DER Bodensee SENIOR

150

September 2021

Zeitschrift der älteren Generation des Bodenseekreises

Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier

NEUES VOM

Der Bodensee SENIOR
Zeitschrift der älteren Generation des Bodenseekreises.

Herausgeber:
Kreisseniorenrat Bodenseekreis
Landratsamt Bodenseekreis
kreisseniorenrat@bodenseekreis.de

Redaktion Ausgabe Nr. 150
Manfred Aumiller,
Regina Debler-Griger,
Ursula Mayer, Walter Schmid,
Ilse Mack

Titelbild:
Jubiläumsausgabe 150

Anschrift:
Landratsamt Bodenseekreis
Der Bodensee SENIOR
88045 Friedrichshafen
Tel. 07541 204 5118

Erscheint vierteljährlich
(01.03.; 01.06.; 01.09.; 01.12.)
in einer Auflage von 3.500 Exemplaren, die kostenlos über Seniorenkreise, Seniorenclubs, Seniorenheime, Rathäuser usw. im gesamten Kreisgebiet verteilt werden.

Auch Sie sind herzlich eingeladen, zum Gelingen der Zeitschrift beizutragen. Erwünscht ist alles, was sich zur Veröffentlichung eignet: selbst verfasste Berichte, Gedichte, Rezepte, Tipps, Leserbriefe, etc. . Gerne können auch Bilder für einen Jahreskalender eingesendet werden.

Redaktionsschluss für die Ausgabe Nr. 151 ist der 02.10.2021

Hinweise zur Auswahl der eingesandten Beiträge

Die Beiträge werden von einem Redaktionsteam nach verschiedenen Kriterien wie Jahreszeit, thematische Einordnung unter einem Leitthema, Zeitgeist, modernes Altersbild ausgewählt.

Es können nicht alle Einsendungen berücksichtigt werden, da wir ein ausgewogenes Verhältnis von Gedichten und anderen Beiträgen erreichen wollen. Manche Leser wünschen mehr Sachbeiträge als Gedichte und Gedanken, aus diesem Grund wollen wir diesen Anteil erweitern. Neu ist eine Kräuterecke mit Infos, Rezepten und Anregungen von Frau Mayer.

Die eingesandten Beiträge müssen selbst verfasst sein, bzw. der ursprüngliche Verfasser muss gekennzeichnet werden. Das gilt auch für Beiträge aus dem Internet! Dieser urheberrechtliche Schutz muss gewährleistet werden, ansonsten können erhebliche Geldstrafen bei Anzeige durch den Verfasser drohen.

Eingereichte Beiträge sollten möglichst leserlich mit korrekter Rechtschreibung und in Format DIN A4 sein. So erleichtern Sie uns die Nacharbeit. Wesentliche Kürzungen sprechen wir mit dem/der Verfasser/in ab. Jeder Beitrag muss mit dem Namen gekennzeichnet sein. Aus datenschutzrechtlichen Gründen wird der Wohnort der Verfasser nicht genannt. Sollte dies erwünscht werden, muss eine Datenschutzerklärung mit eingereicht werden. Diese erhalten Sie bei der Geschäftsstelle des Kreisseniorenrates.

Jahreskalender Bodenseekreis 2022

Für eine Neuauflage des Jahreskalenders suchen wir jahreszeitlich passende Bilder und sinnige Gedanken. Stöbern Sie in Ihrer Bildersammlung, schicken Sie uns diese; bitte keine Menschen, eher Natur, Landschaften, Pflanzen, Kunst, Architektur, Sport, alles was im Bodenseekreis für Sie sehenswert ist. Sicher kennen sie auch gute Gedanken, Sprüche, die diese ergänzen.
Die Redaktionsrunde des KSR will diese in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt veröffentlichen. Bitte senden Sie ihre Beiträge an:
Landratsamt Bodenseekreis Kreisseniorenrat, z.Hd. v. Frau Mack
oder kreisseniorenrat@bodenseekreis.de

Redaktion: Regina Debler-Griger

Erinnern Sie sich noch...

Was war Ihr schönstes Erlebnis, ihr liebstes Spielzeug, ihr Lieblingsbuch, ihre Lieblingsbeschäftigung?

Erzählen sie uns davon, beschreiben Sie ihre Erinnerungen und freuen sie sich mit uns über die schönen Momente ihres Lebens….
Wir veröffentlichen sie in unseren nächsten Ausgaben des Bodensee Seniors.

Redaktion: Regina Debler-Griger

KREISSENIORENRAT

Wie viele engagierte Menschen werden es wohl sein, die seit über 37 Jahren 150 Ausgaben des Bodensee Seniors

> mit ihren kreativen Beiträgen zu vielen Themen gestaltet haben,
> aus Organisationen heraus wertvolle Tipps und Informationen geliefert haben,
> die Beiträge ausgesucht und zusammengestellt haben,
> die vielen Seiten in Form gebracht und gedruckt haben,
> vor Ort mit manchmal mit netten Idee wie „Ostergrüssle“ unterwegs waren

Danke an die Leserinnen und Leser, die uns die Treue gehalten haben.

Nicht zu vergessen die Unterstützung des Landratsamtes Bodenseekreis. An alle gilt ein „Herzliches Dankeschön“. Wünschen wir uns alle, dass der Bodensee Senior noch sehr lange erscheint und viele Menschen erfreut.

Redaktion: Walter Schmid

Vortrag zum Thema „Rechtliche Vorsorge“

In Kooperation mit dem Landratsamt und dem Kreisseniorenrat bietet der Betreuungsverein SKM Bodenseekreis Online-Vorträge zum Thema „Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung“ an.

Folgende Termine sind vorgesehen:

Mo. 13.09.2021 18.00 Uhr

Di. 12.10.2021 18.00 Uhr

Mi. 10.11.2021 18 00 Uhr

Dauer ca. 1-1,5 Stunden

Bitte besorgen Sie sich für den Vortrag vorab eine Vorsorgemappe, diese liegen in Ihrem Rathaus aus.

Benötigt wird ein Internetzugang und ein PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon. Der Betreuungsverein SKM Bodenseekreis bietet im Vorfeld bei Bedarf eine technische Einführung an. Bei inhaltlichen Fragen dürfen Sie sich im Vorfeld gerne an den Betreuungsverein SKM Bodenseekreis, Herrn Göbel, goebel@skm-bodensee.de wenden.

Anmeldung bitte beim Betreuungsverein SKM Bodenseekreis unter:
Telefon 07544/9679960 oder goebel@skm-bodensee.de

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, wenn Sie eine technische Einführung benötigen.

Landesseniorentag 30. September 2021

Online-Sendung aus der Stadthalle in Göppingen. Ein spannendes und unterhaltsames Programm wartet auf Sie.

Ein Auszug: Der Zukunftsforscher Prof. Dr. Horst Opaschowski spricht zum Thema „Was uns zusammen hält“ Der Liedpoet Harald Immig unterhält Sie während der Kaffeepause.

Weitere Informationen, das vollständige Programm und Ihre Anmeldung mit Link bis 10.09.2021 erhalten Sie von:
Frau Ilse Mack, Geschäftsstelle des Kreisseniorenrates,
Telefon 07541 204-5118
E-Mail: kreisseniorenrat@bodenseekreis.de

Wenn Sie den Weg per E-Mail wählen, beachten Sie bitte, dass dies unverschlüsselt erfolgt.

Aktuelles

150. Ausgabe des Bodenseeseniors

Grußwort des Landrats

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, sehr geehrte Damen und Herren,

die vergangenen 18 Monate haben uns alle in besonderer Weise gefordert: Wir gingen auf Abstand um uns und unsere Mitmenschen zu schützen. Während dieser Zeit haben viele von Ihnen sicherlich öfter zum Telefonhörer gegriffen um Freunde, Familie oder Nachbarn anzurufen. Wir mussten auf vieles verzichten – und haben doch zusammengehalten.

Der Verwaltungsstab, im Sprachgebrauch der „Krisenstab" im Landratsamt Bodenseekreis hat in den vergangenen Monaten hervorragende Arbeit geleistet. Wir waren zu jeder Zeit der Pandemie sehr gut aufgestellt und organisiert. Ich bin sehr stolz darauf, was „mein" Team hier geleistet hat und noch leistet. Ebenso war und ist die Zusammenarbeit des Landratsamtes mit der Polizei sowie mit allen anderen Rettungs- und Hilfsorganisationen von besonderer Nähe und Intensivität geprägt gewesen. Davon haben wir alle im Landkreis profitieren dürfen. Ich bedanke mich bei meinem „Team Landratsamt", sowie bei allen Helferinnen und Helfern der Rettungsorganisationen für ihren unermüdlichen Einsatz.

Heute halten Sie die 150. Ausgabe des Bodenseeseniors in Ihren Händen. Auch hier steckt viel Arbeit und unermüdlicher Einsatz des Redaktionsteams des Kreisseniorenrats, sowie von vielen von Ihnen, liebe Seniorinnen und Senioren drin. Es müssen Artikel geschrieben, Gedichte gedichtet und fröhliche, sowie nachdenkliche Beiträge kreiert werden. Sie füllen diese Zeitung mit Leben. Vielen Dank an Sie alle dafür.

