

# ZEITLOS

**Gratis  
zum Mitnehmen**

MAGAZIN FÜR LANGEN UND EGELSBACH

Nr. 97 Ausgabe 2/2024  
MAI – AUGUST



## **Macht der Gewohnheiten**

Als Herr K. einmal erlebte ...



## **Veränderungen durch Lachen**

Gesundheits-Clownin Roswitha



## **Ausflugsziele entdecken**

Vor unserer Haustür – der Gehspitzweiher



**Probieren  
und  
verändern**

# KULTUR – TIPPS

TICKET HOTLINE  
06103 203455

„KULTUR IST  
NICHT ALLES,  
ABER OHNE KULTUR IST  
ALLES NICHTS.“

Karl Valentin



Sa. 01.06. – 20 Uhr  
**ANDREAS REBERS**  
Kabarett: rein geschäftlich



Sa. 08.06. – 19.30 Uhr  
**MYTALICA**  
Live: Tribute To Metallica



Sa. 15.06. – 21 Uhr  
**90er-PARTY**  
All That We Want



Fr. 05.07. – 21 Uhr  
**7HELL**  
Sommerspiele:  
Metal-Rock-Covers



Fr. 12.07. – 21 Uhr  
**WELTHITS AUS DEM  
WOHNZIMMER**  
Sommerspiele



Fr. 19.07. – 21 Uhr  
**BUTCH WILLIAMS**  
Sommerspiele: Soul & Pop



Fr. 26.07. – 21 Uhr  
**DUO INTACT & Band**  
Sommerspiele: Rock-Pop-Classics



Fr. 02.08. – 21 Uhr  
**GASTONE & Band**  
Sommerspiele: Balkan-Pop



Fr. 16.08. – 21 Uhr  
**CHERRY BOMB**  
Sommerspiele: 80's-Glam-Rock



Fr. 23.08. – 21 Uhr  
**X-IT**  
Sommerspiele:  
Pop-Rock-Covers



Fr. 06.09. – 18.30 Uhr  
**SOMMERNACHTSTRAUM**  
Dreieichschule Langen



Sa. 07.09. – 15 Uhr  
**PETTERSSON UND FINDUS**  
KiWi Kindertheater



Fr. 20.09. – 20 Uhr  
**ERSTES BABENHÄUSER  
PFARRER(!)KABARETT**  
Opakalypse



So. 27.10. – 19 Uhr  
**MADDIN SCHNEIDER**  
Comedy: Schöne Sonndach



Fr. 22.11. – 20 Uhr  
**DAPHNE DE LUXE**  
Comedy: Kopf hoch, Brust raus!



Sa. 23.11. – 20 Uhr  
**CHRISTOPH MARIA HERBST  
& MORITZ NETENJAKOB**  
Satire



Di. 03.12. – 20 Uhr  
**GERD DUDENHÖFFER**  
Kabarett: Mo So, Mo So



Mi. 11.12. – 20 Uhr  
**UR-RUMBELSTILZJE**  
Kikeriki-Theater




Sa. 14.12. – 20 Uhr  
**CHRISTIAN EHRING**  
Kabarett: Stand jetzt



Di. 02.01. – 16 Uhr  
**ALADIN – DAS MUSICAL**  
Theater Liberi ab 4 Jahren



So. 26.01. – 19 Uhr  
**THE ORIGINAL  
USA GOSPEL SINGERS**

Neue Stadthalle  Langen

# Liebe ZEITLOS Leserin, lieber ZEITLOS Leser!

Wer immer die gleiche Zeitung liest, wer immer nur sein Lieblingsgericht im Restaurant bestellt, wer immer den Urlaub im gleichen Ort verbringt, wer immer nur die gleiche Musik hört, verschließt sich vielen neuen Erfahrungen. Sicherlich mag das Lieblingsgericht immer gut munden, aber bestimmt gibt es da noch so manche Köstlichkeit zu entdecken, die sogar noch besser schmecken kann. Das ist nur ein kleines Beispiel, wie Gewohnheiten die Lebensfülle einschränken können. Wer sich öffnet für Neues, neugierig die Menschen und die Welt betrachtet, spürt schnell, wie ihn eine neue Lebendigkeit und Leichtigkeit durchströmt.

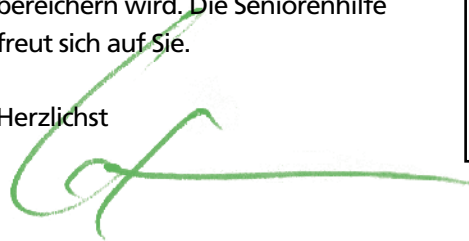
Doch eingefleischte Gewohnheiten abzulegen ist gar nicht so einfach. Denn unser Gehirn ist von Natur aus faul. Was einmal geklappt hat, wird immer wieder wiederholt. Wenn man Gewohnheiten nicht bewusst in Frage stellt und hart an sich arbeitet, bleibt alles beim Alten. Was es mit der Macht der Gewohnheiten auf sich hat, erfahren Sie in dem Artikel „Als Herr K. einmal erlebte“. Sie werden erstaunt sein, wie sehr Gewohnheiten und Rituale unser Leben im Guten wie im Schlechten bestimmen.

„Guten Morgen, ich bin Roswitha!“, so stellt sich die Clownin mit einem strahlenden Lächeln vor. Rasch hat

sie alle für sich eingenommen. Die Reaktionen gehen von anfänglicher Irritation, zu Erstaunen bis hin zu befreiendem Lachen und Mitmachen. Als Roswitha nach einem Besuch der Wohnbereiche nach zwei Stunden wieder geht, hinterlässt sie eine entspannte und fröhliche Stimmung. Mehr über Roswitha und dass Humor und Lachen gesund für Körper, Geist und Seele sind, erfahren Sie in „Lachen – die schönste Sprache der Welt“. Den Besuch der Clownin im Ahornhof und dem DRK-Seniorenzentrum hat übrigens die Seniorenhilfe Langen & Egelsbach organisiert. Eine wirklich tolle Idee.

Genau bei diesem Verein stehen im September besondere Vorstandswahlen an, denn einige Vorstandsmitglieder werden nicht mehr antreten. Der Einsatz der Seniorenhilfe für andere ist beispielhaft und ihre Angebote für viele unersetzbar. Damit es so weitergehen kann, sind jetzt Sie gefragt. Machen Sie den ersten Schritt und informieren Sie sich, welche Aufgaben Sie im Vorstand übernehmen können. Erst mal ganz unverbindlich! Nach reiflicher Überlegung kommen Sie vielleicht zu dem Schluss, dass Vorstandsarbeit genau das Richtige für Sie sein kann. Wagen Sie eine Veränderung, die Ihr Leben ganz sicher bereichern wird. Die Seniorenhilfe freut sich auf Sie.

Herzlichst




## Inhalt

<b>Thema Veränderung</b>	
Die Macht der Gewohnheiten	Seite 6
<b>Das Altern</b>	
Tabu oder Lebensabschnitt?	Seite 10
<b>Aufräumen – eine Veränderung</b>	
Ausstellung im Dreieich-Museum	Seite 16
<b>Veränderung</b>	
Ein deutsches Märchen?	Seite 22
<b>Neues aus dem Rathaus</b>	
Informationen der Stadt Langen	Seite 32
<b>Ehrenamt – unbezahlbar</b>	
Die Seniorenhilfe berichtet	Seite 36
<b>Terminkalender</b>	
Veranstaltungen im Überblick	Seite 42
<b>Urlaub ohne Koffer</b>	
Nix wie los – barrierefrei	Seite 50
<b>Infos aus Egelsbach</b>	
Gewohnheiten und Männerkochen	Seite 54
<b>Nostalgie</b>	
Von Wckeldackel und Klohäutchen	Seite 64
<b>Schnee von gestern?</b>	
Neues aus dem Medientcenter	Seite 70
<b>ZEITLOS Rätsel</b>	
Kennen Sie sich aus bei und?	Seite 78

Diesmal zu gewinnen  
**3 SAISON-KARTEN**  
FÜR LANGENS FREIBÄDER  
Einsendeschluss 23. Mai



**Haltestelle der Stadt Langen**  
Elisabethenstraße 59a  
63225 Langen  
Telefon 06103 203-920  
E-Mail: haltestelle@langen.de  
www.haltestelle-langen.de



**Seniorenhilfe Langen & Egelsbach e. V.**  
ZenJA – Zimmerstr. 3 • 63225 Langen  
Tel. 06103 22504 • info@seniorenhilfe-langen.de  
www.seniorenhilfe-langen.de



**Arbeiterwohlfahrt Langen e. V.**  
Wilhelm-Leuschner-Platz 5  
63225 Langen  
Telefon: 06103 202620-0  
E-Mail: info@awo-langen.de  
www.awo-langen.de



**Gemeinde Egelsbach**  
Amt für soziale und öffentliche Einrichtungen  
Freiherr-vom-Stein-Straße 13  
63329 Egelsbach, Tel. 06103 405-153  
E-Mail: seniorenbetreuung@egelsbach.de  
www.egelsbach.de



## Info-Tour für ZEITLOS Rätselfreunde und Ehrenamtliche Zweieinhalb Stunden (Ver)Führung

Eine gute Kondition und ausreichend Stehvermögen sollte man schon mitbringen, hatte Michaela Völkel, Leiterin Marketing und Events im Rewe Center Egelsbach, vorher angemahnt, bevor es im März dieses Jahres für die Gewinnerinnen des ZEITLOS-Preisrätsels der Ausgabe 96 und für 15 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer des Begegnungszentrums

Haltestelle und des Startpunkts Langen auf eine zweieinhalbstündige Tour durch das Rewe Center ging.

Und das war wahrlich keine Übertreibung! Immerhin ist das Rewe Center Egelsbach mit seinen 7.500 Quadratmetern Verkaufsfläche und mit über 50.000 Artikeln das umschlagsstärkste in ganz Deutschland. Ganz aktuell:

Das Rewe Center wurde deutschlandweit zum „Supermarkt des Jahres“ gekürt!

Gut gelaunt und ohne Einkaufswagen zog die Gruppe los und lernte im Laufe der Tour einiges dazu, was man beim ‚normalen‘ Einkaufen nicht



zur Kenntnis nimmt.

Der erste Teil führte durch den „Marktbereich“ im Markt. Vorbei am Blumenstand, in dem eine Floristin täglich Blumensträuße bindet und ein großes Angebot an Zimmer- und Balkonpflanzen mit ‚grünen Damen‘ betreut, geht es zur Bäckerei. Die Teilnehmer erfahren, dass hier täglich frisch gebacken wird und dass es sogar ein Mehlsilo auf dem





Gebäude gibt. 30 verschiedene Sorten Brot und Brötchen werden hier täglich aus dem Backofen gezogen. Weiter geht's zu den Ständen für Obst und Gemüse und zu den Kräutern. Nicht schlecht staunten die Tour-Teilnehmer über Basilikum aus der Rewe-Dachfarm für Basilikum und Fischzucht in Wiesbaden-Erbenheim. Dort wachsen oben Basilikum-Pflanzen. In Bassins im Geschoss darunter werden Barsche gezogen. Die Pflanzen erhalten als Dünger die

Ausscheidungen der Fische. Die zwei Kreisläufe ergänzen sich gegenseitig: Das nennt man „Aquaponik“.

Probieren darf dann jeder Spezialitäten an der großen Käsetheke, Stückchen der frischen Pizzas, Häppchen mit Wurst- und Fleischleckerbissen, täglich frisch vor Ort produziert. Wem das noch nicht genug erscheint, der probiert schließlich noch ein wenig Fisch, unter anderem Barsch aus der Rewe-Fischzucht. Und zum

Schluß waren Sushi-Proben angesagt. „Sushi mag ich überhaupt nicht“, so die Aussage einer Teilnehmerin, die sich letztendlich von Michaela Völkel und anderen Teilnehmern überreden ließ und es mit dem „Probieren und verändern“ auf die Titelseite dieser ZEITLOS Ausgabe schaffte.

Resümee dieser interessanten Tour: die Gewinnerinnen und die Ehrenamtlichen gehen in Zukunft einkaufen mit anderen Augen! ■

## STB HELBING

GEWERBLICHE & PRIVATE STEUERBERATUNG

### Müssen Rentner Steuererklärungen abgeben?

Seit ein paar Jahren ist das Alterseinkünftegesetz in Kraft. Wie viel Rente Sie danach tatsächlich versteuern müssen hängt ausschließlich vom Jahr Ihres Renteneintritts ab. Wenn Sie in 2024 erstmals Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung erhalten, sind 82 % davon zu versteuern, der Rest bleibt auch zukünftig steuerfrei.

Grundsätzlich gilt: Jeder Rentner muss eine Steuererklärung abgeben, wenn das Finanzamt ihn dazu auffordert. Unabhängig davon ist ein lediger Rentner zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet, wenn er mit seinem gesamten zu versteuernden Einkommen über den steuerfreien Grundfreibetrag (2024 = 11.604,- €) kommt. Bei Ehepaaren verdoppeln sich die Grundfreibeträge (2024 = 23.208,- €). Denn nicht nur ein Teil der gesetzlichen und privaten Rentenbezüge ist steuerpflichtig, auch werden alle anderen Einkünfte wie z. B. Arbeitslohn oder Vermietungseinkünfte der Rentner mit einbezogen.

Trotzdem muss es nicht unbedingt zu einer Steuerzahlung kommen, denn Versicherungsbeiträge, Spenden, Arzt- und Medikamentenrechnungen, eine amtlich festgestellte Körperbehinderung und vieles mehr mindern die steuerpflichtigen Einnahmen. Um aber zu wissen, ob am Ende Steuer anfällt und wie viel, muss eine vollständige Berechnung wie bei einer Steuererklärung durchgeführt werden.

Wenn Ihnen das Ausfüllen der Steuererklärung zu kompliziert ist und damit Sie möglichst wenig Steuern zahlen müssen helfen wir Ihnen gerne fachmännisch weiter. Im Steuerbüro Helbing in Langen gibt es einen barrierefreien Zugang und ausreichend kostenlose Parkplätze direkt vor dem Haus.

Darüber hinaus bieten wir für alters- oder gehbehinderte Personen auch die Möglichkeit eines Hausbesuches an.

### Jörg Helbing – Steuerberater Rechtsanwalt

Darmstädter Straße 78 | 63225 Langen | Telefon 06103 91030 | [www.helbing.tax](http://www.helbing.tax)

(neben dem Bauhof der Stadt Langen, sehr gute Parkmöglichkeiten)

**ACHTUNG : AUCH HAUSBESUCHE MÖGLICH!**



# Die Macht der Gewohnheiten Als Herr K. einmal erlebte ...

**Nicht erst heute, schon vor 25 Jahren wurde das schöne Gefühl des Altbewährten schlecht gemacht. Ein BILD-Artikel von 1999 hatte die Überschrift: „Kein Balkon – Rentner fiel ins Leere“. Im Text hieß es: „Die Macht der Gewohnheit, sie kann tödlich sein. Rentner Josef L. (67) ... zog neu in ein Mehrfamilienhaus. Nachts um zwei: Er wollte frische Luft schnappen, öffnete die Balkontür. In seiner alten Wohnung hatte er Balkon ...“**

Wenn hier auch die Gewohnheit zur Katastrophe führt, ist das Gegenteil die Regel: Feste Abläufe und Routinen sind sichere Leitplanken des Lebens. Trotz des schlechten Rufs der Gewohnheiten – der Mensch ist ein Gewohnheitstier! Es ist kaum zu glauben: Bis zu 50 Prozent aller Entscheidungen treffen wir unbewusst. Sie sind eingeschliffen, unreflektiert, aber fest installiert. Wer Licht anknipst, überlegt nicht den Stromkreislauf, wer sich die Strümpfe anzieht, nimmt immer den gleichen Fuß zuerst. Beim Autofahren bremsen und schaltet man automatisch und

auf der Arbeit grüßt man ohne nachzudenken. Unser Leben basiert „auf Wiederholungen, auf beruhigenden, heilsamen Gewohnheiten und Ritualen.“ (die Therapeutin Astrid von Friesen). Noch schöner sagt das schon Lehrer Lämpel bei Wilhelm Busch: „Und voll Dankbarkeit sodann/ Zündet er sein Pfeifchen an./ ‚Ach!‘ - spricht er - , die größte Freud/ Ist doch die Zufriedenheit!“ Unser Gehirn liebt das, denn so spart es Energie. „Ohne Gewohnheiten wäre unser Gehirn überfordert.“ (Katrin Ewert) Routinen sind „gelernte Abkürzungen“ (L. Jossen) des Gehirns. Gewohnte Verhaltens- und Gedankenmuster zu verlassen, kostet Anstrengung.

**„Nur wer sich ändert, bleibt sich treu.“**

*(Wolf Biermann)*

Unser Hirnprogramm sagt ständig voraus, was kommen wird und wie gut das ist, was bald passiert. Des-

halb wiederholen wir gern, was uns glücklich macht. So ist zum Beispiel ‚Weihnachten‘ positiv besetzt, ein „Dopamin-Glückszentrumsfest“ (Manfred Spitzer).

Wir lernen die Stereotypen durch Wiederholungen und speichern die Abläufe in den Basalganglien. Diese Nervenzellen sind unser jederzeit abrufbares Archiv. Vor allem in den ersten zehn Lebensjahren lagern wir dort unzählige Gewohnheiten ab, gute und schlechte. Als umstrittenes Menschenexperiment haben das der Ungar Polgar und seine Frau durchgeführt, deren drei Mädchen von klein auf Schach als ihr Lebenselixier anerzogen wurde. Ihr Leben war begrenzt durch die 64 Felder. Zwei von ihnen wurden tatsächlich Spitzenprofis, die jüngste Tochter dominierte die Weltrangliste der Frauen zwanzig Jahre lang. Sie lebte Schach. Gewohnheiten kann man fest verankern in den ältesten Hirnbereichen. Unser Verstand in den neueren Hirnarealen kommt erst später dazu und hat darauf keinen Einfluss. Neurologisch: Basalganglien sind älter

als der Frontalkortex – auf deutsch: „Wir haben die Chips längst aufgegessen, bevor unser Bewusstsein einsetzt.“ (Ewert)

Diese Muster entstehen nicht nur bei jedem einzelnen Menschen, sie werden auch insgesamt für die Gesellschaft entwickelt. Das zeigt ein ungewöhnliches Tierexperiment.

„**Ausgetretene Pfade sind die sichersten, aber es herrscht viel Verkehr.**

(Jeff Taylor)

Um einen Pfahl sitzen vier Affen. Über dem Pfahl hängen Bananen. Doch immer, wenn ein Affe auf den Pfahl klettert, um an die Bananen zu kommen, wird er mit einem

Wasserstrahl vom Pfahl gespült. Im zweiten Schritt wird ein Affe ersetzt durch einen, der ohne diese Erfahrung ist. Als er auf den Pfahl steigen will, hindern ihn die anderen drei mit Geschrei und Gewalt. Im dritten Schritt werden nacheinander alle Affen ersetzt. Obwohl am Ende keines der Versuchstiere mehr schlechte Erfahrungen gemacht hat, wagt sich niemand auf den Pfahl. Das ist dann die Macht der Tradition. Wir bringen Kinder sogar dazu, an einen eierlegenden Osterhasen zu glauben! Dazu der Schriftsteller G.K. Chesterton: „Tradition ist die Demokratie der Toten.“

In einer Kurzgeschichte ‚Ein Tisch ist ein Tisch‘ beschreibt Peter Bichsel die Einsamkeit eines alten Mannes, der im Immergleichen erstarrt ist. Um das zu ändern, ändert er die Bedeutung der Wörter: „Dem Bett sagte er Bild. Dem Tisch sagte er Teppich.

Dem Stuhl sagte er Wecker. ...“ Aber die Geschichte endet traurig, denn „die Leute konnten ihn nicht mehr verstehen.“ Seine Gewohnheiten sind nur für ihn gültig, kein anderer (an)erkennt seine neue Kodierung. So wie Konventionen und Traditionen ein Gefühl von etablierter Sicherheit und Ordnung vermitteln, siehe ‚Mutter‘-sprache, so können sie abhängig und unflexibel machen. Allerdings sind es nur etwa zwanzig Prozent aller Menschen, die ein stetiges Bedürfnis nach Abwechslung haben. Besonders Alzheimer-Patienten leben bei gewohnten Handlungen auf, während die Familienmitglieder immer stärker improvisieren und spontan reagieren müssen.

Mit dem Alter allgemein nehmen die Automatismen zu. Aber logischerweise nicht nur die guten, auch die schlechten Gewohnheiten werden mehr. Dagegen gibt es nur den

# Metzgerei Bode: jetzt auch digital vorbestellen!

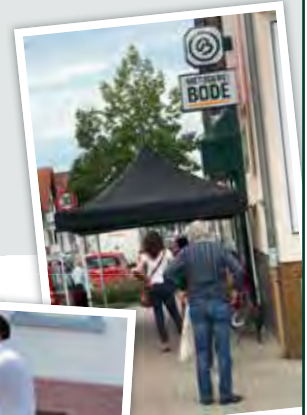
## Warten war gestern!

Bei uns können Sie jetzt über eine **Smartphone-App** Fleisch und Wurstwaren vorbestellen. Einfach nur noch den gewünschten **Abhol- oder Liefertermin** eingeben und die Bestellung abschicken.

Der Kunde erhält sofort nach Eingang der Bestellung eine Bestätigung. Vor der Abholung kurz anrufen, und die Ware direkt am **Lieferanteneingang** abholen und bezahlen.



Infos zur Herstellung



Tanusstraße 16 · 63225 Langen  
Telefon 06103 21579 · [www.metzgerei-bode.de](http://www.metzgerei-bode.de)

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 7.00 – 18.30 Uhr · Samstag 7.00 – 13.00 Uhr

## THEMA VERÄNDERUNG

schweren Weg des Hinterfragens, wenn man sich denn seiner Gewohnheiten bewusst wird. Das ist schwer, unser Gehirn liebt ein effektives Zeit- und Energiemanagement, Gewohnheiten werden von ihm nicht beurteilt: Rauchen, Alkohol, Popeln, Nägelkauen, Handy-Sucht, Jammern, Sich unter Druck setzen – alle einmal eingespielten Verhaltensmuster können so selbstverständlich sein, dass die positiven Reize anders erfahren werden. Wer dauernd Kaffee trinkt, gewöhnt sich ans Koffein und nimmt die aufputschende Wirkung schwächer wahr. Wer länger in einem schwülen Klima lebt, dessen Schweißdrüsen stellen sich auf die Wärme ein.

**„Gewohnheiten sind wie alte Teppiche. Man sollte sie von Zeit zu Zeit ausklopfen.“**

(Ernst Ferstl)

Für neue Routinen benötigt man viel Zeit. Die Erfahrungen der Wissenschaft dazu reichen von 20 Tagen bis zu acht Monaten. Denn logische Argumente haben wenig Chancen, weil eben vieles über Affekte und Gefühle läuft. Besonders schwer zu ändern sind abstrakte Gewohnheiten, wie sich nicht klimafreundlich

zu verhalten. „Oftmals wählt man lieber schmerzhaft Vertrautes als bedrohlich Fremdes.“ (Gerhard Wilke) Der Neurowissenschaftler Henning Beck nennt noch einen weiteren Aspekt, warum wir schlechte Gewohnheiten so schwer ablegen können: Das Gehirn interpretiert Häufigkeit als Wichtigkeit. Diese Methode – in der Produkt-Werbung und Propaganda längst ein alter Hut –, immer wieder das Gleiche zu sagen, lässt uns falsche Aussagen glauben und Altbekanntes als unveränderbar erscheinen. „Oft wissen wir, dass etwas uns nicht gut tut, und dennoch tun wir es immer wieder.“ (Astrid von Friesen) Es gibt im Internet unzählige Tipps – besonders oft fürs Karrieremachen – schlechte Gewohnheiten loszuwerden. Aber sie sind oft realitätsfern. So sind Neujahrsvorsätze ohne Plan unsinnig. „Ersetzen ist leichter als weglassen.“ (Eva Kischkel) Zuerst braucht es einen leichten Einstieg, das heißt, ich muss Ersatz finden für meine Angewohnheit, also eine Alternative wie Kaugummi statt Zigarette. Denn „wir überschätzen unsere Willenskraft.“ (Bas Verplanken). Dann kann ich unbewusste Auslöser (Trigger) verbannen, also Handy oder Süßigkeiten nicht immer griffbereit liegen zu haben. Statt Argumente und rationale Risiken wirken emotionale Bilder, Belohnungen und soziale Unterstützung besser beim Durchhalten – wie gesagt, unter zwei Mo-

naten Bemühen lässt sich kaum eine Gewohnheit ändern.

Leider gibt es sogar gute Gewohnheiten, die man ändern sollte, weil sich die Welt ändert. Wer immer eine gute Mutter war, muss mal begreifen, dass Kinder erwachsen und selbstständig und nicht mehr ‚bemuttert‘ werden wollen. Wer immer gerne Leistungssport gemacht hat, muss auch mal aufhören können, weil der Körper nicht mehr mitmacht. Ein positives kleines Beispiel: Im TV sieht man Fußballtrainer seit einigen Jahren unentwegt Wasser aus der Flasche trinken – ein neu entdecktes gutes Mittel zum Stressabbau. Auch bei den vielen Essensfehlern hilft ein Trick der Verkaufspsychologie. So wie im Supermarkt Tische zum Zugreifen in die Gänge gestellt werden (‚Nudges‘), so kann man auch zu Hause positive Essgewohnheiten installieren, wenn man die richtigen Lebensmittel zugreifend plaziert, also sich selbst auf Gutes ‚stupst‘ und keine heimlichen ‚Schokoladenschubladen‘ mehr pflegt.

**„Wer ständig glücklich sein will, muss sich oft verändern.“**

(Konfuzius)

Rituale können auch bereichernd



Fahrgasse 1 · 63225 Langen · Telefon: 06103 22968

[www.pietat-daum.de](http://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.





sein, wenn sie sich nicht entleert haben: Morgenrituale erleichtern den Tagesanfang – lieber früher aufstehen, als ohne Frühstück zur Arbeit – mit Schlafritualen bringt man Kinder besser zum Abschalten. Auch Familienrituale, wie gemeinsames Feiern, Fernsehgucken oder Essen erzeugen unterschwellige Glücksgefühle. Doch das Dilemma bleibt: Das Gehirn kann nicht zwischen guten und schlechten Angewohnheiten unterscheiden.

**„Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren, was er bewahren möchte.“**

(Gustav Heinemann)

Jeder muss sein Maß finden zwischen Gewohnheiten und Veränderungen. Das ist manchmal ein schwieriges Hin und Her. Große Firmen ‚erfanden‘ Großraumbüros, wo sich jeder an den nächsten freien Platz setzen kann. Nun gibt es bei Banken und Versicherungen wieder einen Trend zu kleineren Einheiten. Denn die variablen Sitzplätze in den großen Sälen führten zu ganz überflüssigem Stress: Jeder vermisste ‚seine‘ gewohnte Arbeitsecke, individuell gestaltet mit Familienfoto und zu gießender Zimmerpflanze und den gewohnten Arbeitskollegen. Andererseits: Zu viel Routine führt zu Langeweile und Erstarrung. „Die Gewohnheit ist ein Seil. Wir weben jeden Tag einen Faden, und schließlich können wir es nicht mehr zerreißen,“ wusste schon der pedantische Thomas Mann. Dagegen irrte sich der Filmproduzent Daryl Zahuck, der 1946 prophezeite: „Das Fernsehen wird sich nicht halten, weil die Leute es bald müde sein werden, jeden Abend eine Sperrholzkiste anzustarren.“

Das Maß für Veränderungsbereitschaft ist variabel – je mehr private oder gesellschaftliche Umwälzungen anstehen, desto größer ist die Veränderungsmüdigkeit, individuell

und global. Klimakrise, Energiekrise, digitaler Umbau sind nur drei Stichworte, die vielen Angst machen und zum Einigeln führen. Doch schon der ehemalige Bundespräsident

Heinemann warnte: „Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren, was er bewahren möchte.“ In diesem Sinne kann man auch Bertold Brechts Geschichte von Herrn Keuner lesen: „Ein Mann, der Herrn K. lange nicht gesehen hatte, begrüßte ihn mit den Worten: ‚Sie haben sich gar nicht verändert.‘ ‚Oh!‘ sagte Herr K. und erlebte.“ ■

Wolfgang Tschorn

## Bestens Hören in Langen

**Ohrstudio**  
LANGEN

Wir schärfen  
Ihr Gehör!

Hörgeräte Akustik Meisterbetrieb und Tinnitus-Therapie

### Ohrstudio Langen GmbH

Westendstraße 2 | 63225 Langen | Telefon 06103-60 48 177  
E-Mail: team@ohrstudio-langen.de

### Öffnungszeiten

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



[www.ohrstudio-langen.de](http://www.ohrstudio-langen.de)



## HÖRGERÄTESTUDIO

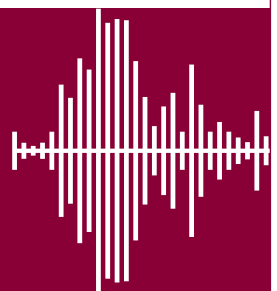
Wir **HÖREN** Ihnen zu...

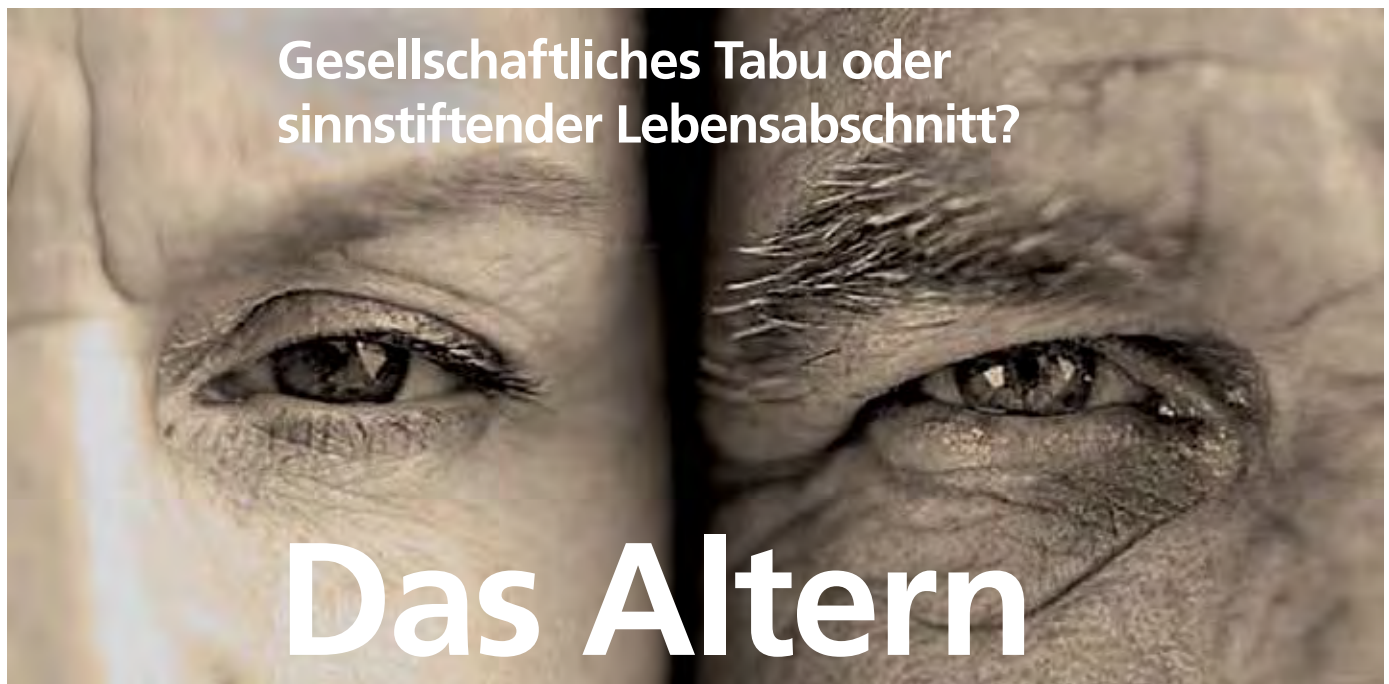
und helfen Ihnen in allen Belangen rund um das Thema Schwerhörigkeit und Hörgeräte.

