern – aber braucht man dafür wirklich einen „Smart Home“-Haushalt?

Michael Och zeigt anschaulich und verständlich, was heute möglich ist. Ideal für alle, die sich einen leichteren Alltag wünschen oder einfach neugierig auf moderne Technik sind!

Termin Langen, Haltestelle:

Mittwoch, 11.11. 14:30 Uhr

Termin Egelsbach, TreJA:

Freitag, 18.9. 14:30 Uhr

Linux Mint - eine Alternative zu Windows 11?

Der Vortrag mit Michael Och stellt Ihnen das kostenlose Betriebssystem Linux Mint vor. Eventuell kann der alte Windows 10 Computer mit Linux wieder flott gemacht werden – Eine nachhaltige Ansatz, der vielleicht Ihrem Computer noch ein paar Jahre Einsatzzeit schenkt.

Das Betriebssystem Linux ist eine echte Alternative zu Windows – sicher, schnell und besonders gut geeignet für den Alltag: E-Mails schreiben, im Internet surfen, Fotos verwalten oder Briefe schreiben – das alles klappt problemlos. Und: Die Oberfläche ist ab Werk so eingestellt, dass ein jeder Windows Nutzer mit kleinen Umstellungen sich daran gewöhnen kann.

Im Vortrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten Linux bietet, wie ein Umstieg gelingt und was beim Einsatz auf alten Computern zu beachten ist. Auch wer einfach neugierig ist und mehr über digitale Alternativen erfahren möchte, ist herzlich eingeladen!

Termin Langen, Haltestelle:

Mittwoch, 25.11., 14:30 Uhr

„Künstliche Intelligenz“ – Kann die was?

KI ist derzeit ein heiß diskutiertes Thema, da sie unsere Welt in vielerlei Hinsicht verändert. Von selbstfahrenden Autos bis hin zu virtuellen

Assistenten – KI ist allgegenwärtig. Auf der einen Seite wird diese gefeiert als der heilige Gral der Technik und auf der anderen Seite gefürchtet, als sei die Büchse der Pandora eben gerade geöffnet worden. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von Michael Och erklären und zeigen, was die KI ist und wozu sie eingesetzt wird. Schauen Sie vorbei, reden Sie mit und bleiben Sie neugierig.

Termin Langen, Haltestelle:

Mittwoch, 16.9. 14:30 Uhr

Termin Egelsbach, TreJA:

Montag, 14.12 14:30 Uhr

WhatsApp im Wandel – mehr als nur eine Nachricht

WhatsApp war ursprünglich vor allem eine einfache Möglichkeit, kurze Textnachrichten zu verschicken. Inzwischen hat sich die App zu einem vielseitigen Begleiter entwickelt. Fotos und Dokumente versenden, Sprachnachrichten aufnehmen, telefonieren, Videoanrufe führen, Termine abstimmen oder Neuigkeiten über Kanäle verfolgen – die Zahl der Funktionen ist stetig gewachsen. Doch welche davon sind im Alltag wirklich nützlich? Und wo verbergen sich wichtige Einstellungen für Datenschutz und Sicherheit?

Medienpädagoge Michael Och stellt die wichtigsten Funktionen verständlich und praxisnah vor. Er zeigt unter anderem, wie Umfragen in Gruppen genutzt, wichtige Nachrichten wiedergefunden, große Dateien gelöscht und unbekannte Anrufer stummgeschaltet werden können. Auch typische Betrugsversuche über WhatsApp und die richtige Reaktion darauf werden besprochen.

Niemand muss alle Funktionen beherrschen. Ziel des Vortrags ist es, WhatsApp sicherer und bewusster zu nutzen und selbst zu entscheiden, welche Möglichkeiten den eigenen Alltag erleichtern.

Termin Langen, Haltestelle:

Mittwoch, 16.12. 14:30 Uhr

Termin Egelsbach, TreJA:

Freitag, 20.11. 14:30 Uhr ■

Fotowalks und Vorträge von FotograFieber und Haltestelle



FotograFIEBER geht raus

Die Angebote laden dazu ein, die Leidenschaft fürs Fotografieren in Gemeinschaft auszuleben. Neben den monatlichen Vorträgen zu spannenden Themen aus der Welt der Fotografie – Details dazu finden Sie in der Rubrik „Vorträge“ – gibt es wieder die beliebten Fotowalks: ein Angebot für alle, die gern mit der Kamera unterwegs sind.