Als Organ der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches auf dem sozialen, kulturellen, wirtschaftlichen und gesellschaftspolitischen Gebiet ist natürlich auch der Kreisseniorenrat aus dem Landkreis nicht mehr wegzudenken. Auch in der Zukunft wird bürgerschaftliches Engagement den Kern der Arbeit im Kreisseniorenrat darstellen. Davon lebt das Ehrenamt. Für Ihre wertvolle Arbeit, mit der jede Einzelne und jeder Einzelne von Ihnen dazu beiträgt, danke ich Ihnen. Für die Zukunft wünsche ich Ihnen, dass Sie gesund bleiben und wir alle bald wieder näher zusammenrücken dürfen.

Mit den besten Grüßen

Lothar Wölfle
Landrat des Bodenseekreises

Hinweis der Redaktion

Frau Grießer wechselte in ein neues Arbeitsgebiet im Zuge Ihrer Ausbildung, herzlichen Dank für die vorzügliche Arbeit. Auf sie folgt Frau Mack, sie übernimmt ab Ausgabe 150 die Koordination der Beiträge zusammen mit dem Redaktionsteam.

Sie erreichen Frau Mack Mo-Fr. 8.00 – 13.00 Uhr im Landratsamt Bodenseekreis, Glärnischstraße 1-3, 88045 Friedrichshafen, Tel. 07541 204 5118, oder unter Mail kreisseniorenrat@bodenseekreis.de

Anfragen, Wünsche und Beiträge werden jederzeit gerne von ihr angenommen.

Wenn Sie den Weg per E-Mail wählen, beachten Sie bitte, dass dies unverschlüsselt erfolgt.

Landesgartenschau Überlingen

Die Landesgartenschau in Überlingen hat geöffnet. Informieren Sie sich gerne auf der Website oder Infotelefon (07551 3097390) über die aktuellen Öffnungszeiten und Regelungen sowie tagesaktuelle Informationen.

Corona Hinweis

Achten Sie weiterhin in Ihrem eigenen Interesse auf die „AHA"Regeln. (www.bodenseekreis.de)

Der Bodensee Senior wird 150…

… natürlich nicht Jahre, sondern Vierteljahre.

Denn seit 2. Juli 1984 – die Zeit von Landrat Dr. Wiedemann – erscheint diese Zeitschrift viermal jährlich. Es war Wilhelm Wetzel aus Friedrichshafen, der ihre Entstehung vorantrieb und sie sieben Jahre lang ganz allein betreute. Seither liegt die Verantwortung jeweils bei einer Mitarbeiterin des Landratsamtes, die von einem wechselnden Redaktionsteam unterstützt wird.

Dass diese „Zeitschrift der älteren Generation", finanziert vom Landratsamt, seit fast 40 Jahren erscheint, zeigt, dass eine wesentliche Lücke geschlossen wurde. 150 Ausgaben – wie viele Gedichte, Erzählungen, Erinnerungen wurden dafür von „Älteren für Ältere" zu Papier gebracht. Es waren hunderte Seniorinnen und Senioren, die ihre Gedanken und Empfindungen in Prosa oder gereimt veröffentlicht haben und sich dadurch in den insgesamt weit über eine halbe Million Exemplaren auch ein kleines Denkmal setzten.

Ab der 80. Ausgabe hat das Redaktionsteam in jedem Heft zwei Seiten für wichtige Hinweise, Mitteilungen, Veröffentlichungen usw. reserviert, die vom Kreisseniorenrat, dem Landratsamt oder anderen Organisationen eingebracht werden. So werden die älteren Menschen direkt angesprochen. Nach der 100. Ausgabe spendierte der Verlag die Vorder- und Rückseite in Farbe und hat dadurch den Bodensee Senior noch attraktiver gemacht. Übrigens wurden die Hefte 1 bis 100 auch in vier Sammelbänden veröffentlicht, die inzwischen eine Rarität geworden sein dürften. Der Bodensee Senior wird in vollem Umfang auch auf der Homepage des KSR veröffentlicht.

Dies alles hat den Bodensee Senior zu einer Zeitschrift gemacht, die weit über die Kreisgrenze hinaus bekannt und beliebt wurde. Zu danken ist allen, die sich um den Bodensee Senior verdient gemacht haben: dem Landratsamt für die Finanzierung und seinen Mitarbeiterinnen für die Betreuung, den Autorinnen und Autoren, den Redaktionsteams, den vielen, die für die Verteilung sorgen und allen, die sich jedes Vierteljahr auf das neue Exemplar freuen – mögen der Nummer 150 noch viele weitere folgen.

Harald Leber,
Ehrenvorsitzender des Kreisseniorenrats Bodenseekreis

PFLEGE STÜTZPUNKT BADEN-WÜRTTEMBERG BODENSEEKREIS

Der Pflegestützpunkt Bodenseekreis informiert:

Gute Nachrichten aus dem Pflegestützpunkt! Ab August 2021 sind vier Pflegeexpertinnen in der Beratung tätig. Seit 2015 ist Melanie Haugg mit dabei. Der Ausbau wurde mit Petra Mecking im Januar 2020 gestartet. Im Jahr darauf kam Alexandra Krebs dazu. Seit August ist Monika Topp mit dabei. Wir freuen uns alle sehr, dass wir nun personell gestärkt für die Bürger und Bürgerinnen aus dem Bodenseekreis Beratung anbieten können.

Neu ist auch unser erweitertes Angebot in den Außenstellen **Markdorf, Tettnang** und **Überlingen**. Seit letztes Jahr können dort auf Wunsch und nach Terminvereinbarung einmal in der Woche persönliche Beratungen stattfinden. Weiteres siehe Flyer vom Pflegestützpunkt auf der Internetseite vom Landratsamt.

Künftig wird vom Pflegestützpunkt an dieser Stelle im Bodenseesenior wieder regelmäßig ein interessanter Artikel erscheinen. Dabei sein werden Themen aus dem Bereichen: Gesundheit, Pflege oder Pflegeleistungen.

Wenn es ein **Thema gibt, worüber Sie mehr erfahren möchten**, dann schreiben Sie eine kurze Mail an die Redaktion Frau Mack unter der E-Mail: kreisseniorenrat@bodenseekreis.de oder teilen Sie es telefonisch unter 07541 204 – 5118 mit. Wir freuen uns über Anregungen und Vorschläge

Den Pflegestützpunkt erreichen Sie telefonisch unter:

Zimmer G 124:		Zimmer G125:	
Melanie **Haugg**	07541 204 – 5195	Petra **Mecking**	07541 204 – 3129
Monika **Topp**	07541 204 – 3229	Alexandra **Krebs**	07541 204 – 5196

Hauptbüro: Glärnischstrasse1-3, 88045 Friedrichshafen Zi.124 / 125
E-Mail: pflegestuetzpunkt@bodenseekreis.de

Herzliche Grüße
Ihr Team vom Pflegestützpunkt
Verantwortlich für den Artikel: Melanie Haugg

Wenn Sie den Weg per E-Mail wählen, beachten Sie bitte, dass dies unverschlüsselt erfolgt.

Welt-Alzheimer-Tag am 21. September:

Infos und Unterhaltung rund um Demenz

Aus Anlass des Welt-Alzheimer-Tages gibt es zwischen dem 13. September und 26. November für Betroffene, Angehörige und am Thema Demenz Interessierte ein informatives und unterhaltsames Programm: Filmvorführung, Museumsführung, Rikscha-Ausfahrten und Vorträge. Organisiert werden die Veranstaltungen vom Netzwerk „Älter werden im Bodenseekreis", in dem sich viele Partner aus dem Gesundheits- und Pflegebereich gemeinsam mit dem Landratsamt um die Versorgung älterer Menschen kümmern.

Das detaillierte Programm liegt bei allen Rathäusern. Nähere Informationen gibt Ihnen auch im Landratsamt Friedrichshafen, Wiltrud Bolien, zu erreichen unter 07541 204-5640, E-Mail: wiltrud.bolien@bodenseekreis.de

Wenn Sie den Weg per E-Mail wählen, beachten Sie bitte, dass dies unverschlüsselt erfolgt.

Verwöhn-Gutscheine für pflegende Angehörige

Unter dem Motto „Wer pflegt, wird gehegt" laden das Netzwerk „Älter werden im Bodenseekreis" und die Frauen- und Familienbeauftragte des Bodenseekreises pflegende Angehörige aus dem Landkreis zu einem Besuch auf der Landesgartenschau Überlingen ein.

Begrüßt werden Sie dort von Pflegeexpertinnen und –experten an insgesamt neun Tagen von Juli bis September. Auf Anfrage hin, beantworten Ihnen die Expertinnen und Experten gerne Ihre Fragen rund um das Thema Pflege. Im Zentrum steht jedoch der Verwöhn-Aspekt: Genießen Sie einen Tag in Ihrem Tempo inmitten all der wunderbaren Blumenpracht.

Mit diesem Programm für einen Tag voller Verwöhnung möchten das Landratsamt und seine Kooperationspartner Sie, die pflegenden Angehörigen, dabei unterstützen, ein wenig „aufzutanken" und sich grundsätzlich bei Ihnen bedanken.

Wer eine angehörige Person pflegt und sich für den Verwöhn-Gutschein interessiert, kann sich bei den zuständigen Expertinnen und Experten melden.