Wallstraße 41 / Lutherplatz  
63225 Langen  
Telefon 06103 / 5 44 16  
Fax 06103 / 92 89 44  
kontakt@hoergeraetestudio.de  
[www.hoergeraetestudio.de](http://www.hoergeraetestudio.de)

### Geöffnet:

Mo., Di., Do., Fr. von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr  
und von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
Mittwoch von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr  
Mittwochnachmittag und Samstag  
nur nach Vereinbarung.





**Das Alter, so erklärt Lorient, sei nicht der erwartete beschauliche Ausklang des menschlichen Daseins, vielmehr ist er mit einer ansteigenden Anzahl von kleineren und größeren Übeln durchzogen.**

Dazu zählen u. a. das Aufstöhnen beim Verlassen des Taxis, das Zögern bei der letzten Treppenstufe, die Unauffindbarkeit des zweiten Mantelärmels und die zunehmende Häufigkeit der Hilfestellungen von herbeieilenden Mitmenschen auf der Straße. Mit einem Augenzwinkern beschäftigt sich Lorient in vielen seiner Parodien mit dem Alter, indem er älteren Semestern ein Gesicht und eine kräftige Portion Humor verliehen hat. Die meisten Menschen schaudern aber vor der Vorstellung des Älterwerdens, denn in erster Linie dringt es ins Bewusstsein, dass man sich auf der Zielgeraden zum Endlichen befindet. Die öffentliche Meinung zeichnet außerdem ein überhöhtes negatives Bild vom Altern, das allerdings auch auf den schwierigen Lebensbedingungen vorangegangener Jahrhunderte beruht. Es zeigt die Ausgrenzung der Älteren aus einer leistungsorientierten Gesellschaft sowie die damit verbundene Abnahme der

öffentlichen Wahrnehmung von älteren Personen. Das soziale Umfeld begründet dies mit fehlender Vitalität und Kreativität, schlimmstenfalls rechtfertigt es dies mit Teilnahmslosigkeit und Unterstützungsbedürftigkeit. Psychologen sprechen von einem Nachlassen der Neugier, einer Zuflucht in Routinen und einem Anstieg an Unsicherheit und Ängsten vor Wertlosigkeit, Einsamkeit, Armut und Krankheit. Nicht tröstlich dabei ist, dass Buddha bereits festgestellt hat, dass das künftige Alter schon in uns wohnt. Das Altern ist in den jungen Jahren zu sehr weit von uns entfernt, so dass wir es in unserem Empfinden mit der Ewigkeit verknüpfen. Demgemäß schreibt auch Marcel Proust, dass unter allen Tatsachen das Altern diejenige ist, von der wir während unseres Lebens am längsten eine rein abstrakte Vorstellung bewahren. Trotz aller pessimistischen Zuschreibungen an das Älterwerden bestätigen Studien, dass es heute einem großen Teil der Menschen über 70 Jahren gelingt, den Optimismus und das Wohlbefinden ihres bisherigen Lebens aufrechtzuerhalten. Ältere Menschen wissen durchaus, wie sie ihre geistige und körperliche Fitness durch die unterschiedlichsten Anregungen

und Kontakte stärken können. Leider besteht aber auch ein gesellschaftlicher Zwang zur Jugendlichkeit, der im mittleren Erwachsenenalter um sich greift. Dieser ignoriert Ciceros These, dass das Streben nach fortwährender Jugendlichkeit und athletischer Körperkraft im fortgeschrittenen Alter wohl eher nicht sinnbringend ist. Auch Hegels Annahme, dass das Altern grundsätzlich die Aussicht auf die Zunahme geistiger Fähigkeiten in sich birgt, bleibt im Vorhinein im Ungewissen. Die Anti-Aging-Konzepte auf der Basis von vielversprechender Kosmetik und medizinischer Unterstützung steigern den physischen sowie kognitiven Elan und auch den Profit der damit verbundenen Industrie. Auf der anderen Seite übt die dem Zeitgeist entsprechende Übermoralisierung der Fitness und Gesundheit einen sozialen Druck auf ältere Menschen aus. Michel Foucault äußert über diese gesellschaftlichen Entwicklungen ganz andere Bedenken: Sie stärken keineswegs die Selbstbestimmung des Einzelnen, vielmehr wird die Herrschaft über den eigenen Körper kommerziellen Leistungs- bzw. politischen Steuerungssystemen überlassen. Der natürliche Alterungsverlauf wird da-

bei verdrängt und der menschliche Reifungsprozess, der sich im Laufe eines Lebens aus einer Vielzahl von erworbenen Erfahrungen und Kompetenzen speist, verliert sowohl im privaten als auch im öffentlichen Raum zunehmend an Bedeutung. Bei Simone de Beauvoir löst das Altern nicht nur Resignation aus, sondern sie überkommt das große Verlangen, sich damit intensiv auseinanderzusetzen. Die vielfältigen philosophischen, psychologischen und physiologischen Facetten des Alterns hat sie in ihrem Buch „Das Alter“ auf über 750 Seiten zusammengetragen. Ein Kritiker meint schmunzelnd, so engagiert und ausführlich wie sie über dieses Thema geschrieben hat, wird sie uns sicherlich aus dem Jen-seits berichten.

Die Philosophie greift nach Otfried Höffe auf drei wichtige Ethikmodelle des Alters bzw. des Alterns zurück. Die sich mit einem ausgeglichenen Gemütszustand befassende Altersethik stellt das gute, glücklich-gelungene Altern in den Vordergrund. Sie beruft sich auf entsprechende Vorbilder für die Lebenskunst in der antiken Philosophie, um das eigene Wohl im Hinblick auf ein zufriedenes und soziales Leben zu gestalten. Das zweite Modell bewegt sich im Rahmen der Pflichtethik und beschäftigt sich mit der Fragestellung des „Schicklichen und Gesollten“ auf der Basis des moralischen Handelns. Es zeigt auf, wie mit älteren Menschen in der Gesellschaft umgegangen werden soll.

Das dritte Modell orientiert sich an der Moralkritik und zwar an bestehenden negativen Meinungsbildern zur älteren Generation. Nach Simone de Beauvoir weist die Gesellschaft den Älteren einen minderen Platz bzw. eine ritualisierte Rolle nach individuellen Eigenarten und körperlichen Verfasstheiten zu, wie auch der Einzelne von seiner sozialen Einordnung durch sein Umfeld

beeinflusst wird. Im Rahmen der demographischen Entwicklung sind leider Anstrengungen erkennbar, wie



Simone de Beauvoir

man die Älteren möglichst effizient in die Berufswelt sowie Gesellschaft und später in Alten- und Pflegeheimen eingliedert. Im Hintergrund werden Kosten-Nutzen-Analysen im Gesundheits- und Versicherungswesen vorgenommen, die nach rein ökonomischen Gesichtspunkten der Erwerbsverlängerung oder Kostenreduzierung in der Pflege dienen. Die Altenheime lassen sich mehr von ihren wirtschaftlichen Organisationsstrukturen leiten, anstatt auf die individuellen Bedürfnisse alter Menschen einzugehen. Demzufolge ist die Forderung von Sozialverbänden nach wie vor von Bedeutung: Der Umgang mit den sogenannten Alten darf nicht ökonomisiert werden, denn die damit verbundene Unmenschlichkeit offenbart das Scheitern einer Gesellschaft.

An dieser Stelle möchte ich die mit dem Literaturnobelpreis ausgezeichnete Novelle „Der alte Mann und das Meer“ von Ernest Hemingway erwähnen. Hemingway schildert den einsamen und tagelangen Kampf eines glücklosen und belächelten alten Fischers mit einem großen Schwertfisch auf dem Meer. Unter Aufbietung aller Kräfte und Erfahrungen behält der alte Mann die Oberhand über den starken Raubfisch und tötet ihn. Doch auf der Rückfahrt tauchen Haie auf und reißen seinen Fang. Völlig erschöpft erreicht er das Ufer und am Heck seines Bootes ist nur noch das Skelett des Schwertfisches zu sehen. Der Fischer hat zwar den Kampf gegen die Haie verloren, dagegen aber den traurigen Zustand seiner Existenz und die Geringschätzung seiner Mitmenschen überwunden. Er kehrt stolz nach Hause zurück. „Alles an ihm war alt bis auf die

### ZEITLOS Schmunzelecke



nach Le Chat von Philippe Geluck

## THEMA VERÄNDERUNG

Augen“, schreibt Hemingway, „und die hatten die gleiche Farbe wie das Meer und waren heiter und unbezweigt.“ Diese Veranschaulichung des menschlichen Daseins im Alter zeigt, dass es sich auch in schwierigen Lebenslagen lohnt, den Mut nicht zu verlieren und seine menschliche Würde einzufordern.

Rita Levi-Montalcini, eine italieni-



Rita Levi-Montalcini

sche Neurobiologin, spricht von einem Dreh- und Angelpunkt, der zu einem Verständnis von einem guten Altern führt. Es haben nicht alle ältere Menschen die Veranlagung zu einer Altersmilde, vielmehr neigt der eine oder andere zur Griesgrämerei und macht in seiner Verbitterung sich und seinem Umfeld das Leben schwer. Daher empfiehlt Levi-Montalcini, immer etwas in petto zu haben und es zu nutzen wissen, d. h. auf das Älterwerden vorbereitet zu

sein. Das bedeutet insbesondere, nicht in der Vergangenheit zu verweilen, wie über verpasste Chancen oder gescheiterte Beziehungen nachzudenken, sondern aktiv Pläne für die nahe Zukunft zu schmieden, die in der Jugendzeit und im Berufsalltag nicht zu verwirklichen waren; sei es eine langersehnte Reise anzutreten, soziale Kontakte zu pflegen oder sich neuen Aufgaben zuzuwenden. Individuelle Herausforderungen eröffnen eine positive Perspektive, an der Gesellschaft weiterhin teilzuhaben, dabei reich an Jahren zu werden ohne mental alt zu sein. Cicero hat bereits im 1. Jhd. v. Chr. Ratschläge für das Älterwerden formuliert. Dem Zwang des Untätigseins oder das Gefühl der Wertlosigkeit kann man mit einem Engagement für das Gemeinwohl, heute Ehrenamt, entgegenwirken. Auch wenn die körperlichen Kräfte nachlassen und die geistigen Fähigkeiten schwächer werden, ist es empfehlenswert, sich für ein lebenslanges Lernen zu entscheiden. Neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung bestätigen, dass der Mensch bis ins hohe Alter lernfähig bleibt.

Die Wesensmerkmale des klugen Alterns kann man in einem viergliedrigen ‚L‘ bündeln:

**das Laufen:** körperliche Bewegung,

**das Lernen:** geistige Tätigkeit,



### 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

### das Lieben:

bereichernde Sozialkontakte und schließlich

### das Lachen:

Lebensfreude, die ein selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben fördert.

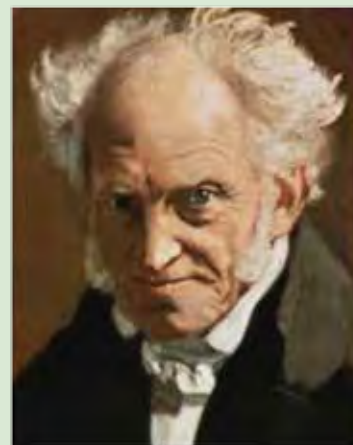
Machen wir uns die Ermutigungen von klugen alten Köpfen wie Cicero, Goethe und Schopenhauer zu eigen: Die beiden wesentlichen Vorteile des Älterwerdens sind die Erfahrung und Gelassenheit, das bedeutet, die unwichtigen Dinge außen vor zu lassen und sich auf die bedeutsamen Momente des Lebens zu konzentrieren. Im bestmöglichen Fall entfaltet man sich wie ein guter Wein mit einem kräftigen Charakter, der Lebenserfahrung und vielleicht ein wenig Weisheit erkennen lässt. ■



Cicero



Johann W. von Goethe



Arthur Schopenhauer

## Alter ist mehr als Routine!

# Gefordert ist persönliche Entdeckung

„Alte sollten Entdecker sein. Hier oder dort, ist nicht wichtig“. Dieses Zitat von T.S. Eliot beschreibt, worum es geht. Das Alter auf Sofa, Küchenstuhl oder Gartenbank auszusitzen, hat wenig Perspektiven. Vom ersten bis zum letzten Tag des Lebens werden wir älter und geht es darum, das Leben anzunehmen, zu entdecken, erfinderisch zu sein, sich an das eigene wie das uns zugemutete Leben zu gewöhnen, es aus- und durchzuhalten, seine Wandlungen und Veränderungen zu verstehen und mitzugestalten und am Ende auch zu lernen, wie man den „Löffel“ abgibt und Abschied von allem nimmt, was man zusammen mit anderen Menschen geschaffen hat. Wir schaffen das Leben und es schafft uns, es ist verletzlich und endlich und darin immer wieder neu gewöhnungsbedürftig.

Leben ist ein Waisenkind und will jeden Tag von uns adoptiert werden, damit aus der Möglichkeit zu leben, unser höchst eigenes Leben wird, das unseren Namen trägt und mit uns lebenslang und über den Tod hinaus verbunden bleibt, auch wenn das Vergessen vieles von dem tilgt, was uns wichtig war. Jeder einzelne Alte und jeder hochbetagte Mensch, also auch wir selbst, die wir diese kleine Zeitschrift mit dem programmatischen Titel „ZEITLOS“ lesen, ergeben mit unseren vielfachen Erfahrungen und Biografien, als Frauen und Männer, Arme und Reiche, Familienangehörige oder Singles, Führungskräfte oder abhängig Geführte, Kranke und Gesunde zusammengenommen, das, was wir

gesellschaftlich und demografisch verallgemeinernd „Alter“ oder statistisch die Gruppe „alte Menschen“ nennen.

Alter fängt mit der Geburt an und endet mit dem letzten Atemzug, wann immer dieser und in welcher Weise auch ein Leben beendet. Wenn man so will, ist Alter also der wichtigste „Gewöhnungsprozess“ in unserem Leben. Wir müssen uns daran gewöhnen, älter zu werden, das heißt auch, wir müssen uns an uns selbst und unsere Entwicklung, an andere Menschen und an die sich ständig verändernde Welt gewöhnen, in der wir leben. Das ist nicht leicht, denn wir müssen das mit „Haut und Haaren“ tun, also mit allem, was wir in den jeweiligen Phasen unseres Lebens sind, sein werden und sein wollen. Nichts ist davon ausgenommen: Menschen kommen und gehen, die Eltern verändern sich, die Haare kommen und fallen irgendwann aus. Das gleiche gilt für die Zähne und vieles andere mehr. Stärken und Schwächen wechseln, die körperliche

**„Man entdeckt keine neuen Erdteile, ohne den Mut zu haben, alte Küsten aus den Augen zu verlieren.“**

(André Gide)

Entwicklung ist von Wechselbädern begleitet, nichts bleibt wie es war, wachsen und gedeihen, aber auch Stillstand und Stagnation aushalten,

heilende und nicht heilende Wunden begleiten Körper, Geist und Seele.

Alles ist gewöhnungsbedürftig. Meistens sind wir gewohnt, gesund zu sein und im nächsten Augenblick trifft uns eine Krankheit, die diese Gewohnheit unterbricht. Dann aber gewöhnen wir uns an eine chronische Krankheit und manchmal gehört diese dann sogar so zu unserem Alltag, dass wir das Außergewöhnliche unserer Situation kaum noch wahrnehmen. Wir sind je nach persönlicher Lage Rollstuhlfahrer, Radfahrer, Autofahrer, Fußgänger, Rollerfahrer, die Gewohnheiten sind unterschiedlich. Aber wir sind von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter gewohnt, uns irgendwie fortzubewegen und hoffen, dass sich unsere Umwelt auf diese Gewohnheiten mit ihren Strukturen einstellt.

Gewohnheiten zu verändern, ist schwer. Im privaten wie im öffentlichen Sektor entsteht Unruhe, wenn sie erforderlich werden. Wie teilen sich Fußgänger und Autofahrer „gewöhnlich“ die Straßen? Was geschieht, wenn plötzlich Rollerfahrer dazukommen? Gehören diese auf die Bürgersteige oder auf die Fahrbahnen? Welche Lebensgewohnheiten müssen verändert werden, wenn Krisen und Katastrophen die üblichen Verläufe in Frage stellen? Wie müssen gewohnte Zeitpläne verändert werden, wenn ein Kind in die Schule kommt, der Familienvater Schichtarbeit machen muss, jemand in Rente geht. Was könnten Familien oder alte Men-

## THEMA VERÄNDERUNG

schen dazu von ihren Erfahrungen berichten? Hinter dem Satz: „Das war bei uns zu Hause nicht üblich“, stecken viele jener Regeln und Gewohnheiten, die vom Leben der Menschen und ihren Gewohnheiten erzählen und uns mehr über den gesellschaftlichen Wandel erzählen als manche historischen Lehrbücher. Ein wichtiger Rhythmus der Gewohnheiten im Prozess des Älterwerdens ist die Routine. Fast alles, was wir brauchen, um das Leben zu lernen, eignen wir uns über Routinen an: essen, trinken, gehen, schlafen, sich ausruhen, waschen, ankleiden, spielen, pünktlich sein, sprechen, miteinander streiten, schreiben, kochen, einkaufen und vieles mehr. Wir lernen von den Eltern oder den Älteren, in Schulen, auf der Straße und in Einrichtungen der Kultur, „wie man etwas macht oder besser zu machen hat“, was man beachten muss und in die eigenen Routinen aufnehmen muss, damit der Laden des eigenen Lebens läuft, wann und wie wir uns an bestimmte Regeln halten müssen, um nicht aufzufallen oder aus der Rolle zu fallen. Routinen erleichtern das öffentliche wie das persönliche Leben. Im sogenannten Normalfall geht das Leben „routiniert“ von der Hand, es bedarf keines großen Aufwands.

In diesen Routinen und Gewohnheiten aber stecken Fallen aller Art, denn sie sind und bleiben nicht unabhängig von dem, was uns persönlich und dem Leben geschieht. Je älter wir werden, je mehr sich unsere Welten und die Welt um uns herum verändert, je weniger es bleibt wie es war, desto mehr erzittern auch die Gewohnheiten in ihrer Beständigkeit und verunsichern uns. Wenn der „Tante-Emma-Laden“

dicht macht und die großen Supermärkte auf uns warten, braucht es Veränderung. Wenn die Bank schließt und der Finanzverkehr digitalisiert wird, wird die Gewohnheit im Umgang mit Geld schwieriger. Wenn die Kinder die Heimatregion verlassen, wird der gewohnte Kontakt mit seinen Ritualen hinfällig. Bestimmte Routinen verlieren ihren Sinn, viele Gewohnheiten auch. Das Leben muss zur Besinnung kommen, die Gewohnheiten überprüft werden, wir selbst stehen mit unserem gelernten und gewohnten Verhalten zur Debatte! Auf dem Weg in die Demenz erfahren Menschen, was ihnen geschieht, wenn das Gewohnte brüchig wird, wir die einfachsten Handgriffe vergessen, unsere Nächsten zu Fremden werden!

Das Alter ist ein großer Lehrmeister. Die Sicherheit, dass wir wie bisher im Leben gewohnt älter werden, nimmt ab. Wir spüren jeder auf seine Weise, dass wir durchaus verschieden älter werden, irgendwie noch vorankommen, aber hin und wieder plötzlich steckenbleiben. Wir nehmen sensibler zur Kenntnis, dass es im großen Zyklus des Lebens besondere Jahre gibt und andere, die wir vergessen haben. Solche, in denen der Jubel des Älterwerdens größer ist als in anderen Jahren, die man nie vergessen will oder wird, weil wir zur Schule gekommen sind, geheiratet haben oder geschieden wurden, Kinder geboren wurden, die später das Haus verließen, andere Zeiten, die im Berufs- und Arbeitsleben von großer Bedeutung waren, und wieder andere Jahre, die Krieg, Flucht oder Heimatverlust mit sich brachten, Zeiten von Arbeitslosigkeit, Jahre des Verlustes von Menschen, Jahre zunehmender Ratlosigkeit

und Depression, an die wir gar nicht erinnert werden wollen. Menschen feiern ihre Geburtstage, laden andere Menschen zur Feier des Tages ein. Das gilt mehr für die Zeit der Kindheit. Den spezifischen Stolz, schon zwei oder drei Jahre alt zu sein, vielleicht ein Schulkind geworden oder endlich volljährig zu sein, spüren wir später seltener. Die Jahre des Alters zählen anders. Die großen Nullen zählen dann manchmal an Stelle der anderen Jahre dazwischen. Der 50., 60., 70., 80., 90. Geburtstag wird vielleicht noch gefeiert, eine Art Gewohnheit, aber auch das verblasst. Viele Lebensjahre dazwischen geraten ins Abseits oder in Vergessenheit, hängen grau und nichtssagend in unserer Lebenslandschaft herum. Wir überspringen dabei manchmal Zeiten und Ereignisse, die sich später etwa in der Verarbeitung einer Lebenskrise als bedeutsam erweisen, weil wir den Wendepunkt und die notwendigen Veränderungen damals nicht erkennen konnten, die uns heute das Leben leichter machen könnten. Leben ist voller verpasster Gelegenheiten, aber über vieles, was wir verpasst haben, könnten wir auch glücklich sein! Älter werden heißt auch „neu“ werden, einen anderen Blickwinkel einnehmen, sich Fehler zu verzeihen.

Leben mit seinen Glücksspiralen und Erfolgen, seinen Niederlagen und Missgeschicken fällt nicht vom Himmel. Leider sind die Zeiten und Erinnerungen, die es brauchte, um unser spezifisches Leben auf die Beine zu stellen und sich der Erlebnisse und Menschen zu erinnern, die uns zur Seite standen und halfen, das eine oder andere zu erreichen, unserem Gedächtnis entschwunden. Älter werdend zählen die Ergebnisse

mehr als die Prozesse und die Frage wie die Suche nach den Antworten, wie wir geworden sind, die wir sind und auch jetzt nicht bleiben werden, in welchem Verhältnis unsere Gewohnheiten zu möglichen Veränderungen stehen und welche neuen Lebensperspektiven auf uns warten, spielen für das, was wir Alter nennen, so gut wie keine Rolle. Alter ist zur Betreuungsaufgabe geworden. Auch das tut not, aber wir verlieren ein wichtiges Potential für die Zukunft, wenn wir alte Menschen und diese sich selbst nur noch als Glied in der Versorgungskette sehen, die aufgehört haben ihr Leben zu gestalten- anstatt von ihren alten, bisherigen Leben wie von neuen Perspektiven zu berichten. Das Leben im Alter zu feiern, wäre eine Feier wert.

Das habe ich mir gedacht, als ich im

Januar 85 Jahre alt wurde. Ich habe zu einer Feier des Alters eingeladen, wollte mit denen zusammen feiern, die sich immer wieder für die Unterstützung des Lebens entscheiden. Mit den alten und jungen Freundinnen und Freunden, den Wahlverwandten, die im Alter Beistand leisten, mit den hilfreichen Engeln und Bengeln im Alltag, die aufräumen und ordnen helfen, Pflegeanträge stellen, die mich zu 1000 Schritten am Tag überreden wollen. Eine Suppe kochen- mit allen, mit allen, die so freundlich um mich herum sind, wollte ich das Alter feiern, wie immer es daherkommt, mit Humor und Dankbarkeit, am Stock oder mit Rollator, mit alten und neuen Hüften, frischen Herzkappen und Blockern aller Art, mit Gedächtnislücken und angeknackster Beweglichkeit oder fit und frisch wie die gelieferte Gemüsekiste vor

der Tür! Machen Sie es nach – das Leben auch noch im Alter zu feiern ist eine „ZEITLOS“ Perspektive! ■



**Annelie Keil** (\* 17. 01.1939 in Berlin) Soziologin und Gesundheitswissenschaftlerin, ist seit 2004 emeritierte Professorin und ehemalige Dekanin an der Universität Bremen. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Gesundheitswissenschaft und psychosomatische Krankenforschung, Biografie- und Lebensweltforschung sowie die Arbeit mit Menschen in Lebenskrisen. Mehr über sie oder Kontakt unter: [www.anneliekeil.de](http://www.anneliekeil.de) ■

## Ideen für Ihre Lebensqualität

**gesundleben**  
Apotheken

BELSANA

VenenFachCenter:

fachgerechte Anpassung  
von Kompressions-  
strümpfen – für alle Kassen!

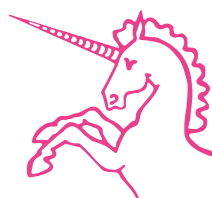


„Deine Apotheke“-App  
downloaden, vorbestellen  
und abholen!



Jetzt Payback Punkte  
sammeln!

Zahlung mit Kreditkarte  
möglich



Wir wissen weiter ...

# Einhorn- Apotheke



Ihr freundliches Team der Einhorn-Apotheke

**Dr. Gabriele Huhle-Kreutzer**

Bahnstraße 69 • 63225 Langen

Telefon: 06103 22637

Fax: 06103 27523

[info@ihre-einhorn-apotheke.com](mailto:info@ihre-einhorn-apotheke.com)

[www.ihre-einhorn-apotheke.com](http://www.ihre-einhorn-apotheke.com)



**Einhorn-  
Apotheke**

Bahnstraße 69 • 63225 Langen

# 20%

**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.

Wie sieht's bei Ihnen aus?

# Aufräumen wäre Veränderung

„Du könntest ja einmal dein Zimmer aufräumen, bei dir sieht es ja aus wie bei Hempels unterm Sofa!“ Wir oft mußten wir das in unserer Kindheit von unseren Eltern hören oder wie oft haben wir das unseren Kindern predigen müssen.

Aber mal ganz ehrlich: wissen wir, wie's bei Hempels – könnte ebenso bei vielen Familien mit anderen Familiennamen sein! – unterm Sofa wirklich aussieht? Ich wollte das schon immer einmal sehen. Und dazu gibt es aktuell eine Ausstellung im Dreieich-Museum auf dem Burggelände in Dreieichenhain. „Mein Name ist Hase. Redewendungen auf der Spur“.

Die sehenswerte Schau des Museums für Kommunikation in Nürnberg ist noch bis 2. Juni im Dreieich-Museum zu sehen. Auf ihrer Reise durch Deutschland haben bereits über 200 000 Besucher diese Ausstellung gesehen.

Die deutsche Sprache ist reich an Redewendungen. Manche sind abgedroschen, andere klingen noch frisch und kamen erst in jüngerer Zeit hinzu. Auf etwa 300 000 wird ihre Zahl geschätzt und jeder von uns greift pro Tag unbewusst auf einige Redewendungen zurück.

Etwa 200 Redewendungen sind in der Dreieicher Ausstellung vertreten und werden eindrucksvoll erläutert. Der Titel der Ausstellung hat übrigens nichts mit Tieren und Ostern zu tun, ‚Mein Name ist Hase‘ geht auf den Juristen Victor Hase (1834–1860) zurück. Einer seiner Kommilitonen in Heidelberg musste 1854 fliehen, weil er beim Duell seinen Gegner erschossen hatte. Hase überließ ihm seine Studentenkarte, was dem Kommili-



tonen ermöglichte, nach Frankreich zu gelangen. Dort warf der Flüchtige die Karte weg. Sie wurde jedoch gefunden und nach Heidelberg zurückgeschickt. Eine Untersuchung folgte. Als Jurist wusste Hase, dass er zwar seinen Namen nennen, aber nichts Belastendes sagen musste. Seinen Kommilitonen verriet er nicht, er gab lediglich zu Protokoll: „Mein Name ist Hase, ich verneine die Generalfragen. Ich weiß von nichts.“ Und diese Antwort machte über Heidelberg hinaus schnell die Runde. Die Besucher erfahren auch, was es mit den Spießbürgern auf sich hat, wie es bei Hempels unter dem Sofa in Wirklichkeit aussieht, dass für den Ausdruck „Nullachtfünfzehn“ ein Maschinengewehr erhalten musste. Auf Texttafeln wird Tierisches erklärt, man kann „den Stier bei den Hörnern packen“ und man kann „Krokodilstränen vergießen“, aber man sollte nie „die Katze im Sack kaufen“ und

„Eulen nach Athen tragen“. Ist Ihnen jetzt ein Licht aufgegangen, oder haben Sie nicht alle Tassen im Schrank? Wenn Sie Schwein haben bei den vielen Exponaten, also den Nagel auf den sprichwörtlichen Kopf getroffen haben und nicht gleich Fersengeld gegeben haben, dann werden Sie bei „nichts auf dem Schirm haben“ nicht gleich an Regen denken und wenn man am Ende nicht den blassesten Schimmer hat, dann kann es passieren, dass man kräftig in die Mangel genommen wird. Geöffnet ist die Ausstellung in der Fahrgasse 50 noch bis 2. Juni, samstags von 14 bis 18 Uhr, sonn- und feiertags von 11 bis 18 Uhr. ■

**„Der Sinn des Lebens kann nicht sein, am Ende die Wohnung aufgeräumt zu hinterlassen, oder?“**



**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.

## Verkehrsmeldungen von der Insel Very British!



**Der Weg nach Alnwick, einer Stadt im Norden von Northumberland, England, mit etwa 8000 Einwohnern und dem Alnwick Castle, ist anders und bedeutet für uns Mitteleuropäer, viele Gewohnheiten hinter uns lassen zu müssen und gehörig umzudenken!**

Der Weg ist nicht nur lang, sondern auch eine Übung in Entschleunigung. Die ersten 650 Kilometer führen von Langen nach Calais – Höchstgeschwindigkeit auf belgischen Autobahnen 120, auf französischen 130 km/h. Die restlichen 650 Kilometer führen von Dover hoch in den englischen Norden, fast an die schottische Grenze – Höchstgeschwindigkeit 70 mph, oder in Kilometern und auf die Dezimalstellen umgerechnet: 112,653 km/h. Daran

halten sich alle, und glauben Sie mir, auf englischen Motorways ist die Dichte an großkalibrigen Geschossen aus schwäbischer oder bayerischer Produktion höher als in den Parkhäusern des Frankfurter Banken- und Börsenviertels. Dazu gesellt sich automobiler Flachware aus italienischen Edelschmieden, der eine oder andere Lotus oder Aston Martin oder ein raumgreifender Radpanzer aus dem Hause Range Rover. Theoretisch könnten sie allesamt mit weit über zweihundert Sachen Richtung Norden brettern (in Kilometern pro Stunde gerechnet), aber alle sind sie hübsch mit 70 Meilen unterwegs. Wahrer Luxus offenbart sich eben erst in seiner zur Schau gestellten Nutzlosigkeit.

Ich sitze im Vereinigten Königreich

ausgesprochen gerne am Steuer meines alten Volvo, keiner blinkt hysterisch in meinem Rückspiegel, keiner sitzt mir im Nacken, nur weil er die M11 bei Cambridge mit der Rennstrecke von Silverstone verwechselt. Autofahren in Großbritannien ist überwiegend entspannt, Linksverkehr unproblematisch, solange ich nur wie gewohnt mit rechts schalten kann. Wer die Kampfzone deutscher Autobahnen kennt, fühlt sich im Vereinigten Königreich fast wie in einer Wellness-Oase.



Hin und wieder tauchen am Rand des Motorways große Schilder auf, die Schwarz auf Weiß eine altmodische Kamera zeigen: ein höflicher Hinweis auf die nächste Radarkontrolle. Kontrolliert wird auf der Insel übrigens gnadenlos alles, überall und zu jeder Zeit. Für einfaches Falschparken sind Sie schnell mit rund 130 Euro dabei (Zahlbefehle werden absolut zuverlässig auch ins Herkunftsland des Verkehrssünderers weitergeleitet); bei Geschwindigkeitsüberschreitungen ist man knapp 1.200 Euro los, bei schwerem Gasfuß gerne auch 3.000. Die Preise bewegen sich nicht wie in Deutschland auf Taschengeldniveau – vielleicht einer der Gründe für die britische Tempodisziplin.