Doch was genau ist ein Fotowalk? Dabei handelt es sich um einen gemeinsamen Spaziergang mit der Kamera, bei dem Hobby- und Profifotografen sowie Smartphone-Nutzer gleichermaßen auf die Suche nach inspirierenden Motiven gehen. Jeder Fotowalk hat ein Thema oder eine besondere Location als Schwerpunkt. Manchmal steht auch die fotografische Arbeit an einem festen Ort im Vordergrund, ohne dass tatsächlich ein Spaziergang unternommen wird.

Neben der Freude am Fotografieren bietet ein Fotowalk die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, neue Impulse zu bekommen und Inspiration zu finden. Darüber hinaus können Teilnehmende neue Techniken entdecken und direkt anwenden. Die Ergebnisse dieser Fotowalks werden anschließend bei den Treffen der „FotograFieber“ im Begegnungszentrum Haltestelle präsentiert und in lockerer Runde besprochen.

SEPTEMBER Fotowalk „Blitzfotografie“ – Mehr als nur ein Licht

Die Blitzfotografie wird oft unterschätzt, dabei ist sie ein mächtiges Werkzeug, um Ihre Bilder auf das

nächste Level zu heben. Viele Fotografen nutzen den Blitz nur, wenn es wirklich dunkel ist – und verschenken dabei jede Menge kreatives Potenzial. In unserem kommenden Vortrag erfahren Sie, wie Sie den Blitz bewusst einsetzen, um Licht gezielt zu steuern. Von der grundlegenden Technik bietet dieser Vortrag einen Einstieg in den über den Umgang mit Blitzlicht. Ob Porträts, Stillleben oder Outdoor-Aufnahmen: Sie lernen, wie Sie das Licht genau dorthin bringen, wo Sie es haben möchten.

Termin: Freitag 11.9. 14 Uhr

NOVEMBER Fotowalk Besuch der Fotobörse Darmstadt

Am Sonntag, 29. November 2026, führt uns unser gemeinsamer Fotoausflug zur Internationalen Fotobörse nach Darmstadt. Mehr als 50 Aussteller präsentieren dort gebrauchte Kameras, Objektive, Zubehör sowie seltene und historische Sammlerstücke. Eine gute Gelegenheit, um zu stöbern, sich beraten zu lassen und mit anderen Fotografiebegeisterten ins Gespräch zu kommen.

Zum Rahmenprogramm gehört außerdem ein Live-Fotoshooting, bei dem sich interessante Einblicke in Lichtsetzung, Blitztechnik und die Arbeit mit einem Model gewinnen lassen.

Im Anschluss an den Börsenbesuch ist – abhängig vom Wetter – ein gemeinsamer Fotowalk durch Darmstadt geplant. Dabei suchen wir nach spannenden Architekturmotiven, ungewöhnlichen Details und herbstlich-winterlichen Stimmungen. Eingeladen

sind alle, die Freude am Fotografieren haben – ganz unabhängig von Erfahrung oder Ausrüstung. Auch Smartphone-Fotografierende sind ausdrücklich willkommen.

Eintritt 4 €

Termin: Sonntag 29.11. 10 Uhr



DEZEMBER Fotowalk Weihnachtsmarkt in Langen

Wenn die Langener Altstadt festlich beleuchtet ist und rund um den Vierröhrenbrunnen der Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln in der Luft liegt, bietet sich eine besondere Gelegenheit zum Fotografieren.

Gemeinsam besucht FotograFieber den Langener Weihnachtsmarkt. Zwischen geschmückten Ständen, weihnachtlichen Lichtern, historischen Gebäuden und dem bunten Markttreiben suchen wir nach stimmungsvollen Motiven. Im Mittelpunkt stehen das Fotografieren bei wenig Licht, das Spiel mit Schärfe und Unschärfe sowie kleine Details, die die besondere Atmosphäre der Adventszeit erzählen.

