

Herbst SONNE

Die Seniorenzeitung
Oberes Glantal



07/2023 - zum Mitnehmen

Titelbild Hans Dahl 1849-1937

Wandern mit andern

- neue Wanderführer unterwegs

Die Feuerwehr hilft Ihnen

- so helfen Sie der Feuerwehr

Spaß am Reisen

- gut geplant in den Urlaub

Die Bergmannsbauern

- gut versorgt durch harte Arbeit

Time travel

- Zeitreise mit dem Planwagen

Rosenblütenbalsam

- Naturkosmetik aus dem eigenen Garten

vobakl.de/crowdfunding



**Viele
schaffen mehr.**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Ihr Verein ist gemeinnützig oder Sie sind für eine mildtätige oder kirchliche Organisation im Geschäftsgebiet unserer Volksbank aktiv? Stehen bei Ihnen größere Investitionen an, für die Sie finanzielle Unterstützung benötigen? Dann ist unsere Crowdfunding-Plattform „Viele schaffen mehr“ genau das Richtige für Sie. Jetzt informieren unter: www.vobakl.de/cowdfunding



**Volksbank
Kaiserslautern eG**

*Sommerblumen, Helligkeiten, Tanzen,
leg die Sorgen ab, wie damals deinen Ranzen.*

© Jo M. Wysser

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer ist da! Wir reichen Ihnen gedanklich ein kühles Getränk zur neuen Ausgabe der "Herbstsonne". Vom Urlaubsvergnügen über das Wandern in der Verbandsgemeinde bis zu selbst hergestellter Rosenblütencreme und den Bergmannsbauern haben wir für Sie wieder ein farbenfrohes Paket an interessanten und unterhaltsamen Inhalten geschnürt. Machen Sie mit uns einen Ausflug und entdecken Sie Neues. Vergessen Sie dabei den Sonnenschutz nicht und suchen sich ein angenehmes Plätzchen im Schatten zum Schmökern.

Sonnige Grüße

Ihre

Birgit Ley

-Herausgeberin-



Gesundheitswandern -

Jeder Schritt hält fit

Der Aufruf der Verbandsgemeinde Oberes Glantal, sich zum Wanderführer ausbilden zu lassen, fand im letzten Jahr eine tolle Resonanz. Eine der 14 neuen Wanderführer und Wanderführerinnen im Oberen Glantal ist Barbara Kobza aus Sand. Als Einzige der frischgebackenen Exkursionsleiter hat sie auf eigene Kosten eine Zusatzausbildung gemacht, mit der sie sich auf das Gesundheitswandern spezialisiert hat. Was genau das ist, erfahren Sie hier.

Wie die ehemalige Lehrerin berichtet, waren sowohl die Basisausbildung, als auch die zusätzliche Ausbildung als zertifizierte Gesundheitswanderführerin inhaltlich sehr umfangreich und beruhen auf einem Konzept des Deutschen Wanderverbandes (DWV).

Die Schulung umfasste 6 Wochenenden und fand an verschiedenen Tagungsorten in unserer Verbandsgemeinde statt. Die Qualifizierung als Gesundheitswanderführerin umfasste zwei Wochenenden in Engen am Bodensee.

Von der Navigation mit Karte, Kompass und GPS, über die Wanderplanung bis hin zum optimalen Inhalt eines Wanderrucksacks gab es eine Vielfalt an Schulungsinhalten. Neben Jürgen Wachowski, Verbandsfachwart für Wandern im DWV und Leiter der Ausbildung referierten weitere Experten zu Themen wie Geschichte, Natur, Geologie, Forstwirtschaft und Erlebnispädagogik.

Doch nicht nur Theorie stand auf dem Programm. An jedem der Wochenenden wurde natürlich auch gewandert. Potzberg und Remigiusberg wurden erklommen, es gab Touren rund um den Ohmbachsee und durch Wälder in der Verbandsgemeinde.