Alnwick ist ein hübscher, kleiner Ort, den kaum jemand kennen würde, wenn es nicht Sitz von Alnwick Castle wäre, der sehr ausgedehnten, sehr mittelalterlichen Heimstatt der Familie Percy, ihres Zeichens Herzöge von Northumberland. Das gewaltige Gemäuer hat schon oft als Filmkulisse gedient, unter anderem als Zauberinternat in zweien der Harry-Potter-Filme. Vor einigen Jahren haben die Percys ihre Gärten von angesagten Designern neu gestalten lassen und als kleine Abteilung einen Poison Garden angelegt, dessen schmiedeeiserne Tore Totenköpfe zieren. Lauter harmlos aussehende Gewächse werden hier gepflegt, die es freilich in sich haben. Der Poison Garden ist ein makabrer Publikumsrenner. Ich habe ihn mir im letzten Herbst für eine Deutschlandfunk-Reportage angeschaut, aber das ist ein anderes Thema.

Fährt man in das Städtchen Alnwick hinein, fällt einem zunächst vermutlich gar nichts auf. Dass etwas fehlt, merkt man ja meistens erst spät oder überhaupt nicht. In Alnwick wie im gesamten Königreich fehlt der deutsche Schilderwald - und zwar ziemlich komplett. Nichts



Alnwick Castle – Harry Potter-Fans bekannt als Kulisse zweier Filme



Alnwick – Malerisches Stadtbild ohne lästigen Schilderwald



Linien an Kreuzungen, Bushaltestellen und Zebrastreifen für Verkehrszerrung und Übersicht

verstellt den Blick auf die Fassaden der alten Häuser und die krummen Straßenzüge, ein Gewinn für jedes

Stadtbild (oder für fast jedes: ich kenne leider genügend Stadtbilder, die durch keinen Schilderwald zu beschädigen wären. Namen seien hier nicht genannt). Statt Schilder gibt es drüben auf der Insel weiße, gelbe und rote Streifen entlang des Bordsteins am Straßenrand, unauffällig, preisgünstig und wirksam. So und ähnlich werden in vielen Ländern Europas Ladezonen, Park- und Halteverbote ausgewiesen. Vermutlich zu einfach und vielleicht auch zu intelligent für deutsche Ämter?!

Auch die Position britischer Verkehrsampeln hat meine ganze Sympathie. Warum stehen Ampeln bei uns eigentlich immer genau so, dass sie exakt von meinem Rückspiegel verdeckt werden oder ich mir den Hals verrenken muss, um die zweite Ampel hoch über mir orten zu können? In Großbritannien ist eine von zwei Ampeln an jeder Kreuzung diagonal gegenüber aufgestellt - man hat sie ohne jede Verrenkung sicher im Blick. Vermutlich ist auch diese Lösung zu einfach und zu intelligent.

Überhaupt die Kreuzungen! Sie dienen bei uns in erster Linie dazu, bei höherem Verkehrsaufkommen aus allen Richtungen hoffnungslos zugefahren zu werden, auch wenn nicht die leiseste Chance besteht, den Kreuzungsbereich auch wieder zu verlassen, bevor die Ampelphase wechselt. Hauptsache erstmal drin, denn alle anderen sind auch drin. Es ist ein völlig sinnfreier Kampf aller gegen alle. In Nullkommanichts ist eine deutsche

Kreuzung erfolgreich blockiert – ganz ohne Klimakleber und wütende Bauern.

Auf der Insel sind Kreuzungen dagegen häufig mit einem gelben Rautenmuster markiert, soll heißen: nicht befahren, wenn man nicht rechtzeitig wieder runterkommt. Die soziale Kontrolle erlaubt es bei Strafe der sozialen Ächtung keinem Briten und keiner Britin, sich in der Schlange vor der Bushaltestelle oder der Supermarktkasse vorzudrängeln. Für Kreuzungen gilt das gleiche. Damit haben viele Nicht-Insulaner (und nicht nur deutsche) erheblich Mentalitätsprobleme, aber so funktioniert es nun mal im Königreich, sehr effektiv und nervenschonend dazu.

Noch eine letzte Beobachtung, die ich immer wieder gemacht habe auf der Insel: ein freundliches Handzeichen oder Kopfnicken ist dort hinter dem Steuer viel verbreiteter als bei uns, ein



Giftiger geht's fast nicht – Poison Garden in Alnwick



Warnhinweise an den Eingängen sorgen für Abstand

kleines, wortloses Bitte sehr oder Dankeschön. Üblicherweise ist unser automobiler Alltag ja eine ziemlich kommunikationslose Angelegenheit – ein jeder und eine jede sitzt einsam in ihren Konservenbüchsen, und plötzlich blitzt mit einer Geste ein wenig Freundlichkeit und Höflichkeit auf, dieses wundervolle Gleit- und Schmiermittel der Gesellschaft: schau da, ein Mensch hinter der Windschutzscheibe, und ein netter dazu! Darf man sich doch gerne abschauen von den Briten, oder?

PS. Die kleine Reportage über den Poison Garden von Alnwick ist unter der Adresse <https://www.mediastoria.de/audio/alnwick/mikrofon-alnwick.html> nachzuhören und zu lesen. ■

*Manfred E. Schuchmann*

### Wußten Sie schon ...

... dass Kirschlorbeer giftig ist? Sicher doch, liebe Leserinnen und Leser! Denn schon als Kinder hatte man uns vor dem Verzehr der Beeren dieses Strauches, der schon im 16. Jahrhundert in Südeuropa und England als Zierstrauch angepflanzt wurde, stets gewarnt.

Aber eines habe ich im Zusammenhang mit dem Artikel „Very British!“ dazu gelernt: Selbst der Transport des Grünschnitts dieser Sträucher im Auto kann schlimme Folgen nach sich ziehen!

So soll es in England tatsächlich jedes Jahr mehrere Zwischenfälle geben, in denen Autofahrer beim Transport von Kirschlorbeer-Grün durch deren ‚Ausdünstungen‘ benommen werden und dadurch Unfälle verursachen.

Möglich ist eine Vergiftung über die Blätter und Äste. Eine Vergiftung würde sich zuerst durch Übelkeit, Erbrechen, Brennen im Mund und Reizungen von Magen und Darm zeigen. Bei starker Vergiftung kann das Gift eine tödliche Lähmung des Atemzentrums hervorrufen.

Also: auf dem Weg zum Wertstoffhof Fenster auf und Lüftung an.

**Telefonische Hilfe  
rund um die Uhr unter  
Giftnotruf Mainz:  
06131 / 19240**



**Möchten Sie Ihr  
Hören verbessern?**

Wir beraten Sie gern  
und finden für Sie das  
passende Hörsystem.



**Jetzt Termin vereinbaren unter: 06103 807 33 99**

**Lassen Sie Ihr Gehör wieder aufblühen.**

# **ENTDECKEN SIE JETZT MODERNSTE HÖRSYSTEME.**

Bei uns bekommen Sie innovative Technologien  
aus Meisterhand.

**63329 Egelsbach**

Ernst-Ludwig-Straße 43

**Tel. 06103 807 33 99**

[www.hoererlebnis.net](http://www.hoererlebnis.net)

**Hör!**  
**Erlebnis**  
HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR



## Veränderungen Ein deutsches Märchen?

**Es war einmal eine Familie Allemann, die glaubte noch an Märchen. Dass in ihnen ganz viele Wahrheiten steckten. So glaubte sie auch, dass in Deutschland alles besser sei, wenn es keine Migranten mehr gäbe.**

Ehe sie noch länger darüber nachdachten, tat es einen Schlag und die Lotto-Fee stand strahlend in ihrem Wohnzimmer: „Euer Wunsch ist mir Befehl! Ab sofort seid ihr wieder unter euch!“ Wieder blitzte es und das Ehepaar stand mit offenem Mund alleine da. Aber bevor sie noch Herr ihrer Verblüffung waren, kam ein Anruf aus der Kita, dass sie jetzt ihre Kinder abholen müssten, weil wegen Personalmangels die Betreuungszeiten gekürzt würden: „Alle unsere neuen Erzieherinnen aus Spanien und Kolumbien sind verschwunden.“

Sie holten die beiden Mädchen und fuhren auf den Schreck erst einmal in den Supermarkt. Doch dort klafften plötzlich große Lücken in den Regalen. Schilder informierten sie, dass es wegen fehlender Lkw-Fahrer Lieferschwierigkeiten gäbe. 38 Prozent von ihnen kämen aus dem

Osten, dem Balkan und seien nicht zu ersetzen. Als sie sich stattdessen eine Schale mit deutschen Erdbeeren gönnen wollten, stieg ihr Frust: Es gab keine, weil die Pflücker aus Bosnien-Herzegovina nicht gekommen waren. Zum Glück waren sie keine Spargeleser und die Kirschen aus Witzenhausen konnte man sich ja vielleicht selber pflücken.

Aber das, was das verarbeitende Gewerbe mit fast einem Drittel ausländischer Arbeitskräfte herstellte, war nicht zu ersetzen: Es gab in den Läden weniger Textilien, Papiererzeugnisse und noch längere Lieferfristen bei Möbeln. Die Drogerien und Apotheken klagten über fehlende pharmazeutische Präparate, die Hausfrauen über fehlende Putz- und Reinigungsmittel. Es wurde dunkel in Deutschland, elektrische Anlagen fielen reihenweise aus und Handwerker kamen nicht. Der Begriff ‚Wartung‘ wurde mehr und mehr wörtlich verstanden. Rolltreppen funktionierten bald nirgends mehr. Unterführungen wurden gemieden, weil keine Säuberungsteams aus der Türkei mehr den Unrat der Nacht entfernten. Die S-Bahnen, wenn sie denn fuhren,

stanken wegen der nicht geleerten Müllbehälter.

Herr Allemann ließ sich aber nicht unterkriegen und beschloss, nur noch mit dem eigenen Auto zu fahren. Das war praktisch, weil ja der Lkw-Verkehr fast zum Erliegen gekommen war. Aber nur so lange, bis sein Auto streikte. Denn er fand nur Reparaturwerkstätten, die ohne ihre polnischen Experten monatelang ausgebucht waren. Dabei hatte er doch dem ganzen Mangel ein Schnippchen schlagen wollen: Weil der Wein wegen der fehlenden Erntehelfer so teuer geworden war, mal eben ins Elsass fahren – „ist ja fast noch deutsch“ – und sich kistenweise eindecken! Aber nun blieb als Ersatz nur der Fußweg zum nächsten Wettbüro. Ein bisschen Rausch war doch nichts Schlechtes. Aber das hatte natürlich – fest in albanischer Hand – längst geschlossen.

Da wie immer Oma und Opa noch funktionierten, brachte das Ehepaar seine Kinder dort unter und gönnte sich ein schönes Wochenende in einem Wellness-Hotel. Leider teilte man den beiden an der Rezeption mit, dass sie die Betten selber beziehen müssten und auf den Fluren

ständen auch Designer-Tonnen für den Müll bereit. Vor der Abreise sei nur das Bad kurz durchzuwischen, alle anderen Pflegearbeiten übernehme großzügigerweise das Hotel. Die beiden ließen sich nicht entmutigen, checkten ein und freuten sich auf ein Abendessen ‚bei ihrem Italiener‘ – aber der war schon so lange in Deutschland, dass er vor kurzen in Rente gegangen war. Die Suche nach einem anderen Restaurant zog sich, manche hatten verkürzte Öffnungszeiten, andere mehrere Ruhetage oder ganz geschlossen, weil Bedienung oder Köche fehlten.

Die Großeltern warteten auch schon auf Ablösung. Enkeldienste sind schön, aber anstrengend. Da musste man mal wieder den Blutdruck kontrollieren lassen. Die Großmutter telefonierte schon seit Stunden herum, um einen neuen Arzt zu finden.

Denn die 63763 ausländischen Ärzte, die es noch 2023 gab, fehlten doch sehr.

Als das Ehepaar wieder mit den Kindern zu Hause war und aus dem Fenster starrte, fand es die Lage gar nicht so schlimm. Es war in ihrer Straße so herrlich ruhig, gegenüber am Wohnblock wurde schon länger nicht mehr gehämmert und gebohrt, die Baustelle lag wegen der fehlenden Arbeiter schon seit Wochen still. Erst als die beiden Briefe kamen, war es mit ihrem Optimismus vorbei. Da teilte ihnen die Krankenkasse mit, dass die Beiträge stärker angehoben werden müssten, „weil sich die Solidargemeinschaft verkleinert“ hätte, vor allem um die gesünderen jüngeren Migranten. Der zweite Brief war noch deprimierender. Für ihren Rentenbescheid wurde die Prognose geändert:

Weniger Sozialversicherte bedeuteten eine kleinere Rentensumme, die es zu verteilen gäbe. Und man wolle doch nicht, dass das System zusammenbreche, die Renten seien schließlich sicher. Herr Allemann sprang wie Rumpelstilzchen herum und schrie: „Wer konnte damit rechnen! Das hat uns doch niemand gesagt!“ Ein Pflegeheim kam da für später schon gar nicht mehr in Frage, wo trotz höherer Löhne nicht mal mehr Frauen aus den Philippinen pflegen durften.

Eigensinnig beschlossen beide Eheleute, sich trotz steigender Preise ein Grab auf dem städtischen Friedhof zu mieten. Denn dort war kein Mangel, es gab immer mehr freie Plätze. Hier konnten sie wieder ihren inneren Frieden finden.

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann belügen sie sich noch heute. ■

Wolfgang Tschorn

## Stiftung als Wunscherbe



Manfred & Frauke

*Denk` nicht nur an Dein eigenes Leben, denn jeder von uns ist für das Ganze mit verantwortlich. Die Gesellschaft kann nicht besser sein als die Summe ihrer Bürger.“*, so beginnt Frauke das Gespräch am Sonntag morgen. Manfred blickt auf. *„Das ist nicht von mir, sondern von Marion Dönhoff, damals Chefredakteurin von „Die Zeit“. Das hat sie 2001 in einer Ansprache an Abiturienten gesagt und damit hat sie recht“*, bekräftigt Frauke Ihre Ansprache und sie fügt hinzu: *„Manfred, lass uns doch eine Stiftung gründen, als Ausdruck von Dankbarkeit und Respekt.“*

Frauke hat recht. Frauke und Manfred sind kinderlos geblieben und ein „vernünftiger Erbe“ steht nicht zur Verfügung, jedenfalls nicht für das gesamte Vermögen. Mit einer Stiftung lassen sich Vorstellungen und Träume verwirklichen. Daneben können Nichten und Neffen, Freunde und Vertraute bedacht werden.

Herr Dr. Kraye hat im Bereich des Stiftungsrechts promoviert. Wir begleiten Sie, beginnend bei der Suche nach der Stiftungsidee über die Erarbeitung von konkreten Tätigkeitsfeldern der Stiftung. Informieren Sie sich.



## Freundeskreis ist dabei



Langen ist vielfältige und weltoffene Stadt. In ihr lebten zum Jahreswechsel genau 40.351 Bürgerinnen und Bürger aus 125 Nationen friedfertig zusammen.

Damit dies so bleibt, hat sich die Initiative „Langen bleibt bunt“ gebildet. Sie tritt im 75. Jubiläumsjahr des Grundgesetzes dafür ein, die Grundlagen des friedlichen Zusammenlebens zu bewahren. Ihr geht es darum, die Gemeinsamkeiten und nicht die Unterschiede zu betonen. Es geht ihr nicht um Tagespolitik, sondern um das starke Fundament der Zivilgesellschaft.

An der ersten Demonstration von „Langen bleibt bunt“ im Februar kamen gut 1.800 Bürgerinnen und Bürger. Sie wollten ein Zeichen setzen gegen Rassismus, gegen Intoleranz und gegen Extremismus. Sie wollten eintreten für ein buntes Langen.

„Wie alt musste ich nur für meine erste Demo werden.“, meint Ilona Creutz schmunzelnd. Aber für sie

war sofort klar, dass sie bei „Langen bleibt bunt“ mitmacht. Die 76-jährige will nicht, „dass rechte Kräfte uns die Weltoffenheit und die Buntheit unserer Gesellschaft nehmen. Dunkel war es in Deutschland lange genug“. erklärt sie abschließend. Sie hat sich richtig gefreut, dass so viele mitgemacht haben.

Dazu passt ein Bericht, der am 17. April erschien. Unter dem Titel „Warum soll jetzt alles anders werden?“ äußern sich zwei Mitarbeiter des DHL-Paketenzentrums in Obertshausen. Rund 670 Mitarbeiter, viele mit Migrationshintergrund, sorgen dort für die Paketverteilung. Zwei von ihnen, aus Ghana und Afghanistan, unter schwierigsten Umständen nach Deutschland gekommen, sind besorgt, aber ohne Angst vor der AfD und deren „Remigrations“-Gerede. Denn sie fühlen sich wohl in Deutschland und sind dankbar für die Chance, sich ein neues Leben aufzubauen.

Dazu Wolfram Siegel, Vorsitzender

des Freundeskreises: „Auch ich bin als Flüchtling

einst nach Langen gekommen und musste als Kind bei Null anfangen. So erging es sicher ebenfalls einigen Gästen des StartPunkts. Meine Frau stammt aus Belgien, viele meiner Freunde aus den Niederlanden, Frankreich und England. Und sie fühlen sich in Langen heimisch und wohl. Müssen sie alle nun auch Angst haben und sich um ihre Heimat hier Sorgen machen? Das hatten wir doch alles schon einmal und wollen wir ernsthaft, dass dies wiederkommen könnte? *NEIN*, sage ich allen, die mit diesem Gedankengut liebäugeln!“ Langen muss bunt bleiben. Ohne Angst vor der Zukunft!

„Langen bleibt bunt“ setzt seine Aktionen fort. Mehr darüber findet man im Internet unter „langen-bleibt-bunt.de“. ■



**Weil meine Bank  
sich kümmert, kann  
ich mich kümmern.  
Ich bin Mitglied.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Juliane Diewock, Dreieich

Es gibt so viele Projekte und Engagement in der Region, die Unterstützung verdienen. Ich finde es toll, dass meine Bank so viele davon tatkräftig begleitet. Ein Teil davon zu sein, macht mich stolz. Für mich selbst bedeutet diese Unterstützung Freiraum. Denn indem meine Bank so viele Angelegenheiten übernimmt, kann ich mich ganz auf meine Pferde konzentrieren: Weil meine Bank sich kümmert, kann ich mich kümmern.

Tel. 06103 95-3000 | kontakt@vrbanking.de



## Frühstück und Mittagessen im StartPunkt Guten Appetit und Entschuldigung!

**Der Freundeskreis, die Haltestelle und das StartPunkt-Team möchten sich zunächst bei all den Gästen des StartPunkts entschuldigen, die bei den Anmeldungen zu unseren reichhaltigen Frühstück-Buffets und den beliebten Mittagessen nicht zum Zuge kamen und berücksichtigt werden konnten. Sorry!**

Diese Popularität und dieses Interesse waren bei der Eröffnung im November 2022 so nicht vorauszu-  
sehen.

Geplant waren 24 bequeme Sitz-

plätze und mittlerweile sind wir bei 30 Personen, die sich Frühstück oder Mittagstisch schmecken lassen dürfen, dank neuer zusätzlicher Klappische und demnächst weiteren Stühlen. Und in der 8 Quadratmeter großen (!!!) Küche hat sich mit einem Gastro-Convectomat, einem Gastro-Kühlschrank, einem zweiten Gastro-Gefrierschrank und einem Gastro-Geschirrspüler eine Menge getan. Auch bei der Geschirrausstattung haben wir weiter ‚aufgerüstet‘. Möglich war das durch eine Unterstützung des Landes Hessen und der Baugenossenschaft Langen. Und na-

türlich durch unsere vielen zufriedenen Gäste. An dieser Stelle sei nun auch nochmals darauf hingewiesen: Die Lebensmittel, die im StartPunkt verarbeitet werden, sind keineswegs Spenden wie für die Langener Tafel, wie einzelne Gäste gemutmaß haben! Sie sind stets frisch und von bester Qualität. Darauf achtet das StartPunkt-Team bei jedem Einkauf. Und weil Qualität seinen Preis hat, sind wir im StartPunkt auf die



Spenden unserer Gäste angewiesen und weisen immer wieder einmal ein Interesse unserer Gäste darauf hin! Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich bitte an das StartPunkt-Team – es steht gern Rede und Antwort.



Freundeskreis ist weiterhin bemüht, den StartPunkt mit Leben zu füllen.

Wachsende Beachtung finden die monatlichen Literatur-Treffs mit Dr. Wolfgang Tschorn und Ute Thomas. Bei dem nächsten

Der

Treff geht es um den Schriftsteller Franz Kafka. Seien Sie gespannt darauf! Weitere Veranstaltungen, die einen Riesenspaß für alle, mit Garantie, versprechen, sind das Bingo im StartPunkt und unsere Quizz-Nachmittage! Bei diesen Veranstaltungen sind zwar keine Kreuzfahrten oder Weltreisen zu gewinnen, aber ohne Gewinne müssen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nicht nach Haus gehen. Die StartPunkt-Teams lassen sich immer wieder etwas einfallen

Ein großes Dankeschön vom Freundeskreis gilt allen, die sich und anderen mit den leckeren Pralinen-Eiern aus Belgien eine Freude gemacht haben. Ein kleiner Trost für alle, die vor Ostern leer ausgegangen sind: nur noch 6 Monate bis zur Pralinen Aktion „Naschen für einen guten Zweck“ an Nikolaus!

Alkohol im StartPunkt gibt's nicht? Gibt's doch! Am Samstag, 4. Mai, steht abends ein Event auf dem Programm: „Whisky & Schokolade Tasting“. Whiskys aus Schottland und besondere Schokoladen, vorgestellt von Schottlandkenner Michael Schmidt. Neben der Vorstellung besonders typischer Whiskys zeigt Schmidt eindrucksvolle Bilder seiner zahlreichen Reisen in die Highlands. Die ZEITLOS wird in ihrer nächsten Ausgabe darüber berichten.

Bei einem guten Frühstück in geselliger Runde bleiben keine Wünsche offen, wie ein Blick auf das Frühstücks-Bufferet im StartPunkt zeigt



Zum Schluß noch eine Anmerkung in eigener Sache: um den StartPunkt zu besuchen, müssen Gäste keine Mitglieder des Freundeskreises sein und niemand ist zu alt oder zu jung! Wir wollen Treff sein für alle, aus allen Teilen des Stadtgebietes, aus den Nachbargemeinden, aus der ganzen Region. Schauen Sie einmal rein, die Terrasse ist ab sofort geöffnet für einen ‚Platz an der Sonne‘! ■

Literatur-Treff für alle

**„Schöne neue Welt“**

mit Dr. Wolfgang Tschorn und Ute Thomas

Donnerstag, 18. April, 19 Uhr

**StartPunkt**

Westendstrasse 53, Langen

**WHISKY & SCHOKOLADE Tasting**

Samstag 4. Mai 19.30 Uhr

Whiskys aus Schottland und besondere Schokoladen vorgestellt von Michael Schmidt

Teilnahme 49 € p.P.  
Anmeldungen bis 26.4. unter Tel. 06103/202544 oder per Mail an reporter@schmidt.punkt.de

**StartPunkt**

StartPunkt Westendstrasse 53, Langen

Mittwoch, 24. April, 15 - 17 Uhr

**Kommen, mitmachen, mitgewinnen!**

**BINGO!**

Riesenspaß für alle. Mit Garantie!

**StartPunkt**

Westendstrasse 53, Langen

# Mittagstisch in Langen Abwechslung genießen

Das deutsche Mittagessen oder in manchen Regionen auch Mittagbrot genannt, ist bekannt auch in den Nachbarländern Österreich und Schweiz. Im Gegensatz zu Südeuropa, wo die (warme) Hauptspeise des Tages am Abend stattfindet, ist das Deutsche Lieblingsessen der Mittagstisch. „Etwas Warmes braucht der Mensch“ versicherte bereits in den Siebzigerjahren des letzten Jahrhunderts ein großer Fertigsuppen- und Soßenhersteller.

Eine warme Speise in der Mittagszeit, gerne zwischen 12 und 13 Uhr eingenommen, ist für die meisten Menschen wichtig. In der Regel gibt es Fleisch, Gemüse und eine Sättigungsbeilage. Diese besteht zumeist aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Kartoffeln und Kartoffelprodukten, Nudeln oder Reis. Abends wird hingegen nur eine kleine, kalte Mahlzeit, das sogenannte Abendbrot zu sich genommen. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel.

Der wöchentliche Mittagstisch im Quartierstreff Allerhand erfreut sich wachsender Beliebtheit. So laufen im Begegnungszentrum Haltestelle, wo die Anmeldungen entgegengenommen werden, die Drähte heiß, wenn das Programm für den Folgemonat veröffentlicht wird. So waren am 20.3. bereits nach wenigen Stunden alle Plätze für Mittagessen und Frühstück ausgebucht. Doch niemand muss traurig sein, keinen Platz mehr bekommen zu haben, denn es gibt Alternativen. Wer ein gutes Mittagessen in schöner Umgebung zu schätzen weiß, ist sicherlich mit den folgenden Ausgehtipps gut beraten. Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

## Anwohnerstreff Allerhand

Für Anwohner, mit Anmeldung  
Farnweg 85  
Freitag 12 Uhr  
Tel. 0151 43108176  
Es werden Spenden entgegengenommen

## Asia Kim

Marienstraße 1  
Tel. 3012560  
Dienstag-Samstag ab 11 Uhr, Sonntag ab 12 Uhr  
Mittagsbuffet 12,50 €

## Asiapalast

Ampèrestraße 17  
Tel. 8078008  
Mo, Mi, Do ab 11 Uhr, Fr, Sa, So ab 11:30 Uhr  
Mittagsbuffet 14,90 €

## Fisch Rath

Wassergasse 7  
Tel. 22176  
Mo-Sa ab 9 Uhr geöffnet  
Gerichte ca. 10-20 €

## Gleis 5

Friedrichstraße 1  
Tel. 7325744  
Dienstag-Samstag ab 11:30 Uhr  
Mittagsangebot z.B. Burger, Salate, Beilage: 11,50 €

## Jume's

Walter-Rathenau-Str. 1  
Tel. 24012  
Mo, Di, Do-Sa ab 11 Uhr  
Gerichte ca. 10-15 €

## La Ventana

Südliche Ringstraße 178  
Tel. 3864933  
Di-So ab 11 Uhr  
Gerichte ca. 10-15 €

## Madame Mai

Sushi Restaurant  
Wallstraße 44  
Tel. 0176- 66999168  
Mi-So ab 11:30 Uhr  
Gerichte ca. 10-17 €

## Pizzeria Al Volo

Raiffeisenstraße 2, Langen  
Tel. 3863651  
Mo-Fr ab 11 Uhr  
Gerichte ca. 8-25 €

## Quartierstreff StartPunkt

Westendstraße 53  
Tel. 203-920  
Mittwochs, 12 Uhr nur mit Anmeldung  
Es werden Spenden entgegengenommen

## Restaurant am Steinberg

(Naturfreundehaus)  
Balkan-Spezialitäten  
Oberer Steinberg 94, Tel. 22530  
Di, Mi, Fr, So ab 12 Uhr  
Mittagsangebot wochentags: Dreigangmenu 11,90 €

## Restaurant Merzenmühle

Koberstädter Straße 204  
Tel. 53533  
Mi-Fr, So 12 Uhr  
Mittagsangebot wochentags: Dreigangmenu ca. 19 €

## Restaurant SSG-Freizeit-Center

Deutsch-kroatische Küche  
An der rechten Wiese 15  
Tel. 23437  
Dienstag-Freitag, Sonntag ab 11 Uhr  
Mittagsangebot wochentags:  
Hauptgang, Salat ca. 9-12 €

## Sabai Sabai Thai Cuisine

Nordendstraße 73-75





Tel. 8070088  
Dienstag-Freitag ab 11:30  
Uhr, Sonntag ab 12 Uhr  
Mittagsangebot  
wochentags: Hauptgang,  
Vorspeise ca. 9-12,50 €

**Siena Restaurant**

Italienische Küche  
Rheinstraße 25-29  
Tel. 8314360  
Di-Fr, So ab 11:30 Uhr  
Gerichte ca. 11-35 €

**Sortino's**

Mediterrane Küche  
Frankfurter Straße 49, Langen  
Tel. 8021892  
Mo-Do, So ab 11:30 Uhr  
Mittagsangebot wochentags: Drei-  
gangmenu ca. 14-18 €

**Station Point Thai Food**

Europaplatz 5

Tel. 5090340  
Mo-So ab 11 Uhr  
Gerichte ca. 10-15 €

**Taj Mahal**

Indische Küche  
Frankfurter Straße 4  
Tel. 2704547  
Täglich ab 11:30 Uhr  
Gerichte ca. 14-27 €

**The Prime Cut**

In der Stadthalle  
Tel. 706898  
Mo-Fr ab 11:30 Uhr  
So ab 10:30 Brunch  
Mittagsgericht: ca. 9,50 €

**Tiepolo**

Deutsch-italienische Küche  
Wilhelm-Leuschner-Platz 15  
Tel. 4590760  
Mo-Sa ab 11 Uhr  
Gerichte: 8-25 €

**ZenJa Zentrum für Jung und Alt**

Nur für Mitglieder von Seniorenhilfe  
und Mütterzentrum  
Zimmerstraße 3  
Tel. 53344  
Mo-Fr 12:30 Uhr  
Mittaggericht 5,50 €, Anmeldung  
über die ZenJA-App

**Zum Amico**

Italienische Küche  
Neckarstraße 47  
Tel. 23160  
Mi-Fr, So, Mo ab 11:30 Uhr  
Gerichte: 7-25 €

**Zum Haferkasten**

Wilhelm-Leuschner-Platz 13  
Tel. 22259  
Donnerstag-Montag, ab 11:30 Uhr  
Mittagsgericht wochentags  
ca. 10-15 € ■

# Miteinander-Singen geht weiter

Singen erfreut sich seit Menschengedenken großer Beliebtheit. Es macht Spaß, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und zaubert jedem ein Lächeln ins Gesicht.

In den Jahren vor der Corona-Pandemie kamen große Singveranstaltungen für Jedermann mit unterschiedlichen Namen wie z.B. „Rudelsingen“ oder „Jeder kann singen“ in Mode. Eingeladen waren Menschen jeglichen Alters mit Lust zum gemeinsamen Singen. Vorkenntnisse, Stimmfestigkeit und Chortauglichkeit spielten keine Rolle, der Spaß stand an erster Stelle. Jeder konnte mitmachen. Auch in Langen wurden bereits in der Vergangenheit unter dem Titel „Stadtteilsingen“ Singnachmittage angeboten.

Diese erfolgreiche Reihe wurde nun von der Arbeitsgemeinschaft Altenarbeit neu aufgelegt. Nicht vergleichbar wie das vom Hessischen Rundfunk organisierte Weih-

nachtssingen in den Fußballstadien in Offenbach und Darmstadt und natürlich bedeutend kleiner wollen die Veranstalter der Reihe „Singen für alle“ ihr Projekt aufziehen, sagt Yvonne Weber vom städtischen Begegnungszentrum Haltestelle. Sie leitet die AG Altenarbeit, bei der sich Anbieter von Veranstaltungen und Unterstützungsleistungen für die ältere Generation regelmäßig treffen, um sich auszutauschen und gemeinsame Projekte zu initiieren.