Folgende Termine stehen im September noch zur Auswahl:

1. September: Anmeldung bei Petra Mecking, Pflegestützpunkt Bodenseekreis, Tel.-Nr. 07541 204 5196, E-Mail pflegestuetzpunkt@bodenseekreis.de

14. September: Anmeldung bei Alexandra Krebs, Pflegestützpunkt Bodenseekreis, Tel.-Nr. 07541 204 5196, E-Mail pflegestuetzpunkt@bodenseekreis.de

22. September: Anmeldung bei Monika Topp, Pflegestützpunkt Bodenseekreis, Tel.-Nr. 07541 204 5196, E-Mail pflegestuetzpunkt@bodenseekreis.de

23. September: Anmeldung bei Edgar Störk, Caritas-Bodensee-Oberschwaben, Tel.-Nr. 07541 3000 0, E-Mail stoerk@caritas-bodensee-oberschwaben.de

Wenn Sie den Weg per E-Mail wählen, beachten Sie bitte, dass dies unverschlüsselt erfolgt.

NETZWERK Älter werden im Bodenseekreis

Aktionen und Veranstaltungshinweise:

Kennen Sie schon die **Kurzfilmreihe „Älter werden im Bodenseekreis"** zu alltäglichen oder pflegerischen Themen? Expertinnen und Experten der jeweiligen Bereiche geben nützliche Informationen und Hinweise zum Umgang mit diesen Themen. Mitgewirkt haben hierbei mehrere Beratungsstellen, SKM Betreuungsverein, Polizei, Pflegeeinrichtungen und das Kreismedienzentrum Friedrichshafen.

Sie finden die Filme unter folgenden Link.
Bodenseekreis: Kurzfilmreihe "Älter werden"
https://www.bodenseekreis.de/soziales-gesundheit/senioren-pflege/kurzfilmreihe-aelter-werden/

Bodenseekreis:
Kurzfilmreihe "Älter werden"

1. Sicheres Fahrradfahren – Neuerungen im Straßenverkehr
2. Sicher Leben im Alter – Schutz vor Straftaten
3. Vorstellung des Pflegestützpunkts
4. Vorsorgemöglichkeiten bei Unfall und im Alter
5. Kurzüberblick über wichtige Pflegeleistungen
6. Pflegebegutachtung und Pflegebedürftigkeit
7. Entlastungsangebote für pflegende Angehörige
8. Unterstützungsangebote im Alltag
9. Tagespflege im Bodenseekreis
10. Informationen zum Thema Demenz
11. Wohnformen im Alter
12. Der Weg ins Heim

Für wen sind diese Filme gedacht, z.B.:

- für alle Interessierten, die Zugang zu digitalen Medien haben
- für Enkel, Töchter und Söhne, Freunde und Nachbarn, die gemeinsam mit älteren Menschen einzelne Filme anschauen
- als Ergänzung oder Vertiefung zu einem Beratungsgespräch
- als inhaltlicher Einstieg für eine Veranstaltung/ Diskussionsrunde

Lieber Herr Marschall, herzlichen Glückwunsch zu Ihrem 100. Geburtstag

Am 18. Juli 2021 durfte Ernst Marschall aus Markdorf, ein langjähriger Autor im Bodensee SENIOR, seinen 100. Geburtstag feiern. Geboren wurde er in Zweibrücken in der Pfalz. Sein bewegter Lebensweg ist vergleichbar mit einer abenteuerlichen Seereise, die nun im Alter in ruhigen Gestaden verläuft. Am Zeitgeschehen sehr interessiert und geistig rege kann der Jubilar zurückblicken auf ein ganzes Jahrhundert, das er in seiner aufgezeichneten Lebensbilanz in drei Abschnitte gliedert. Zu seinem Jubiläum gewährt er den Lesern einen Einblick in sein Leben und in seine Gedanken, die er in geschichtlichen Rückblicken, in Gedichten und sogar in Kompositionen zum Ausdruck gebracht hat.

Lieber Herr Marschall, wie geht es Ihnen nach Ihrem besonderen Festtag?

Ich durfte im Kreis unserer Familien einen sehr schönen Tag erleben, der mir emotional unter die Haut ging und mich selbstverständlich noch gedanklich beschäftigt.

Welche Erinnerungen haben Sie an Ihre Kindheit und Jugend?

Ich kann sagen, dass ich eine glückliche Kindheit und Jugend zusammen mit zwei Geschwistern erleben durfte. Da mein Vater als Beamter ein regelmäßiges Einkommen hatte, war das tägliche Brot für die Familie gesichert. Allerdings war der Alltag durch die finanzielle Belastung des neu gebauten Elternhauses sehr eingeschränkt. Es wurde an allem gespart, das war auch dem Christkind bekannt. Die wenigen Spielsachen unter dem Weihnachtsbaum hat das Christkind am Hl.-Drei-Königstag wieder abgeholt – so hatten sie eine lange Lebensdauer. Ich erinnere mich lebhaft an die abendlichen Erzählungen der Mutter in den Wintermonaten vor der geöffneten Ofentür: Das gab Wärme und sparte Strom. Das größte Vergnügen waren die Schlittenfahrten am heimischen, steilen und langen Rodelberg. Die Sommerferien verbrachte ich sehr gerne bei meinem Onkel auf einem Bauernhof. Es machte mich stolz, als ich das erste Mal selbst die Pferde einspannen durfte.
Gerne diente ich als Messdiener. Dieser Dienst endete abrupt in der österlichen Auferstehungsfeier. Ich war meiner Verantwortung nicht gerecht geworden, als mein Mitdiener den gesamten Inhalt des Weihrauchschiffchens auf die glühende Holzkohle des Weihrauchfasses kippte und dieses lichterloh brannte. Auch die Stimmung des Stadtpfarrers und meines Vaters „glühte“ mir entgegen.
Als 10jähriger durfte ich Violine lernen. Später erlernte ich verschiedene Blasinstrumente in der Jugendkapelle zu spielen. Die Liebe zur Blasmusik, aber auch zur Klassik und zur bayerische Stubenmusik blieben mir bis heute erhalten.
Mit 17 Jahren wurde ich in der Motorsportschule ausgebildet und erwarb den Führerschein aller Klassen. Dann folgte der Arbeits- und 6 Jahre der Militärdienst. Nach Kriegsende und Gefangenschaft kam ich im Nov. 1945 mit etlichen Verwundungen nach Hause. Meine Heimatstadt Zweibrücken in der Pfalz war zum Schutthaufen bombardiert.

Welche prägenden Ecksteine sind im zweiten Drittel Ihres Lebens fest verankert?

Aufgrund der zerstörten Stadt entschied ich mich für den Beruf eines Hochbau-Ingenieurs und begann im Dezember 1945 ein Baupraktikum. Begleitende Studien beendete ich 1948 und bekam eine Anstellung als technischer Angestellter im Stadtbauamt. Ich sammelte Erfahrung in der Baugenehmigungsbehörde, als örtlicher Bauleiter der städtischen Gebäude und war dann Abteilungsleiter der Gebäudeunterhaltung.
Mit meiner Frau Ingeborg war ich seit 1946 verheiratet, wir bekamen drei Kinder. Aufgrund ihrer Zugehörigkeit zum Protestantismus gab es große Differenzen mit meinen Eltern und dem katholischen Pfarrer, was mich jahrelang sehr belastet hatte.
Den Wunsch nach eigener Mobilität konnte ich mir erfüllen, nachdem ich ein Motorrad aus den Trümmern ausgegraben und fahrbereit gemacht hatte. Es war mir eine große Hilfe beim geplanten Hausbau. Überwiegend in Eigenleistung und Mithilfe von Vater, Bruder und Nachbarn konnte die damals 4köpfige Familie 1953 in das notdürftig erstellte Haus einziehen.
Da mir beruflich der Sommerurlaub verwehrt wurde, erfolgte die Hinwendung zum Wintersport. So erwarb ich in Zermatt die Oberstufe Alpiner Skilauf und anschließend die Trainerlizenz C des Deutschen Olympischen Sportbundes. Ich betreute u. a. im staatlichen Helmholtz-Gymnasium die Abiturklasse im Neigungsfach Alpinski während dem Landschulheim-Aufenthalt in Südtirol. Der Wintersportort St. Valentin wurde von mir vorgeschlagen und bis heute wird diese Skiwoche von der Schule fortgesetzt. 1972 verstarb meine Frau Ingeborg an Krebs im Alter von 49 Jahren.

Wie würden Sie das 3. Drittel Ihres Lebens beschreiben?

Bei einem weiteren Aufenthalt in St. Valentin lernte ich meine Frau Rosa kennen, wir heirateten 1976 in Markdorf und damit begann der dritte Lebensabschnitt. In diese Zeit fiel aber auch die krankheitsbedingte Frühberentung. Da ich bereits als junger Mann mit dem Segelsport in Berührung kam, entschieden wir uns von der Pfalz nach Markdorf umzusiedeln und hatten somit den Bodensee vor der Haustür. Ein neues Aufgabengebiet stand an: Die verschiedenen Segelschein-Prüfungen wurden abgelegt. Nachdem ich auch die Segellehrer-Lizenz erworben hatte, widmete ich mich der Ausbildung für Erwachsene, aber vorrangig der Jugendarbeit im Segelverein Unteruhldingen.
Dafür erhielt ich die „Silberne Ehrennadel“ der Württembergischen Sportjugend. Dem Deutschen Segler-Verband stellte ich mich als Ausbilder und zur Abnahme von Führerscheinen zur Verfügung.
Nach einem Chartertörn in der Adria folgte 1987 die Überführung des eigenen Bootes für einen dreijährigen Langzeittörn ins Mittelmeer. Von Portoroz/Slowenien segelten wir südwärts

nach Griechenland, entlang der türkischen Küste und nach Kreta und schließlich zurück zum Ausgangshafen.
1996 gaben wir den Liegeplatz am Bodensee auf, fanden ein passendes Boot in Süditalien und verbrachten bis 2004 das Sommerhalbjahr im Blauwasser des Mittelmeeres. Ein Höhepunkt war die Überwinterung zur Jahrtausendfeier in Monastir/Tunesien. Neben den Aktivitäten vor Ort in einer Seglergemeinschaft von 10 Nationen, haben wir auch private Reisen ins Inland und in die Wüste unternommen, um Land und Leute kennenzulernen.
Nach der Devise „alles zu seiner Zeit" verabschiedeten wir uns in Athen schweren Herzens von unserer geliebten und tapferen „SY Peipu". Im Alter von 82 Jahren war das auch eine gute Entscheidung. Aber Rost wollte ich nun auch nicht ansetzen. So erfüllten wir uns einen neuen Traum: Rad-Wanderfahrten entlang von Flüssen, Wasserstraßen, Kanälen, Küsten der Nord- und Ostsee mit einigen Inseln und der Hallig Hooge fanden wir viel Abwechslung. Der Autoreisezug München – Hamburg brachte uns mehrmals entspannt in den Norden.