Zu guter Letzt wurde das Wissen der Teilnehmer in einer schriftlichen Prüfung und einer mündlichen Präsentation abgefragt. Zuvor mussten die angehenden Wanderführer im Rahmen einer Hausarbeit eine komplette Tageswanderung planen. Das heißt beispielsweise: Gehzeiten berechnen, Strecken beschreiben und Kooperationspartner suchen.

Schließlich durften sich alle „Zertifizierte/r Wanderführer/in des Deutschen Wanderverbandes“ nennen und wurden Ende des Jahres in einer Sitzung des Verbandsgemeinderates von Bürgermeis-



ter Christoph Lothschütz offiziell zu ehrenamtlichen Wanderführern der Verbandsgemeinde Oberes Glantal bestellt.

Eine weitere Initiative des Deutschen Wanderverbandes, das Gesundheitswandern, steht unter dem Motto: „Let's go – jeder Schritt hält fit!“ Hier lernte Barbara Kobza in einem Physiologieteil den menschlichen Körper und seine Funktionen genau kennen. Dazu erlernte sie passende Übungen, die körperlich entlasten oder unterstützen. Es ging auch darum, wie man Menschen vermittelt, wie diese Bewegung auch im Alltag leicht umsetzen können. Ernährung war ein weiteres Ausbildungsthema. Ebenso war ein wichtiger Punkt in der Schulung das Thema: Belastung und Erholung in Einklang bringen. Wie kann ich selbst Puls oder Herzfrequenz feststellen? Wie lockere ich meine Muskeln? Was ist gut für die Gelenke und was belastet sie?

Das Gesundheitswandern ist eine Verbindung von in der Länge auf die Teilnehmer abgestimmten Wanderungen mit spielerischen Bewegungsübungen, Gesundheitstipps und Geselligkeit. Gerade für Senioren sei die soziale Komponente sehr wichtig, weiß Kobza.

Die Pädagogin möchte mit Ihrem Angebot vor allem auch ältere Menschen ansprechen, die davon sehr profitieren können. Die Länge der Wanderungen stimmt sie auf die Teilnehmer ab. Etwa 2-3 km für Senioren oder weniger fitte Menschen, 5-6 km für Jüngere oder sportlichere Wanderer. Es braucht niemand Angst zu haben, überfordert zu werden oder sich zu sehr zu belasten. Ganz im Gegenteil, es gibt viele gute Gründe an Gesundheitswanderungen teilzunehmen:

Wandern in der Natur schafft mehr Ausgeglichenheit und Stressresistenz. Gemeinsam mit anderen Bewegung zu erleben und neue Bekanntschaften

zu machen, macht einfach Spaß!

Erfolgslebnisse beim Sport können Ihr Selbstbewusstsein steigern, Sie fühlen sich wohler und die Lebensqualität nimmt zu. Insbesondere bei Waldspaziergängen atmen Sie besser durch und die Lungen können mehr Sauerstoff aufnehmen.

Die körperliche Aktivität bewirkt, dass Sie besser schlafen und somit haben Sie mehr Energie während des Tages. Zudem ist sie eine gute Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und regt den Fettstoffwechsel an. Dann schmelzen die Pfunde auch wieder leichter!

Alles in allem lernen Sie durch die Gesundheitswanderungen Bewegung zu einem wohltuenden Anteil Ihres Lebens zu machen und bleiben im Alltag länger selbstständig.



BARBARA KOBZA
Zertifizierte Wanderführerin® DWV
Gerne veranstalte ich mit Ihnen

- Gesundheitswanderungen
- Touristische Wanderungen
- Betriebliche Veranstaltungen

www.kobza-online.de/wandern
06373 82 90 226 wandern.kobza@online.de

Let's go
jeder Schritt hält fit



Blumen
APOTHEKE

Apotheker Jörg Schulze
Schönenberg-Kübelberg



Die Kräuter- und Gartenecke

Bäume, die großen Wildkräuter

Text: Vanessa Zürrlein

Unsere heutigen Baumarten sind eine ganz besondere Wuchsform, die sich im Laufe der Evolution erst entwickeln musste. Und seit jeher hat der Mensch einen besonderen Bezug zu diesen Riesen.