Los ging es bereits im März und April. Jetzt folgen weitere Termine:

**Donnerstag, 16. Mai, 15 Uhr**  
im Startpunkt / Westendstr. 53 / Langen

Mit Kaffee- und Kuchenpause

**Freitag, 14. Juni, 14 Uhr**  
vor der AWO Langen e. V. Geschäftsstelle, Wilhelm-Leuschner-Platz 5

**Mittwoch, 24. Juli, 16 Uhr**  
Seniorenberatung / Bürgerhaus /

Berliner Platz / Egelsbach

**Montag, 12. August, 19:30 Uhr**  
ev. Kirchengemeinde / Stadtkirche / Langen

Anmeldung nicht erforderlich. Informationen bei Yvonne Weber im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a, Langen, Telefon 06103 203-922, yweber@langen.de ■

Gemeinsam singen ist frei für alle, jeder ist willkommen.  
Frühlings-Singen ist eine Initiative von





# Elektrisch wieder selbstständig und mobil

Seit 2023 hat der MobilPunkt in Langen geöffnet. Hier berät Stefan Kleinhenz von der Haltestelle jeden Interessierten über die Funktion und die Modell-Palette der E-Mobile.

Zur Beratung kommen Menschen, die an einer Mobilität im Alter interessiert sind, sowohl Senioren, die sich über ein E-Mobil informieren möchten als auch Angehörige, die gerne erfahren möchten, wie ein solches funktioniert. Nach der Beratung findet eine Probefahrt statt, zu der jeder einmal die Theorie in die Praxis umsetzen kann. Jeder kann so ausprobieren, welches Modell das passende ist. So können auf Grund der Beratung und der Probefahrt leicht Kaufentscheidungen gefällt werden. Im MobilPunkt können E-Mobile auch ausgeliehen werden. Die Resonanz auf den MobilPunkt

und die Beratung fällt stets sehr positiv aus.

Eine Angehörige, die kürzlich mit ihrem Vater zur Beratung war, drückt es treffend so aus: „Es ist eine super Sache, dass es eine solche Beratung in Langen gibt. Mein Vater war sehr an einem E-Mobil interessiert, ich war anfangs allerdings sehr skeptisch dazu eingestellt, da ich nicht wusste, ob er mit einem E-Mobil zurechtkommt. Die kompetente Beratung von Herrn Kleinhenz war sehr angenehm und sehr hilfreich. Er hat uns nicht nur über die Unterschiede der verschiedenen Modelle, sondern uns auch über die Besonderheiten im Straßenverkehr aufgeklärt. Nach einer Probefahrt war ich doch von der Idee recht angetan und wir hatten uns entschlossen, ein E-Mobil für meinen Vater zuzulegen. Kurz

darauf bin ich mit meinem Vater zu einem der genannten Händler gefahren und wir haben ein E-Mobil für ihn gekauft. Jetzt ist mein Vater trotz seiner Gehbehinderung wieder selbstständiger und mobil. Nun kann er seine Freunde wieder besuchen und vieles mehr. So konnten wir meinen Vater noch einmal sehr glücklich machen.“

# MobilPunkt

Der MobilPunkt befindet sich in der Westendstraße 53 direkt neben dem StartPunkt. Die Öffnungszeiten sind ab Mai 2024 jeweils Mittwoch, von 14:30 – 16:30 Uhr. Ein Beratungstermin sollte nach Möglichkeit mit Stefan Kleinhenz telefonisch unter Telefon 06103 203-928 vereinbart werden. ■

# Gewinnerin des ZEITLOS Preisrätsels: Ich habe noch nie etwas gewonnen!

Das war die freudige Aussage einer Gewinnerin bei der telefonischen Benachrichtigung über den Gewinn. „Paddelteich“ war das gesuchte Lösungswort und die ZEITLOS Redaktion hat sich über die tolle Teilnahme am Preisrätsel gefreut. Über die Gutscheine für Veranstaltungen der Neuen Stadthalle Langen dürfen sich freuen: Gudrun Nedderhut, Langen, Bettina Kolbe, Dreieich und Harald Pöschel, Langen.

Allen, die diesmal leer ausgegangen sind, ein kleiner Trost: die Chancen zu gewinnen sind sehr gut. Vielleicht wird es ja etwas beim Preisrätsel in dieser ZEITLOS. Das Redaktionsteam drückt für Sie die Daumen! ■



Übergabe der Gutscheine für Veranstaltungen in der Neuen Stadthalle Langen, im Bild von links: Rätselschöpfer Dr. Wolfgang Tschorn, Gudrun Nedderhut, Harald Pöschel, Bettina Kolbe und Chris Staubach vom Stadthallenmanagement



**Elektro- Fahrräder, -Roller, -Mobile vom e-Fachhandel!**

Engel **ELEKTRO**mobile GmbH, Gleisstraße 3, 63303 Dreieich/Dr´hain

am REWE, Tel.: 06103 386 9449

[www.elektromobile-rhein-main.de](http://www.elektromobile-rhein-main.de), [info@lautlos-durch-rhein-main.de](mailto:info@lautlos-durch-rhein-main.de)



Kettler-Comfort  
Sehr tiefer Einstieg!  
**Ab € 2.999,-**

Frühjahrs-Angebote: z.B.  
Saxonette Premium mit Rücktritt  
NEU: € 2.699,- **Angebot: € 2.199,-**

**Elektroroller 3Rad**  
o. 4Rad, In 3 Stufen  
einstellbar  
8/15/25 km/h  
Angebote 3Rad  
**Ab € 2.199,-**

**Elektromobile/Sicherheits-**  
**fahrzeuge 12/15 km/h**  
Sicherheitsfahrzeuge  
12 km/h Neu ab € 2.999,-  
15 km/h Neu ab € 3.799,-  
immer wieder Gebrauchte



Faltscooter  
Sonderpreis  
Ab € 1.799,-

ElektroRoller  
ab € 1.049,-



Beratung

Vermietung

Elektrofahrzeuge

Verkauf

Service

**Alles zum Probefahren, Hol + Bring Service, Eigene Werkstatt**



## Radschnellverbindung Frankfurt – Darmstadt

# Start für Bauabschnitt Langen-Mitte

Die Radschnellverbindung Frankfurt – Darmstadt wächst weiter.

Mit dem Spatenstich im März begannen die Bauarbeiten für den rund 850 Meter langen Abschnitt in Langen-Mitte vom bisherigen Ausbauende in der Walter-Rietig-Straße bis zum Bahnhof. Die Bauzeit für den Abschnitt beläuft sich auf rund sechs Monate.

Die Stadt Langen kann sich dank des neuen Bauabschnitts über eine deutliche Verbesserung ihres lokalen Radnetzes freuen. „Ebenfalls noch in diesem Frühjahr werden wir gemeinsam mit dem Regionalpark auch mit der provisorischen Führung am Bahnhof bis zur Weserstraße beginnen. Ein Provisorium dort ist erforderlich, weil die Stadt Langen den Europaplatz (Bahnhofsvorplatz Ost) komplett umbauen möchte und dafür gerade einen Planungs-Wettbewerb vorbereitet. Ab der Weserstraße bis zum Leerwegtunnel ist die künftige Trasse des Radschnellwegs bereits im Zusammenhang mit dem Ausbau der Liebigstraße fertiggestellt worden. Insgesamt werden wir nach Abschluss der Arbeiten rund 3,3 Kilometer Radschnellverbindung in Langen haben“, freute sich Bürgermeister Jan Werner.



Mit dem symbolischen Spatenstich gaben unter anderem (von links) Manfred Ockel, Geschäftsführer Regionalpark RheinMain Südwest, Claudia Jäger, Verbandsdirektorin des Regionalverbandes FrankfurtRheinMain, die hessische Verkehrs-Staatssekretärin Lamina Messari-Becker sowie Bürgermeister Jan Werner (Dritter von rechts) den Startschuss für den nächsten Bauabschnitt der Radschnellverbindung Frankfurt – Darmstadt. Foto: Schaible/Stadt Langen

## Millionen-Investition in Erweiterung der Kita „Rappelkiste“

Große Freude und Erleichterung herrscht in der Langener Kita Rappelkiste: Nach fast zwei Jahren Bauzeit feierten Kinder, Personal, Eltern sowie Gäste aus Kirche und Kommune die abgeschlossene Erweiterung um 25 weitere Kita-Plätze in der mit fast 70 Jahren ältesten evangelischen Kindertageseinrichtung der Sterzbachstadt.

Mit insgesamt rund 1,1 Millionen

Euro ist der Umbau bei den Kostenträgern zu Buche geschlagen. Den Löwenanteil tragen mit 707.000 Euro die Stadt Langen und das Land Hessen mit einem Zuschuss von 250.000 Euro aus dem „Landesinvestitionsprogramm Kinderbetreuung“. Die verbleibenden rund 150.000 Euro investierten die Evangelische Kirche in Hessen und Nassau sowie die örtliche Kirchengemeinde in das Bildungs- und Betreuungsangebot für die jüngsten Langener.

Für Bürgermeister Jan Werner ist das „ein wichtiger Beitrag zur Schaffung von dringend benötigten



Betreuungsplätzen in Langen: Als Stadt Langen haben wir den Erweiterungsbau mit Unterstützung des Landes Hessen gerne finanziert. Wenn wir dabei mit solch langjährigen und etablierten Partnern wie dem Evangelischen Dekanat Dreieich-Rodgau und der örtlichen Kirchengemeinde zusammenarbeiten können, freut uns das besonders.“ Vor allem zeigte sich der Rathaus-Chef bei der Eröffnungsfeier vor Ort zusammen mit dem Ersten Stadtrat Stefan Löbig erleichtert darüber, „dass wir auf bestehende Strukturen zurückgreifen konnten und kein zeitaufwändiger kompletter Neustart erforderlich war“.



Freuen sich über die gelungene Erweiterung der Langener Kita „Rappelkiste“: (v. l.) Bürgermeister Jan Werner, Friederike Fornefett als Leiterin der Einrichtung, Pfarrerin Susanne Alberti und Kirchenvorstandsvorsitzender Rolf Müller, die Geschäftsführerin des Arbeitsbereichs Kitas im Evangelischen Dekanat Dreieich-Rodgau, Christine Großebörger, Erster Stadtrat Stefan Löbig, Dekan Steffen Held und Johannes-Pfarrerin Christiane Musch.  
Foto: Schaible/Stadt Langen

## Die 40.000 deutlich übersprungen

Erstmals leben in Langen mehr als 40.000 Menschen: Zum Jahres-

wechsel hatten 40.351 Bürgerinnen und Bürger ihren Hauptwohnsitz zwischen Neurott, Oberlinden und Oberem Steinberg. „Dass wir nun

die 40.000 übersprungen haben, zeigt: Langen mit seiner Lage zwischen Frankfurt und Darmstadt, der guten Verkehrsanbindung und

NEUES SEHEN

# TH!ERFELDER

AUGENOPTIK IN LANGEN

persönlich

flexibel

individuell

Bahnstraße 16 63225 Langen Tel.: 06103/23360 [www.neuessehen.de](http://www.neuessehen.de)

## INFORMATION

seinen überschaubaren Strukturen ist ein attraktiver Wohnort“, sagt Bürgermeister Jan Werner. Dass sich Menschen aus aller Welt in der Sterzbachstadt wohlfühlen, zeigt auch ein Blick auf die lange Liste der Staatsangehörigkeiten. Insgesamt 125 Nationen sind vertreten.

### Oberlindens Mitte wird umgestaltet: Bauarbeiten am ehemaligen Einkaufszentrum starten

Das marode und seit Jahren leerstehende ehemalige Einkaufszentrum Oberlinden ist in Kürze Geschichte: Mit dem Abriss der früheren Laden- und Gastronomieeinheiten haben die Vorarbeiten für die Umgestaltung von Oberlindens Mitte begonnen. Ein Langener Bauunternehmen schafft dort Reihenhäuser, ein Mehrfamilienhaus mit Kindertagesstätte, eine Tiefgarage und Grünflächen. Gewerbeeinheiten wird es keine mehr geben. Aufgrund der geänderten Einkaufsgewohnheiten besteht schon seit Jahren an diesem Standort keine Nachfrage mehr nach derartigen Einzelhandelsflächen. Eine Fertigstellung des Bauvorhabens wird bis Mitte 2026 angestrebt.

### Gastronomie wird weiter entlastet – Stadt verzichtet erneut auf Gebühren für Außenbestuhlung

Die Betreiber von Gastronomiebe-



Den Sommer bei einem Kaffee genießen, gemütlich mitten in der Stadt – ein Teil von Lebensqualität unserer Stadt.  
Foto: Carola Rothkopf-Tschorn

trieben haben weiterhin mit großen Problemen zu kämpfen. Um sie zu entlasten, hat der Magistrat auf Vorschlag von Bürgermeister Jan Werner festgelegt, auch in diesem Jahr für die Außenbestuhlung von Restaurants, Cafés und Kneipen im öffentlichen Raum auf kostenpflichtige Sondernutzungsgenehmigungen zu verzichten. „Die Sorgen und Probleme für die Gastronomie sind mit dem Ende der Corona-Pandemie leider nicht weniger geworden“, sagt Jan Werner. Stark gestiegene Kosten für Energie und Lebensmittel, Personalmangel in Küche und Service und zum Jahresanfang auch noch die Rückkehr zum Mehrwertsteuersatz von 19 Prozent auf Speisen in Restaurants – viele Betreiber fürchten um ihre Existenz. „Wir nehmen diese Nöte sehr ernst“, betont der Bürgermeister, „und deshalb möchten wir die Gastronomen unterstützen, soweit uns dies möglich ist.“

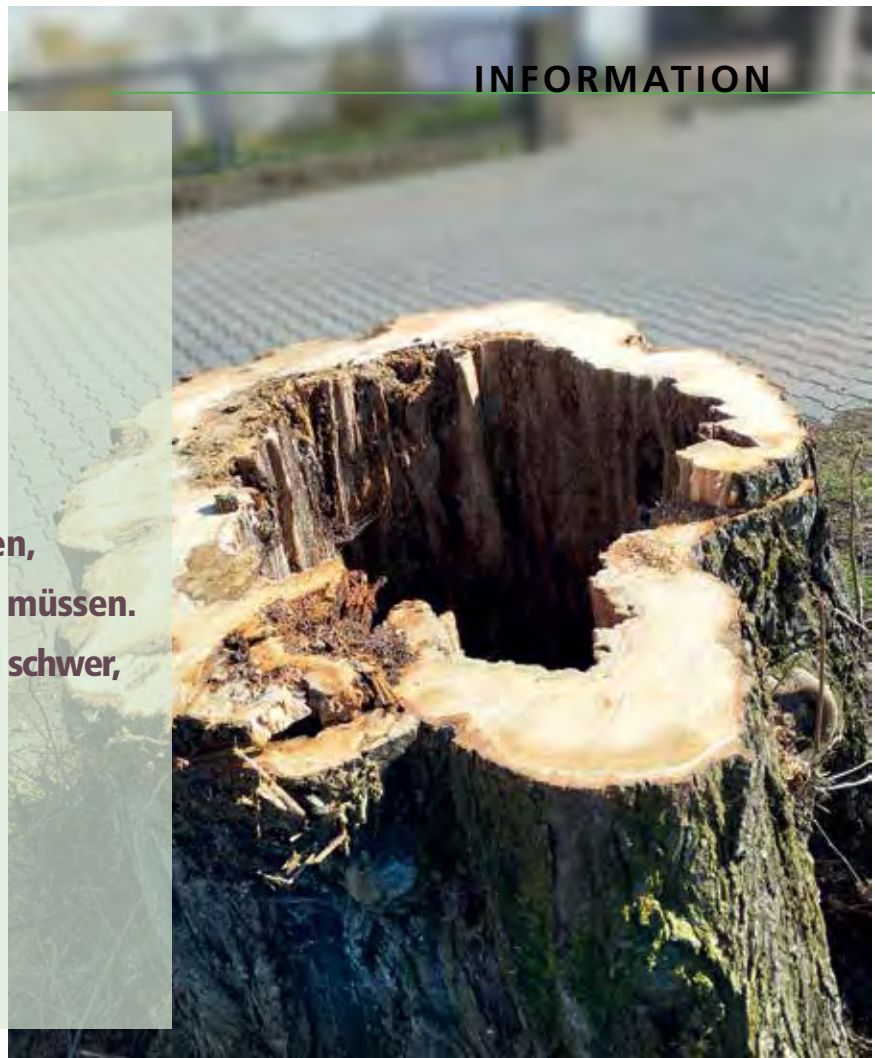
Der Außengastronomie kommt gerade in den warmen Monaten eine besondere Bedeutung bei der Belebung und Attraktivitätssteigerung der Stadt zu: Bei schönem Wetter zieht es die Menschen nach draußen, um an der frischen Luft Freunde zu treffen, zu speisen und zu trinken. Wer Tische, Stühle und Bänke nicht auf Privatgelände aufstellt, sondern im öffentlichen Raum, muss bei der Stadt Langen für diese Außenbestuhlung normalerweise jährlich eine kostenpflichtige Sondernutzungsgenehmigung beantragen. „Wir verzichten aber in diesem Jahr auf diese Einnahmen, allerdings hält sich die Summe auch sehr in Grenzen“, so der Bürgermeister. „Es wäre ein viel größerer Verlust, wenn Cafés, Restaurants und Kneipen vermehrt schließen müssen und dadurch in unserer Stadt viel Lebensqualität verloren geht.“ ■

# Baumleben

Wenn jemand mal im Wege steht,  
dann weiß man, wie das weitergeht:  
Über kurz und knapp  
sägt man ihn ab!  
Und das ganz ohne schlecht' Gewissen,  
was man in diesen Zeiten hätte haben müssen.  
Denn wer von weitem stattlich, stolz und schwer,  
ist innen manchmal hohl und leer.

Gesehen Anfang März 2024 nach den  
Holzfällarbeiten an der Radschnellverbindung  
Frankfurt – Darmstadt kurz vor dem  
Langener Bahnhof

who



Rabatt-Aktionen, Belege, Gutscheine, Punktestand:

## Alles in der BRAUN App!

Laden Sie die App einfach in Ihrem App Store herunter, erlauben Sie die Push-Benachrichtigungen und bleiben Sie immer informiert.

### IHRE VORTEILE



Alle Rabatt-Aktionen  
griffbereit



Perfekte Übersicht  
über Ihre Einkäufe



Ihre gesammelten  
Punkte immer im  
Blick



Wichtige Infos  
rund um Ihr  
Kaufhaus Braun



Verwalten Sie  
Ihre persönlichen  
Gutscheine



Die Braun Card immer  
dabei – diese ist in  
der App hinterlegt

**APPLE:**  
Laden im  
App Store



**ANDROID:**  
Jetzt bei  
Google Play



**Ehrenamt ist nicht unbezahlte Arbeit,  
sondern Arbeit, die unbezahlbar ist**



Zum Beginn eines Kalenderjahres gehört es auch zu den Aufgaben des Vorstandes eines Vereins, die Entwicklung und Veränderungen zu analysieren, zu bewerten und, wenn erforderlich, auch gegenzusteuern. Die ermittelten Werte zeigen, dass wir auch im Jahr 2023 unserer Aufgabe als Verein, der sich nachbarschaftliche Hilfeleistungen, Aktivitäten gegen die Einsamkeit im Alter und generationsübergreifende Projekte zum Ziel gesetzt hat, gerecht geworden sind.

Fast 100 aktive Mitglieder haben im Jahr 2023 ca. 4.600 Stunden ehrenamtliche Arbeit geleistet. Es gibt Mitglieder, die übernehmen Aufgaben einmal im Monat oder regelmäßig jede Woche, für andere ist die Unterstützung eine einmalige Aktion. Viele sind (fast) immer bereit und in der Lage, die von Mitgliedern angefragte Hilfe – auch manchmal sehr kurzfristig – zu leisten, oder stehen für Unterstützung in der Vereinsorganisation regelmäßig zur Verfügung.

Um diese großartige Leistung deutlich zu machen: Vollzeitbeschäftigte Arbeitnehmer in Deutschland haben im Jahr 2023 durchschnittlich 1.590 Stunden gearbeitet. Unsere Aktiven haben somit ehrenamtliche Arbeit

geleistet, für die fast 3 Personen hätten Vollzeit arbeiten müssen. Ein herzliches Dankeschön an alle Aktiven, die zu diesem Ergebnis beigetragen haben.

Finanzen- auch das ein Thema, welches uns als Vereinsvorstand natürlich beschäftigt. 2023 konnten wir wesentlich weniger Spenden verbuchen und auch die vom Gericht zugesprochenen Zahlungen sind nur noch eingeschränkt eingegangen. In den vergangenen Jahren waren diese Zahlungen für den Verein essenziell. Wir werden, unter diesen geänderten Einnahmequellen, mit einem Jahresbeitrag von 10 € nicht mehr kostendeckend wirtschaften können. Der Vorstand wird deshalb zur nächsten Mitgliederversammlung eine Erhöhung des Jahresbeitrages vorschlagen.

In diesem Jahr stehen Vorstandswahlen an und wie bereits bei der letzten Mitgliederversammlung mitgeteilt, werden einige Vorstandsmitglieder nicht mehr zur Wahl stehen. Die Seniorenhilfe Langen und Egelsbach benötigt also dringend Menschen, die um die Bedeutung des Vereins in Langen wissen, die große Leistung der ehrenamtlichen Hilfe unserer Mitglieder wertschätzen und bereit sind, im Vorstand Verant-

wortung zu übernehmen.

Die Mitgliederversammlung mit Wahlen findet im September statt. Das sind noch einige Monate, in denen wir als Vorstand uns wünschen und darauf hoffen, Gespräche mit Interessierten zu führen und sie für unseren Verein, unsere Aufgaben zu gewinnen. Mit der Möglichkeit, soziale Verantwortung zu übernehmen, Prozesse mitzugestalten, persönliche und berufliche Erfahrungen einzubringen und neue Menschen kennenzulernen. Oder vielleicht einfach nur um etwas Gutes zu tun.

Wenn Sie Interesse oder Fragen haben, schicken Sie uns direkt eine Mail an [kernvorstand@seniorenhilfenlangen.de](mailto:kernvorstand@seniorenhilfenlangen.de), wir melden uns schnellstmöglich.

Eine gute Zeit, kommen sie gesund in und durch den Sommer!

Herzlich Ihre  
SENIORENHILFE  
Langen & Egelsbach e.V.

Elke Dürr                      Gerlinde Krumm  
Rolf Volkmann

Im April war die Wandergruppe der Seniorenhilfe Langen und Egelsbach mit Heinz Klenk nach Mörfelden unterwegs, der wie immer alles optimal organisiert hatte. Die Teilnehmer waren begeistert von dieser schönen Wanderung bei bestem Wetter, wenn auch stattliche 15 Kilometer zurückzulegen waren. Die Informationen über geplante Wanderungen veröffentlichen wir über die Homepage und zeitnahe Aushänge in unseren Schaukästen. Sie können sich natürlich auch über das Büro erkundigen, welches für die Anmeldungen zuständig ist. ■

## Unterwegs mit der SHL



# Besuch einer Gesundheits-Clownin Lachen – die schönste Sprache der Welt!

„Guten Tag, ich bin die Roswitha!“ So stellt sich die Clownin Roswitha mit einem strahlenden Lächeln einer kleinen Gruppe im Aufenthaltsraum des Ahornhofes vor. Organisiert hatte die Besuche im Ahornhof und im DRK-Wohnheim die Seniorenhilfe Langen und Egelsbach.

Ein keckes, kleines Hütchen mit Blume, ein grasgrünes Kleid mit Schürze, rote Schuhe, eine große Handtasche und ein Besen in der anderen Hand, so spaziert sie in den Raum hinein.

Auf die lustige rote Clownsnase und die markanten Augenbrauen reagieren die anwesenden Senioren zunächst leicht erstaunt bis irritiert, doch mit ihrem strahlenden Lachen nimmt sie die meisten sofort für sich ein.



Die ersten reagieren schnell, lachen und scherzen mit ihr. Nach und nach spricht sie alle Anwesenden an und bezieht sie in ihre lustigen Aktionen mit ein.

Eine Seniorin redet mit ihr über ihre Schürze, die wohl von einer Gardine stamme. Ein kleiner lustiger Schlagabtausch zur Kleidung der Clownin entsteht. Doch als die Clownin auch den Mann anspricht,

der neben ihr sitzt, stellt sie sofort klar, dass dies ihr Ehemann sei! Da höre der Spaß auf!

Aus ihrer großen Handtasche zieht Roswitha dann viele bunte Putzlappen, die sie aufgereiht auf einer Schnur durch den Raum spannt. Dabei singt sie das Lied „Das bisschen Haushalt macht sich von allein...“. Spontan stimmen viele der anwesenden Frauen textsicher mit ein. Einige nicken bestätigend.

Eine abwesend wirkende Frau sitzt etwas seitlich und scheint die Clownin zunächst nicht wahrzunehmen. Mit einer kleinen Spieluhr, ein weiteres Fundstück aus der Handtasche, spielt sie die Melodie „You are my sunshine“ direkt vor ihr. Plötzlich singt die Frau allein laut und vernehmlich einen ganzen Vers des Songs. „Ohhh, du kannst Englisch!“ In einem kurzen Gespräch mit der Clownin Roswitha stellt sich heraus, dass die Seniorin einige Zeit in den USA gelebt hat. Im DRK-Wohnheim hat die Gesundheits-Clownin ein „Handy“ dabei. Ein hellgraues Telefon mit Korkenzieher-Schnur aus den 60er Jahren. Mit den Teilnehmern in der Cafeteria wird kreativ beraten, wie sie es schafft, das Telefon in Gang zu setzen. Eine Seniorin hat Geburtstag und erhält mit Hilfe einer Spieluhr und der kräftigen Unterstützung aller Anwesenden ein Ständchen. Nicht nur das Geburtstagskind lächelt und freut sich über das gemeinsame Singen!

Anschließend besucht Roswitha und bringt mit allerlei Clownerien die Bewohner und Pflegekräfte zum Lachen oder zumindest zum Schmunzeln.

Als sie nach zwei Stunden geht,

hinterlässt sie bei allen Beteiligten in den Wohnheimen eine entspannte und fröhliche Stimmung.

## Wie wird man Gesundheits-Clownin?

Gesundheits-Clowns agieren häufig auch unter anderen Bezeichnungen wie Klinikclown, o.ä. Ihnen geht es vor allem darum, den gesunden Teil im Menschen anzusprechen und zu stärken.

In einer einjährigen Ausbildung in der Clown-Akademie Tamala in Konstanz mit Abschlussprüfung wird man vorbereitet auf den Umgang mit Patienten, insbesondere mit Kinderpatienten oder mit an Demenz erkrankten Menschen. Dahinter steckt die Erkenntnis, dass Humor und Lachen positive Auswirkungen auf den Körper, aber auch auf die psychosoziale Gesundheit hat. ■



- Leckere Menüs täglich heiß ins Haus gebracht
  - Sie erwartet ein Speiseplan voller Abwechslung
  - Wertvolle Ernährung zum Wohlfühlen, auch für Diäten
- Jetzt den 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](http://www.awo-langen.de)

# Ein Ort der Begegnung für alle Generationen Unser ZenJA



## Mittagstisch Frisch gekocht aus der ZenJA-Küche

Auch Mitglieder der Seniorenhilfe können von Montag bis Freitag zwischen 12:30–13:30 Uhr im Familiencafé zu Mittag essen. Das Essen wird täglich frisch in der ZenJA-Küche zubereitet.

Wenn Sie selbst oder Angehörige beim Mittagstisch Assistenz benötigen, kümmern sich die Gastgeber\*innen liebevoll um Sie. Lassen Sie es uns bei der Anmeldung wissen, ob Sie Unterstützung wünschen.

fé im ZenJA ist ein idealer Ort, um mit Menschen ihres Alters, aber auch mit Jüngeren in Kontakt zu kommen und zu bleiben. Und das, ohne Erwartungen oder besondere Voraussetzungen erfüllen zu müssen. Einfach da sein, gemütlich Platz nehmen und miteinander ins Gespräch kommen.

„Wir können frühstücken und dabei in aller Ruhe die Tageszeitung

lesen, etwas spielen oder uns unterhalten. Und wenn das Wetter es zulässt, können wir im schönen Generationengarten und Stadtgarten eine kleine Runde drehen.“

Bitte melden Sie sich zwei Tage vorher an, damit der Einkauf gut geplant werden kann.

## Waffelnachmittage im Familiencafé

Leckere Waffeln machen nicht nur Kinder glücklich, für ältere Menschen weckt der Duft nach frisch gebackenen Waffeln oft Kindheits-

## Gemeinsam gegen einsam

Unsere Gastgeberin Barbara möchte Seniorinnen und Senioren aus Langen und Umgebung kennenlernen und lädt dazu mittwochs ab 10.00 Uhr ins Familiencafé ein. „Es gibt viele ältere Menschen, die alleine leben und Gesprächskontakte vermissen“, meint Barbara. Das Familienca-





erinnerungen. Glücksmomente bei den Waffelnachmittagen im Familiencafé! Jeden Montag und Mittwoch verwöhnt das Küchenteam große und kleine Gäste von 15-17 Uhr mit frisch gebackenen Waffeln - ein Genuss!

Keine Anmeldung erforderlich!

Alle Angebote finden Sie auf unserer Homepage und in der ZenJA-App. Wenn Sie Fragen dazu haben oder bei der Anmeldung Unterstützung benötigen, melden Sie sich bitte im Büro, Telefon 06103/22504. ■



## Fitness pur – Nordic Walking

**Bereits seit vielen Jahren ist die Walking/Nordic Walking-Gruppe fester Bestandteil der Angebote bei der Seniorenhilfe Langen und Egelsbach.**

Der überaus lauferfahrene Jürgen Rambow führt die immer gut gelaunte Runde drei Mal wöchentlich durch Wald und Feld bei Langen-Oberlinden. Wir walken rd. eine Stunde bei jedem Wetter und legen dabei immerhin ca. 6 km zurück. Während wir die frische Luft in der Natur genießen, ist natürlich auch Zeit für ein Schwätzchen, wobei auch schon die eine oder andere Freundschaft entstanden ist.

Neue Teilnehmer/innen jeder Altersgruppe sind jederzeit herzlich willkommen!

Treffpunkt ist jeden Montag, Mittwoch und Freitag um 9:00 Uhr im Forstring 211 am roten Hochhaus. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich; kommen Sie einfach dazu und halten Sie sich gemeinsam mit uns fit! ■



**Besonders als Nordic Walking Anfänger ist es nicht immer leicht, von Anfang an die richtige Nordic Walking Technik anzuwenden. Dabei kommt es gerade bei diesem Sport darauf an, den Bewegungsablauf konzentriert und genau auszuführen, um von den vielen Vorteilen des Nordic Walkings zu profitieren.**

**Wichtigstes Ziel beim Nordic Walking ist es, neben den Beinen auch die Rückenmuskulatur, die Muskulatur der Arme und den Rumpf zu trainieren und so den gesamten Körper mit einzubeziehen.**

**Hier sind einige Tipps, die Ihnen Jürgen Rambow gern näher bringt:**

- 1. Nordic Walking Stöcke wollen bewegt werden!**
- 2. Walken ist kein Spaziergang!**
- 3. Der Trick: Fließende Arm-Bewegungen**
- 4. Walken im Gelände**
- 5. Übung macht den (Walking-) Meister**

## Veranstaltungen im **StartPunkt**

**Wegen Renovierungsarbeiten bleibt der Treff Süd im Jahr 2024 weiter geschlossen. Die Gruppen sind in der Haltestelle und im StartPunkt.**

### Cafébetrieb

**Montag, Dienstag, Freitag,  
Samstag, 14-17 Uhr**

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

### Café y más

**Spanische Konversation**

**2. und 4. Montag, 10:30-12:00 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. Dazu gibt es einen Café solo oder Café con leche.

### Spielemittwoch

**Montag, 14-17 Uhr**

Ob Brett-, Karten- oder Gesellschaftsspiele; hier ist theoretisch alles möglich. Auch Einzelpersonen sind willkommen. Interessierte Mitspieler finden sich immer. Nichtspieler können gerne den Nachmittag mit Kaffee und Kuchen verbringen.