Sport war ja auch ein Teil Ihres Lebens. Was hat Sie da besonders fasziniert?

Den ersten sportlichen Herausforderungen stellte ich mich bereits in der Jugendzeit mit guten Laufzeiten in den Mittelstrecken. Unterbrochen durch die Kriegsjahre, fand ich aufgrund der großen beruflichen Belastung wieder ins Lauftraining zurück. Ich erwarb 10 Mal das Goldene Sportabzeichen und wurde 1967 Pfalzmeister (Senioren) im 3000 m Crosslauf.

Welche Erlebnisse zählen zu Ihren kostbarsten Erinnerungen?

Es waren vor allem die ausgedehnten Segelreisen im Mittelmeer zusammen mit meiner Frau Rosa. Insbesondere die Überwinterung in Monastir/Tunesien und die langjährigen Erfahrungen im griechischen Seeraum bis Kreta. Wenn ich mir zum Einschlafen schöne Erinnerungen vorstelle, dann sind es oftmals die Sonnenauf- und -untergänge vom Ankerplatz aus in einsamen Buchten. Aber auch die gemütlichen Hüttenabende mit Gesang und Gitarrenspiel nach einem Ski- oder Wandertag wirken heute noch nach.

100 Jahre Leben! Welche Gedanken und Gefühle begleiten Sie und was macht Ihnen altersmäßig besonders zu schaffen?

Ich habe große Dankbarkeit gegenüber der höheren Macht! Auch Familie und Lebenspartner sind von entscheidender Bedeutung für ein gutes und zufriedenes Leben. Rückblickend hatte ich ein erfülltes, aber auch ein risikoreiches Leben – allein in sechs Kriegsjahren war der Tod immer gegenwärtig. Ich möchte die Jahreszahl um keinen Tag zurückdrehen. Mir ist ein langes Leben beschieden und ich möchte keine künstliche Lebensverlängerung.
Besonders zu schaffen macht mir seit drei Jahren die fast totale Blindheit. Diese Behinderung erlaubt mir weder Lesen und Schreiben noch am Computer zu arbeiten. Da ich das Haus nicht selbständig verlassen kann, sind kleine Spaziergänge nur am Arm meiner Frau möglich.

Wie ist Ihr Ausspruch zu verstehen: „Ich lebe weiter, auch wenn ich tot bin."

Bereits im Krieg 1942 verfasste ich erste Gedichte. „Jugend im Krieg" ist als einziges Exemplar erhalten geblieben. Ich habe drei Logbuch-Reiseerzählungen, ein Kinder- und ein Jugendbuch und eine Lebenserzählung in zwei Bänden verfasst. Diese und der Lyrikband „Der Wind trug mir Gedanken zu" sind in der Nationalbibliothek in Frankfurt und Leipzig eingestellt. Somit bleibe ich nach meinem Tod literarisch am Leben.

Wie würden Sie älteren Menschen Mut zusprechen?

Zufrieden sein. Zufriedenheit ist seelischer Balsam. Wenn ich einen Rat geben darf: Diese Zufriedenheit zu finden, zu leben und so lange es geht für sich zu bewahren.

Haben Sie einen Wunsch für Ihren weiteren Lebensweg?

Einschlafen dürfen, wenn man müde ist und nicht mehr kämpfen müssen, wenn man nicht mehr weiß wofür.

Lieber Herr Marschall, nachträglich nochmals herzliche Glück- und Segenswünsche auf Ihrem weiteren Lebensweg. Mögen Gesundheit, Freude und eine erfüllte gemeinsame Zeit Sie beide weiterhin begleiten. Vielen Dank für die Einblicke in Ihr Leben, die Sie, liebes Ehepaar Marschall, uns gewährt haben.

Senta Lutz

BUCHANKÜNDIGUNG ZUM THEMA „HUNDERT JAHRE“

100 Jahre Leben

Gedanken an das Altern schrecken uns oft ab. Wenn es um Hundertjährige geht, ist das merkwürdigerweise ganz anders. Auf einmal bekommt das Alter einen Glanz, etwas Geheimnisvolles. Die Hundertjährigen ziehen uns in ihren Bann, weil ihre Erfahrungen sie gelehrt haben, welche Werte im Leben wirklich zählen, weil sie wissen, was es für ein „gutes Leben“ braucht.
In dem Buch „hundert Jahre Leben“ von Kerstin Schweighöfer lesen Sie die Lebensgeschichte von vielen Hundertjährigen. Sie erleben ihre wechselvollen Lebensgeschichten und ihre eigenen Gedanken zu dem Erlebten … „Das Leben ist ein Geschenk, man braucht Mut um es zu leben. "Ich bitte den lieben Gott immer noch jeden Tag um diesen Mut. Und bislang hat er mich erhört“, so eine Hundertjährige in diesem Buch – „100 Jahre leben – welche Werte wirklich zählen“
Hoffmann u. Campe Verlag 2015

Redaktion: Regina Debler-Griger

Das Mehrgenerationenhaus, Markdorf, ein Anlaufort auch für Senioren

sei es zur Unterhaltung beim Kaffee, beim Stöbern in der günstigen Kleiderkammer, um Probleme rund ums Smartphone zu lösen, oder Hilfe bei der PC-Bedienung zu erhalten.

Im offiziellen Flyer des MGH Text lautet das so:

Das MGH Markdorf als offener, zentraler Treffpunkt Der Region bietet verschiedene, bedarfsorientierte, passgenaue Angebote im digitalen Bereich mit Unterstützung durch bürgerschaftliche Engagierte an. Die digitale Anlaufstelle können Sie bei Fragen und Problemen rund um verschiedene digitale Themen kontaktieren, Das Projekt DiLeSe (Digitalisierung, Lebensqualität, Selbstbestimmung) bietet verschiedene Präsenzkurse mit Geräten wie Tablet, Laptop oder Smartphone an, die digitale Themen wie Online Banking, Internet, Videokommunikation usw. umfassen. Unser öffentlicher Bürger-PC/WLAN steht den Besuchern des MGHs zur Verfügung. Im PC-Kreisel werden gespendete PCs aufgearbeitet und an Personen mit Bedarf günstig weitergegeben. Bei Fragen oder Ideen stehen wir Ihnen gerne im Büro zur Verfügung.

Weitere Projekte:

Für Senioren, die Enkel vermissen, aber Freude am Umgang mit Kindern haben, bietet das MGH auch das Projekt „Wahlgroßeltern“ an. Der Zuzug junger Familien, die steigende Anzahl Alleinerziehender lässt die Nachfrage nach Großeltern vor Ort stark ansteigen. So bietet sich ein Feld der Beschäftigung für junge Senioren an, die sich einen offenen Kontakt mit Kindern wünschen.
Das MGH hilft Ihnen durch einen Einführungskurs KESSkurs (5 Abende: Konfliktpädagogik, Erste Hilfe bei Kindern, Mittler bei Problemen)
Die Vermittlung und Vorauswahl in die Familien erfolgt über die MGH Leitung und Projektleiterin Frau Hold (Tel07544/ 9129965).
Voraussetzung für interessierte Senioren, Neugier auf Neues, eine offene Art auf Kinder zu zugehen und Beziehung zu ihnen aufzunehmen.
Die Vermittlung erfolgt stundenweise z. Bsp. am Abend oder am Wochenende, zur Kindergarten - Abholung oder Überbrückung von Fixterminen der Eltern.
Die Betreuung findet vorwiegend im eigenen Haushalt der Kinder statt. Als Anerkennung erhalten die „Wahlgroßeltern“ 2,50 – 5,00 € pro Stunde bezahlt.
Warum sollte ich mich dazu entschließen?
Der Umgang mit Kindern ist eine bereichernde Erfahrung, so die Erfahrung der Wahlgroßeltern.
Beide Seiten lernen voneinander, die Senioren erleben wie Kinder heute aufwachsen, ihre dominierenden Interessen und wie sich ihr Schulalltag heute gestaltet. Auch noch nach Jahren halten die „großen“ Kinder Kontakt zu Ihnen, das ist gut für beide Seiten.

Kontakt und Informationen über Angebote des MGH, Renate Hold, Leiterin. Persönliche Erfahrung über Wahlgroßeltern vermittelt Familie Wagner, Markdorf.