So verehrten unsere germanischen Vorfahren ihre Götter durch bestimmte Baumarten oder hielten unter Bäumen ihre Gerichtsverfahren und Versammlungen ab. Noch heute können wir uralte, knorrige Zeugen dieser Zeit bewundern, wie Linden oder Eichen.

Bäume sind nicht „nur“ wichtig für unser Klima und Sauerstoffproduzenten, sondern bieten auch einige Heilwirkungen, die wir uns zunutze machen können. So hilft uns die Rinde der Weide (nur im Frühjahr erntbar) unter anderem bei fieberhaften Infekten, Kopfschmerzen und Schmerzen aller Art durch den sehr gut verträglichen sekundären Pflanzenstoff Salicin, eine Vorstufe des berühmten Aspirins. Zwar dauert das Einsetzen der Wirkung ca. 1-3 Stunden, da Salicin erst im Körper noch zu der wirksamen Salicylsäure verstoffwechselt werden muss, aber dann hat man mindestens einen 12 Stunden Schutz.

Auch die Linde und ihr schweißtreibender Blütentee sind bekannt bei Erkältungskrankheiten. Doch wussten Sie, dass der Blütentee auch beruhigend und schlaffördernd wirkt und junge Lindenblätter herrlich nussig schmecken, zum Beispiel im Salat oder auf Butterbrot?

Es sind sehr viele junge Blätter oder auch Blüten im Frühjahr essbar und nutzbar, wie die der Buche, der Ahorne oder auch der Birke. Doch auch wenn die Blätter der Birke schon älter und viel zu hart und zäh sind, kann man sie trocknen, pulvern und als Gewürz in Speisen beimengen. Birken haben enorm viele Mineralstoffe zu bieten und wirken entwässernd, wodurch sie schonend bei Infekten der ableitenden Harnwege eingesetzt werden können.

Auch die Kommunikationsform der Bäume, nämlich die ätherischen Öle, helfen uns bei vielen Krankheiten und Zipperlein, was heute als sogenanntes Waldbaden therapeutisch genutzt wird. So wirkt das ätherische Öl der Douglasie ebenso stimmungsaufhellend und konzentrationsfördernd, wie das der Zitrone, und hilft, unter anderem, sich bei Prüfungssituationen besser konzentrieren zu können.

Anbei ein kleines leckeres Rezept aus der Douglasie. Ich nehme generell nie gerne die frischen Triebe von Nadelbäumen, da sie den Baum zu sehr verletzen und schwächen können. Die Douglasie eignet sich mit ihren weichen Nadeln daher das ganze Jahr über für dieses erfrischende Pesto:

Sie benötigen lediglich einige Nadeln der Douglasie, etwas grobes Meersalz und Olivenöl. Das Ganze mit dem Mörser oder Pürierstab zerkleinern. Die groben, übrigen, zu harten Nadelreste heraussieben. Schmeckt toll auf frisch gebackenem Brot oder in Suppen und Salaten!

Gehen Sie also ein wenig raus in den Wald und sehen Sie unsere Riesen einmal mit anderen Augen und nicht den Wald vor lauter Bäumen nicht!

Bei weiteren Fragen können sie sich gerne an mich wenden.

Wildkräuterfachfrau Vanessa Zürrlein

Kontakt: nessi.zuerrlein@web.de, 0 63 87/ 99 44 791 oder 0 151/ 65 13 51 95.

Wer noch mehr lernen möchte, kann gerne auf den vielen Exkursionen in der Umgebung teilnehmen.



Seniorenreisen - gut geplantes Urlaubsvergnügen

Text: Birgit Ley

Sie würden gerne wieder öfter reisen, aber sind sich unsicher, ob Sie das gesundheitlich noch schaffen? Oder Sie leben alleine und es fehlt Ihnen eine nette Reisebegleitung?

Tourismusanbieter haben viele Angebote, die Reisen auch für alleinstehende Senioren ermöglichen. Und wenn Sie mit Ehepartner oder Freunden reisen, umso besser. Wer gesundheitliche Einschränkungen hat, muss seine Reise vielleicht etwas besser planen, aber keinesfalls darauf verzichten!