Eingeladen sind alle, die Freude am Fotografieren haben – unabhängig von Erfahrung oder Ausrüstung. Ob Systemkamera, Spiegelreflexkamera oder Smartphone: Entscheidend sind der eigene Blick und die Freude am gemeinsamen Entdecken.

Zum Abschluss bleibt Zeit für einen Glühwein, einen kleinen Imbiss und den Austausch über die entstandenen Aufnahmen.

Termin: 4.12. 17-21 Uhr

**„Gesundheit
schätzt man erst, wenn
man sie verloren hat.“**

(Deutsches Sprichwort)



100 Jahre AWO Langen e.V.

Ein Jahrhundert gelebte Solidarität

Ein besonderes Jubiläum: AWO Langen e.V. feiert dieses Jahr das 100-jährige Bestehen. Seit einem Jahrhundert engagiert sich der Ortsverein für die Menschen in Langen und hat das soziale Leben der Stadt nachhaltig mitgeprägt. Dieses Jubiläum ist Anlass, auf eine bewegte Geschichte zurückzublicken, das Erreichte zu würdigen und zugleich den Blick in die Zukunft zu richten.

Die Geschichte der Arbeiterwohlfahrt ist eng mit den Werten Solidarität, Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit verbunden. Diese Grundsätze prägen die Arbeit der AWO Langen seit ihrer Gründung und spiegeln sich bis heute in ihrem vielfältigen Engagement wider. Über Generationen hinweg haben zahlreiche haupt- und ehrenamtlich engagierte Menschen dazu beigetragen, dass Hilfe dort ankommt, wo sie gebraucht wird. Mit Herz, Verantwortungsbewusstsein und einem offenen Ohr für die Anliegen der Menschen ist die AWO zu einer festen Größe im sozialen Leben der Stadt geworden.

Auch heute erfüllt die AWO Langen eine wichtige Aufgabe in der Versorgung und Unterstützung vieler Bürgerinnen und Bürger. Mit ihrem Angebot

„Essen auf Rädern“ sorgt sie täglich dafür, dass Menschen zuverlässig mit einer warmen Mahlzeit versorgt werden. Der Hausnotruf gibt insbesondere älteren oder gesundheitlich eingeschränkten Menschen Sicherheit in den eigenen vier Wänden und ermöglicht ihnen ein möglichst selbstbestimmtes Leben. Darüber hinaus bietet die AWO Einkaufs- und Fahrdienste an, die Menschen im Alltag entlasten und ihnen Mobilität sowie Teilhabe ermöglichen. Ergänzt wird dieses Angebot durch Haushaltshilfen, die dort unterstützen, wo die täglichen Aufgaben allein nicht mehr zu bewältigen sind. Diese Dienstleistungen tragen wesentlich dazu bei, dass viele Menschen möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung leben können und dabei die notwendige Unterstützung erhalten.

Mit all diesen Angeboten steht die AWO Langen für weit mehr als soziale Dienstleistungen. Sie steht für Menschlichkeit, Nähe und Verlässlichkeit. Hinter jedem Angebot stehen engagierte Mitarbeitende und Ehrenamtliche, die ihre Arbeit mit großem Einsatz und viel persönlichem Engagement leisten. Ihr täglicher Einsatz macht den Unterschied und zeigt, dass gelebte Solidarität keine

Selbstverständlichkeit, sondern das Ergebnis gemeinsamer Verantwortung ist.

Das 100-jährige Jubiläum ist deshalb nicht nur ein Rückblick auf eine erfolgreiche Vereinsgeschichte, sondern vor allem eine Würdigung der Menschen, die diese Geschichte geschrieben haben – der Mitglieder, Ehrenamtlichen, Mitarbeitenden, Unterstützerinnen und Unterstützer sowie aller Partner, die die Arbeit der AWO über Jahrzehnte begleitet haben. Ohne ihren Einsatz wäre dieses Jubiläum nicht möglich. Mit einer Jubiläumsveranstaltung soll dieses besondere Ereignis gefeiert werden. Im Mittelpunkt stehen die Geschichte des Ortsvereins, seine Entwicklung und vor allem die Menschen, die die AWO Langen seit 100 Jahren prägen.