Den Alten hilft die Abwechslung, aus der Isolation zu kommen, Einsamkeit zu vertreiben, Erinnerungen zu beleben, fit und mental positiv zu bleiben. Ältere freuen sich zu tiefst an der vitalen Selbstvergessenheit und der unbeschwerten Lebenslust bei Kindern. So R. Walter „Alte und Kinder - eine besondere Beziehung“, in „Einfach Leben“ 2021, Herderverlag, entnommen, übermittelt von MGH, Markdorf

Regina Debler-Griger unter Zusammenarbeit mit Frau Hold und Frau Wagner, MGH Markdorf

Generationenübergreifende Kinderbetreuung durch Senioren

Eine weitere Anlaufstelle für Kinderbetreuung durch Senioren bietet das Jugendamt im Familientreff INSEL, Friedrichshafen an.

Das Projekt „Senioren betreuen Kleinkinder" ist dem „Familientreff Insel" in Friedrichshafen angesiedelt.

Die Stadt Friedrichshafen und das Landratsamt unterstützen diese Arbeit.

Hier können sich interessierte Senioren melden, die Interesse an der Betreuung von Kleinkindern haben.
Die Betreuung findet vorwiegend tagsüber statt. Bei regelmäßigen Treffen findet gemeinsamer Erfahrungsaustausch statt.

Den Initiatoren des Projekts geht es vor allem um den Aufbau einer verlässlichen Beziehung zwischen „Oma", „Opa" und dem Kleinkind. Also kein Babysitterdienst im üblichen Sinne. Abendliche Einsätze erfolgen nur nach Absprache. Für Kinder, die oft ihre Großeltern weit weg haben, ist es eine beglückende Erfahrung eine „Oma", einen „Opa" vor Ort zu haben, die ihnen geduldig in Ruhe zuhören. Für die „Großeltern" kann es zu einer beglückenden Beziehung führen, wenn sie ihre wertvollen Erfahrungen weitergeben und ihre schlummernden Fähigkeiten wieder neu beleben können.

So entstehen langfristig neue familiäre Bindungen, sie gehören wieder zu einer Familie, nehmen an Geburtstagen, Festen teil, begleiten die Familien mit Ihrem gewachsenen Erfahrungsschatz im schönsten Sinne ….. Und bekommen so wieder „verlorene Bedeutung" nach Auszug der eigenen Kinder. Viele Senioren verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz und Lebenserkenntnisse, die sie an junge Familien weitergeben können.

So entsteht eine generationenübergreifende Dynamik und ein Austausch zwischen Jungen und Alten, Lebendigkeit und gegenseitiges Verständnis.

Familientreff Insel e.V.
Scheffelstrasse 31
88045 Friedrichshafen
Projektleitung
I. Oberst-Rauschelbach
Kontakt über: leih-omas-opas
familientreff-insel.de
oder Familientreff Insel e.V.,
Meldung über Geschäftsstelle
Kreisseniorenrat
Telefon 07541/204 5118

Redaktion: Regina Debler-Griger

Waldbaden: innerlich Ruhe finden

Kleide dich der Witterung entsprechend und suche dir in der Nähe ein Waldstück oder ein Stück Natur, wo du Waldbaden möchtest.

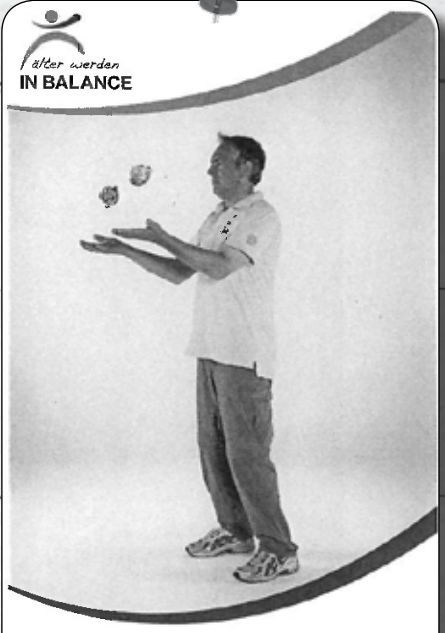
Bewege dich durch den Wald, geh langsam, bleib ab und zu stehen oder setze dich an einen Ort, der dir besonders gefällt. Hör hin … Höre in die Natur, suche dir „deinen Baum" und umarme diesen,
komm zur Ruhe und höre in den Baum….und du hörst das Rauschen des Baumes….. die Ruhe und Kraft des Baumes fließt in dich.

Mehr unter Internet: Download: Achtsamkeitsübung - „Waldbaden" PDF Anleitung

Redaktion Regina Debler-Griger

Fit im Alter

alter werden IN BALANCE



Spiel und Spaß (3)

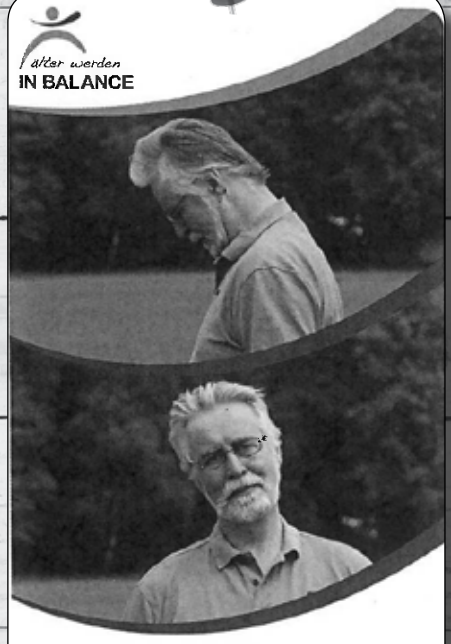
alter werden IN BALANCE

Werfen und Fangen:

- jeder TN bekommt zwei Taschentuchpackungen
- hochwerfen und fangen einer Packung mit einer Hand, Seitenwechsel
- hochwerfen und fangen der beiden Taschentuchpackungen gleichzeitig mit parallel ausgestreckten Armen
- hochwerfen und fangen der sich in der Luft kreuzenden Taschentuchpackungen mit parallel ausgestreckten Armen

www.aelter-werden-in-balance.de

alter werden IN BALANCE



Arme und Schultern (1)

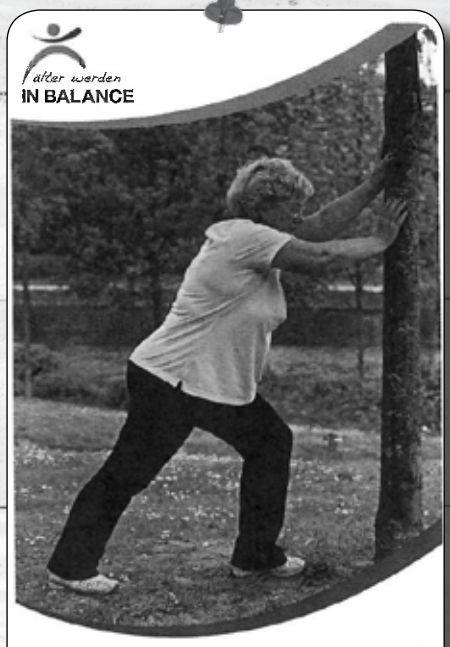
alter werden IN BALANCE

Mobilisation der Halswirbelsäule:

- Kopf nach vorn neigen und wieder aufrichten
- Kopf zu den Seiten neigen und wieder aufrichten
- Kopf langsam und gleichmäßig bewegen

www.aelter-werden-in-balance.de

Fit im Alter



Beine und Füße (5)

älter werden
IN BALANCE

Dehnung der Wadenmuskulatur:

- linkes Bein steht leicht gebeugt vorn, rechtes Bein ist nach hinten ausgestreckt
- Oberkörper aufrichten
- Ferse des rechten Beins in den Boden drücken, Fußspitzen zeigen nach vorn
- Becken nach vorn schieben, bis eine Dehnung in der rechten Wadenmuskulatur spürbar ist
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de

Arme und Schultern (8)

älter werden
IN BALANCE

Mobilisierung der Arm- und Schultermuskulatur (sich abtrocknen):

- Enden des Handtuches oder elastischen Übungsbandes mit den Händen greifen
- Tuch/Band hinter den Rücken führen
- mit den Armen werden horizontale, vertikale und diagonale Bewegungen durchgeführt, wie beim Rücken abtrocknen

www.aelter-werden-in-balance.de

Der Frosch und die Wünsche

Ein Frosch, gefangen in dem Netz,
zur jungen Frau er sprach verletzt:
Befreist Du mich, drei Wünsche hast Du
Doch halt – ich setze noch hinzu:

Ich vergaß noch zu erwähnen,
was Du Dir wünscht – vielleicht mit Tränen,
zehnfach so viel erhält dein Mann --
der erste Wunsch erfolgt sodann.

1000 Euro möcht´ ich stündlich,
sieh´da, das Geld kommt pünktlich.
Der Frosch befreit sprach weiterhin:
Der zweite Wunsch --- bedenkt den Sinn.

Ich möchte schön sein und auch bleiben.
Sie kann sich bald die Hände reiben.
Ein Adonis wird drauf ihr Mann,
er freut sich sehr, solang er kann.

10 mal mehr mein Mann wie ich ??
Das soll auch bleiben – sicherlich,
Jetzt wünsch´ ich mir, wenn´s Auto parkt
nur ein klein wenig ---- Herzinfarkt!

Wolfgang Beck

Gedanken an einen Tropfen

Was ist das schon!