### Gymnastik auf dem Stuhl

**Mittwoch, 11 Uhr,  
im Veranstaltungsraum**

Eine Stunde Gymnastik im Sitzen mit Gisela Sommer für Jedermann und jede Frau. Es werden Muskeln im ganzen Körper aktiviert und gestärkt. Durch gezieltes Strecken und Dehnen wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Regelmäßige Übungen dienen der Gesundheit und beugen Stürzen vor.

### Mittagstisch

**Mittwoch, 12 Uhr**

Immer mittwochs gibt es ein leckeres

Mittagessen im StartPunkt. Das Küchenteam freut sich auf Sie. Nur mit Anmeldung: Tel. 203-920 oder haltestelle@langen.de

### E-Mobile Beratung und Verleih

**Mittwoch, 14:30-16 Uhr**

**im MobilPunkt, Westendstraße 53**

Stefan Kleinhenz berät Sie zu den elektrischen Flitzern. Bei einer Probefahrt werden Sie feststellen, wie viel Spaß das Fahren macht. Gerne können Sie sich ein Fahrzeug auch einmal ausleihen.

### Doppelkopfrunde

**Dritter Mittwoch im Monat, 18-20 Uhr**

Kreuz ist Trumpf beim Spiel mit dem sogenannten „Deutschen Blatt“. Ein interessantes Spiel, das immer zu viert mit zwei Parteien gespielt wird. Anfänger und auch geübte Spieler sind gleichermaßen eingeladen.

### Gymnastik im Sitzen

**Donnerstag, 9:30-10:30 Uhr**

**im Veranstaltungsraum**

Marianne Nagy zeigt, wie man ohne viel Aufwand und mit Hilfsmitteln, die jeder zu Hause hat, seinen Körper stärken und dehnen kann. Teilnehmerinnen berichten, wie gut regelmäßige Bewegung tut und freuen sich jede Woche auf die Gymnastikstunde.

### Frühstück

**2. und 4. Donnerstag, 9:30 Uhr**

Zweimal im Monat gibt es ein leckeres Frühstück mit allem, was das Herz begehrt. Anmeldung: haltestelle@langen.de, Tel. 203-920 an.

### Kulturtag

**Drei Donnerstage pro Monat,  
15-17 Uhr**

Ob Lesung, Quiz oder gemeinsames Singen, Abwechslung ist garantiert. Kaffee- und Kuchenbetrieb.

### Gesprächsrunde

**Sozialversicherungsträger**

**Erster Freitag im Monat, 15-17 Uhr**

### im MobilPunkt

mit Karl Eugen „Charly“

Becker

Austausch in ungezwungener Runde über die Träger der Sozialversicherung (Rentenversicherung, Krankenversicherung, Berufsgenossenschaft)

### Skatgruppe

**Freitag, 14-17 Uhr**

Ob sie erst mit dem Spielen anfangen oder bereits Erfahrung besitzen spielt keine Rolle. 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 und 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.

Bitte telefonisch anmelden bei M. Salomon, Tel. 06103 203-923

### Literatur-Treff für alle

**„Franz Kafka für Einsteiger“**

**Donnerstag, 23. Mai, 15 Uhr**

im StartPunkt, Westendstraße 53, Eintritt frei. Weitere Veranstaltungen siehe Monatsprogramm.

### Singen für alle

**„Frühlings-Singen“**

**Donnerstag, 16. Mai, 15 Uhr**

Es gibt eine Kaffeepause, an der auch Kuchen angeboten wird.

Weitere Termine „Sommer-Singen“  
**Freitag, 14. Juni, 14 Uhr**  
vor der Geschäftsstelle der  
AWO Langen e. V.  
Wilhelm-Leuschner-Platz 5

**Mittwoch, 24. Juli, 16 Uhr**  
Seniorenberatung / Bürgerhaus /  
Berliner Platz / Egelsbach

**Montag, 12. August, 19:30 Uhr**  
ev. Kirchengemeinde / Stadtkirche /  
Langen

## Whisky-Tasting

**Samstag, 4. Mai, 19:30 Uhr**  
Schottische Whiskys und besondere  
Schokoladen, vorgestellt von Schott-  
land-Kenner Michael Schmidt.  
Anmeldungen bis 26.4. unter  
Tel. 06103/2027544 oder per Mail an  
reporter@schmidt-punkt.de

## Veranstaltungen im Begegnungszentrum Haltestelle



Elisabethenstraße 59a

## Computerforum Neue Medien

**Am zweiten und vierten  
Montag des Monats,  
13:30 – 15 Uhr**  
Eine gesellige Computerrunde. Neu-  
igkeiten auf dem Markt, Hardware,  
Software, Socialmedia, die Themen  
sind vielfältig und interessant. Das  
Computerforum ist eine gute Mög-  
lichkeit, 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 Ange-  
bot. Auch hier sollte man zumindest  
Grundkenntnisse besitzen, um mit-  
reden zu können.

## 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. An-  
fänger lernen das Spiel mit den 10  
Pins schnell. Gute Stimmung ist je-  
den Mittwoch garantiert!

## AusZeit für Menschen mit Demenz

**Dienstags, 14–18 Uhr**  
Jeden Dienstag treffen sich Men-  
schen mit Demenz zu einem ab-  
wechslungsreichen Nachmittag.  
Bitte informieren Sie sich vorab bei  
Yvonne Weber, Telefon 203-922  
über das Angebot.

## Canastaspielen

**Am letzten Dienstag des Monats,  
14:30–17 Uhr, und jeden Donners-  
tag, 14–17 Uhr**  
Das beliebte Kartenspiel lockt immer  
nette Leute in die Haltestelle.

## Kaffeetreff mit Fahrdienst

**Erster und dritter Donnerstag,  
14–16:30 Uhr**  
Bei selbstgebackenem Kuchen  
klönen und schnacken. Unterbro-  
chen wird der Nachmittag durch  
Vorträge, Spiele und Reiseberichte.  
Menschen mit Mobilitätseinschrän-  
kungen können sich abholen lassen.

## Fotografieier

**Freitags, 14–16:30 Uhr**  
Gemeinsames Fotografieren, kriti-  
sche Betrachtungen der bildlich fest-  
gehaltenen Objekte, Organisieren  
von Ausstellungen und Produktion  
von selbstgestalteten Kalendern; die  
Gruppe um Ilona Creutz hat Fanta-  
sie und immer neue Ideen, welche  
Aktionen man starten könnte.

## Gymnastik und Entspannung

**Freitags, 10-11 Uhr**  
Eduard Hubl motiviert die Teilneh-  
menden zu leicht erlernbaren Übun-  
gen zur Kräftigung und Verbesse-  
rung der Beweglichkeit. Zum Schluss  
der Stunde steht eine Entspannungs-  
übung, meist in Form von Autoge-

nem Training an.

## Veranstaltungen an anderen Orten

### Kinogruppe

**Ein Mittwoch im Monat,  
Treffpunkt 15:45 Uhr, Lichtburg Kino**  
Es gibt einen besonderen Film, zu  
dem Holger Kintscher und Stefan  
Burger, Besitzer des Langener Kinos,  
einladen. Filmbeginn 16 Uhr.

### Ausfahrten mit dem Dreiradtandem

**Ab April jeden Wochentag möglich**  
Einfach mal wieder Wind in den  
Haaren zu spüren, ist ein tolles Ge-  
fühl. Wer alleine nicht Fahrradfahren  
will oder kann ist herzlich einge-  
laden auf eine Tour mit dem Drei-  
radtandem. Gewiefte Fahrerinnen  
zeigen Ihnen die schönsten Ecken  
Langens und Egelsbachs. Besonders  
für Menschen mit körperlichen Ein-  
schränkungen geeignet.

### E-Mobiltouren

**Mittwoch, 11 Uhr und Donnerstag,  
14 Uhr**  
Start im Mai.

### Urlaub ohne Koffer

Jeden Monat eine Fahrt im barriere-  
freien Reisebus in die Region  
Informationen und Anmeldung bei  
Stefan Kleinhenz: Tel.: 203-928 u.  
skleinhenz@langen.de

### Spazierfahrten

Kleine Ausflüge mit Spaziergang,  
max. 10 Personen, 12 Fahrten pro Jahr  
Nur mit Anmeldung: Tel. 203-920  
und haltestelle@langen.de

### Anmeldungen:

Astrid Hattenberg, Tel.: 06103 203-  
920, ahattenberg@langen.de  
Information zu allen Veranstaltungen:  
Yvonne Weber, Tel. 06103 203-922,  
yweber@langen.de  
im Begegnungszentrum Haltestelle  
Elisabethenstraße 59a, Langen

## VERANSTALTUNGEN

### Veranstaltungen der **SENIORENHILFE** Langen & Egelsbach e.V.

Die Seniorenhilfe organisiert und vermittelt Nachbarschaftshilfe für hilfebedürftige Menschen, die nicht auf ein familiäres oder soziales Netz in ihrem Umfeld zurückgreifen können. Es handelt sich um Aufgaben, die normalerweise von Familienangehörigen oder freundlichen Nachbarn übernommen werden könnten, z.B. Besuche, Vorlesen, Einkaufen, Fahrdienste und Begleitung. Wir freuen uns, dass wir diese Hilfen auch wieder voll umfänglich anbieten können. Nicht nur Nachbarschaftshilfe, sondern auch ganz unterschiedliche Möglichkeiten sich zu treffen, die körperliche und geistige Fitness zu trainieren oder sportlich unterwegs zu sein, organisiert die SHL. Für einige Angebote gibt es noch freie Plätze.

### Gedächtnistraining **SHL&E**

**Termine:**

**Kurs I ab 22.4. – 10:00 – 11:00 Uhr**

**Kurs II ab 22.4. – 11:00 – 12:00 Uhr**

**Kurs III ab 23.4. – 10:00 – 11:00 Uhr**

**Kurs IV ab 23.4. – 11:00 – 12:00 Uhr**

Mit: Andrea Jung

Wo: SHL-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.

### Qigong der Vier Jahreszeiten ganzheitliches Konzept **SHL&E**

**Qigong – bewegte Form (überwiegend im Stehen)**

**Termine: ab 04.09. 14:00 – 15:00 Uhr**

**Qigong – stille Form (überwiegend im Sitzen)**

**Termine: ab 04.09. 15:15 – 16:15 Uhr**

Mit: Gudrun Kieselbach

Wo: Sportraum ZenJA

Qi Gong sind Übungen mit ganzheitlicher Erfahrung. In China werden sie „Kultivierungsübung von Körper und Geist“ genannt. Jede Jahreszeit (Frühling, Sommer, Herbst, Winter) hat ihre eigenen Merkmale und Energien, ihren eigenen Rhythmus in der Natur und entsprechend Chinesischer Medizin ihre zugehörigen Organe und Körperstrukturen.

Auf sanfte Art mobilisieren wir den Körper, Organe, Konzentration, Geist und stärken seelische Ressourcen und bewegen uns langsam und mit großer Achtsamkeit und Atemrhythmus. Besonderen Augenmerk legen wir auf die der Jahreszeit entsprechenden Körperstrukturen und -flüssigkeiten sowie wie Muskeln, Knochen etc. und Organe.

Hintergründe aus der Traditionellen Chinesischen Medizin in Bezug auf die Jahreszeiten und deren Entsprechungen werden vermittelt sowie die Wirkung der Übungen auf Körper und Geist.

Bei der bewegten sowie bei der sitzenden Form handelt es sich um unterschiedliche Übungen mit gleichwertiger Wirkung, diese sind sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Praktizierende geeignet.

### Fitness für Körper u. Geist **SHL&E**

**Termine:**

**Kurs I ab 25.04. – 10:45 Uhr**

**Kurs II ab 25.04. – 12:00 Uhr**

Mit: Irina Kitzmann

Wo: Sportraum ZenJA

Ein Körperteil zwickt, ein anderes lässt sich nicht mehr so gut bewegen und als Gedächtnisstütze müssen für viele Dinge Zettel geschrieben werden! Wer kennt das nicht? In dieser Bewegungsstunde stärken wir Körper und den Kopf/Geist. Dafür ist der Stuhl als Hilfsmittel in unterschiedlichen Situationen dabei. Mit Spaß und Spiel trainieren wir Muskeln, Gleichgewicht, Koordination und Gedächtnis.

### Sturzprävention

### **SHL&E**

**Termine: ab 13.09. 09:00 – 10:00 Uhr**

Mit: Siggie Heidecke

Wo: Balkonzimmer ZenJA

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, zu stürzen und sich dabei ernsthaft zu verletzen. Mangelndes Gleichgewicht und schwindende Muskelkraft sind oft ausschlaggebend. Mit Sturzprophylaxe können sich Senioren und Seniorinnen schützen.

### Sonntagscafé

### **SHL&E**

**Termine: 05.05., 02.06., 07.07.**

**von 14:30 – 17:00 Uhr**

Gemütlicher Treff im Familiencafé für die ganze Familie.

Das Team des Sonntagscafé erwartet Sie in gemütlicher Atmosphäre. Viele aktive Mitglieder der Seniorenhilfe backen für diesen Nachmittag besondere Kuchen. Kein Wunder, dass das Sonntagscafé so gut besucht ist. Gönnen Sie sich doch einmal ein paar süße Momente mit Ihrer Familie beim Sonntagscafé. Wir freuen uns, wenn Sie zu uns kommen!

### Literaturkreis

### **SHL&E**

**Termine: 08.05., 12.06., 10.07.**

**von 15:00 – 16:00 Uhr**

Mit: Brigitte Deisel / Erni Rosemeier

Ort: SHL-Treff im ZenJA

Im Literaturkreis, organisiert von Frau Deisel, treffen sich Literaturinteressierte jeden 2. Mittwoch im Monat. Frau Rosemeier stellt allen TeilnehmerInnen wunderschön gestaltete Texte zur Verfügung.

### Internet-, PC u. Smartphone-Treff **SHL&E**

**Termine: jeden 1. Montag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr via Zoom**

**und jeden 3. Donnerstag im Monat**

**10:00 – 12:00 Uhr als Präsenzveranstaltung im SHL-Treff im ZenJA**

(hierzu bitten wir um telefonische Voranmeldung über das SHL Büro)

Mit: Biagio Panico

Hilfen bei Fragen und Problemen am PC, Smartphone, i-Pad usw.

## Stricken und Häkeln SHL&E

**dienstags 15:00 – 17:00 Uhr**  
Mit: Gudrun Weisenburger  
Ort: SHL-Treff im ZenJA

## Stricken und Häkeln SHL&E

**montags 15:00 – 17:00 Uhr**  
Ort: Martin-Luther-Gemeinde,  
Langen Oberlinden  
Mit: Edith Sordon  
Hier sind sowohl erfahrene  
als auch nach Unterstützung suchende  
Strickerinnen willkommen.

## Kegeln SHL&E

**Termine: alle 14 Tage donnerstags,  
15:00 – 17:00 Uhr**  
Mit: Detlef Borowski (Kontakt unter:  
06103/29603)  
Ort: SSG-Clubhaus,  
Rechte Wiese 15, Langen  
Kosten: 5,00 € pro Monat  
Es wird seniorengerecht kegelt. Es  
sind sowohl erfahrene als auch uner-  
fahrene Mitkegler willkommen.

## Walking/Nordic Walking SHL&E

**montags, mittwochs, freitags  
09:00 – 10:00 Uhr**  
Mit: Jürgen Rambow  
Info: Tel.: 06103 943377  
Treffpunkt: Forstring 211 (rotes  
Hochhaus)

## Radler Gruppe SHL&E

**Termine:  
08.05., 12.06., 10.07.  
14:00 Uhr**  
Ort: ZenJA, Zimmerstraße 3  
Mit: Biagio Panico, Dr. Helmut  
Jaeger und Rolf Volkmann  
Die Gruppe freut sich über neue  
Mitradler! Je nach Wetterlage und  
Fitness der TeilnehmerInnen fährt die  
Radlergruppe in die nähere Umge-  
bung.

## Wandern mit H. Klenk SHL&E

Die nächste Wanderung unter der  
Leitung von Heinz Klenk am  
**Dienstag, 14. Mai**, führt in die Stadt  
Oberursel, dem Tor zum Taunus.

Fahrt mit der S-Bahn nach Oberur-  
sel. Es schließt sich eine Wanderung  
durch die Altstadt von Oberursel  
mit vielen interessanten Sehenswür-  
digkeiten an. Die Teilnehmerzahl ist  
begrenzt.

Einkehr zum Mittagessen im Alt-  
Oberurseler Brauhaus. Rückkehr  
nach Langen um ca. 15:00 Uhr. Die  
Wanderstrecke ist eben und beträgt  
rund 5 km.  
Weitere Informationen und Anmel-  
dung im Büro. (06103/22504)

## Malkurse bei M. Retzdorff SHL&E

für Anfänger und Fortgeschrittene  
Freizeitmaler.  
Malen mit Acryl- oder Ölfarben,  
weitere Maltechniken und Collagen  
möglich.  
Motive frei wählbar. Es werden  
Hilfestellungen und professionelle  
Tipps gegeben.

Im Vordergrund steht die Freude an  
der eigenen Kreativität.  
Alle Farben und Materialien sind im  
Atelier vorhanden.

Die Kurse sind fortlaufend!  
montags: 16:00 – 18:00 Uhr oder  
donnerstags: 13:30 – 15:30 Uhr oder  
freitags: 18:30 – 21:30 Uhr,  
montags und donnerstags sind es  
jeweils 2 Std., freitags 3 Std.  
Atelier Mühlstraße 8, Eingang Fab-  
rikstraße, Langen  
6 Std. für 54,- € oder 12 Std.: 108,- €  
Anmeldung unter: m-retzdorff@  
web.de Tel.: 06103 25547 (AB),  
sowie per WhatsApp oder Signal  
Mobil 0173 5400604  
Kontakt Seniorenhilfe Langen Tel.  
06103/22504 Mo-Fr 10.00 – 12.00 Uhr  
Mail: info@seniorenhilfe-langen.de

## Meditation SHL&E

**Samstag, 25.05. - 14:00 Uhr**  
**Ruhe finden im Sturm des Alltags:**  
**Eine Reise in die Meditation**  
**Kurs mit Manfred Konrad und**  
**Brigitte Jovi**  
Ruhe finden im Sturm des Alltags –  
wie kann das gehen?  
In einer Welt, die ständig in Bewe-

## VERANSTALTUNGEN

gung ist und in der wir oft viele  
Aufgaben gleichzeitig haben, ist es  
leicht, das Gefühl von innerer Ruhe  
zu verlieren.  
Meditation ist so wertvoll, weil sie  
Stress reduzieren und das allgemei-  
ne Wohlbefinden steigern kann.  
Darüber hinaus ermöglicht die  
Meditation, uns selbst besser ken-  
nenzulernen. Davon profitieren alle  
Aspekte des Lebens wie Gesundheit,  
Beziehungen und vieles andere.  
Manfred Konrad und Brigitte Jovic  
möchten mit Euch gemeinsam ent-  
decken, wie durch unterschiedliche  
Meditationen der Geist beruhigt, die  
Emotionen ausbalanciert und einen  
ruhigen Hafen finden können inmit-  
ten des Sturms des Alltags.  
Info und Anmeldung über  
www.zenja-langen.de,  
info@zenja-langen.de  
und info@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  
10.00 - 11.00 Uhr**

Zu ausgewählten Themen werden  
kurze Geschichten und Gedichte  
gelesen.  
Kontakt: Frau Rosemeier  
Tel. (06103) 49388

## Skat-Treff

**Jeden Dienstag von 14 – 18 Uhr**  
Kontakt: Herr Moritz  
Tel: 0170 4500 014

## VERANSTALTUNGEN

### Veranstaltungen im TreJA Egelsbach-Bayerseich



Kurt-Schumacher-Ring 16

#### Erinnern mit Musik

Jeden 4. Mittwoch im Monat  
von 16.00 – 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 Rummykub, Tabu, Dog / Klassiker wie Mensch-ärgere-dich-nicht / Kartenspiele wie Skip Bo, Uno, Phase 10 u.a. – gerne können eigene Spiele mitgebracht werden!  
Kontakt: Frau Spee  
Tel. (06103) 43580 (AB)

### 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

#### 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 verschiedenen Veranstaltungen vorgetragen.  
Kontakt: Herr Zöllner  
Tel. 0157 8425 8473

#### Orts-Spaziergänge

Einmal im Monat an wechselnden Donnerstagen um 14.30 Uhr von unterschiedlichen Startpunkten aus.

Datum und Startpunkt für die Spaziergänge werden über die Presse, 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

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)

#### Suppentag

Jeden 1. Freitag im Monat ab 12.00 Uhr im Familienzentrums „Brühl“, Lutherstr. 7b (neben der Dr.-Horst-Schmidt-Halle)

Ehrenamtlerinnen kochen Suppe, es gibt einen „Überraschungsnachtisch“ 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

Weitere Informationen zu den offenen Gruppenangeboten erhalten Sie bei den angegebenen Kontakten, über die Aushänge im Ortsgebiet, auf der Website der Gemeinde Egelsbach unter → Leben → Senioren → Aktuelles oder direkt bei der Seniorenberatung Egelsbach Tel. (06103) 405153).

#### ANGEBOTE



Evangelische  
Kirchengemeinde  
Langen

#### Altenkreis

Jeden Mittwoch 15 Uhr Gemeindehaus, Berliner Allee 31

Die Nachmittage verbringen wir mit Unterhaltung. Am Anfang der Stunde wird ein Text aus der Bibel gelesen und ein Lied gesungen. Jeden 1. und 3. Mi im Monat 15 Uhr Gemeindegemeinschaft, Gemeindehaus, Frankfurter Str. 3a: Der Gemeindegemeinschaft beginnt mit einer Andacht und anschließend Kaffee und Kuchen.

Danach gibt es Vorträge von Gemeindegliedern bzw. Gästen aus der Region, Büchervorstellungen, Erzählrunden oder gemeinsames Singen.

#### Café Kehr wieder

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 15 Uhr

Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen wird sich zu einem bestimmten Thema an alte Zeiten erinnert. Nach dem Öffnen des Erinnerungskoffers hat jeder und jede die Gelegenheit, etwas aus dem eigenen Leben zu erzählen. Im Anschluss daran ist genügend Zeit, um bei Kaffee und Kuchen weiter in Erinnerungen zu schwelgen.

#### Frauenkreis

Jeden 1. und 3. Mi im Monat, 15 Uhr, Johannes-Gemeindezentrum, Carl-Ulrich-Straße 6

Gemütliches Beisammensein meistens mit Kaffee und Kuchen, oft auch mit Geschichten und Rätsel

## Digitallotsen

1. Mo im Monat, 15 Uhr

Katharina-von-Bora-Haus Westendstraße 70

Hilfe und Unterstützung bei Fragen zu Smartphone und Co

**Ausflug Kirche aktiv 15.06.**

Es wird die nähere, aber auch die etwas fernere Umgebung, vorwiegend mit öffentlichen Verkehrsmitteln, erkundet. Dabei werden Städte, Kirchen, Museen, Ausstellungen und allerlei Sehenswertes besichtigt, um den eigenen geistigen und kulturellen Horizont zu erweitern. Vor allem die Gemeinschaft, Spaß und Freude sollen nicht zu kurz kommen

### Kontakt:

Gemeindepädagogin Friederike Geppert, Tel.: 06103 9886906,

Mobil: 01511 4088501,

Mail: [friederike.geppert@ekhn.de](mailto:friederike.geppert@ekhn.de)

## Patienten-Akademie



**Donnerstag 7.5. 18 Uhr**

Herzinfarkt: Verhindern und Be-

## handeln

Prof. Dr. R. Lehmann, Chefarzt

Neue Stadthalle Langen/ Kleiner Saal

**Mittwoch 22.5. 18 Uhr**

**Plötzlich im Koma – Tipps zur rechtzeitigen und selbstbestimmten Vorsorge**

Dr. M. Schütz, Chefarzt., Oliver Leubecher, Fachanwalt für Medizinrecht und Notar

Neue Stadthalle Langen/ Kleiner Saal

**Donnerstag 13.6. 18 Uhr**

**Schlaganfall – welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?**

Dr. D. Czapowski, Sektionsleiter

Neue Stadthalle Langen/ Tagungsraum 2

**Mittwoch 19.6. 18 Uhr**

**Unerträgliche Schmerzen – Wie hilft eine Schmerztherapie**

P. Kriegsmann, Oberarzt

Neue Stadthalle Langen/ Tagungsraum 2

**Donnerstag 5.9. 18 Uhr**

**Es läuft nicht mehr rund – Arthrose in Hüft- & Kniegelenk**

Dr. A. Wagner, Oberarzt

Neue Stadthalle Langen/ Tagungsraum 2

## VERANSTALTUNGEN

**Sonntag 5.5. ab 11 Uhr**

**Siebenschläfer-Maimarkt in der Wassergasse**

Ebbelwoi-Frühshoppen im Adlerhof, Kaffee und Kuchen sowie Gegrilltes, flotte Musik, sowie Naturschutz-Informationen mit „Siebenschläferproduktverkauf“ zum Erhalt der lokalen Streuobstwiesen.

**Donnerstag 23. 5. 19 Uhr**

**Auroville – ein Experiment zur Verwirklichung der menschlichen Einheit**

**Vortrag mit Prof. Dr. Klaus Jork im Literaturhaus Darmstadt, Kasinostraße 3, Vortragssaal**

Auroville, eine Versuchs-Stadt im Süden Indiens, soll nach den Vorstellungen des indischen Weisen Sri Aurobindo und der „Mutter“ als universelle Stadt die Verwirklichung der menschlichen Einheit ermöglichen. Fundament bilden Vorstellungen des „Supramentalen“, das seinem Wesen nach ein Wahrheitsbewusstsein ist.

Dieser Vortrag ist eine Veranstaltung der Deutsch-Indischen Gesellschaft Darmstadt-Frankfurt e.V.

Mehr Informationen: Geschäftsstelle, Kasinostr. 3, 64293 Darmstadt, Tel. 06151 272525, [dig-darmstadt@t-online.de](mailto:dig-darmstadt@t-online.de) ■


- BETREUUNG • BEGLEITUNG
- GESELLSCHAFT mit  und Zeit

 **Seniorenbetreuung**  
**AlSenios**



seit 2006 an Ihrer Seite  
Stephanie Fischer und Team  
[www.alsenios.de](http://www.alsenios.de)

**ZUHAUSE**  
einfach gut umsorgt

 **06103/280297**

Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich



## Vorträge mit Prof. Dr. Klaus Jork Asiatische Weisheitslehren

Im letzten Sommer begann Prof. Dr. Jork mit der Reihe „Asiatische Weisheitslehren“ im Begegnungszentrum Haltestelle. Seine Vorträge fanden schnell ein großes Interesse und zeichnen sich durch ihre Tiefe und Verständlichkeit aus. Der große Kenner der Religionen und Philosophien Asiens versteht es, komplexe Inhalte in einer klaren Sprache zu vermitteln. Nebenbei erzählt er noch von sich selbst und schildert seine Erfahrungen mit den „Asiatischen Weisheitslehren“.

Die Vorträge finden im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a in Langen statt. Anmeldung unter Telefon 06103 203-920 oder per Mail unter [haltestelle@langen.de](mailto:haltestelle@langen.de) Die Vorträge sind kostenfrei. Um Spenden wird gebeten.

**Mittwoch, 19. Juni, 19 Uhr**

### Die acht Stadien der Meditation und der Auflösung

Die Tibetischen Totenbücher beschreiben den Prozess der Auflösung in vier grobstofflichen und vier feinstofflichen Phasen. Kann es gelingen, durch Meditation die Angst vor dem Sterben zu reduzieren? Wir wollen die einzelnen Phasen kennenlernen und untersuchen, ob sie uns für das Verständnis von Leben und Sterben hilfreich sein können.

**Mittwoch, 28. August, 19 Uhr**

### Lebenskunst - die Suche nach Sinn?

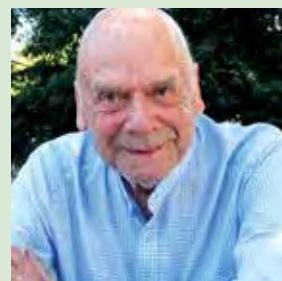
Wilhelm Schmid (geb. 1953) habilitierte sich zum Thema „Grundlagen zu einer Philosophie der Lebenskunst“. Um die jeweils passende Lebensform zu finden, schlug er

zahlreiche Beispiele vor. Andere Philosophen kritisierten sein Konzept der Lebenskunst. Wir wollen darüber nachdenken, was wir unter Lebenskunst verstehen und was uns selbst „glücklich“ macht.

**Mittwoch, 25. September, 19 Uhr**

### Sind wir das, was wir denken?

Aufgrund alltäglicher Erfahrungen glauben wir, ein Ich zu haben. Begriffe wie „ich“ und „mein“ verwenden wir oft unreflektiert im Alltag auch zur Abgrenzung von Anderem. Wir wollen beobachten, wie Denken geschieht und uns fragen, ob wir wirklich „Herr oder Frau im eigenen Haus“ sind. ■



### 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.



## Füße brauchen Meisterberatung.

Uwe Damm Fußmanufaktur garantiert bei jedem Kunden eine Meisterberatung durch den Chef. Uwe Damm persönlich kümmert sich um die Fußanalyse, Fertigung und Anprobe sowie Nachkontrolle.

Mehr als nur eine Beratung!

Bahnstraße 12 | 63225 Langen  
Telefon 06103 28228  
[info@orthodamm.de](mailto:info@orthodamm.de)  
[www.orthodamm.de](http://www.orthodamm.de)



**UweDamm**  
immer einen schritt besser





Die Reihe **Filmreif** entwickelt sich mehr und mehr zu einem Publikumserfolg (nicht nur für Senioren!). Stefan Burger und Holger Kintscher haben die folgenden Filme ausgesucht, die in den kommenden Monaten zum kleinen Preis (€ 9) zur Aufführung kommen:

**Mittwoch, 15. Mai 16 Uhr**

### „791 KM“

791 Kilometer, das ist die Fahrtstrecke zwischen München und Hamburg. Die man schnell und bequem per Zug oder Flugzeug hinter sich bringt – es sei denn, ein Sturm legt alle Verbindungen lahm. So wie an diesem Abend. An dem Marianne (Iris Berben), Tiana (Nilam Farooq), Susi (Lena Urzendowsky) und Philipp (Ben Münchow) im heiß umkämpften Taxi von Josef (Joachim Król) landen. Sie kennen sich nicht, sie alle müssen aber nach Hamburg – und gehen auf gemeinsame nächtliche Reise. Auf engstem Raum prallen in Josefs Taxi die unterschiedlichsten Persönlichkeiten, Lebensgeschichten und Ansichten aufeinander.

**Mittwoch, 12. Juni 16 Uhr**

### „Auf dem Weg“

Nach einer wilden Partynacht stürzt der Schriftsteller und Abenteurer Pierre (Jean Dujardin) betrunken von einem Balkon und verletzt sich dabei schwer. Kaum aus dem Koma erwacht, beschließt er, gegen den Rat seiner Ärzte und Familie, Frankreich zu Fuß zu durchqueren.

Durch unberührte Natur und auf verborgenen Pfaden wandert er 1.300 km bis an die Küste der Normandie. Auf dem langen Weg macht er Zufallsbekanntschaften, wandert einen Teil des Weges mit seinem besten Freund Arnaud oder seiner jüngeren Schwester Céline.

Schritt für Schritt findet er durch die Auseinandersetzung mit der Natur, seinem Körper und seinen Begegnungen den Weg zu sich selbst.

**Mittwoch, 10. Juli 16 Uhr**

### „Die Herrlichkeit des Lebens“

Ein poetischer, sehr gelungener Film, der mit seiner Aussage: „Es zählt nur der Augenblick!“ gleichzeitig die Tragik und die Schönheit einer großen Liebe darstellt. Der Film hält gekonnt

die Balance zwischen Melodram und romantischer Komödie, wobei Sabin Tambrea und Henriette Konfurius in den Hauptrollen die Idealbesetzung darstellen. Sie überzeugen in ihrer Darstellung eines Liebespaars, das sich im Angesicht des Todes findet und zusammenbleibt...