100 Jahre AWO Langen e.V. stehen für ein Jahrhundert gelebter Solidarität, für unzählige Begegnungen, für Hilfe im Alltag und für das gemeinsame Ziel, Menschen in jeder Lebensphase zu unterstützen. Dieses Jubiläum ist ein Grund zum Feiern – und zugleich ein Ansporn, den sozialen Auftrag auch in Zukunft mit derselben Überzeugung und Menschlichkeit fortzuführen. ■

Gemeinsam Mobilität ermöglichen



Mobilität bedeutet mehr als nur von A nach B zu kommen. Sie bedeutet Selbstständigkeit, Teilhabe und Lebensqualität.

Genau dafür setzen wir uns beim AWO Ortsverein Langen e.V. jeden Tag ein. Mit unseren mobilen sozialen Hilfsdiensten begleiten wir Menschen mit eingeschränkter Mobilität zu Arzt- und Therapieterminen, zum Einkaufen, zu Behörden, zu Besuchen bei Familie und Freunden oder zu Veranstaltungen. Für viele unserer Fahrgäste sind diese Fahrten die Voraussetzung, um aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können.

Unser bisheriges Rollstuhlfahrzeug hat uns dabei viele Jahre zuverlässig begleitet. Doch inzwischen ist es in die Jahre gekommen und muss ersetzt werden.

Damit man mit einem Auto Menschen im Rollstuhl sicher befördern kann, muss das Fahrzeug

fachgerecht umgebaut werden. Dazu gehören unter anderem eine Rollstuhlrampe oder Hebebühne, ein geprüftes Rollstuhl- und Personensicherungssystem sowie weitere technische Anpassungen und die gesetzlich vorgeschriebene Abnahme.

Für diesen Umbau benötigen wir 7.500 Euro.

Mit Ihrer Spende finanzieren Sie keinen Luxus, sondern eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Menschen mit Mobilitätseinschränkungen auch künftig sicher und zuverlässig unterwegs sein können.

Jeder Beitrag zählt. Ob 10 Euro, 25 Euro oder 100 Euro: Jede Spende bringt uns unserem Ziel ein Stück näher. Und wenn Sie selbst nicht spenden können, freuen wir uns sehr, wenn Sie unsere Aktion mit Familie, Freunden oder in den sozialen Medien teilen.

Sollten wir mehr als die benötigten 7.500 Euro sammeln, fließen

die zusätzlichen Mittel in die Ausstattung, Wartung und den langfristigen Erhalt des Rollstuhlfahrzeugs. So kommt jeder Euro unmittelbar den Menschen zugute, die auf unsere Unterstützung angewiesen sind.

Helfen Sie mit, Mobilität zu ermöglichen. Gemeinsam schenken wir Menschen mehr Selbstständigkeit, Sicherheit und Lebensqualität.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Unterstützung! ■



Essen auf Rädern der AWO Langen

Ein Service mit Herz

Für viele Seniorinnen und Senioren ist es ein großer Wunsch, möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können. Damit das gelingt, sind zuverlässige Unterstützungsangebote im Alltag besonders wichtig. Mit dem Service „Essen auf Rädern“ leistet die AWO Langen seit mehr als 50 Jahren einen wichtigen Beitrag dazu. Tag für Tag versorgt sie Menschen mit schmackhaften Mahlzeiten und hilft ihnen dabei, ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten.

Das Liefergebiet der Arbeiterwohlfahrt Langen e.V. umfasst Langen, Dreieich, Egelsbach und Erzhausen. Täglich zwischen 11:00 und 13:00 Uhr liefern die Fahrerinnen und Fahrer die bestellten Mahlzeiten direkt nach Hause. So können sich die Kundinnen und Kunden darauf verlassen, jeden Tag pünktlich mit einer ausgewogenen Mahlzeit versorgt zu werden – ganz ohne Einkaufen oder Kochen.