Ein Tropfen auf der Gartenbank, der lästig ist und einfach weggewischt wird. Doch es ist der eine Tropfen, der wichtig ist und dir das Leben schenkt. Mit seinen vielen Millionen Freunden zusammen füllt er Meere, Seen und Flüsse. Er ist es der den Wäldern, Feldern und Wiesen das Leben erhält. Ein Tropfen Tau so wunderschön, auf Wiesen und Blumen, gedacht für die Tiere am Morgen, für die Käfer, Fliegen und Bienen. Ein Tropfen, der sich in einem Spinnennetz verirrt hat und in der Morgensonne wie ein kostbarer Diamant blinkt. Als Hagel für Ärger sorgt, aber das Schneeflöckchen die schönsten Bilder an unsere Fenster zaubert. Der aus einem Wasserhahn tropft und nach Freiheit sucht, aber so lästig ist, wenn er an unserer Decke hängt, weil über uns die Wanne überläuft. Wie wichtig beim Abzählen der Medizin wie schade, der letzte Tropfen eines guten Weines, aber auch wie unangenehm, wenn er plötzlich an deiner Nase hängt, oder als letzter Tropfen in die Hose geht. Das alles ist der Tropfen, oder es sind viele. Ich finde es ist wichtig auch sie zu beachten.

Margret Kurowski

Zum 150 zigsten Jubiläum

Schön, dass es Dich gibt!

…mit Texten, Info's, fein gesiebt,
im Redaktions-Gerunde – gibt sie Senioren Kunde – von vielem, was am See geboten, aus 17,18, Zwanzig Pfoten.

Zum Jubiläum, stolz darauf, gibt es der Pflichten g'rad zuhauf,
doch was die Pflicht zu Anfang raunte, ist heut' vergessen und man staunte,
als einer an die Pflicht erinnert- wird heute nur noch leis' gewimmert,
von Arbeit, Reimen und vom berühmten Datenschutz!

Die Welt (glaubt mir), so kommt's mir vor,
braucht nicht den BODENSEE-SENIOR, doch –
gut gemacht -
geht er nicht unter –
als Freund geschätzt, auch abends munter.

Nicht Profis haben ihn gemacht, nein Laien,
voller Leidenschafft;
Ist sein Nutzen auch nicht offen –
sichtlich läßt der Inhalt hoffen.

Mancher erkennt, dass es wohl nützt,
nicht nur, wenn man beim Doktor sitzt;
Die Zeitung doch nur Freude macht,
wenn jemand zu Papier gebracht,
was für jeden interessant und wenn's auch in der Zeitung stand.

150 Mal gewinnen, zur Freude der Senoir-und Innen!

M. Aumiller

Der Termin

Ein Mensch voll Hoffnung, selbstverständlich
Wartet geduldig, aber endlich
Wann haut es wirklich einmal hin,
mit dem verflixten Amtstermin?

Natürlich will er auch nicht klagen,
sondern, am Ende, doch nur sagen:
Gerne, klar, ich bin dabei –
Was solls, das Thema wird zum rohen Ei!

Bedächtig sucht er zu ergründen
Warum denn ausgerechnet seine Sünden
Vergessen schon von seinen Kindern,
nun immer noch sein Glück behindern.

Des ganzen Mutes schnell beraubt,
der Mensch nun einfach alles glaubt:
Dass ihm man nun, aus tausend Gründen,
erlasse viele seiner Sünden.

Die er oft nicht einmal gekannt!
Darauf vernahm er angespannt:
„Dass weiter sie auch nichts mehr fanden,
sein Termin sei überstanden!“

Lohnt es sich, jetzt noch zu finden,
ob und warum, aus welchen Gründen?
Der Termin… ? – Oft ist's doch so:
Erstmal vorbei, ist man dann froh!

M. Aumiller

Die Tigerente Beschreibung des Bildes von Janosch

Eine Ente, die hat Räder,
auch gestreift – wie´n Europäer.
In dem Land, wo leben Tiger,
schon lang ist sie der Sieger

Frosch und Tigerente sind ein Paar
beide finden´s wunderbar.
Ein Teppich aus Blumen duftet,
keiner mehr zur Zeit hier schuftet.

Menschen haben keine Räder, stimmt,
wie man sich auch sonst benimmt,
Ob man unter Wasser schwimmt
oder eine Leiter nimmt.

Wenn man aus dem Bette steigt,
an Füssen stört ein Rollbereich.
Auch beim Sitzen stören Räder,
selbst beim Liegen weiß das jeder.

Räder sind stets unnatürlich,
technisch aber oft figürlich.
Was sich bewegt und ist erfunden
braucht die Räder unumwunden.

Wolfgang Beck

Liebe zu meinem Basilikum

Als Topfpflanze steht es am Fenster. Es erfreut gestern und auch Heut, viele Leut.

Durstig ist Basilikum sehr und da muß, um den Durst zu löschen Mineralwasser her.

Ich gieße am Morgen und am Abend und das ist für die Pflanze labend. So manches Blatt wandert ab und zu in den Salat.

Doch zur Zeit fasziniert mich die volle Pracht, ja der Anblick wirklich Freude macht.

Marianne Schoendorf

Was ist ein Wunder des Alltags

Es gibt so vieles was man im Alltag einfach nur als Selbstverständlichkeit betrachtet, und in Wirklichkeit ist es doch ein Wunder, z.B. wenn ich abends Einschlafe, nichts mehr sehe, nichts mehr höre und nichts mehr spüre. Und das Gehirn bringt mich am anderen Morgen wieder wach zurück mit allen Sinnen – ist das nicht ein Wunder?

Oder z.B. die Organe unseres Körpers die wissen alle was zu tun ist, sie arbeiten wie Zahnräder ineinander und miteinander, ohne unseren Befehl – ist das nicht ein Wunder?

Oder unsere Erde, die dreht sich immer pünktlich, Tag und Nacht um ihre Achse und um die Sonne. Dabei merken wir gar nicht wie schnell sie ist, Wir fallen auch nicht durch die durchsichtige Hülle (Atmosphäre) ins Weltall – ist das nicht ein Wunder?

Dies soll nur ein kleiner Gedankenanstoß sein. – Wir nehmen alles selbstverständlich.

Inge Traub

Tanz auf dem Vulkan

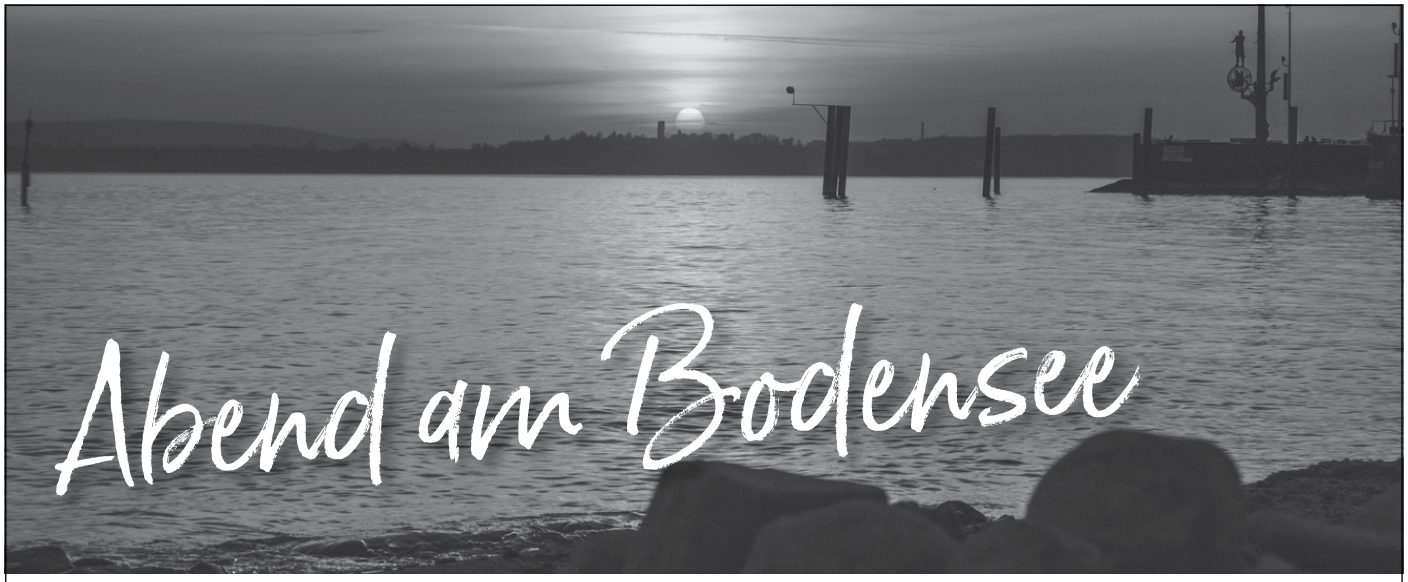
Mein Körper tanzt in den frühen Morgenstunden wie auf einem Vulkan! Linkes Knie, rechtes Knie, beide knacken wie noch nie! In der linken Hüfte tobt ein Schmerz unaufhaltsam immerzu, all das raubt mir meine Ruh!

Jeder Schritt ist ein „Vergnügen", doch ich tu mich darin wiegen! Laß nicht locker, werde fit mit dem Schritt! Das Trimm Dich Rad führt mich in die weite Welt über Wald und Flur – in Gedanken nur – Das in die Pedale treten schmerzt, jedoch ich trete weiter beherzt!

Ich spüre durch akzeptieren,
kann ich den wahnsinnigen Schmerz reduzieren!