Gute Option für Senioren – Betreutes Reisen

Einige Anbieter bieten Betreutes Reisen an. So gibt es zum Beispiel Diabetiker-Reisen, bei denen unter anderem auch auf das entsprechende Essen am Urlaubsort geachtet wird. Gruppenreisen inklusive medizinischem Dienst (ärztliche bzw. pflegerische Begleitung) stärken das Sicherheitsgefühl von Senioren und werden immer häufiger angeboten.

Das Ohmbacher Ehepaar Grabowski, selbst gerade im Rentenalter angekommen, bietet mit seinem Unternehmen Grabo-Tours tolle Urlaubsreisen ins europäische Ausland sowie abenteuerliche Fernreisen für Rollstuhlfahrer und Menschen mit Gehbehinderung an, ist aber auch offen für Senioren, die ein wenig Unterstützung brauchen.

Lebensfreude erhalten ist Motto von Reiseunternehmen aus Ohmbach

Wolfgang Grabowski und seine Ehefrau sind gelernte Pflegekräfte. Laut ihren Worten haben die beiden viele Stammkunden aus ganz Deutschland, auch aus Holland, Belgien und der Schweiz. Und das seit 40 Jahren. Unterwegs sind Sie bei kleinen Dingen gerne behilflich: Stützstrümpfe anziehen oder Essenstabletts vom Buffet zum Tischbringen gehört bei Bedarf dazu. Für mehr pflegerische Assistenz gibt es bei dem Spezialreiseunternehmen eine Helferkartei, aus der zusätzliche Begleitkräfte gewonnen werden.

Das beste Beispiel dafür, dass man auch noch im hohen Alter Urlaubsabenteuer erleben kann, ist eine 84jährige Kundin, die mit den Grabowskis begeistert die Antarktis erkundet hat. Ganz nach dem Motto von Grabo-Tours: „Viva la vida – es lebe das Leben!“



Viele Senioren bleiben allerdings lieber im Inland oder im nicht allzu fernen Ausland, weiß Grabowski, der Inlandsreisen nicht im Programm hat. Für Seniorenreisen innerhalb Deutschlands gibt es aber genügend andere Anbieter.

Reiseanbieter und Hotels sind auf Senioren eingestellt

Doch auch wer seine Reise selbst plant, muss auf Unterstützung nicht verzichten. Hotels haben sich zunehmend auf ältere Gäste spezialisiert und stellen entsprechende Angebote bereit. Auch Reedereien und Fluggesellschaften sind heute gut auf ältere Menschen vorbereitet. Sie setzen Helfer ein, die zum Check-in begleiten, beim Gepäck oder beim Ein- und Aussteigen helfen. Auch Hotels sind in puncto Ausstattung und Einrichtung zunehmend auf Senioren eingestellt. Fragen Sie bei der Buchung einfach nach.

Wohin geht's? Seniorengerechte Reiseziele und gute Planung sind wichtig

Für ältere Menschen ist die Auswahl des Urlaubsziels von besonderer Bedeutung: Wie sind die Anreisebedingungen- und -möglichkeiten? Vertragen Sie das Klima? Berge oder Meer?

Während die Berge einige Herausforderungen mit sich bringen können, vor allem für Senioren mit eingeschränkter Mobilität, sind Urlaube am Meer in touristisch gut erschlossenen Regionen relativ gut geeignet für ältere Reisende. Dort ist eine gute Infrastruktur vorhanden, die Landschaft ist eher flach und lange Strände laden zu bequemen Spaziergängen ein. Hochburgen feierwütiger junger Leute sollten Senioren eher meiden und bei der Lage des Hotels beachten.

Sehr gut geeignet für ältere Reisende sind Städtetrips. Hier gibt es viele interessante touristische und kulturelle Angebote, die mit einem großen Angebot an Beförderungsmitteln gut zu erreichen sind.