Für Menschen, denen das Öffnen der Haustür schwerfällt oder die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, bietet die AWO Langen einen besonderen Service: Auf Wunsch kann ein Wohnungsschlüssel sicher hinterlegt werden. So bringen die Mitarbeitenden das Essen direkt in die Wohnung. Dieses Angebot schafft zusätzliche Sicherheit und erleichtert den Alltag spürbar.

Jeder Mensch hat andere Vorlieben – auch beim Essen. Deshalb bietet die AWO Langen ihren Kundinnen und Kunden eine vielfältige Auswahl. Im wöchentlichen Speiseplan stehen zwei Menülinien zur Verfügung. Zusätzlich umfasst der à-la-carte-Bereich mehr als 150 verschiedene Menüs.

Ob klassische Hausmannskost, leichte

Gerichte oder spezielle Ernährungsformen – für viele Wünsche gibt es das passende Angebot. Die Menüs können warm oder tiefgekühlt geliefert werden und bieten so größtmögliche Flexibilität.

Mehr als eine Mahlzeit

Essen auf Rädern bedeutet weit mehr als die tägliche Lieferung eines Mittagessens. Für viele alleinlebende Seniorinnen und Senioren ist der Besuch der Fahrerinnen und Fahrer ein fester Bestandteil des Tages. Ein freundliches Gespräch, ein Lächeln oder ein kurzer Austausch sorgen für persönliche Nähe und vermitteln das gute Gefühl, nicht allein zu sein. Die Mitarbeitenden kennen viele ihrer Kundinnen und Kunden seit Jahren. Sie bemerken oft schnell, wenn etwas nicht stimmt oder jemand Hilfe benötigt. Dieser regelmäßige persönliche Kontakt ist ein wertvoller Bestandteil des Services und gibt sowohl den Seniorinnen und Senioren als auch ihren Angehörigen zusätzliche Sicherheit.

Auch Angehörige profitieren von dem Angebot. Sie wissen ihre Eltern oder Großeltern zuverlässig versorgt

und können sich darauf verlassen, dass täglich eine ausgewogene Mahlzeit bereitsteht. Gleichzeitig gibt der regelmäßige Kontakt zu den Fahrerinnen und Fahrern ein beruhigendes Gefühl, denn sie sind oft die ersten, die Veränderungen im Alltag wahrnehmen.

Seit über 50 Jahren steht die AWO Langen mit ihrem Essen-auf-Rädern-Service für Zuverlässigkeit, Qualität und Menschlichkeit. In dieser Zeit hat sie unzählige Menschen dabei unterstützt, möglichst lange selbstbestimmt in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können.

Der Service verbindet hochwertige Mahlzeiten mit persönlicher Betreuung und einem hohen Maß an Verlässlichkeit. Ob täglich frisch geliefert oder tiefgekühlt für mehr Flexibilität – die AWO Langen bietet individuelle Lösungen, die sich an den Bedürfnissen ihrer Kundinnen und Kunden orientieren.

Essen auf Rädern der AWO Langen ist deshalb weit mehr als ein Lieferservice – es ist ein Stück Lebensqualität, das seit über fünf Jahrzehnten jeden Tag aufs Neue direkt nach Hause kommt, eben ein Service mit Herz. ■





Polizei Langen	90300
Polizei Notruf	110
Feuerwehr Notruf	112
Krankentransport/Leitstelle	06074 19222
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Asklepios Klinik	9120
kvgOF Hopper, Service-Hotline	06074 69669066

Begegnungszentrum Haltestelle

Zentrale	203-920
Beratung und Information	203-923
Veranstaltungen, Ehrenamt	203-922
Computer- und Medienzentrum	203-930
Uraub ohne Koffer	203-928

Hausnotruf

Arbeiterwohlfahrt, Hausnotruf Langen	202620-0
DRK-Kreisverband Offenbach	069 85005290
Malteser Hilfsdienst Obertshausen	06104 4600

Pflege- und hauswirtschaftliche Dienste

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
Mobile Hauskrankenpflege Wörner	2700668
Ambulanter Pflegedienst Jeske	53725
Mobiler Pflegedienst Michelle	4877188
Ambulanter Pflegedienst Reinheimer	4877647
PRO SENIA	697944
DRK-Sozialstation	9147-52
Alsenios, Alltags- und Seniorenservice	280297