Es stellen sich sogar Ruhepausen ein, ohne spuckenden „Vulkan" und das bringt mich voran! Dankbarkeit erfüllt mich im tiefsten Innern, denn es tat sich alles geben, musste ich auch zermürbende Tiefflüge erleben.

Marianne Schoendorf



Abend am Bodensee

Ich spazierte am Ufer und fand
Zwischen Kieseln und feinem Sand,
die Liebe, die einst uns verband;
Verloren glitzert ein Strand.

Wellen, eifrig vom Winde getrieben,
krönen mit weißem Schaum,
die einstige Liebe, zu kühlen-
Erinnerungen – vergehen im Raum…

Mit Zwinkern will der See erquicken?
Vielleicht auch mit des Säntis' Schrein?
Um Alltagssorgen zu entrücken –
Die See Kristalle mich entzücken.

Einsam zieht dahin ein Schwan, der müde
Strand will bald schon schlafen.

Die Schwänin kuscheltl sich und dann -,
träumt ein Kahn von einem Liebes-Hafen.

Ein Weidenblatt schwebt langsam,
silbergrün-

Der Sonne Strahl im Wasser bricht.
Die Wassergeister murmelnd zieh'n,
im Dunst verliert der See sein Licht.

M. Aumiller

Zur Erinnerung an die Haldenberg Kapelle

Heute noch; wenn ich vom Allgäu komme und die Tettnanger Steige runter fahre, sehe ich in der Ferne, fast unsichtbar im Schussental die Ailinger Haldenberg-Kapelle.

Je näher ich nach Ailingen komme und nach Hirschlatt die Kapelle hoch auf dem Ailinger Hausberg majestätisch stehen sehe, fällt es mir wieder ein. Hatte ich doch vor 60 Jahren das Bedürfnis, immer vor einer Lehrlingsprüfung dort einzukehren um zu beten, dass ich auch durch die Prüfung komme.

Bevor ich in die Kapelle ging, die früher nicht verschlossen war, schaute ich mich nach allen Seiten um, ob mich auch keiner sieht.

Der Raum selbst strahlt Ruhe aus und ich habe zuerst die Wandbilder betrachtet. Über die gefallenen Soldaten der Weltkriege nach gedacht über das sinnlose Sterben dieser Menschen.

Hier kam ich nicht weg auch für sie ein Vaterunser zu beten und schloss auch meinen Vater ein, dem das gleiche Schicksal erging. Die Kapelle ist zu Recht für die Gefallenen gewidmet worden. Ich bin auch immer nachdenklich aus der Kapelle gegangen und habe aber nie begriffen, warum der da „Oben“ es nicht verhindert hat.

Ich ging möglichst schnell von der Kapelle zur nächsten Bank, denn der der auf der Bank saß, war gewöhnlich ein Spaziergänger, der die Aussicht über die Häuser, hin zum See, bis zu den Schnee bedeckten Bergen genoss.

Beim Abstieg kam man noch an einem Feldkreuz vorbei und ich kannte den Brauch von meinem Großvater, dass man vor jedem Kreuz „Gelobt sei Jesus Christus!“ sagt und dabei den Hut vom Kopf nahm.

Beruhigt bin ich aber auch am anderen Tag zur Prüfung gegangen und auch gut durchgekommen.

Doch heute ist mir klar, wenn ich zuvor nicht gelernt hätte, wäre das Beten fraglich gewesen. Wie man sagt, „Mit dem Glauben kann man einen Berg besteigen, aber keinen Berg versetzen“.

Andreas Marosi

Wunderschöner Bodensee!

Vor vielen Jahren war mein Sinn,
zum Bodensee zog es mich hin.

Warum, weshalb ich kann's nicht sagen,
wollt einfach diesen Schritt nun wagen.

Hab keine Stunde es bereut,
seh jeden Tag mit großer Freud
den See in seiner ganzen Pracht,
wie aus der Schweiz der Säntis lacht.

Mächtig stark, wie ein Gigant
Grüßt er die Schweiz und s Badner Land.

Er grüßt auch Bayern, Allgäu, Österrreich,
den Schwarzwald und die Schwaben gleich.

Er blickt zum Rhein in die Vogesen,
sieht zu wie Winzer Trauben lesen,
wie Bauern ihre Äpfel pflücken
und wie die Menschen voll Entzücken
zu ihm aufseh'n ihn besteigen
sich ehrfurchtsvoll von Ihm verneigen.

Daneben stehen Altmann und der Hohe Kasten,
der Blick dahin lädt ein zum Rasten.

Mal gleiten Boote ruhig schaukelnd über'n See,
mal peitsch der Sturm die Wellen in die Höh.

Der Wind greift an und strafft die Segel.

Stimmung schwankend, ist die Regel.

Gar mancher Sonnenuntergang ein Traum,
dies zu beschreiben, trau mich kaum.

All diese Pracht, so wunderschön,
kommt her, das müsst ihr selber sehn!

Ursula Mayer

Der Schulweg (1946)

„Festhalten!“ Fred ermahnte Egon, der freihändig auf dem untersten Trittbrett saß. „Wir müssen gleich abspringen!“ Das lahme Hafenbahnzügle erreichte gerade die Brücke über die Eckenerstraße. Dann schnell über die Gleise stolpern und über die Charlottenstraße, entlang der Marienstraße in die Allmandstraße springen, schon standen sie atemlos vor ihrer Schule.

Fred wohnte über der Metzgerei in der Hälfte der Kleinebergstraße. Einen Steinwurf östlich vom Hafenbahnhof. Damals grenzte der Garten, hinter Freds Haus, noch an die Eckenerstraße. Direkt dahinter versperrte, dort wo heute eine Tankstelle steht, ein doppeltes Bahn-Abstellgleis den Zugang zu Freds liebstem „Abenteuerspielplatz“, dem Industriehafen. Kurz davor hielten die Züge, vom Stadtbahnhof kommend. Hier wurden öfters die Loks umgesetzt. Nach der Bremsprobe wurden die Züge dann rasch wieder zu Stadtbahnhof zurückgeschickt. Das war immer der beste Moment zu Aufspringen. Dabei war es Wichtig, auf ein, dem Hafenbahnhof abgewandtes Trittbrett zu klettern. Dann wurde man vom Schaffner (die gab es damals noch!) nicht so schnell entdeckt. Außen, mit dem halben Hintern auf dem Trittbrett sitzend, fuhren Fred und sein Kumpel Egon dann, natürlich ohne Fahrschein, bis zum Hauptbahnhof mit. Wenn dann der Zug, kurz vor der Einfahrt in den „Hauptbahnhof“ wieder bremste, sprangen sie, meistens an der Friedrichsbrücke ab. Der „normale“ Alternativweg ohne die Gleise verbotenerweise zu überqueren, hätte durch die Unterführung geführt. Dieser Weg wäre sogar kürzer gewesen, aber längst nicht so spannend! Ein wenig Nervenkitzel war das Abenteuer der „Kleinen Männer“ und damit die tägliche Würze des Schulwegs!

Abenteuer erlebten die beiden Kumpel aber auch auf dem „normalen“ Schulweg. Zum einen war damals noch das Kippen sammeln deshalb sehr beliebt, weil es auch sehr einträglich war! Das ging so: An jeder Ecke lungerten immer viele Soldaten herum, die rauchten permanent und warfen ihre Stummel einfach auf die Straße. Fred und seine Freunde sammelten die angebrannten Kippen auf und verstauten diese zunächst in den Hosentaschen. Bei den späteren Zusammenkünften mit den anderen Jungs brachte meist einer ein Päckchen Zigarettenpapier mit, das kostet damals zehn Pfennige, Dann wurden die schwarzen, stinkenden Tabakreste aus den Papierresten gepuhlt und zerkrümelt. Vertrocknete Blumen, Blätter und getrocknete Tabakpflanzenreste wurden mit einem Fleischwolf fachgerecht zerkleinert. Danach in einem großen Karton alles vermischt und dem so gewonnen Rohmaterial neue Zigaretten gedreht. Dadurch wurden aus dem mit Nikotin angereichertem Alt-Tabak – Simsalabim – neue Zigaretten, mit sogar Intensiv-Geschmack! Und dafür gab es immer spendable Abnehmer. So kamen Fred und seine Kumpels auch zu ihrem „Taschengeld“. Diese neue Zigarettenmarke „Herbstblume“ ließ sich auch gut gegen Eier, Butter oder Schokoladenriegel (am liebsten „Hershy’s“ aus den CARE-Hilfspaketen) eintauschen. Das war allgemein sehr beliebte Mangelware!