**Mittwoch, 14. August 16 Uhr**

### „Zwei zu eins“

Komödie über die Freunde Maren, Robert und Volker, die im Sommer 1990 ihr persönliches Abenteuer erleben. Sie stoßen zufällig auf alte DDR-Gelder, die zur Zerstörung vorgesehen waren, nutzen ihre Chance und schmuggeln das Geld raus. Zusammen mit Freunden und Nachbarn erfinden sie ein System, mit dem sie das nun wertlose Geld umwandeln in Waren, die für die Westler begehrter sind. Ihr Vorhaben scheint zunächst ein lustiges Spiel, entwickelt sich jedoch schnell zu einem Wendepunkt in ihrem Leben. ■

**Bereits 1924 gab es das erste feste Filmtheater in Langen. Einen Artikel „Einhundert Jahre Kino in Langen“ finden Leserinnen und Leser in der nächsten Ausgabe der ZEITLOS.**





# Urlaub ohne Koffer



## Nix wie los – der Sommer ruft!

**Dienstag, 21. Mai**

### **Pilzfarm Noll**

Kosten für den Bus: 23 €

Kosten für die Führung und das Pilzessen: 16 €

In einem reizenden Seitental des herrlichen Taunus liegt die Pilzfarm Noll, die im Mai auf dem Programm steht. „Zuchtpilze sehen, erleben und schmecken!“ Unter diesem Motto möchte Ihnen die Familie Noll die Welt der Zuchtpilze näherbringen. Mit einer Führung durch den Betrieb erfahren Sie alles über die Kunst der Pilzzucht. Darüber hinaus erhalten Sie einen sehr interessanten Vortrag über Pilze im Allgemeinen, über die es sehr viel Wissenswertes zu erfahren gibt. Im Anschluss beenden Sie die Führung mit einem leckeren Pilzessen. Sie haben natürlich auch die Möglichkeit zum Einkauf im Hofladen. Wer Pilze nicht mag, kann alternativ auch eine Gulaschsuppe bekommen.

**Dienstag, 25. Juni**

### **Straußenwirtschaft „Es Hexehäusi“**

Kosten für den Bus: 23 €

Die urige Straußenwirtschaft „Es Hexehäusi“ besuchen Sie im Juni. Seit 1620 wird in der Junkergasse in Rodheim Landwirtschaft großgeschrieben. In der mittlerweile 13.

Generation wird der landwirtschaftliche Familienbetrieb bewirtschaftet. In uriger Atmosphäre bietet der Hof eine reichhaltige Palette selbst erzeugter Produkte an. Mit einer Führung erfahren sie viel Interessantes über den kleinen Familienbetrieb und über deren Erzeugnisse. Im Anschluss daran genießen sie gemütlich in der kleinen Straußwirtschaft



Kaffee und hausgemachtem Kuchen oder sie erfreuen sich an anderen hausgemachten Gerichten und an dem aus eigenen Streuobstwiesen gekelterten Apfelwein. Sie können vor Ort auch die aus eigener Produktion hergestellten Produkte und Leckereien einkaufen.

**Dienstag, 30. Juli**

### **Stadtwaldhaus Frankfurt**

Kosten für den Bus: 23 €

Kosten für die Führung: 2 €

Im Juli statten Sie dem Frankfurter StadtWaldHaus einen Besuch ab.

Auf dem Gelände der ehemaligen Fasanerie befindet sich seit 1995 das StadtWaldHaus. Seit 1372 gehört der Wald mit einer Fläche von rund 6.000 ha der Stadt Frankfurt. Hier werden Besucher über Wald, Forst, Natur, Klima und über einheimische Tier- und Pflanzenwelt informiert. Im lichtdurchfluteten Informationszentrum befinden sich diverse Ausstellungen zu verschiedenen waldbezogenen Themen. Im Außenbereich kann man die verschiedenen im Stadtwald vorkommenden Wildtierarten entdecken und beobachten. Mit einer Führung erfahren Sie vieles über die Geschichte des Stadtwaldes und über die Zusammenhänge und Bedeutung des Waldes und seiner Bewohner für den Menschen und unsere Umwelt.

Seit 2011 gibt es auch einen Waldladen. Hier können sie das von den Förstern erlegte Wild, es stammt ausschließlich aus dem Frankfurter Stadtwald, sowie zahlreiche andere regionale Produkte einkaufen. Im Anschluss kehren Sie im Naturfreundehaus in Neu-Isenburg ein.

**Dienstag, 20. August**

### **Museum Gruberhof Groß-Umstadt**

Kosten für den Bus: 23 €

Kosten für die Führung, Kaffee und Kuchen: 9 €

Zum Gruberhof nach Groß-Umstadt geht die Fahrt im August. Das Gehöft, eine alte Hofreite, wird seit 1987 als Museum und Kulturzentrum genutzt und erfreut sich Jahr für Jahr großen Zuspruchs. Zu den Sehenswürdigkeiten gehören der Hof mit bürgerlichem Wohnhaus, Bauerngarten, Schmiede, Backhaus und Gesindewohnung sowie eine überregional bedeutsame und einmalige Sammlung aus Landwirtschaft, Handwerk und Geschichte.



Der Hof lockt nicht nur viele Besucher an, auch das hessische Fernsehen ist hier regelmäßig zu Gast.

Das Groß-Umstädter Museum Gruberhof will das geschichtliche und kulturelle Erbe der Menschen aus der Stadt und der Region bewahren. Mit einer Führung werden Sie durch das Hofmuseum begleitet und im Anschluss kehren Sie vor Ort in der Hofschänke ein.

**„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen.“**

*(Aristoteles)*

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 bei Stefan Kleinhenz, Elisabethenstraße 59a, Telefon 06103-203-928. Stornierungen sind bis eine Woche vor Fahrt kostenfrei möglich. ■



# Spazierfahrten in die Region Draußen ist's schön!



Die Monate Mai bis August locken wieder mit kleinen Fahrten in die Region. Immer zehn Gäste und zwei ehrenamtliche Mitarbeiterinnen bzw. Mitarbeiter verbringen einmal im Monat einen Nachmittag in der näheren Umgebung von Langen. Mit Kurt Miltenberger hat die Haltestelle einen neuen Fahrer gefunden, der das Team der Spazierfahrten in Zukunft tatkräftig unterstützen wird. Der Dreieicher freut sich auf viele interessante Ausflüge in die Region.

In der Regel wird sich um 12:30 Uhr im Begegnungszentrum Haltestelle Langen getroffen. Wer nicht zur Haltestelle kommen kann, hat die Möglichkeit, sich zuhause abholen zu lassen (nur für Langener und Egelsbacher). Achtung: Die Fahrt zur Neuen Altstadt Frankfurt findet mit der S-Bahn statt.

Mitfahrende sollten gut zu Fuß sein, Rollatoren können mitgenommen werden. Für die Fahrten gelten keine festen Reisepreise. Es werden jedoch Spenden entgegengenommen.

### 16.5. Hermannshof Weinheim

#### Schau- und Sichtungsgarten

Mit Fritz Küsters

Seit 1983 leistet der Garten an der Bergstraße einen Beitrag zur Gartenkultur. Neben einigen eindrucksvollen Baumriesen ist der Park ein Blütenmeer. Gezeigt wird, wie man mit Pflanzen, insbesondere mit Stauden einen blühenden Garten schaffen kann. Einfach sehenswert. Anschließend Einkehr.

### 6.6. Rosarium Okriftel/Hattersheim

Mit Fritz Küsters

Zur Rosenblüte ist das Rosarium im Regionalpark sehenswert. Es wurde 1997 angelegt und ist eine Erinnerung an das ehemalige Rosenanbaugebiet

von Hattersheim. Sehenswert ist auch die angrenzende Wasserwerksallee. Anschließend Einkehr im Regionalparkzentrum.

### 3.7. Goetheturm - Königsbrünchen

Mit Fritz Küsters

Es traf die Frankfurter mitten ins Herz, als der Goetheturm in einer Oktobernacht im Jahr 2017 einer Brandstiftung zum Opfer fiel. Denn mit dem völlig niedergebrannten, hölzernen Aussichtsturm im Waldspielpark war ein Wahrzeichen und damit auch ein Stück Frankfurter Identität zerstört worden. Schnell stand daher für die Bürgerinnen und Bürger sowie die Stadtpolitik fest: Wir bauen den Goetheturm wieder auf! Viele engagierte Frankfurterinnen und Frankfurter spendeten Geld, um das Projekt schnell realisieren zu können. Seit dem Frühjahr 2021 ist der neue Goetheturm für die Öffentlichkeit zugänglich. Der Turm befindet sich inmitten des Waldspielparks im Frankfurter Stadtteil Sachsenhausen. Anschließend geht es weiter zur Oberschweinstiege mit einem kleinen Spaziergang zum Königsbrünchen. Dort begegnet den Reisenden diverse „komische Kunst“, die den Nachmittag zu einem echten Erlebnis macht. Eine Einkehr ist fest eingeplant.

### 7.8. Mechthildshausen

#### Bahá'í-Tempel und Domäne Mechthildshausen

Mit Fritz Küsters

Häuser der Andacht werden die Gotteshäuser der Bahá'í auch genannt. Dort sind Angehörige aller Weltreligionen eingeladen, gemeinsam zu beten und zu meditieren. Küsters hat eine 90minütige Führung durch den beeindruckenden Tempel gebucht. Besonders auffällig sind neun Tore, die

die Offenheit der Religionsgemeinschaft für Anhänger aller Religionen symbolisieren sollen.

Anschließend wird das Hofgut Mechthildshausen besucht. Die Domäne hat diverse Hofläden, wo landwirtschaftliche Bioprodukte eingekauft werden können.

### 25.9. Neue Altstadt Frankfurt

Fahrt mit der S-Bahn

Mit Fritz Küsters

Treffpunkt vor dem Bahnhof Langen Ostseite, 12:45 Uhr

Immer wieder schön ist ein Besuch der neuen Altstadt Frankfurts. Das auch Dom-Römer-Quartier genannte Gebiet, umfasst 35 Neubauten, darunter 15 als schöpferische Nachbauten bezeichnete Rekonstruktionen von historischen Altstadthäusern. Das Gebiet bildet den Kern der Altstadt, die bis zur Zerstörung bei den Luftangriffen 1944 mit ihren rund 1250 größtenteils aus dem Mittelalter und der Renaissance stammenden Fachwerkhäusern als eine der größten und bedeutendsten Fachwerkstädte galt. Von Anfang der 1970er-Jahre bis 2010 war das Grundstück vollständig mit dem Technischen Rathaus und dem U-Bahnhof Dom/Römer bebaut. Im Zuge des Dom-Römer-Projekts Zwischen 2012 und 2018 wurden die Plätze und Straßenzüge Alter Markt, Hühnermarkt, Hinter dem Lämmchen und Neugasse mit ihren historischen Grundstücken und Innenhöfen, darunter dem Hof Rebstock am Markt und dem Goldenen Lämmchen, weitgehend wiederhergestellt.

Anmeldung für alle Fahrten bei Astrid Hattenberg im Begegnungszentrum Haltestelle unter Telefon 203-920, ahattenberg@langen.de ■



# (Lern)Schritte zu Veränderungen

Veränderungen bringen oft Chancen mit sich. Obwohl sie zunächst beängstigend sein können, bieten sie die Möglichkeit für persönliches Wachstum, Weiterentwicklung und neue Erfahrungen.

Es ist wichtig zu akzeptieren, dass Veränderungen Teil des Lebens sind und dass es vorkommen kann, Angst davor zu haben. Indem man lernt, Veränderungen als Chance zu sehen, kann die eigene Resilienz gestärkt werden und besser mit den Herausforderungen des Lebens umgegangen werden.

Kleine Schritte können eine wirksame Strategie sein, um Veränderungen anzugehen.

**Klare Ziele setzen:** Identifizieren Sie das gewünschte Ergebnis Ihrer Veränderung und setzen Sie sich klare, erreichbare Ziele. Brechen Sie große Ziele in kleinere, leichter zu bewältigende Schritte auf.

**Klein anfangen:** Beginnen Sie mit kleinen, machbaren Schritten. Dies kann das Ausprobieren neuer Gewohnheiten oder das Lernen neuer Fähigkeiten sein.

**Eigene Fortschritte feiern:** Aner-

” **Veränderung ist schwer am Anfang, chaotisch in der Mitte und wunderschön am Ende** (Paulo Coelho)



Das Team der vhs Langen ( von links nach rechts): Dagmar Seidel, Uwe Sandvoß, Birgitt Schaaf  
Foto: Stadt Langen (Sabine Dexheimer)

kennen und feiern Sie jeden kleinen Fortschritt, den Sie machen. Dies hilft, motiviert zu bleiben und den Weg zur Veränderung fortzusetzen. Geduldig bleiben: Veränderungen brauchen Zeit. Seien Sie geduldig mit sich selbst und erkennen Sie an, dass es normal ist, dass Veränderungen Zeit und auch ein bisschen Anstrengung erfordern.

Das hört sich sehr theoretisch an und der ein oder andere mag mit dem Kopf nicken und denken, wie mache ich das nun mit meinen Möglichkeiten? Die vhs Langen bietet diverse Veranstaltungen, mit denen Sie Veränderungen mit wenig Aufwand auch für sich herbeiführen können. Stöbern Sie in dem am 5. Juli 2024 neu erscheinenden Programm und entscheiden Sie sich dafür, einfach mal (wieder?) an einem Kurs, einer Führung oder an einem Vortrag teil-

zunehmen. Die Wege in Langen sind kurz, das Angebot reicht von kreativen Kursen über Sprachen bis hin zu Philosophie und diversen Bewegungsangeboten. Hier sind Sie nicht allein, Sie treffen auf andere und vielleicht neue Menschen, die dennoch gleichgesinnt sind, es können sich Gespräche und ganz neue Wege ergeben, die Sie vorher noch nicht sehen konnten. Also alles ganz einfach – nur eine Anmeldekarte oder ein paar Klicks im Internet entfernt. Nun sind Sie an der Reihe, nur Mut!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr vhs Langen Team ■

Neues vhs Programm  
erscheint am  
5. Juli

# Ändern von Gewohnheiten – keine Frage von Alter!

Egal wie alt wir sind – für Veränderungen ist es nie zu spät. Nur wer seine Komfortzone des Gewöhnlichen verlässt und bereit ist, Neues auszuprobieren, kann sein Leben nach den eigenen Vorstellungen gestalten.

Dass man seinen Lebensweg ändern kann, hat nichts damit zu tun, ob man 60, 70 oder 80 Jahre alt ist.

Es gibt immer wieder Zeiten im Leben, in denen wir das Bedürfnis verspüren, etwas zu verändern oder ein Umdenken einfach notwendig wird. Die Überzeugung, dass Veränderung möglich, diese Fähigkeit dazu in uns liegt und wir selbst die Entscheider für unser Leben sind – sollte der erste Schritt sein, damit das Leben nach den eigenen Vorstellungen gestaltet wird.

**„Man kann die Welt oder sich selbst ändern. Das Zweite ist schwieriger.“**

*(Mark Twain)*

Natürlich kann der Gedanke, Vertrautes zu verlassen erstmal beängstigend sein, doch nur außerhalb von Gewohntem können wir uns weiterentwickeln. Mit dem Annehmen von Herausforderungen und Veränderungen, dem Schritt auf unbekanntes Terrain können wir unseren Horizont erweitern, unsere Flexibilität erhalten und unser Selbstvertrauen stärken.

Hauptsächlich geht es mir bei meinen Gedankengängen aber nicht um das komplette Umkrempeln des Bisherigen, sondern um die kleinen,

mutigen Schritte, mal etwas anders zu machen oder zu probieren – weg von dem Üblichen „das war aber schon immer so...“.

Da ist zum Beispiel Herr K., der beim letzten Suppentag nur einen kleinen Schluck Lauchsuppe probieren wollte, weil er an Lauch keine guten Erinnerungen aus Nachkriegszeit hatte, weil es damals meist nur diesen zu essen gab. Trotzdem ist er an diesem Tag ins Familienzentrum gekommen, hat am Essen teilgenommen und mutig probiert. Letztendlich war er überrascht, dass Lauch so anders und gut schmecken kann und wollte sich letztendlich das Rezept geben lassen.

Oder Frau S., die sich beim Vortrag „Rollatoren gibt es auch in chic“ von Herrn Och im TreJA Bayerseich eigentlich nicht zum „einfach mal auszuprobieren“ auf das vorgestellte E-Mobil setzen wollte, dies dann doch tat und ein paar Runden auf dem Parkdeck drehte. Eine Weile später erzählte sie mir, eigentlich so nebenbei, wie sie toll sie diese Fahrt mit dem E-Mobil fand und dass sie sich durchaus vorstellen kann, auch mal ein E-Mobil zu besitzen.

In den Sinn kommt mir da auch noch Frau J., die mich auf meiner letzten Tour, als ich Weihnachtspralinen des Freundeskreises „Haltestelle“ ausgeliefert habe, spontan in ihre Wohnung bat - Frau J. hat sich noch mehr getraut hat, denn sie ist umgezogen. Eine riesengroße Veränderung. Raus aus der jahrzehntelang gewohnten Umgebung, dem eigenen Haus in eine kleinere, wenn auch komfortablere, barrierefreie Wohnung mit Aufzug. Abschiednehmen von Erinnerungsstücken, bekannten



Kontakt:

E-Mail:

Seniorenberatung@egelsbach.de

Telefon 06103 405-153

mobil 0160 92049443,

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

Nachbarn und einigen gewohnten Möbeln – trotzdem war Frau K. mutig und hat diesen Neustart gewagt. Sie erzählte mir von den neuen Nachbarn und zeigte mir den schönen Ausblick von ihrem geliebten Balkon. Und als ich ihr so zuhörte, wie sie freudig und voll Stolz von diesem, natürlich nicht so leichten Schritt ins Unbekannte berichtete und von den positiven Erfahrungen, die sie gemacht hat - da wurde sie mir Vorbild.

Natürlich muss jetzt nicht jeder von Ihnen Suppe essen, die man eigentlich nicht mag, ein E-Mobil testen oder gleich umziehen – dies waren nur Beispiele – aber manchmal reicht schon ein kleiner Schritt aus der Komfortzone, um dem Leben wieder mehr Schwung zu verleihen und den Stein ins Rollen zu bringen.

Veränderungen erfordern Mut. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten und Ihre Lebenserfahrung, auch wenn es langsam vorangeht und probieren Sie es einfach aus, wenn auch erstmal im Kleinen. Und ob 60, 70 oder 80 Jahre alt – Neuanfänge sind keine Frage des Alters!

Herzlichst Ihre Egelsbacher Seniorenberaterin

Claudia Pulwer

# Für Angehörige, Freunde und Bekannte von Demenzkranken

## Informationsreihe

Im Herbst startet am **Donnerstag, den 5. September 2024** eine sechsteilige Informations- und Vortragsreihe zum Thema „Demenz“.

### Donnerstag, 5. September

„Der medizinische Hintergrund von Demenz – Diagnose und Therapie“  
Unter diesem Titel spricht Referent Daniel Kaschub / Asklepios Klinik Langen über die Erkrankung „Demenz“ und gibt einen groben Überblick über ihre häufigsten Formen, deren Symptome und Therapieoptionen

Die Veranstaltungen finden im Egelsbacher Bürgerhaus statt,

Beginn ist jeweils 18.00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos.

Weitere Vorträge:

### Dienstag, 10. September

Umgang mit Menschen mit Demenz

### Mittwoch, 18. September

„Plötzlich Pflegefall“: Was jetzt zu tun ist

### Donnerstag, 10. Oktober

Essen und Trinken bei Demenz

### Dienstag, 22. Oktober

Mit Kraft und Gelassenheit herausfordernde Situationen meistern

### Donnerstag, 7. November

Gesetzliche Betreuung – Betreuungsverfügung – Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

Informationen bei Yvonne Weber, Begegnungszentrum Haltestelle, Langen, Telefon 06103 203-922, yweber@langen.de und Claudia Pulwer, Seniorenberatung Gemeinde Egelsbach, Telefon 06103 405-153 seniorenbetreuung@egelsbach.de

Veranstalter der Reihe sind der Kreis Offenbach, die Gemeinde Egelsbach und die Stadt Langen. ■

## Neues Medienangebot dank Spende

# Besser Leben mit Demenz

Wer demente Angehörige pflegt, braucht nicht nur Geduld und Verständnis, auch Informationen über das Krankheitsbild sind sehr hilfreich.

Die Langener Stadtbücherei hat daher zu diesem wichtigen Thema schon vor einigen Jahren gemeinsam mit dem städtischen Begegnungszentrum Haltestelle ein gut bestücktes Regal mit Sachliteratur zusammengestellt. In den Schriften wird die Erkrankung unter vielen Aspekten wissenschaftlich, aber auch aus ganz persönlichen Perspektiven von Betroffenen und Angehörigen beschrieben. Vorschläge zur Beschäftigung, Kurzgeschichten zum Vorlesen sowie DVDs und CDs stehen zum Ausleihen bereit. Durch eine Medienspende, die der Karlsruher Fachverlag „SingLiesel“ jetzt der Stadtbücherei zukommen



Martin Salomon, Leiter des städtischen Begegnungszentrums Haltestelle (rechts), und Thomas Mertin, Leiter der Stadtbücherei, freuen sich über die Mediengeschenke zum Thema „Leben mit Demenz“ des Verlags „SingLiesel“, die allen Angehörigen wertvolle Hilfe und Anregungen geben.

Foto: Schaible/Stadt Langen

ließ, wurde dieser Bestand großzügig angereichert. Ein Nostalgie-Memo-Spiel mit den Schlagerstars der 1970er Jahre, ein Puzzle mit 35 großen Teilen und neue Rätsel- und Quizspiele ergänzen das Angebot.

Daneben stehen neue Bücher mit Bewegungsspielen, Anleitungen für Yoga und Handarbeiten sowie spannende Mitratekrimis und Reimgeschichten zum Ausleihen zur Verfügung. ■

# Ein neues Angebot in Egelsbach

## Männer kochen!

Männer stehen wesentlich seltener hinter dem Herd – die Gründe sind vielfältig: Männer der Generation 60+ entstammen noch vielfach einer Familie, in der noch ausschließlich die Mutter gekocht hat und sie daher nie kochen gelernt haben oder durch den Beruf so eingespannt waren, dass sie keine Zeit zum Kochen hatten.

Doch mit Beginn des Ruhestands entdecken sie das Kochen als kreative Beschäftigung oder für manche macht es die Lebenssituation notwendig, selbst kochen zu lernen.

Kochen kann man sich theoretisch selbst beibringen – der Markt an



**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      Telefon: 0 61 03 - 22 66 9  
63225 Langen      Mobil: 0177 - 414 68 06  
E-Mail: frank-gartenbau@arcor.de

Kochbüchern ist schließlich riesig. Doch alleine kochen und erst recht alleine essen macht nur halb so viel oder gar keinen Spaß! Aus diesem Grund soll es in Egelsbach demnächst einen „Kochgruppe für Männer“ geben.

Geplant sind zunächst mal 4 Termine im Juli – jeweils dienstags von 10.30 bis ca. 14.30 Uhr im Familienzentrum im Brühl.

**1. Termin      9. Juli**

**Inhalt: Vorspeise und Suppe**

**2. Termin      16. Juli**

**Inhalt: Hauptgang Fleisch und Veggie**

**3. Termin      23. Juli**

**Inhalt: Dessert – süß oder pikant**

**4. Termin      30. Juli**

**Inhalt: Ein komplettes Menu – jeder Teilnehmer lädt einen weiteren Gast zum Mitessen ein.** Konzipiert ist der „Kurs“ für 5 – 6 Teilnehmer – angeleitet werden die Teilnehmer von der Seniorenberaterin Claudia Pulwer. Alle Rezepte sind vorher erprobt – der Spaß am Kochen kommt dann beim gemeinsamen Schnippeln, Zubereiten und anschließendem Essen.

Und? Interesse??? Lust zum Mitmachen??? Mutige und neugierige Männer melden sich bitte bei Claudia Pulwer unter Tel. 0160 9204 9443! ■



# Aus Liebe zu Ihrer Gesundheit.



Ernst-Ludwig-Str.48  
63329 Egelsbach  
Tel. 06103-49677

[www.egelsbach-apotheke.de](http://www.egelsbach-apotheke.de)



Gesund ist bunt

**EGELSBACH-APOTHEKE**

**PIERRE THEUERKAUF**

## Unser Radtour-Vorschlag

# Still ruht der See



**Wem der Paddelteich zu klein und zu nah, der Waldsee zu groß und zu quirlig ist, dem sei ein Ausflugsziel empfohlen, das gar nicht weit weg liegt, das viele Freizeitaktive aber nur vom Hörensagen kennen: den Gehspitzweiher.**

Viele Wege führen dorthin, im Internet findet man sogar mehrere Wanderrouten. Aber am besten ist das Ziel mit dem Rad zu erreichen.

Man fährt nördlich aus Langen am Modellflugplatz vorbei Richtung Dreieich. Auf der Rostädter Straße biegt man an der Kreuzung Hainer Trift/ An der Lettkaute links in den Wald. Ab hier radelt man fast nur auf schattigen Wegen ohne Autoverkehr – also die richtige Strecke für sommerliche Tage. Nach wenigen Metern empfängt einen schon eine stattliche Eiche von 1774, kurz danach wird Geschichte noch anschaulicher an einem alten Grenzüber-

gang: Die Dreieicher Ringlandwehr ist hier stückweise restauriert. Sie ist ein mittelalterliches Verteidigungssystem gewesen gegen Wilddiebe und Schmuggler. Mit dem Aufkommen der Feuerwaffen verfielen die Bauten. Sehen kann man jetzt den Grenzdurchlass durch die Gräben und Hecken. Früher gab es als Durchlässe einen Schlagbaum oder ein Falltor. Hier ist der Buch-Schlag auf einige hundert Meter wieder erkennbar hergerichtet mit großer Info-Tafel und Kartenübersicht. (Die 32 Kilometer lange und liebevoll beschilderte Grenzanlage ist eine eigene Radtour wert.)

Wir aber fahren geradeaus bis über den unbeschränkten Bahnübergang, vorbei an den Tennisanlagen, dann auf der Hainer Trift nach rechts über die Buchschläger Allee ins Villenviertel. Hier kann man sehen, wie der Plan für eine „malerische“ Villenkolonie von 1904 verwirklicht

wurde. Die Grundstücke verkauften sich damals nur „schleppend“, denn es fehlte an Infrastruktur: Kein Gas, Wasser, ohne Kanalisation und Straßen. Auch ein geplantes Zentrum Buchschlags wurde nie realisiert. Erst als der Organisator Latscha die Genossenschaft, die billige Häuser bauen wollte, in eine Kapitalgesellschaft umwandelte, lief ab 1908 der Verkauf; hilfreich war der Trend zur großbürgerlichen Gartenstadt und zum Jugendstil. Mehr als hundert Villen stehen bis heute unter Denkmalschutz. Dennoch wundert man sich über manche Neubauten im Stil der neuen Sachlichkeit – und dass an der Hainer Trift sogar die Parkstreifen durchasphaltiert sind.

**„Wandlung ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling.“**

(Vincent van Gogh)

Man fährt bis zur Querung Ernst-Ludwig-Allee/ Bogenweg, der neuen Fahrradstraße zum Bahnhof. Wir aber biegen nach links ein und sofort wieder nach rechts in die Hengstbachanlage. Auf der fährt man am Bach entlang bis durch die Bahnunterführung, dann gleich rechts Richtung Friedhof. Hinter dem trifft man an einer Kreuzung auf eine weitere Info-Tafel zur Ringwehr zwischen Ysenburg und Hessen-Darmstadt. Wir aber fahren immer weiter geradeaus Richtung Neu-Isenburg. An der Absperrung wegen des neuen Radtunnelbaus fahren wir nicht rechts, sondern weiter geradeaus auf dem Meisenweg bis zum Autoparkplatz. Dort den Weg nach links nehmen und nach ein paar hundert Metern an einer Schautafel wieder links in den unauffälligen Se(h)weg oberhalb des Gehspitzweihers einbiegen.

Seit 1981 steht die Grube unter Naturschutz. Um 1700 war dort eine Ziegelhütte, die den Lehm zum Abbau nutzte, 1872 übernahm Philipp Holzmann und produzierte Backsteine. Es gab sogar einen Gleisanschluss von der Fabrikanlage bis nach Neu-Isenburg. 1917 war die Firma eine der größten internationalen Bauunternehmen. Trotz großer politischen Unterstützung musste sie 2002 Konkurs anmelden. Heute sieht man von den Anlagen nichts mehr. Zuerst wurde die „Holzmann-Grube“ als Badesee genutzt, dann zum Naturschutzgebiet erklärt. Dadurch ist es inzwischen sehr ruhig geworden am See. Nur unzählige Wasservögel machen hier manchmal Krach. Da der Wasserstand in Trockenzeiten sehr niedrig ist, ist dies auch ein Rückzugsgebiet für viele Amphibien und Insekten geworden. Der Panoramaweg verläuft oberhalb des Sees, ein Holzgeländer am Rundweg verhindert, dass die Tiere unten gestört werden. Für Foto-Freunde gibt es vorzugsweise idyllische Weit-

blicke zwischen den Kiefern und farbenprächtige Sonnenuntergänge festzuhalten.

Wir fahren weiter bis zum südlichen Ende des Sees, dann in rauschender Fahrt rechts den Weg hinunter. Auch dort steht wieder eine Sitzbank zum Verweilen und Meditieren. Die Strecke geht dann wieder leicht bergauf und stößt auf den Hauptweg, den Isenburg-Weg. Auf dem biegen wir nach links und an der nächsten Kreuzung mit Schildern rechts ab Richtung Zeppelinheim. Es geht über die Autobrücke der B44, dann wieder links auf die Hundert-Morgen-Schneise. Vorbei am Zeppelinheimer Friedhof biegen wir danach den ersten unscheinbaren Weg nach rechts ein, um noch ein geschichtliches Kuriosum zu entdecken. Es bleibt ganz unbegreiflich, warum die Kommune das nicht mal mit einem kleinen Hinweisschild publik macht. Denn nach einigen hundert Metern stoßen wir auf einer Lichtung mit Bank auf den Kaiserstein Nr. 2. Der schlanke meterhohe Stein ist die Erinnerung an feudale Freuden. Kaiser Karl VII war 1742 Jagdgast beim Landgrafen Ludwig VIII. Letzteren Spezialität war die Hetzjagd zu Pferde mit Hundemeute. Mit dieser aufwändigen Jagdmethode „ruinierte er die Staatsfinanzen“. Karl VII machte gezwungenermaßen in Frankfurt Station, da die Truppen von Maria Theresia seine Residenz in München besetzt hielten. Zwei Jahre später war er immer noch da und wieder mal zur Jagd eingeladen, das heißt wohl vor allem zum Todesschuss. Erneut musste danach ein Gedenkstein gehauen werden, mit Inschrift. Er steht klein und versteckt westlich der amerikanischen Sendeanlagen – zum Finden muss man aber sein Rad schieben. Der Originalstein von 1742

ist nach dem 2. Weltkrieg in die USA „verschwunden“ (!?). Als die Stadt Frankfurt nach einem Gebietstausch in den sechziger Jahren den Stein ersetzen wollte/ musste, nahm sie den zweiten Gedenkstein von 1744 als Muster.