IMPRESSUM

ZEITLOS

Magazin der Haltestelle, Arbeiterwohlfahrt Langen e.V., der Seniorenhilfe Langen e.V. und der Gemeinde Egelsbach
Magistrat der Stadt Langen – Fachdienst Demografischer Wandel, Senioren, soziale Organisationen – Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, 63225 Langen, Tel. 06103 203-920

Redaktion: Annett Staab, Tel. 06103 203-923, Wolfram Siegel, Tel. 06103 25648, 0173 6650091,

Dr. Wolfgang Tschorn, Ingrid Rold-Saez

E-Mail: astaab@langen.de, wolframsiegel@t-online.de

Layout: Wolfram Siegel

Anzeigen und Produktion:

Siegel Buck Janik Werbeagentur GmbH
Bahnstraße 15, 63225 Langen, Tel. 06103 9026-0, Fax 902630,
E-Mail: frederik.janik@sigel-buck.de

Fotos: Wolfram Siegel, Stadt Langen, Annett Staab, Michael Och, FotograFieber, Haus Ahornhof, SHL&E Bianca Jung, Ginkgo, AWO Langen, Michaela Völkel.

ZEITLOS erscheint 3mal jährlich kostenlos und ist erhältlich in Apotheken, den Rathäusern Langen und Egelsbach, dem Bürgerbüro Egelsbach, der Haltestelle, dem Kaufhaus Braun, dem Rewe Center Egelsbach und anderen Auslagestellen.

Die nächste Ausgabe erscheint in der KW 01, Anfang Januar 2027.

Redaktionsschluss ist Freitag, der 4. Dezember 2026.

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Ambulante Pflege Johanniter e.V.	599683
Schwestern Pflegedienst	5092293
Pflegedienst 4 Jahreszeiten	3922171
Pflegedienst Alpha	9601390
Seniorenbetreuung FamOS (ZenJA)	23033
Pflegedienst Fürsorge	06102 579736000
Senni's Home Care	0162 2087668
PH Medical Pflegedienst	8312500

Essen auf Rädern

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
DRK-Kreisverband Offenbach	06152 988440

Verschiedenes

Hospizgruppe Langen	0172 9585853
Ginkgo Langen e.V.	80479105
Phönix-Seniorenzentrum Ahornhof	30117-0
Haus Dietrichsroth	98060
DRK-Senioren-Zentrum	91470
VdK	201677
Seniorenhilfe Langen-Egelsbach e.V.	22504
DRK-Ortsvereinigung Langen	981717



HAUSNOTRUF für Langen und Umgebung



Ein Knopf,
der Leben
rettet!