!!! Auch wichtig: Gesundheitscheck vor der Reise

- Informieren Sie sich im Vorfeld über das Reiseziel: Gibt es dort besondere Risiken für die Gesundheit? Sind bestimmte Impfungen erforderlich?
- Insbesondere bei Fernreisen ist ein rechtzeitiger Gesundheitscheck beim Hausarzt ratsam. Sprechen Sie vor Flugreisen mit Ihrem Arzt über das erhöhte Thrombose-Risiko. Hier kann man vorbeugen.
- Checken Sie Ihre Reiseapotheke. Starke Schmerzmittel dürfen nicht in alle Länder eingeführt werden. Sie brauchen dann eine ärztliche Bescheinigung, am besten in englischer Sprache.
- Es ist sinnvoll, eine Auslandsreisekrankenversicherung abzuschließen. Die medizinische Behandlung am Urlaubsort ist dann einfacher und im Notfall ist der Rücktransport gesichert.
- Gerade im Urlaub, wenn es heißer ist und sie viel unterwegs sind, sollten Sie daran denken, genug zu trinken.

Gedanken und mehr ...

Sommerfreuden

von Anita Menger

Faltertanz auf Blumenwiesen.
Sommernächte lau und still.
Herrlich, kühles Nass genießen.
Vater schürt den Gartengrill.
Sommernächte lau und still.
Zauberhafter Duft der Rosen.
Vater schürt den Gartengrill.
Endlich wieder kurze Hosen.
Zauberhafter Duft der Rosen.
Trubel herrscht am Badestrand.
Endlich wieder kurze Hosen.
Barfuß durch den heißen Sand.
Trubel herrscht am Badestrand.
Herrlich, kühles Nass genießen.
Barfuß durch den heißen Sand.
Faltertanz auf Blumenwiesen.



Sommerwind

von Anita Menger

Behaglich sitze ich in diesem Garten,
genieß den leichten, warmen Sommerwind.
Freu mich an Blumen, die in vielen Arten
und bunten Farben hier versammelt sind.
Belausche Vögel, suche zu entdecken
zu welchem Tier wohl jener Ruf gehört.
Die zwei dort scheinen sich verliebt zu necken,
ein anderer schimpft, ob ihn das so empört?
Begeistert lass ich meine Blicke schweifen.
Ich träume einfach nur so vor mich hin,
versuche nichts Bestimmtes zu begreifen
und frag auch nicht nach meines Lebens Sinn.
Will diesmal nur die Möglichkeit ergreifen
um mich zu freuen – daran, dass ich bin.

Wohlfühlorte

Text: Birgit Ley

Time Travel - Geschichte erleben mit allen Sinnen

„Die Time Travel Tour war eine wirkliche Zeitreise - toll eine solche Fahrt erlebt haben zu dürfen“, so die Stimmen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Eindrucksvoll überraschend und abwechslungsreich die einzelnen Komponenten der Tour. Alle waren sich einig: Ein wirklich beeindruckend anderes Erlebnis, dass man gesehen haben muss. Nach der 90-minütigen Tour waren die Worte eines Teilnehmers: „So was ist unbeschreiblich!“

Sei dabei und buche die erste mobile Zeitreise. Es ist faszinierend, etwas das es bislang so in Deutschland noch nicht gegeben hat.

Steig ein in den urigen, von Pferden gezogenen Planwagen und begib dich auf eine einzigartige Fahrt durch Otterberg, die Tradition und Moderne verbindet. Mit einer mobilen Virtual-Reality-Brille tauchst du ein in längst vergangene Zeiten: von der Klosterzeit 1254 bis zur Wallonenstadt 1615. Spüre den Wind in deinem Gesicht, das Ruckeln des Wagens und höre das Klappern der Pferdehufe und finde dich ganz ein in der damaligen Zeit.

Erlebe dann vor Ort die unvergleichliche Atmosphäre der imposanten Otterberger Abteikirche mit ihrer spannenden Historie, live... nicht mehr virtuell sondern die realen, massiven, gelben Sandsteine die dieses Gebäude prägen.



TimeTravel – hier erlebst du Geschichte mit allen Sinnen.