Deswegen ist unser Stein hier so ‚neu‘, es ist ein Nachbau mit der falschen Jahreszahl in der Inschrift! Wir radeln zurück auf die Hundert-Morgen-Schneise und immer geradeaus in den Ort. Rechter Hand liegt das Zeppelin-Museum, diesmal ein historischer Ort für Technik-Fans. Es ist Dienstag bis Freitag nachmittags von 14 bis 17 Uhr geöffnet, am Wochenende schon ab 11 Uhr. Bei den Eintrittspreisen heißt es besucherfreundlich: „Zahle was du willst“. Zurück fahren wir das einzige Mal kurz in den Verkehr: Die Flughafenstraße hoch zur Kreuzung, dort links Richtung Buchschlag über die Brücke der B44, dann gleich rechts – unbeschildert – wieder in den Wald und auf der Kirchsneise schnurgerade bis nach Langen. Vorbei an der Bundesanstalt für Flugsicherung haben wir eine knapp 25 Kilometer lange Runde geschafft. Wem's Spaß gemacht hat: Ein weiterer Geheimtipp für Seesüchtige wären der Schnepfen- und Oberwaldsee. Diesmal zum selber Entdecken. ■

Wolfgang Tschorn



# Eine Menge los in den Ginkgo-Häusern

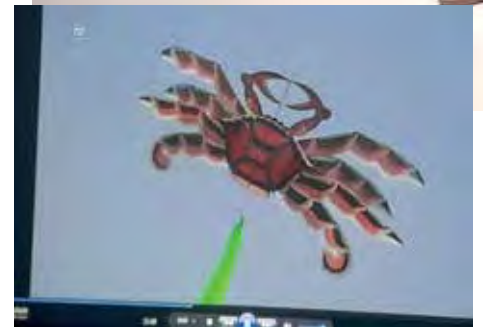


umfangreiche Buffet im Gemeinschaftsraum zu stürmen. Frau Albrecht wies bei der Begrüßung darauf hin, dass man keine Konkurrenz zu anderen Organisationen wie z.B. den Tafeln sei. Mittlerweile sind es fünf „Fairteiler“-Schränke im Kreisgebiet (u.a. in Langen und Egelsbach), gefüllt mit Lebensmitteln, Obst und Gemüse, welche noch zum Verzehr geeignet sind.



Schon in der letzten Ausgabe der ZEITLOS stellte sich der Food-sharing-Verein Offenbach-West vor, und die stellvertretende Vorsitzende Kerstin Albrecht erläuterte ihren Aufgabenbereich. Diese Veranstaltung im Gemeinschaftsraum des Ginkgo-Hauses 2 stieß auf großes Interesse, und so kam es, dass man spontan eine Einladung zum Sonntags-Brunch an die Ginkgo-Bewohner beider Häuser aussprach. Schon der großflächige Tulpenschmuck machte Lust und Laune, das

„Hören – Fühlen – die Seele berühren: Klangerlebnis“ hieß das Motto eines Vortrags von Petra Ruth Vogel. Ein Musikinstrumenten-Set von 13 Klangkörpern besteht aus Gongs, Röhren-Glockenspielen sowie Kristall- und Metall-Klangstäben und -Röhren. Dieses Klangerlebnis kann in unserem Körper tiefe Harmonie und inneren Frieden auslösen.



So konnten die Zuhörer, jeder für sich, die Reaktionen seines Körpers austesten.

kamen viele Besucher zu seinem Dokumentarfilm „Die Himmelsstürmer von Weifang“ in das Ginkgo-Haus 2.

Welche Faszination dieser Film auslöste, ist kaum zu beschreiben, wenn die Drachen, per Hand aus Bambus und Seide gefertigt und kunstvoll bemalt, in die Lüfte steigen!

Neugierig geworden durch einen ZEITLOS-Artikel des Hörfunk- und TV-Autors Dr. Manfred E. Schuchmann über den Drachenbau in der chinesischen Drachen-Hauptstadt Weifang

Einen weiteren Vortrag aus der Reihe „Leute in Langen“, veranstaltet von der evangelischen Kirchengemeinde Langen gemeinsam mit Ginkgo Langen e.V. hielt Frau Anne Kühl. Sie machte sich in der Langener Frauenbewegung der 80-er und 90-er Jahre einen Namen. Durch ihre schottische

Mutter und ihre weitverzweigte internationale Familie war ihr Lebensweg von Anfang an geprägt. Aufgewachsen mit drei Brüdern musste sie sich als Mädchen schon früh behaupten. Ihr weiterer Lebensweg führte sie als Englisch- und Sportlehrerin an die Albert-Einstein-Schule in Langen. Hier engagierte sie sich in der Frauenbewegung, wo im Frauentreff und später in der Frauenwerkstatt so Ein-

**ich alt?“**

Martin Salomon, Leiter der Langener



Sozialstation „Haltestelle“, lud zu einem Impuls-Vortrag die Bewohnerinnen und Bewohner der Ginkgo-Häuser ein. Im Gemeinschaftsraum des Hauses 2 wurde dieses Thema angesprochen, und es folgte eine lebhaft Diskussion, denn jede Person empfindet das Älterwerden anders.

Es gab viele Fragen und Antworten. Vielleicht konnte der Eine oder Andere etwas für sich mitnehmen, hoffentlich im positiven Sinne!

Ein kommendes Thema wird das gemeinsame **Frühlings-Singen** sein, das von AWO und Seniorenhilfe zusammen mit der Haltestelle und Ginkgo angeboten wird.

Nächster Termin für das Singen: **Donnerstag 16. Mai 15 Uhr im StartPunkt, Westendstraße 53 und dann am 14. Juni, am 24. Juli und 12. August** (siehe Poster rechts). Ende April wird es wieder eine Führung durch beide Ginkgo-Häuser geben!

Und am **Dienstag, 4. Juni, 19 Uhr** im Gemeinschaftsraum Ginkgo 2 blickt Verone Schöninger, führendes

Mitglied des Deutschen Kinderschutzbundes, im Rahmen der Reihe **„Leute in Langen“** auf ihre Zeit in Langen zurück ■

*Ute und Jürgen Becker*

ges bewegt werden konnte. Das Langener Frauenkabarett „Stress, Strass und Stuss“, das die kleinen Schwächen von Frauen und ‚Männern aufs Korn nehmen‘ ist sicherlich noch vielen ein Begriff. In Familie und Beruf ließ sich ein sogenanntes „Sabbatjahr“ einfügen, das sie per Fahrrad nach Osten

aufbrechen ließ mit Ziel Odessa. Dies alles erzählte Anne Kühl in Wort und Bild vor einem gebannt lauschenden Publikum. **„Ab wann bin**



**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

# Zum Thema ‚Veränderungen in Sachen Erziehung‘ Wenn Gewohnheiten zur Gewohnheit werden...

*Best Ager  
Best Ager*



Auf ihre Tiptoi Stifte lauschen sie äußerst andächtig, aber darüber hinaus?

Früher mussten wir nicht alles drei und vier Mal sagen und am Ende darauf hoffen, dass „die lieben Kleinen letztendlich auch noch ‚Bock‘ darauf haben“ und reagieren. Etwas habe ich festgestellt: die Kinder beschäftigen sich wenigstens nicht die ganze Zeit mit ihren digitalen Endgeräten, wie die größeren. Und hören tun sie – wenn sie wollen – auch noch bestens.

**Wenn die ZEITLOS jetzt im Frühjahr später erscheint als geplant, dann liegt es wahrscheinlich wieder einmal an mir. Oder an unseren beiden drei und sechs Jahren alten Enkeln.**

Zwei Kleine wieder unter unserem Dach zu haben – und das gleich über eine Woche lang – das hinterlässt Spuren! Arbeiten kann man sich abschminken und alte Gewohnheiten und den Lebensrhythmus kann man getrost vergessen. Na ja, solche Tage führen dann auch zu der Erkenntnis, dass früher alles anders war. Früher kamen Kinder oder Enkel zu Besuch und passten sich uns – den Alten – an. Heute passen sich die Alten den Kleinen an.

Und das dauert schon ein paar Tage, sage ich Ihnen! Da heißt es doch von den Kleinen: „Ich will in Opas Bett einschlafen!“ Keine Bedenken, eine Dreijährige kann man doch noch in der Nacht „umbetten“. Oder?

Denkste! Geht nicht gut und endet mit Tränen. Also schläft man dann in einem Bett zu dritt. Nach der zweiten Nacht dann die Entscheidung: entweder du oder ich! Gemeint war aber nicht etwa die süße Kleine, sondern Oma oder Opa!

Wenn's Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, auch so geht, wohl dem, der dann ein Zweitbett besitzt. Und so wird schnell das Übernachten im eigenen Haus zur Veränderung der Gewohnheiten!

Nun ja, wir Großeltern haben den lieben Besuch überstanden und anschließend etwas länger als gewöhnlich wieder ‚zurück‘ geräumt. Wenn man dann noch zu hören bekommt: „Gell, ihr glaubt, dass wir unsere Kinder (gemeint waren natürlich die Enkel) zu Monstern erziehen!“, dann kann ich nur feststellen, Monster sind sie nicht, höchstens Krümelmonster, und dafür gibt es ja bekanntlich Staubsauger!

Ich denke, es geht Ihnen ähnlich wie mir – ohne gleich als altmodisch und spießig zu gelten. Kindern untersage ich schon gern einmal, mit dem Handy am Tisch zu sitzen oder bei einem Besuch mit dem Handy herumzuspielen.

Aber was macht man, wenn Erwachsene nun auch damit anfangen?

Das gibt es wirklich.

So passiert bei einer Einladung von Freunden. Da saßen doch wirklich zwei Freunde bei Aperitif und Gesprächen mit ihren Smartphones brav nebeneinander auf dem Sofa. Offensichtlich auch resistent gegenüber Einwänden, was das Ganze denn bedeuten sollte! Erst bei näheren Hinschauen waren es dann auch keine Google Internetrecherchen, kein Suchen nach irgendwelchen Videos der Enkel oder nach Urlaubsbildern – nein! Die beiden Herren waren beschäftigt mit der Regelung

ihrer Hörgeräte!

Hörgeräte per Fernbedienung zu regeln war mir bekannt, aber das nun, war mir doch neu!

Und dann wurde ich belehrt. Moderne Hörgeräte sind mit drahtlosen Schnittstellen ausgestattet, über die sie sich mit dem Smartphone (iPhone iOS und Android) verbinden. Die Hörgeräte lassen sich dann bequem über das Handy bedienen. Darüber hinaus können Hörgeräte mit weiteren Geräten mit Bluetooth-Funktechnik wie Musikanlage und Flachbildfernseher gekoppelt werden. Deshalb machen Sie's wie ich, wenn Sie einen Senior mit Smartphone sehen, es ist keine neue Gewohnheit – es könnte sein, er versucht Sie besser zu verstehen!

Apropos ‚Veränderungen in Sachen Erziehung‘, da fällt mir die Aussage einer Mitarbeiterin eines Lebensmit-

tel-Marktes ein. Unter der Überschrift „Online bestellen und dann im Markt abholen“ hatte man auch an ältere Menschen gedacht, die nicht mehr so gut zu Fuß sind.

Da heißt es doch so schön:

1. Gib deine Postleitzahl ein und wähl eine Abholmöglichkeit aus.
  2. Stell deinen Einkauf online oder in einer App zusammen
  3. Leg deinen Abholtermin fest.
  4. Hol deinen fertig gepackten Einkauf zum Wunschtermin ab.
- Genutzt wird es aber mehrheitlich von jüngeren, Vätern, Müttern, Familien. Von Eltern, die nicht mehr ‚normal‘ einkaufen gehen können. Begründung: die Kinderchen verhalten sich beim Einkaufen dermaßen unmöglich, dass es die einzige Möglichkeit ist, friedlich einzukaufen.

Aufgefallen ist mir noch eine weitere ungewohnte Veränderung in der Erziehung. So ist es doch tatsächlich

passiert, dass eine Mutter, die ihr Kind in den Kindergarten bringt, es vor dem Eingang sooooo intensiv verabschiedet, herzt und drückt, dass die Erzieherin im Laufe des Vormittags die Mutter anrufen muss, mit der Bitte, das Kind doch abzuholen, es klage über Halsschmerzen (ein bisschen Schwindel könnte auch dabei gewesen sein!)

Alles Märchen, sagen Sie? Ich versichere Ihnen mit gutem Gewissen, alles so passiert.

Falls Sie nun den Eindruck bekommen haben, dass ich den Umgang mit Enkeln nicht schätze, da irren Sie – ich möchte die Besuche und das Zusammensein mit ihnen nicht missen, weil es trotz allem enorm Spaß macht.

Und die ZEITLOS Nummer 97 bekomme ich mit etlichen Überstunden gewiss auch noch fertig! ■

Wolfram Siegel



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](http://www.braunsche-apotheke.de)  
Apotheker Markus Mehner e.K.



## Treue Begleiter der Autofahrer Der Wackeldackel und das Klohütchen

**Es gab ihn einst: den Wackeldackel. Mit dieser speziellen Hunderasse konnte man allerdings nicht Gassi gehen und völlig harmlos war er auch. Sein Platz befand sich immer im Auto auf der sogenannten Hutablage, hinten vor der Rückscheibe im PKW. Neben ihm befand sich meistens sein treuer Begleiter, das Klohütchen, oder besser gesagt das Klopapierhütchen.**

Der Wackeldackel war eine deutsche Erfindung und ließ damals die Herzen von Jung und Alt höherschlagen. Im Jahre 1965 wurde der erste Wackeldackel von der Firma Rakso Oskar Schneider GmbH & Co.KG in Neustadt bei Coburg produziert. Schon bald wurde das aus Kunststoff gefertigte Tier, mit einem Kunstfell bezogen, als Kultobjekt bei vielen Autofahrern beliebt. Er wurde aus zwei Teilen gefertigt, der Kopf und Rumpf voneinander getrennt. Der Kopf wurde dann mit einem Haken in den Körper eingehängt, und mittels eines kleinen Gewichts in der Geraden gehalten. Durch die Fahrbewegung des Autos fing der Kopf zu schwingen an. Eine einfache, aber sehr effiziente Idee, die den Dackel zum Erfolg verhalf. Die Verkaufszahlen gingen dann aber im Laufe der Jahre zurück, doch in den

90er Jahren erlebte der Wackelhund einen erneuten Beliebtheitsschub, als er in einer Aral Werbung auftrat und sodann wieder gehäuft in deutschen Autos auftauchte.

Ich erinnere mich noch an den ersten Wackeldackel, den ich im Auto unseres spanischen Freundes Gabriel entdeckte. Ich war völlig fasziniert von diesem Hund, der gemütlich mit dem Kopf wackelte und so treu dreinschaute. Natürlich bat ich meinen Vater sofort, für unseren Fiat auch einen zu kaufen, doch mein Vater lehnte das vehement ab. Es galt mal wieder das Argument, dass wir nicht Krösus seien, und der Dackel sei ohnehin nutzlos, dafür gäbe er kein Geld aus. Trotz zahlreicher Versuche, ihn von der Nützlichkeit dieses Tieres zu überzeugen, blieb mein Vater standhaft. Wir hatten nie einen im Auto. Als ich dann älter wurde, war ich jedoch froh darüber, dass mein Vater so stur den Wackeldackel ablehnte, denn dieser wurde von uns Jugendlichen dann als Inbegriff der Spießigkeit angesehen. Wir waren damals, von revolutionären Ideen angesteckt, ohnehin gegen alles, was unseren Eltern wichtig erschien. Zumindest beim Wackeldackel konnte mein Vater punkten. Beim Blick in das Auto unseres Vordermannes

wurde sofort lauthals „Spießer“ gebrüllt, wenn wir dort einen Wackeldackel entdeckten. Gleiches galt für das ebenso beliebte Klomützchen, dass sich ebenfalls auf der Hutablage neben dem Wackeldackel befand. Das Klomützchen, eine selbstgestrickte Wollhülle, diente zum Verbergen einer Klopapierrolle, die so getarnt im Auto mitgeführt werden konnte. So hatte man zumindest immer Toilettenpapier während einer langen Fahrt griffbereit. Die Idee war an sich gar nicht schlecht. Diese nackt im Auto für alle sichtbar zu platzieren, hätte sich damals niemand getraut, denn dafür hätte man sich doch sehr geschämt. Die Hülle hatte am Ende einen kleinen gestrickten Rand, der das ganze wie ein Hütchen aussehen ließ und dem Gegenstand so seinen Namen verlieh. Diese Klohütchen wurden damals mit Freuden gestrickt und zu den Geburtstagen der lieben Freunde und Verwandten mit Stolz überreicht. So kam es, dass man im Laufe der Zeit mehrere davon zur Auswahl hatte. Die mussten dann natürlich beim Besuch des Herstellers entsprechend ausgetauscht und gut sichtbar im Wagen präsentiert werden, um denjenigen nicht zu beleidigen oder zu verärgern, der das Kunstwerk hergestellt hatte. Die Form des



Klohütchens war zwar immer gleich, jedoch variierten sie in der Farbe und Muster, einige wurden auch noch mit bestickten Blümchen verziert. Als Variante gab es noch das Klopapier-Püppchen, das mit seinem Rock auf der Toilettenrolle saß. Das Klopapierhütchen wurde übrigens einst zum schrecklichsten Autoaccessoire gewählt.

Von dem Klohütchen waren unsere Eltern doch sehr angetan, wir hatten gleich zwei davon in unserem Auto, schließlich fehlte uns ja der Wackeldackel und so konnte sein Platz sinnvoll besetzt werden.

Als wir älter wurden, war bei dem Anblick des Klohütchens der jugendliche Aufschrei „Spießer“ unsererseits garantiert. Dieser Begriff wurde auf so ziemlich alles und jeden angewendet, das nicht unserem Weltbild entsprach. Mit einem so einfachen Weltbild ließ es sich damals recht gut

leben. War der Wackeldackel mit Klohütchen präsent, so fehlte dem Fahrer vor uns nur noch der Hut auf dem Kopf, um nicht nur als Spießer titulierte, sondern auch im schlimmsten Fall als Hutsimbel bezeichnet zu werden. Diese meist älteren Herren sah man vornehmlich im großen Mercedes in gemütlichen Tempo vor einem herfahren und durch ihre Fahrweise den reibungslosen Verkehrsfluss behindern. Wir konnten es kaum erwarten, diesen mit unserer Hupe in Schrecken zu versetzen. Das Klohütchen hat heute wieder eine kleine Renaissance erfahren, sie werden gerne von Oldtimer-Fans als Original-Requisite auf der Hutablage mitgeführt.

Der Wackeldackel wird noch immer hergestellt, allerdings in geringer Stückzahl und dient, ebenso wie das Klopapierhütchen, meist als Oldtimer Requisite. Es kamen im

Laufe der Jahre aber noch weitere Varianten dazu, nicht nur farblich, sondern auch in Form anderer Tiere. Beliebter bei jüngeren Autofahrern ist der Wackel-Elvis, der allerdings hinter der Frontscheibe des Autos platziert wird. Dieser wurde 2001 durch einen Audi-Werbespot schlagartig berühmt und begehrt.



Während eines Kanadaaufenthalts entdeckte ich einen Wackel-Elch, den ich mit großer Begeisterung kaufte. Er sitzt heute noch auf der Hutablage unseres Fiat Panda und erfreut uns mit seiner rhythmischen Kopfbewegung. Ich frage mich allerdings, ob dieser uns jetzt auch zu Spießern macht.

Stefan Kleinhenz

 **KORIAN**  
Bestens umorgt

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.**



**Haus Ahornhof**

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



## Kennen Sie Synästhesie?

## Wenn Tage und Monate farbig sind

„Welche Farbe hat für dich der Donnerstag?“ War eine Frage, gerichtet an mich, auf die ich keine Antwort hatte. „Der Mai ist grün, der Oktober blau“. Für mich nicht vorstellbar! Wieso auch?

Wenn Buchstaben oder Zahlenfolgen vor dem inneren Auge Farben erzeugen, Töne nicht nur klingen, sondern gleichzeitig schmecken oder farbig sind, dann ist Synästhesie im Spiel.

**Was aber ist Synästhesie?**

Das Wort Synästhesie ist abgeleitet von den altgriechischen Wörtern syn (= zusammen) und aisthesis (= Empfinden). Synästhesie bedeutet also übersetzt die Miterregung eines primär nicht beteiligten Gehirnbereichs.

Sinneswahrnehmungen, die normalerweise getrennt voneinander auftreten, sind bei diesem Phänomen auf unerwartete Weise aneinandergelockt. Ein bestimmter Reiz spricht nicht nur den Sinn an, der für ihn zuständig ist, sondern (mindestens) einen weiteren. Es entstehen Wahrnehmungskombinationen.

Das heißt im Detail: Normalerweise reagiert beispielsweise der Geruchssinn auf einen olfaktorischen Reiz, etwa eine duftende Blume oder frische Brötchen. Das Gehör wiederum nimmt Lärm oder eine Fahrradklingel wahr. Menschen mit Synästhesie riechen Gerüche oder hören Töne aber nicht nur, sie können sie auch „sehen“ oder „schmecken“. Diese Wahrnehmung ist immer spontan, sie erfolgt automatisch und kann nicht unterdrückt werden – so wie Menschen sich nicht dagegen wehren können, Geräusche zu hören. Jedoch ist es für Betroffene möglich, die Wahrnehmung kurzzeitig auszublenden, indem sie ihre Aufmerksamkeit ganz

bewusst steuern. Dies ist jedoch nur mit großer Konzentration möglich. Für Personen mit Synästhesie fühlt sich die Kopplung ihrer Sinne normal an. Sie kennen es nicht anders.

Etwa 4% der Bevölkerung weisen mindestens eine Form von Synästhesie auf. Aufgrund der Häufung in Familien wird eine (inkonsistente) Erblichkeit angenommen.

Die Zahlen können deutlich höher sein, da vor allem Menschen mit leichten Formen der Synästhesie sich nicht darüber im Klaren sind, dass ihre Wahrnehmung von der Norm abweicht.

**Ist Synästhesie eine Krankheit?**

Synästhesie ist keine Krankheit. Sie ist eine physiologische Variante menschlichen Bewusstseins, die Synästhet\*innen überwiegend Vorteile und in bestimmten jedoch selteneren Situationen auch Nachteile bringen kann. Da dieses Phänomen in Familien gehäuft auftritt, vermuten Forschende, dass Vererbung bei den Ursachen eine Rolle spielt. Laut Untersuchungen befinden sich unter Synästhetikern und Synästhetikerinnen gehäuft hochbegabte oder besonders kreative Menschen, aber auch Geräuschsensibilität und Aufmerksamkeitsstörungen sind bei ihnen öfter zu beobachten.

**Synästhesie-Beispiele: Wie äußern sich die Wahrnehmungen?**

Sämtliche Verknüpfungen zwischen den Sinnen sind möglich. Manche Formen sind aber häufiger als andere. Typisch für synästhetische Wahrnehmungen sind:

- **Graphem-Farb-Synästhesie:** Das Zuordnen von Farben zu bestimmten Zeichen, Zahlen oder Buchstaben ist die häufigste Form von Synästhesien. Ein

bestimmter Buchstabe oder eine Zahl ist untrennbar mit einem bestimmten Farbeindruck verbunden – in einer Zahlenfolge von 1 bis 10 sehen synästhetisch begabte Menschen zum Beispiel die Ziffer 5 in Gelb, die Ziffer 6 in Rot. Die Verknüpfungen sind dabei vollkommen individuell.

- **Musik-Farben-Synästhesie:** Manche Kunstschaaffende mit Synästhesie lassen sich beim Malen oder Gestalten von Musik inspirieren. Beim Hören entstehen geometrische Figuren, Linien oder ein Farbenmix. Ein Musikstück hinterlässt nicht nur einen klanglichen, sondern auch einen bildlichen Eindruck. Ein Beispiel dafür war Wassily Kandinsky.
  - **Sequenz-Raum-Synästhesie:** Zeiteinheiten wie Wochentage, Monate, das Jahr oder auch Ziffern besitzen eine bestimmte räumliche Anordnung.
  - **Gefühls-Synästhesie:** Emotionale Zustände werden farbig oder als Form wahrgenommen.
  - **Lexikal-gustatorische Synästhesie:** Wörter können nach etwas schmecken oder haben eine Textur, die auf der Zunge spürbar ist.
  - **Person-Farb-Synästhesie:** Persönlichkeiten wird eine jeweils charakteristische Farbe zugeordnet.
  - **Ticker-Tape-Synästhesie:** Gesprochene, gehörte oder gedachte Worte erscheinen für Sekundenbruchteile als „Newsticker“ oder tauchen kurz vor dem inneren Auge auf.
  - Oft werden auch Geschmacksrichtungen, Gerüche oder Körperempfindungen, wie zum Beispiel Schmerz, durch eine synästhetische visuelle Empfindung begleitet.
- Infos über Synästhesie bei Deutsche Synästhesie-Gesellschaft e. V. [www.synaesthesia.org](http://www.synaesthesia.org) und [www.aok.de](http://www.aok.de) ■

## Warum Walnüsse so gesund sind

# Kraftpaket und Nervenretter

**„Jeden Tag verzehre ich 12 Walnüsse und halte mich fit und gesund“ so lautet die Devise eines über 80 Jahre alten Freundes „und das schon seit einigen Jahren“.**

Walnüsse enthalten 20 Prozent Eiweiß, 60 Prozent Öl und 15 bis 23 Prozent Kohlenhydrate. Sie sind reich an Vitamin B1, Vitamin C und vielen Mineralstoffen wie Zink und Kalium. Walnüsse haben im Vergleich zu anderen Nüssen einen sehr hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (Linolensäure) und stellen somit eine sehr wichtige pflanzliche Quelle dieser essenziellen Fettsäure dar. Zusätzlich enthält die Nuss Aminosäuren, die als Bausteine von Proteinen für den menschlichen Organismus lebenswichtig sind. Die Nuss ist reich an Ballaststoffen und unterstützt so die Verdauung.

Walnüsse enthalten außerdem den Nervenbotenstoff Cholin. Dieser bewahrt vor Konzentrationsmangel und Nervosität. Walnüsse sehen also nicht nur aus wie kleine Gehirne, sie sind tatsächlich auch hilfreich, wenn unser Gehirn auf Hochtouren arbeitet, wie beispielsweise in Prüfungen, beim Lösen von Kreuzworträtseln, im Alltag.

Durch ihren hohen Proteingehalt stellen Walnüsse eine günstige pflanzliche Eiweißquelle dar. Nicht nur für Menschen, die sich vegan ernähren, sind Nüsse eine gute Eiweißquelle. Sie sind Teil einer vollwertigen und abwechslungsreichen Kost.

Untersuchungen der letzten Jahre lassen darauf schließen, dass sich der Verzehr von Nüssen günstig auf das Herz-Kreislauf-System und die Blutfettwerte auswirkt. Verantwortlich

dafür ist das Fettsäuremuster der Nüsse: Walnüsse haben einen hohen Gehalt von einfachen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Einer Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München zufolge können Walnüsse dabei helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Der Verzehr von 43 Gramm Walnüssen pro Tag reichte aus, um den Fettstoffwechsel der Probanden zu verbessern.

Neben den herzschtützenden Fettsäuren haben Walnüsse einen hohen Wert an Polyphenolen und Antioxidantien, die die Zellen vor oxidativem Stress schützen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 5 Portionen Gemüse und Obst pro Tag. Eine Portion von den „5 am Tag“ kann durch Nüsse ersetzt werden.

In Deutschland gibt es über 100 Sorten der Walnuss. Der Nussbaum wächst nicht nur in Europa. Es wird vermutet, dass die Walnuss aus Syrien und dem westlichen und südlichen Kleinasien stammt. Die Existenz der Walnuss geht zurück bis in das Erdzeitalter Tertiär. Der Nussbaum hat also schon Eiszeiten auf diesem Planeten überstanden. Hauptproduzent der Walnuss ist China, gefolgt von den USA.

Im September und Anfang Oktober ist in Europa Erntezeit. Die Früchte sind reif, wenn die grüne Schale aufgeplatzt. Nach der Ernte müssen die Früchte getrocknet werden. In getrocknetem Zustand sind sie mehrere Monate haltbar.

Die Anbaufläche für Walnüsse hat sich in den vergangenen fünf Jahren

in Deutschland fast verdreifacht. Wurden die Nüsse 2017 noch auf rund 286 Hektar Fläche angebaut, waren es 2022 bereits 729 Hektar, wie aus Daten des Statistischen Bundesamtes hervorgeht

Neben Bayern und Baden-Württemberg gibt es auch in Brandenburg und Sachsen-Anhalt größere Anbaugelände. Auch in Sachsen hat sich die Anbaufläche verdoppelt. Ein Problem sei die Langfristigkeit beim Anbau, sagt Vivian Böllersen, Geschäftsführerin der Walnussmeisterei in Herzberg. Neben Anbauflächen in Brandenburg bewirtschaftet sie auch rund 300 Bäume südlich von Magdeburg.

Für einen richtig guten Ertrag brauche es 15 bis 20 Jahre. Man könne nicht, wie beim Getreide etwa, jedes Jahr neue Früchte ausprobieren, sondern lege sich langfristig fest. Zudem gebe es keine Erfahrungswerte, welche Sorten in Deutschland gut funktionierten, so die Landwirtin. Ein Baum kann bis zu 150 kg Nüsse pro Jahr tragen. Die Walnuss findet ganz unterschiedliche Verwendung. Sie wird in Speisen verarbeitet, zu Öl gepresst oder einfach so gegessen.

Deshalb die ZEITLOS Empfehlung: Machen Sie es wie unsere Freunde – 12 Walnüsse pro Tag und Sie tun sich selbst viel Gutes! ■ ws





## Das Ahörnchen berichtet ... 'Zuhause ist es am schönsten'

**„Zuhause ist es am schönsten“ und „Einen alten Baum verpflanzt man nicht“ – jeder kennt diese alten Sprichworte. Emotional gesehen steckt hier eine Menge Wahrheit drin.**

Jeder wünscht sich wohl, in seiner gewohnten Umgebung selbstbestimmt und selbstständig alt werden zu können. Das Angebot ambulanter Pflegedienste, Einkaufsservice, Lieferdienste bis hin zu digitalen Assistenzsystemen ermöglicht dies oft lange. Auch können Versorgungslücken oft durch familiäre Betreuung geschlossen werden. In manchen Fällen ist es jedoch empfehlenswert, in ein Alten- oder Pflegeheim umzuziehen.

Die Zahl der Pflegebedürftigen in Deutschland belief sich Ende 2021 auf rund 4,96 Millionen Menschen und hat sich damit gegenüber der Jahrtausendwende mehr als verdoppelt. Laut den Ergebnissen der Pflegevorausberechnung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) wird die Zahl auf etwa 6,8 Millionen im Jahr 2055 ansteigen. Dabei werden bereits 2035 etwa 5,6 Millionen erreicht.

**„Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere dabei deine Werte nicht aus den Augen.**

(Dalai Lama)

Zum Internationaler Frauentag am 8. März gab es für unsere Seniorinnen als Überraschung Rosen

Etwa ein Drittel der Pflegebedürftigen ist hochbetagt. Rund vier von fünf Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause versorgt, SeniorInnen in Pflegeheimen machen rund ein Fünftel der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland aus.

Wenn ein Umzug in ein Pflegeheim unvermeidbar ist, dann sollte die Einrichtung am besten möglichst nahe dem aktuellen Wohnort in vertrauter Umgebung sein. Somit kann der Kontakt zu Angehörigen, Freunden und Bekannten gehalten werden und Aktivitäten z.B. in Vereinen weiterhin nachgegangen werden.



So wohnen auch im Haus Ahornhof viele alteingesessene Langerer. Das Haus Ahornhof befindet sich im Herzen von Langen, direkt angrenzend an den historischen Stadtkern mit seinen alten Fachwerkhäusern und urigen Lokalen. Einkaufs- und Freizeitmöglichkei-

Ehe- oder Lebenspartner nichts im Wege steht.

Bei einem Heimeinzug sind viele Dinge zu beachten. Die meisten Menschen befassen sich erst damit, wenn es durch eine plötzliche Erkrankung oder einen Unfall dringend notwendig wird. Dann ist es meist schwierig, sich mit allen neuen Informationen zurecht zu finden und gleichzeitig ein Haus zu finden, in dem man sich wohl fühlt.