06103 2026200



www.awo-langen.de

3 X EINE MONATSKUR AMINOPLUS

Gesundheit zu gewinnen

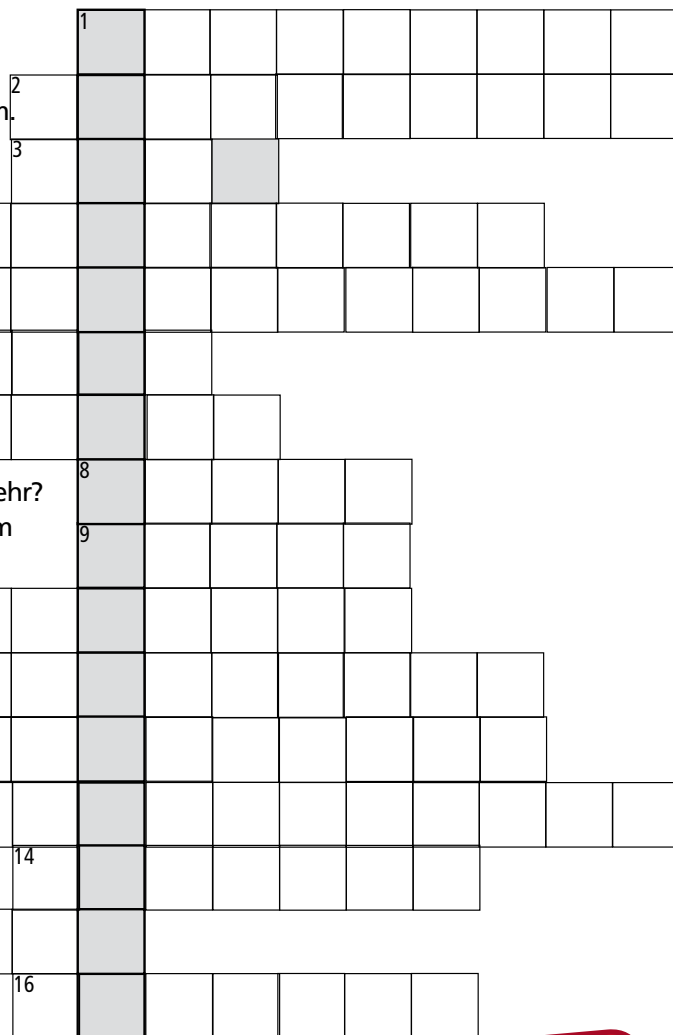
von der
Egelsbach-
Apotheke

Ratselhaftes Langen, Egelsbach und drum herum

Kennen Sie sich wirklich aus bei uns?

Unsere Fragen:

1. Er hat ein eigenes Bett in der Rechten Wiese.
2. Vor zwanzig Jahren zog dieser kommunale Betrieb in den Turm.
3. Wie viele Stunden lief Merck 1774 von Darmstadt, um Goethe in Langen zu treffen?
4. Was gab es zeitweise gegen die Waldabholzung in Waldsee-Nähe?
5. alter Verein mit Haus im Grünen, in Langen wie in Egelsbach
6. Der erste Bürgermeister Langens konnte es 1821 noch ehrenamtlich machen.
7. Egelsbachs Dauerbaustelle: geöffnet oder geschlossen?
8. Wie viele Hochhäuser in Langen haben 16 Stockwerke oder mehr?
9. In dieser Einrichtung helfen viele, dass mehr Lebensmittel ihrem Namen gerecht werden.
10. Diese hessische Stadt ist mit 21 Prozent Verkehrsfläche Deutschlands Spitzenreiter.
11. Langener Verein, in dem es alle mit lockerer Hand kurz und schnell machen
12. seltenes hohes Holzgewächs, in Einzelexemplaren auch auf dem Friedhof
13. Kennt trotz schönen Namens keiner, gehört aber in die Grüne Soße
14. Wie viele Unternehmen gibt es in Langen etwa?
15. Wie viele Kirchengemeinden und Religionsgemeinschaften hat Langen?
16. hängt fast allen kommunalen Haushalten wie ein Stein um den Hals



Scharfsinn gefragt! Das Lösungswort von oben nach unten war 2021 ein Ehrentitel für Langen zur Naturerhaltung.

Auflösung des Rätsels aus der ZEITLOS 103



Herbst- und Winterzeit – Erkältungszeit! Zur Stärkung der Abwehrkräfte verlosen wir 3x eine Monatspackung Aminoplus Immun aus der Egelsbach-Apotheke. Mit Lösungswort mit Namen, Adresse und einer Telefonnummer auf einer Postkarte oder als E-Mail an das Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstr. 59a, 63225 Langen, haltestelle@langen.de schicken. **Abgabeschluss ist diesmal der 30. November 2026.**

3 X AMINOPLUS

Gesundheit pur von der Egelsbach-Apotheke



Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinner werden benachrichtigt. ZEITLOS wünscht allen viel Glück!



Jobs mit Perspektive?



Gibt's bei uns!



Wer clevere Lösungen für die Zukunft sucht, braucht ein Team, das mit anpackt: Als Stadtwerke Langen sind wir nicht nur verlässlicher Versorger, sondern auch energiegeladener Arbeitgeber mit spannenden Aufgaben, einem modernen Arbeitsumfeld und vielen Weiterbildungsmöglichkeiten für neue Perspektiven. Werde Teil unseres Teams und bewirb dich auf www.stadtwerke-langen.de/karriere





Beratung auf Augenhöhe.

Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt.

Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin.
Mehr Informationen finden Sie unter
sks-direkt.de/wunschtermin



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Langen-Seligenstadt