Buchbar unter

<https://www.otterbach-otterberg.de/tourismus/>

Tourist-Information

Hauptstr. 54

67697 Otterberg

Tel.:06301/607 800



Kulinarisches

Sommerzeit ist Kirschenzeit! Von Juni bis August haben die herzförmigen Früchte wieder Saison. Kirschen pur zu genießen ist ein herrlicher Genuß. Sie können aber auch feine Gerichte damit zubereiten. Wie wäre es mit einem leckeren fruchtigen Kirschstrudel mit Vanilleeis oder einer einfachen Kirsch-Kokos-Marmelade?



Kirschstrudel

Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig :

250 g Mehl
1 EL Öl
130 ml lauwarmes Wasser
etwas Salz

Für die Füllung:

1 kg Kirschen
100 g Zucker
100 g Mandelblättchen
1 TL Zimt
50 g Butter
etwas Puderzucker
ein wenig Mehl zum Ausrollen
4 Kugeln Vanilleeis

Zubereitung:

Aus Mehl, Öl, Salz und dem lauwarmen Wasser einen Strudelteig kneten. Sie können dafür auch eine Küchenmaschine mit Knethaken benutzen. Teig mit Öl einschmieren und ca. eine halbe Stunde ruhen lassen.

Die gewaschenen und entkernten Kirschen zusammen mit Zucker, Mandeln und Zimt in eine Schüssel geben, gut vermischen und kurz durchziehen lassen.

Auf den Küchentisch ein frisches Geschirrtuch legen. Dieses mit Mehl bestreuen und mit einem Nudelholz ausrollen. Dann eine Faust machen und Teig über den Handrücken ziehen, bis er ganz dünn ist. Auf 2/3 des Teiges die Kirschmischung geben, 1/3 mit zerlassener Butter bestreichen, die Ränder frei lassen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Dann den Strudel mit Hilfe des Tuches zusammenrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit der restlichen Butter bestreichen. Etwa 45 Minuten goldbraun backen.

Den Kirschstrudel noch warm mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit dem Vanilleeis servieren.



Kirsch-Kokos-Marmelade

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kirschen
1 Zitrone
1 kg Gelierzucker
2 EL Kokosraspeln

Zubereitung:

Kirschen waschen und entkernen. Die Hälfte der Früchte in wenig Wasser zu feinem Mus kochen.

Das Fruchtmus mit den restlichen Kirschen, Zitronensaft und Zucker in einem Topf aufkochen und etwa 4 Minuten kochen lassen. Kurz vor Ende der Kochzeit die Kokosraspeln unterrühren. Die Marmelade schnell in heiß gespülte Gläser füllen und sofort verschließen.



Ideen für Gesundheit und Wohlbefinden

Text: Birgit Ley

Trampolinspringen für Jung und Alt

Ein Trampolin ist nur etwas für Kinder? Von wegen! Auch ältere Semester profitieren von dem gesunden Ganzkörpertraining. Nicht nur Muskeln werden trainiert, auch das Herz-Kreislaufsystem wird beim Trampolinspringen in Schwung gebracht.

Und gemeinsam mit den Enkelkindern macht es sowieso am meisten Spaß. Wer hat nicht gerne eine so coole Oma, die am Trampolin den ein oder anderen Trick kann?

Dabei sollte man beachten, dass sich ein rechteckiges Trampolin mehr für geübte Springer eignet, während ein rundes auch zu Anfängern wunderbar passt. Mit diesem Springgerät im Garten ist man bei seinen Enkelkindern garantiert der Held!

Honig als Gesundheitsvorsorge

Trotz seiner breiten therapeutischen Wirkung beträgt der Konsum von Honig nur 1,3 kg pro Kopf und Jahr. Anders bei raffiniertem Zucker, der mit über 50 kg (!) pro Kopf und Jahr Spuren in der menschlichen Gesundheit hinterlässt.

Zucker erhöht das Risiko der frühzeitigen Sterblichkeit durch Entzündungen, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs. Honig hingegen ist zwar süß, wirkt aber entzündungshemmend, hält den Blutzuckerspiegel konstant, schützt das Herz und wirkt sogar krebshemmend.