Das einzige Geld, das Fred von seinen Eltern erhielt, waren die täglichen Zehnpfennigmünzen für das Schulfrühstück. Eine Brezel zum Beispiel, kostete zehn Pfennige. Der Becher Kakao dazu war kostenlos. Aber es gab natürlich auch noch andere Verlockungen! Auf dem täglichen Weg von der Schule nach Hause kam Fred immer auch an einem Kiosk vorbei. Da gab es für zehn Pfennig eine verlockende, köstlich duftende Kugel Himbeereis! Fred war es zwar, aus für ihn völlig unverständlichen Gründen, ausdrücklich verboten worden, das Geld, außer einer Brezel, in andere „Genüsse“ zu investieren! Und alles, was verboten war, vergrößerte nur die Sehnsucht. Es kam, wie es kommen musste: Fred hatte wieder einmal auf seine Brezel verzichtet und das Zehnpfennigstück aufgespart. Dafür hatte er sich den ganzen Vormittag auf die verlockende Himbeereiskugel gefreut. Schon beim Verlassen der Schule lief ihm das Wasser im Munde zusammen. Am Kiosk leistete er sich dann, ohne sich umzusehen, eine dieser himmlischen Köstlichkeiten. Es begann eine Schleckorgie. Natürlich „ganz zufällig“ begegnete ihm sein Papa – oder war es etwa Himmlische Fügung? Er ertappte Fred beim verboten Genuss. Bei der folgenden Backpfeife wurde selbst die kleine rosa Eiskugel in Freds Hand zum Geschoss. Fred schielte sehnsuchtsvoll hinterher. Dann spürte er, die brutale Kraft am Hosenträger, die ihn nach Hause zerrte. Dort „genoß“ er dann, total verängstigt, noch eine Portion „Nachschlag“. Das für vier Wochen gestrichene Frühstücksgeld, war am leichtesten zu verschmerzen!

Dem Verlorenen folgt die Sehnsucht!

M. Aumiller

Bodensee – EINE VERBINDUNG ZWISCHEN DEN LÄNDERN

Alle, sei es in Deutschland, in Österreich oder in der Schweiz sagen, wir fahren über den See oder über das Meer. Ja für die Deutschen ist es natürlich das „Schwäbische Meer", für die Schweizer und die Österreicher ist es der schönste See. Meer oder See, für alle einfach eine wunderbare Gegend, ein Gewässer im Dreieck.

Ein See der verbindet, der einlädt zum Träumen und wir mit Begeisterung von den Schönheiten rund um den See berichten. Wie fährt es sich gut mit dem Schiff von Lindau nach Bregenz und weiter nach Rorschach, Kreuzlingen zur Insel Mainau. Segelboote lassen sich vom Wind treiben und, wie bereits erwähnt, fühlt man sich wie auf dem Meer. Sitzt man auf der Terrasse beim Schloss Meersburg mit bester Sicht in die Schweiz, auf ihren Hausberg, den Säntis, ist Ferienstimmung gegeben. Gondelt man an Bregenz vorbei und sieht die Kulisse der Festspielbühne, möchte man mit Cannes nicht tauschen. An der Grenze zu Österreich liegt das Fürstentum Liechtenstein, eine Verbindung mit dem Fluss, der in den Bodensee führt. Jedes Land hat seine Besonderheiten, seine speziellen Museen, seine Geschichte und trotzdem, oder genau darum, verbindet dieser See. Es ist die Kraft, das Licht das Wasser, welches die Weite und doch die Nähe betont. Wir alle rund um den See essen die gleichen Sorten von Fischen, vielleicht anders zubereitet, aber aus demselben „Teich" gefischt, wir ALLE sind stolz auf diesen See und unsere Verbindung im Dreieck zwischen Deutschland, Österreich und der Schweiz. 1963 konnten wir uns mitten auf dem See zu Fuss treffen, Freundschaften werden gepflegt und die eine oder andere Partnerschaft trifft sich jährlich zum Austausch.

Wir von der Senioren Plattform Bodensee pflegen ebenso diesen Austausch. Wir engagieren uns Länder- und grenzübergreifend – parteipolitisch und konfessionell neutral für die Interessen der älteren Generation. Aktuelle Themen werden aufgegriffen, analysiert und diskutiert. Ziel ist es unter anderem, die regionale Zusammengehörigkeit zu fördern und zu stärken, den hohen Lebensstandard zu bewahren und die Bodensee-Region als europäische, grenzüberscheitende Modellregion vertieft ins Bewusstsein zu rücken. Wir wollen etwas bewegen, anregen und das rund um den Bodensee, denn das ist klar, der See verbindet, zeigt keine Grenzen auf. Hat uns nicht gerade die Pandemie Corona aufgezeigt, dass wir alle zusammengehören, dass eine Grenzschliessung nichts bringt, denn es ist klar:

Der Bodensee verbindet das Gemeinsame der Menschen rund um den See.

Kommen Sie mit, vielleicht nur in Gedanken, auf die Reise rund um den See, mit dem Fahrrad, zu Fuss mit der Bahn oder dem Schiff, Geniessen wir das Gemeinsame – Unseren Bodensee.

Ich freue mich, Euch zu begegnen

Präsidentin Evelyne Jung,
Senioren Plattform Bodensee

Freudensprünge

Freude in dem Menschenleben
ist das Schönste , was gegeben,
Freude wird gebraucht zum Leben,
die wir erleben --- und auch geben.

Was gibt ein Leben ohne Freude her?
Es wäre öd und blöd und leer.
Ohne Freude stellen wir uns quer,
wir wünschen Freude uns gar sehr.

Doch bis auf den Tod kommt nichts allein,
wir müssen deshalb weise sein. –
Erzwingen lässt sich Freude nicht,
doch doppelt ist hier -- ´was in Sicht.

Woll´n wir andern Freude jetzt bereiten,
möglich ist´s zu allen Zeiten,
wir seh´n die Freude, die wir bringen,
Freude will dann zu uns springen.

Wir freu´n uns an der Freud´ der andern,
so wird die Freude immer wandern.
Schickt man die Freude so ein Stück,
kommt sie gespiegelt uns zurück.

Wolfgang Beck

100 Ausgaben zurück...

Ein ganz kleiner Wunsch

Einmal wieder die Sonne genießen
und damit den Regenschirm ignorieren.

Einmal wieder Wärme spüren,
damit die Seele nicht erstarrt,
nicht mehr muß frieren.

Einmal wieder fröhlich sein, herzhaft lachen.
Ein bisschen Freude dazu und ein Späßchen
machen.

Einmal zu allem recht viel Mut aufbringen und
nicht mit der Meinung anderer sich
niederzwingen.

Einfach Mensch sein, so wie man ist, damit Du
auch mal den Kummer vergißt.

Einmal wie Kinder ganz ungezwungen durch
Wald und Fluren gehn.

Soviel kannst entdecken, auch die kleinsten
Blümchen sehn.

Einmal wieder am Bächlein spielen und trotzdem
dabei kein Wässerchen trüben.

Fröhlich singen und mit dem Wind um die Wette
springen.

Alles abschütteln, hören, daß die Melodien der
Vöglein so herrlich klingen. Dabei aber auch
einsame Menschen nicht vergessen.

Erzählen beim nächsten Besuch, wie schön so
ein Weg durch Gottes Natur gewesen.

Schenk auch ihnen ein wenig Frohsinn, ein
wenig von Deinem Lächeln. Ihre Freude dabei,
kaum zu ermessen.

Du fühlst, Du hast von Deinem Glück verschenkt.
Diese Gabe, gib sie weiter, auch Du bekamst sie
nur vom Herrgott geschenkt.

Herbst, du gold'ne Jahreszeit!

Noch trauern wir dem Sommer nach,
obwohl der Herbst die Runde macht.
Er tritt sie an, wie jedes jahr
und bringt uns seine Gaben dar.

In Feld und Wald deckt er den Tisch,
auch Baum und Strauch vergißt er nicht;
was in der Erde und darüber,
das wird geerntet für den Winter.

Die Zugvögel beraten schon,
wann sie den Flug in Süden tun.
Wie gut haben es Artgenossen,
sie bleiben hier, ganz unverdrossen.

So hat der Herbst auch seine Plage
bis an den letzten seiner Tage.
Doch darüber vergißt er nicht,
was seinem Ruf schuldig ist.

Man nennt ihn "Goldne Jahreszeit"!
Darauf ist er stolz, weil es ihn freut.
Ja, ja, er ist der beste Maler
und er malt gern zur Freude aller.

Und lädt des Herbstes Sonnenschein
uns an den See zum wandern ein,
dann sollten wir das froh genießen,
bevor die kalten Nebel fließen!

NEU Kräuter Ecke

Mit Beiträgen von Ursula Mayer

–genannt Kräuter Ursel–

MÄDESÜSS

Auch Wiesenkönigin wird sie genannt
auf Feuchtwiesen, am Bachufer ist ihr Stand.
Die Damen bei Hofe streuten die Blüten
eben im Schlafgemach aus, des Duftes wegen,
der süß und vanillig den strengen Geruch verdeckte,
der seinerzeits unter den Kleidern steckte.
Sie entfaltet den Duft besonders fein
wenn man legt in heißer Milch sie ein.
Bei Kopfweh wirkt sie wie Aspirin,
auch bei Erkältung und Fieber
wirkt sie schlechthin.
Besonders mit Lindenblüten und Holunder
als Tee Zubereitung tut sie ihre Wunder.
Die Pflanze hilft bei Entzündungen
allerlei Art,
hilft auch wenn sie mit Kognak gepaart,
dabei wird ihr Aroma köstlich und rund,
doch ist sie dann nur tropfweise genommen,
gesund.

Rezept:

1 Hand voll Blüten u. Bläter fein geschnitten in ein Schraubglas geben u.m. 40%igem Kognak bedecken. 4 Wochen im Halbschatten ziehen lassen, u. immer wieder Mal aufschütteln. Dann durch ein Tuch abseihen und in Tropffläschchen füllen. Bei Bedarf, d.h. bei Kopfschmerzen od. Erkältungen, Fieber u.s.w. 1-2x tägl. 5 Tr. in Wasser oder auf Zucker einnehmen. Jedoch nicht mehr als 15 Tr. auf einmal.

Nun wünsche ich viel Freude am entdecken und genießen!

Euch Eure Kräuter Ursel!

Ursula Mayer