Die MitarbeiterInnen des Haus Ahornhofs beraten jederzeit gerne zu allen Themen rund um den Heimeinzug. Eine Hausbesichtigung ist immer möglich sowie ein Probewohnen. Auch können interessierte SeniorInnen



ten befinden sich in direkter Umgebung, eine Bushaltestelle ist direkt vor dem Haus. Die großzügigen und hellen Zimmer können mit eigenen Möbeln und persönlichen Gegenständen ausgestattet werden. Das Haus verfügt über 93 Einzel- und 17 Doppelzimmer, so dass auch einem Einzug gemeinsam mit dem



Nostalgie ist angesagt, wenn zum Nostalgiekino eingeladen wird – mit nostalgischen Filmprojektor und vielen Erinnerungen



Einrichtungsleiterin Caroline Schmidt und Katrin Staeger, Sozialdienstleitung

immer an den vielseitigen Veranstaltungen wie z.B. der „Senioren-disko“ teilnehmen.

Ansprechpartner und Terminvereinbarung:

Anna Youssufzay

Telefon: 06103/ 30117110

Mail: ahornhof@korian.de

Nähere Informationen erhalten Sie bei

Katrin Staeger,  
Sozialdienstleitung oder  
Caroline Schmidt,  
Einrichtungsleitung

Telefon: 06103 / 301170

Mail: ahornhof@korian.de ■



Zu besonderen Festen, wie Weihnachten und Ostern, lassen sich unsere Mitarbeiterinnen immer wieder Besonderes einfallen



# Schnee von gestern?



Ilona Creutz und Michael Och freuen sich auf den Sommer, denn es geht wieder raus. Die Kameras werden gelüftet und die Sensoren bekommen was zu sehen. Es gibt weitere neue Fotowalks und Vorträge speziell für fotografisch interessierte Menschen. Einmal im Monat hält Michael Och einen Vortrag zu interessanten Themen aus der Fotografie (siehe bitte Rubrik „Vorträge“) und für die Praxis wird, ebenfalls neu, monatlich ein sogenannter Fotowalk angeboten. Ein Fotowalk ist ein gemeinsamer Spaziergang mit der Kamera, bei dem Fotoenthusiasten, ob jung oder alt, ob Profi-, Amateur- oder Smartphone-Fotograf, auf Entdeckungstour nach neuen Motiven gehen. Je nach Fotowalk und OrganisatorIn stehen ein Thema oder eine Location im Fokus des Geschehens. So kann es auch sein, dass kein Spaziergang stattfindet, sondern das Thema den Ort vorgibt und so lokal fotografisch gearbeitet wird. Neben der Fotografie

selbst geht es um den persönlichen Austausch mit Gleichgesinnten und darum, neue Impulse zu erhalten, sich inspirieren zu lassen oder gar neue Techniken kennenzulernen. Die Ergebnisse eines Fotowalks werden zeitnah bei den Treffen der FotograFieber in der Haltestelle gezeigt, diskutiert und eventuell im Internet gepostet und geteilt. Die Menschen, die einen Fotowalk organisieren, sind nicht unbedingt Mitglieder von FotograFieber, sondern bekannte Langener Fotoprofis und Fotoamateure. Anmeldung telefonisch unter 06103 203-920 oder 06103 203-930, über E-Mail [haltestelle@langen.de](mailto:haltestelle@langen.de) oder [moch@langen.de](mailto:moch@langen.de)

## Fotowalks der Haltestelle und FotograFieber

### Mai Fotowalk

**Freitag 3. Mai ab 14 Uhr**  
Markus Schaible – „Mit dem Herrn der Buchstaben unterwegs“

Like you!



Thema des Fotowalks: Gewerbe, Institute, Architektur, Farbe  
Treffpunkt bei Anmeldung

### Juni Fotowalk

**Dienstag 18. Juni, 14 Uhr**  
Stefan Kleinhenz – „Old Shatterhand trifft Winnetou.“  
Thema des Fotowalks: Natur im Fokus  
Treffpunkt bei Anmeldung

### Juli Fotowalk

**Montag, 8. Juli, 14 Uhr**  
Ilona Creutz – „Die Fotografin lässt bitten.“  
Thema des Fotowalks: Flanierend fotografieren in der Villenkolonie Dreieich-Buchsschlag  
Treffpunkt bei Anmeldung

### August Fotowalk

**Freitag, 30. August, 14 Uhr**  
Michael Och – „Mit dem Erklärbar fotografieren.“  
Thema des Fotowalks: Ich sehe, was du nicht siehst  
Treffpunkt bei Anmeldung ■

## Vorträge

Die Vorträge von Michael Och, dem Medienprofi des Begegnungszentrums Haltestelle, sind für Gruppen bis maximal zehn Personen konzipiert. Kleinere Gruppen haben den Vorteil, dass mit Zwischenfragen besser umgegangen und auf sie eingegangen werden kann. Keiner muss bis zum Ende des Vortrags warten, um dann

festzustellen, dass er eine Frage vergessen hat. Umfangreiche Fragen können ebenso gelöst werden, denn Dozent Och hat immer ein wenig Zeit im Handgepäck. Spezielle oder auch individuelle Hilfsgesuche werden dann mit separaten Terminen, entweder einzeln, oder auch in der Gruppe gelöst.

Die Teilnahme an den Vorträgen und den digitalen Hilfen sind generell kostenlos – Spenden sind jedoch gerne erwünscht. Jeder gibt so viel, wie ihm der Vortrag wert ist. Anmeldungen für alle Vorträge sind erforderlich, damit die Gruppengröße im Rahmen gehalten werden kann. Sollte die Nachfrage die Gruppengröße überschreiten, kön-

nen Ausweichtermine angeboten werden.  
Die Vorträge werden im TreJA in Egelsbach und im Begegnungs-

zentrum Haltestelle in Langen angeboten. Andere Vortragsorte sind nach Absprache möglich.

Anmeldung telefonisch unter 06103 203-920 oder 06103 203-930, über E-Mail haltestelle@langen.de oder moch@langen.de ■

**Welches Smartphone passt zu mir**

Sie brauchen ein neues Gerät, Tablet oder Smartphone? Apple oder Google? Samsung oder iPhone? Dieser Vortrag stellt Ihnen eine Auswahl an aktuellen Geräten vor und versucht eine Hilfe bei der Kaufentscheidung zu geben. Es wird der Preisunterschied zwischen den beiden größten Konkurrenten, Apple und Google/Samsung erklärt, sowie auf die Vor- und Nachteile der beiden Systeme eingegangen. Kommen Sie vorbei und seien Sie den Angeboten der Elektronikmärkte einen Schritt voraus.

**Termin**  
Egelsbach: Montag 8. Juli 14:30 Uhr  
Langen: Donnerstag 6. Juni 14:30 Uhr

**Gute Apps für das Smartphone**

Im Apple App Store sind rund 1,64 Millionen Apps verfügbar. Google mit seinem Playstore kommt auf eine stolze Zahl von rund 3,55 Millionen Apps. Genug für jeden, um das eigene Smartphone bis auf das letzte Byte zu füllen. Nur welche Apps könnten nützlich sein?

Wo sind sie, die Perlen der beiden App Stores? Möglichst kostenlos, datenfreundlich und, nicht zu vergessen, auch noch benutzerfreundlich. Die optimale, beste und kostenlose App gibt es leider nicht – aber Michael Och stellt Apps aus verschiedenen Bereichen vor, die zumindest mal einen Blick wert sind und in seinen Augen eine Empfehlung verdient haben.

**Termin**  
Langen: Donnerstag 20. Juni 14:30 Uhr

**Online Shoppen - Online bezahlen - Nachhause liefern**

Im Internet etwas einzukaufen ist für viele Menschen mit Bedenken und Vorbehalten behaftet. Die Bedienung des Ladens im Internet, die Vertrauenswürdigkeit desselben und wie wird die bestellte Ware bezahlt ist oft unklar. Paypal, Klarna oder doch Bankeinzug? Oder Kreditkarte? Wo liegen die Vorteile der verschiedenen Methoden der Bezahlung? Ein Vortrag der jeden, zu einem mündigen Kunden in der riesigen Einkaufszeile des Internets macht.

**Termin**  
Langen: Freitag 24. Mai 14: 30 Uhr  
Egelsbach: Montag 24.6. 14:30 Uhr

**Windows 11 - was ist denn neu?**

Ab dem 14. Oktober 2025 wird der Support und das Angebot von Updates für Windows 10 seitens Microsoft eingestellt. Es ist langsam an der Zeit sich mal das neue Windows 11 anzuschauen. Wie sieht es denn aus? Und was hat sich geändert? Komme ich damit zurecht? Laufen meine Programme, mein Drucker und mein Scanner? Michael Och stellt Ihnen mit seinen Beamer live und in Farbe Windows 11 vor. Er zeigt die Änderungen und erklärt mit Ihnen die Frage, ob ein Umstieg sein muss oder nicht. Schauen Sie vorbei und schauen Sie sich die Zukunft ihres Computers an.

**Termin**  
Langen: Mittwoch 24. Juli 14:30 Uhr

**Digitaler Nachlass – Passwort? Hab ich nicht**

Immer mehr ältere Menschen sind im Internet aktiv, speichern dort Daten, besitzen E-Mail-Konten, verwalten Bankkonten online, kommunizieren über WhatsApp und Co, sind Mitglied bei Facebook oder haben Abos für Streaming Dienste (wie zum Beispiel

**Partner des Medienzentrums der Haltestelle**

Seit 1992 in Langen  
**COMTEL**  
Studio für Computer und Telekommunikation GmbH

Ihr kompetenter Partner in Sachen EDV !  
[www.comtel-computer.de](http://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](mailto:info@comtel-computer.de) • [www.comtel-computer.de](http://www.comtel-computer.de)

Amazon Prime, Netflix, Disney plus etc.) Alle Online-Accounts sind oder sollten mit einem Passwort geschützt sein. Doch was passiert, wenn jemand durch Krankheit oder Tod seine Online-Accounts nicht mehr verwalten kann? In diesem Vortrag erfahren Sie Grundlegendes und Wissenswertes zum digitalen Nachlass und Sie erhalten Tipps, um die richtigen Vorkehrungen zu treffen.

**Termin**

**Langen: Donnerstag 4. Juli 14:30 Uhr**

## Rollatoren gibt's auch in schön

In den Begegnungszentrum Haltestelle befasst sich der Pädagoge Och nicht nur mit Themen der EDV, sondern auch mit den Bereichen der Alltagstechnik. „Kannst du mal die verschiedenen Rollatoren der Haltestelle vorstellen?“, so formulierte Claudia Pulwer, die Seniorberaterin aus Egelsbach, eine Frage an ihren Kollegen. Die Idee für einen neuen Vortrag wurde sofort umgesetzt. Rollatoren gehören mittlerweile zum mobilen Alltag vieler Menschen. Doch einen passenden oder schönen Rollator zu finden, ist nicht immer leicht. Denn dazu gehört eine gehörige Portion technisches Verständnis und ein wenig Überblick über den Rollatoren Markt. Michael Och stellt die verschiedenen Modelle der Haltestelle vor und erklärt die Vor- und Nachteile. Anschließend kann jeder selbst mal testen.

**Termin**

**Langen: Mittwoch 29. Mai 14:30 Uhr**

## Streaming – die „Hörzu“ war gestern

Für die heutige Jugend sind TV-Programm, Zeitschriften, Videotheken, Schallplatten und CDs Dinge und Orte aus dem letzten Jahrtausend. Diese Generation nutzt stattdessen die so genannten Streaming Dienste. Firmen wie Netflix, Amazon Prime und Spotify sind bei Ihnen in ständiger Nutzung. Auf ihren Smartphones und auf ihren Smart-TVs werden diese Dienste wie selbstverständlich benutzt. Medienprofi Och, selbst Nutzer dieser Angebote,

stellt die neue Technik dar und liefert Antworten auf ihre Fragen. Ist das Angebot für mich interessant und ist es auch bedienbar? Welche Gerätschaften brauche ich dafür? Und was kostet mich das Ganze?

**Termin**

**Langen: Freitag 12. Juli 14:30 Uhr**

**Egelsbach: Montag 3. Juni 14:30 Uhr**

## Alexa – ein Name der Geschichte schrieb

Im Jahre 2002 war der Name Alexa einer der beliebtesten Mädchennamen Deutschlands. 2019 gehörte dieser Name Alexa nicht einmal mehr zu den Top 1000. Das liegt wohl an einem digitalen Sprachassistenten, der auf den gleichen Namen getauft wurde: „Alexa“. Die Firma Amazon hat diesen digitalen Assistenten auf den Markt gebracht. Der Sprachbefehl „Alexa macht das Licht an“, ist ein Satz, der in der Wohnung des Dozenten auch öfter genutzt wird. Das Gerät Echo, mit dem Namen Alexa, ist in der Lage, einen solchen Befehl per Funk an das entsprechende Licht zu senden. Das ist super praktisch und kann im Alter den ein oder anderen Vorteil bringen. Schauen Sie vorbei und besuchen Sie Alexa. Keine Angst, der Medienpädagoge Michael Och ist mit dabei und hilft Ihnen bei eventuellen Verständnisproblemen.

**Termin**

**Langen: Donnerstag 18 Juli 14:30 Uhr**

**Egelsbach: Montag 29. Juli 14:30 Uhr**

## Filterkunde in der Fotografie Welchen brauche ich?

Das Fotografieren mit Filtern erweitert die Möglichkeiten der kreativen Bildgestaltung. Jeder Filter hat einen bestimmten Verwendungszweck und braucht Einstellungen in der Kamera, damit der gewünschte Effekt auch eintritt. Es gibt auf dem Zubehörmarkt die verschiedensten Filter. Von Rechteck oder Rundfilter, ND oder Verlaufsfilter und natürlich auch günstig und teuer. Wie setze ich die Filter ein? Und werden die Bilder auch damit besser? Ama-

teurfotograf Michael Och erklärt die Themenwelt rund um die Filtertechnik. Und gibt Empfehlungen, wenn es um den Kauf solcher Filter geht.

**Termin**

**Langen: Freitag 26. Juli 14 Uhr**

## Bildbearbeitung RAW Entwicklung

Das RAW-Format ist in der Fotowelt vielfach das Standardformat für das digitale Fotografieren. Aber andere wiederum nutzen lieber das JPG-Format. Das ist doch auch gut - oder nicht? Und da gibt es doch auch noch das ganz neue HEIF-Format? Was ist denn damit? In diesem Vortrag geht Michael Och auf die Vorteile und Nachteile der jeweiligen Bildformate ein und erklärt die Vorzüge der Varianten. Zusätzlich wird ein Raw Converter vorgestellt, mit dem das Raw-Bild am PC anschaulich entwickelt wird. Ein Vortrag für Fotoenthusiasten, die das Raw Format verstehen und benutzen wollen.

**Termin**

**Langen: Freitag 28. Juni. 14 Uhr**

## Handyfotografie – muss es immer eine Spiegelreflex sein?

Moderne und aktuelle Smartphones können heutzutage beeindruckende Fotos erzeugen. Sie sind in vielerlei Hinsicht ergonomisch im Nachteil, haben keine Wechseloptik und keinen Sucher. Aber es gibt auch genügend Situationen, in denen ein Smartphone von Vorteil ist. In der Regel hat man es immer dabei und so hat es Michael Och schon das ein oder andere Mal ein tolles Bild beschert. Amateurfotograf Och zeigt in seinem Vortrag ein paar Tricks und Kniffe, wie mit dem Smartphone fotografisch umgegangen werden kann. Kommen Sie auf ein schönes Foto vorbei.

**Termin**

**Egelsbach: Montag 13.5. 14:30 Uhr**

## Der Hopper ist da – los geht's

Schon gemerkt: Der Hopper fährt rum



in Langen und Egelsbach. Nach der Übernahme durch eine andere Trägergesellschaft wird das Angebot der Kreisverkehrs Gesellschaft Offenbach weitergeführt. Der Hopper bereichert

den persönlichen Mobilitätsbedarf. Doch wie funktioniert er? Was brauche ich dazu? Schaffe ich das? Kommen Sie mit dem Fahrrad vorbei und hoppeln Sie nach Hause. Sie mei-

nen, das sei nicht möglich? Nach dem Vortrag entscheiden Sie selbst – bleiben Sie neugierig.

**Termin**

**Langen: Mittwoch 31. Juli 14:30 Uhr ■**

## Veranstungskalender In Zukunft auch digital



Sind die Termine der neuen Vorträge schon bekannt? Wann wird im Startpunkt denn Skat gespielt? Das sind Fragen, die nur beantwortet werden können, wenn man das aktuelle Programm des Startpunktes und der Haltestelle besitzt.

Wo finde ich diese Informationen? Entweder Sie brauchen eine Ausgabe der aktuellen ZEITLOS, oder das kleine gedruckte Programm, welches im Startpunkt ausliegt. Und manche brauchen zusätzlich einen Zettel und Stift, um sich ein interessantes Angebot zu notieren, um es Zuhause in einem Küchenkalender oder einem kleinen Taschenkalender einzutragen. Eine bewährte und jedem vertraute Methode, die an dieser Stelle als „analog“ bezeichnet wird.

Der Medienpädagoge Och stellt in seinen Vorträgen und in seinen technischen Unterstützungsangeboten aber auch eine zunehmende Digitalisierung der älteren Generation fest. „Nicht mehr alle nutzen Zettel und Stift!“, so lautet sein Fazit aus seiner beruflichen Praxis. Viele nutzen das Smartphone als digitales Pendant des Taschenkalenders. So bekommt der analoge Taschenkalender digitale Gesellschaft: Die Veranstaltungen der Haltestelle und des Startpunktes sind über Computer und Smartphone in Zukunft abrufbar. Die Termine mit den Veranstaltungen sind online immer aktuell, sobald diese von der Haltestelle eingegeben werden. Terminänderungen werden

ebenfalls sofort in den Online Kalender eingefügt. Der Kalender kann über eine App, über die Homepage der Haltestelle, per QR-Code und per Link, der per Email verschickt wird, genutzt werden.

Dieser Kalender wird in den nächsten Monaten weiterentwickelt, sodass Sie noch besser über die Aktivitäten informiert sind. Gut älter werden bedeutet, gut informiert zu sein und dazu möchte dieser Online-Kalender seinen Beitrag leisten. Probieren Sie ihn aus und machen Sie ihre Erfahrungen. Sie werden merken, dass es nicht so schwer und eine tolle Sache ist. Wenn Sie Probleme beim Nutzen der Kalender haben, können Sie gerne in der Haltestelle anrufen, Michael Och hilft Ihnen weiter. ■

QR CODE - Smartphone	Link (Verweis) dient zur Eingabe am Computer/Browser	Veranstaltungsadresse und Anmeldung
	<p>Kalender.digital/haltestelle</p>	<p>Veranstaltungen in der Haltestelle Elisabethenstrasse 59a 63225 Langen Tel.: 06103 203920 Mail: haltestelle@langen.de</p>
	<p>Kalender.digital/startpunkt</p>	<p>Veranstaltungen im Startpunkt Freundeskreis der Haltestelle Westendstrasse 53 63225 Langen Tel.: 06103 203920 Mail: haltestelle@langen.de</p>



## Mit Elisabeth Semmelroth und Vtmier Tischendorf AWO-Fahrten kommen wieder!

Die Corona-Pandemie hat viele Dinge nicht nur pausieren lassen, sondern ganz zum Erliegen gebracht. Die beliebten AWO-Fahrten wurden in der Vergangenheit vom Ehepaar Altmannsberger mit viel Herzblut und Engagement geplant und durchgeführt. Doch die Zwangspause machte dem Ehepaar deutlich, dass sie künftig nur noch als Teilnehmer die Fahrten bereichern wollen.

**„Der eine wartet,  
dass die Zeit sich wandelt.  
Der andere packt  
sie kräftig an - und  
handelt.“**

*(J. W. von Goethe)*

Damit begann die lange Suche nach Nachfolgern. Ende des

letzten Jahres konnten dann zwei Mitarbeiterinnen der AWO Langen e.V. für die Organisation und Begleitung der Fahrten gewonnen werden: Elisabeth Semmelroth und Vtmier Tischendorf, beides Kolleginnen aus dem Bereich der Haushaltshilfe.

Nach intensiven Gesprächen mit Herrn Altmannsberger, Internetrecherche, vielen Telefonaten mit den verschiedenen Anbietern und jeder Menge Planung durch die beiden Damen, steht nun der erste Termin für die wiederbelebten AWO-Fahrten fest:

**Mittwoch, 22. Mai 2024**

**Abfahrt: 10:00 Uhr**

**Rückkehr: ca. 17:30 Uhr**

**Ziel: Frankfurt**

Es geht mit dem Bus nach Frank-

furt. Nach einem Spaziergang durch die Frankfurter Altstadt besteht die Möglichkeit beim Römer zu Mittag zu essen. Anschließend gibt es eine Dampferfahrt mit der Primus Linie (Dauer ca. 100 Minuten) auf dem Main mit der Option auf Kaffee und Kuchen an Bord. Gegen 17:00 Uhr findet die gemeinsame Rückfahrt nach Langen statt.

Die Anmeldung erfolgt bitte NUR über die Geschäftsstelle der AWO Langen e.V. – Entweder telefonisch unter der 06103- 20 26 200, per E-Mail an [info@awo-langen.de](mailto:info@awo-langen.de) oder persönlich in der Geschäftsstelle (Preis auf Anfrage).

Die Verpflegung an Bord des Dampfers sowie der Restaurantbesuch erfolgen auf eigene Rechnung. ■

## Rentenpaket der Bundesregierung

# AWO fordert mehr Solidarität

AWO begrüßt das Rentenpaket der Bundesregierung – und mahnt gleichzeitig mehr Solidarität bei der Alterssicherung an.

Die Arbeiterwohlfahrt zeigt sich erleichtert über das Rentenpaket, das Bundessozialminister Hubertus Heil vorgelegt hat.

Dazu erklärt AWO-Präsident Michael Groß:

„Es ist gut und wichtig, dass die Bundesregierung das Rentenniveau bei 48 Prozent stabilisiert. Angesichts des demografischen Wandels und der großen Transformationen der nächsten Jahrzehnte sendet der Sozialminister ein Signal der Sicherheit, das dringend nötig war. Die Kosten der Stabilisierung werden jedoch künftige Generationen tragen“. Ob das angekündigte „Generationenka-



pital“ sich lohnen wird, bleibt aber fraglich: Im Idealfall kann der Rentenbeitrag damit um 0,3 Prozentpunkte gesenkt werden – ein großer Wurf wäre das nicht. Eine stärkere Reform wäre es, endlich eine solidarische Bürgerrente einzuführen, in

die auch Beamtinnen und Beamte, Abgeordnete und Selbstständige einzahlen.

So könnten das umlagefinanzierte Rentensystem dauerhaft stabilisiert und positive Umverteilungseffekte erreicht werden.“ ■

## AWO Langen hilft Brillensammelstelle

Seit den 70er Jahren verteilt Brillen-Weltweit kostenlos Brillen, durch geprüfte Non-Profit-Organisationen, an hilfsbedürftige Sehhilfeempfänger. Menschen, die nur 1 Dollar am Tag verdienen, können sich keine Brillen leisten. Kinder können dank kostenloser Brillen wieder zur Schule gehen, weil sie Tafel und Heft endlich lesen können. Mehr Sehen bedeutet eine höhere Bildungsqualität. Analphabeten können Lesebrillen verwenden, um damit Insekten und Unrat aus Getreide und Reis auszusortieren. Auch Arbeiten am Webstuhl und sonstige handwerklichen Tätigkeiten im Nahbereich können wieder gemacht werden. Künftig können gebrauchte Brillen während der Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle am Wilhelm-Leusch-



ner-Platz abgegeben werden. Die AWO Langen sammelt die Brillen und leitet sie an den Kooperationspartner Brillenweltweit.de weiter. In dessen Räumlichkeiten werden die Brillen sortiert, aufbereitet und

an Bedürftige in der ganzen Welt verteilt. Unterstützen Sie uns bei diesem gemeinnützigen Projekt und schenken Sie uns Ihre alten Brillen (ohne Etui)!

Info: [www.brillenweltweit.de](http://www.brillenweltweit.de) ■

## Der Freundeskreis braucht Sie!

Der Freundeskreis Begegnungszentrum Haltestelle Langen e.V. unterstützt Angebote des Begegnungszentrums Haltestelle zur Verbesserung der Lebensbedingungen älterer Menschen und fördert Maßnahmen zur Erhaltung der Mobilität. Und mit dem Startpunkt haben wir einen Quartiers-

Treff in den Anna-Sofien-Höfen der Baugenossenschaft Langen eingerichtet, der sich sehen lassen kann und in dem alle Bürgerinnen und Bürger jederzeit willkommen sind. Mit einem Jahresbeitrag von 20 Euro tragen Sie bei, daß wir auch weiterhin Gutes tun können. 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  (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

Gläubiger- Identifikationsnummer: DE17FBH00002103302



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

### Hausnotruf

Arbeiterwohlfahrt, Hausnotruf Langen	202620-0
DRK-Kreisverband Offenbach	069 85005290
Malteser Hilfsdienst Obertshausen	06104 4600

### Pflege- und hauswirtschaftliche Dienste

Pflegedienst der Stadt Langen	203-924
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
Hilfe von Haus zu Haus	51058
Mobile Hauskrankenpflege GmbH	2700668
Ambulanter Pflegedienst Jeske	731088
Mobiler Pflegedienst Michelle	486088
Ambulanter Pflegedienst Reinheimer	4877647
PRO SENIA	697944
Pflegedienst Werner & Herter GmbH	44621

## 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: Martin Salomon, Tel. 06103 203-923 Fax 06103 203-942, Wolfram Siegel, Tel. 06103 25648, 0173 6650091, Dr. Wolfgang Tschorn

E-Mail: msalomon@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@siegel-buck.de

Fotos: Wolfram Siegel, Stadt Langen, Martin Salomon, Carola Rothkopf-Tschorn, Michael Och, FotograFieber, Katrin Staeger, Haus Ahornhof, Gerlinde Krumm, Elke Dürr, Ginkgo, AWO Langen, Heike u. Günther Dietsch.

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 am 1. September 2024.

Redaktionsschluss ist Mittwoch, der 7. August 2024.

## WICHTIGE TELEFONNUMMERN

DRK-Sozialstation	9147-52
Alsenios, Alltags- und Seniorenservice	280297
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

### Essen auf Rädern

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langen	202620-0
DRK-Kreisverband Offenbach	06152 988440

### Verschiedenes

Hospizgruppe Langen	0172 9585853
Winkelsmühle Dreieich	06103 9875-0
Ginkgo Langen e.V.	80479105
Phönix-Seniorenzentrum Ahornhof	30117-0
Haus Dietrichsroth	98060
DRK-Senioren-Zentrum	91470
VdK	201677
Seniorenhilfe Langen e.V.	22504
DRK-Ortsvereinigung Langen	981717



# HAUSNOTRUF für Langen und Umgebung



Ein Knopf,  
der Leben  
rettet!



06103 2026200



[www.awo-langen.de](http://www.awo-langen.de)

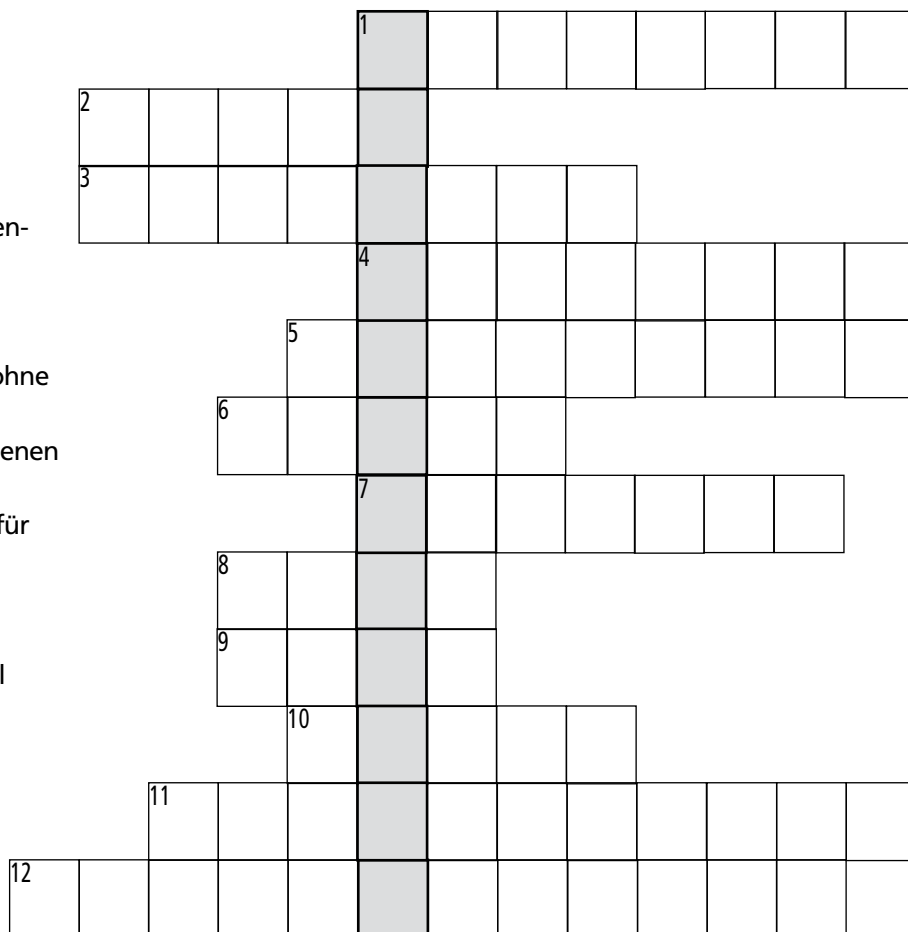


## Rätselhaftes Langen, Egelsbach und drum herum

Kennen Sie sich wirklich aus bei uns?

### Fragen

1. Grundsatz der Kleingärtnerei
2. lebendiger Gartenzaun
3. urwüchsiges stacheliges Randgehölz, mit Früchten für Tee und Marmelade
4. Wo liegt beim Klimawandel die Sonnenseite des Lebens?
5. Holzkasten im Garten zum Brüten
6. der neue positive Rasen-Trend
7. beliebte Balkonpflanze, für Insekten ohne Nährwert
8. abgeschliffene Gesteinstrümmer, bei denen Gartenfreunde knirschen
9. insektenmagnetische Kräuterpflanze für das kleinste Beet
10. Wenn man Gartenabfällen Zeit lässt
11. Die Symbolpflanze für heile Natur
12. Allein in Frankfurt grünt es 16 000 mal darin (Mehrzahl)



**Scharfsinn gefragt!**  
 Das Lösungswort von oben nach unten ist **nicht nur in Vorgärten ein Problem!**

## 3 SAISON-KARTEN FÜR LANGENS FREIBÄDER

Auflösung des Rätsels  
 aus der ZEITLOS 96



4 Monate abtauchen mit der Saisonkarte im großzügig gestalteten Freizeit- und Familienbad und im Strandbad Langener Waldsee - mit 100 Hektar größtes Freizeit- und Erholungszentrum des Rhein-Main-Gebietes. 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 diemal der 23. Mai 2024, damit genügend Zeit zum Badespaß bleibt.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinner werden benachrichtigt. ZEITLOS wünscht viel Glück"

**Abgabeschluss diesmal bereits  
 23. Mai 2024!**





# Voller Energie in die Zukunft.

## Mit dem Einsatz von heute.

Gemeinsam Energie in die Zukunft stecken und heute einen Beitrag für morgen leisten. Nachhaltigkeit ist für uns nicht nur ein Trend, sondern eine Herzensangelegenheit. Wir setzen uns für eine Welt ein, die für kommende Generationen lebenswert ist. Lassen Sie uns zusammen nachhaltig sein.

Mehr Informationen auf [sls-direkt.de](https://www.sls-direkt.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Langen-Seligenstadt



# Überblick rund um die Uhr?



# Liefern wir digital!



**Unser Kundenportal: Immer bereit für Ihre Anliegen.**

Zählerstände mitteilen, Vertragsdaten anpassen, Tarife wählen und vieles mehr. Über das Kundenportal der Stadtwerke Langen können Sie Ihre Angaben zur Energie- und Wasserversorgung rund um die Uhr ganz leicht selbst verwalten.

**Probieren Sie es einfach mal aus.**

... viel mehr als Energie!  
**Stadtwerke  
Langen**