Honig hat zwar fast genauso viele Kalorien (306 kcal pro 100 g) wie Zucker, aber dafür enthält er auch Antioxidantien und Nährstoffe – zum Beispiel Vitamin B und C, Kalium, Calcium, Eisen und Magnesium. Das Naturprodukt ist perfekt geeignet, um Desserts zu verfeinern und Kuchen zu süßen.

Um 100 g Zucker im Rezept zu ersetzen, benötigen Sie nur 75 g Honig. Das liegt daran, dass die Süßkraft von Honig von Natur aus höher ist, als die von Zucker.

Herzton – Klangerlebnisse nicht nur für Menschen mit Demenz

Früher saßen Familien und Freunde zusammen vor dem Radiogerät, um die großen Unterhaltungsshows, Sportübertragungen und Konzerte zu hören. Hans Rosenthal, Peter Frankenfeld oder Hans Joachim Kulenkampff hatten Einschaltquoten, von denen heutige Medienmacher nur träumen können. Gemeinsames Hören ist also eine kollektive Erfahrung der Generation der heute alten Menschen.

Diese Erfahrung nutzen die Betreiber von Herzton. Hören Sie passende Stücke gemeinsam mit dem Ihnen anvertrauten Menschen mit Demenz. Aber auch Ihnen wird es bestimmt gefallen.

Wählen Sie auf der Internetseite von Herzton zum Beispiel Klangcollagen, Lieder oder Gedichte aus – viel-

leicht ist Ihre Mutter, Ihr Vater, Ihr Ehemann, Ihre Ehefrau, Ihr Bewohner auf dem Land aufgewachsen und genießt die Klänge eines Bauernhofs? Oder



möglicherweise liebt er oder sie die Oper, dann hören Sie doch zusammen in eine Endprobe der Deutschen Oper Berlin hinein. Oder Sie lauschen gemeinsam einer Erzählung im Dialekt seiner oder ihrer Geburtsregion – Erzählungen aus Köln, aus Bayern oder aus dem Saarland wecken Erinnerungen.

Die Klänge können einen Anstoß für gemeinsame Aktivitäten geben: Singen Sie mit, tanzen Sie zur Musik, klatschen Sie in die Hände, lachen Sie gemeinsam oder vertiefen Sie sich in eine besonders schöne Passage. Lassen Sie sich beim Hören ruhig ganz auf seine oder ihre Stimmung ein – vielleicht mag er oder sie etwas erzählen, vielleicht sitzen Sie auch einfach zusammen und genießen die gemeinsam verbrachte Zeit.

Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Vielleicht mögen Sie beim Lauschen eines Frühlingsliedes an einer Blume riechen oder beim gemeinsamen Hören einer herbstlichen Waldwanderung mit den Wandersleuten gemeinsam ein Picknick mit Tee, Brot und einem hartgekochten Ei genießen. Oder Sie stoppen die Aufnahme beim hartgekochten Ei und überlegen gemeinsam, welche anderen Zubereitungsmöglichkeiten es für Eier noch gibt.

Hat Ihnen ein bestimmtes Hörerlebnis besonders gefallen, haben Sie eine Aktivität dazu entwickelt, kam ein Gespräch zustande?

Das wäre wunderbar. Hören Sie rein!

**Herzton –
Mediale Begegnungsräume für Generationen e.V.**
<https://herzton.org/>



Naturkosmetik

Rosenblüten-Balsam selbst herstellen

Sie lieben Rosen? Im Sommer blühen sie in ihrer vollsten Pracht. Den herrlichen Blütenduft würde man am liebsten für immer einfangen. Mit diesem Rezept können Sie ganz einfach eine natürliche Körper- und Gesichtscreme aus Rosenblüten herstellen. Das ist einfacher, als Sie glauben!

Zutaten: (ergibt zwei Gläser)
6–10 duftende Rosenblüten (nur unbehandelt!)
100 g Sheabutter

Herstellung:

Erwärmen Sie die Sheabutter in einem Topf und rühren Sie die Rosenblüten unter. Zerkleinern Sie die Rosenblüten mit dem Pürierstab. Dann kochen Sie das Ganze einmal auf und lassen es mit reduzierter Temperatur 30 Minuten ziehen. Streichen Sie die Creme durch ein feines Teesieb und füllen sie in Gläser. Der Balsam ist bei Zimmertemperatur 6 Monate haltbar.

Anwendung:

Den Balsam können Sie mit einem kleinen Löffel oder Spatel herausnehmen und als Gesichts- und Körpercreme sanft in die Haut einmassieren. Die zarte Rosenblütencreme ist eine Wohltat für trockene oder sensible Haut und duftet wunderbar! Sie wirkt zudem beruhigend, entzündungshemmend und wundheilend. Schön verpackt mit einem kleinen Etikett eignet sich die selbst hergestellte Rosencreme auch ideal als hübsches Geschenk.



BETREUUNG ZUHAUSE EINFACH PERSÖNLICHER



Unsere Kunden schätzen uns für:
Betreuung zuhause & außer Haus · Demenzbetreuung ·
Unterstützung bei der Grundpflege · Hilfe im Haushalt

Brauchen Sie Unterstützung? Rufen Sie uns an!

Wir arbeiten direkt in Ihrer Verbandsgemeinde vor Ort!



AGIL CURA GmbH
Am Rangierbahnhof 5 · 67661 Kaiserslautern, Telefon 0631 303969 -90
WWW.HOMEINSTEAD.DE/kaiserslautern

Serie: Alte Handwerksberufe in der Region

Viele althergebrachte Handwerksberufe drohen in Vergessenheit zu geraten. In unserer Serie wecken wir Erinnerungen und erzählen Geschichten von früher.

DIE BERGMANNSBAUERN

Text: Birgit Ley

Etwa 100 Jahre lang prägten die Bergmannsbauern, wie sich die Arbeiterbauern im südlichen Kreis Kusel und dem angrenzenden Saarland nannten, unsere Region. Zwischen 1950 und 1970 verschwand diese Lebensart völlig.

Mitte des 19. Jahrhunderts begann im damaligen Saargebiet die Industrialisierung. Nachdem die Eisenbahnen um 1850 zu fahren begannen, wurde der Transport der Steinkohle erheblich günstiger. Die staatliche Bergbauverwaltung eröffnete immer mehr Steinkohlegruben, für die viele Arbeitskräfte gebraucht wurden.

Etwa zur gleichen Zeit stieg die Bevölkerungszahl und das Realerbrechtsrecht wurde in Kraft gesetzt. Das führte zur Verkleinerung des Landbesitzes. So reichte das Ackerland einer Bauernfamilie nicht mehr aus, um davon leben zu können. Viele Bauernsöhne suchten deshalb ein Auskommen auf den neuen Kohlengruben und den Hütten in der Saarregion. Die Grubenverwaltungen unterstützten wohlwollend eine Nebenerwerbslandwirtschaft mit Prämien, weil sie einen bodenständigen und sesshaften Arbeiterstamm aufbauen wollten. Die heimatverbundenen Bergleute bildeten die größte Gruppe unter den Nebenerwerbslandwirten, doch es waren ebenso Hüttenarbeiter, andere Industriearbeiter und auch welche von Post und Eisenbahn vertreten. Daher spricht man auch von „Arbeiterbauern.“ Der Begriff „Bergmannsbauern“ setzte sich jedoch eher durch. So entstand damals ein für die Region typischer Berufsstand.

Die Bergleute legten den Weg zur Grube, zum Beispiel nach Frankenholz, zu Fuß zurück. Erst später hatte man Fahrräder. Zum Teil waren die Bergmänner auch die ganze Woche über im „Schlafhaus“ der Grube untergebracht. Als Verpflegung nahmen sie sich gerne ein paar „Grumbeerwaffele“ von zu Hause mit, die sich dann gut „wärmen“ ließen.

Die typische Bergmannsbauernfamilie hatte ein bis zwei Kühe, die auch bei der Bearbeitung des Ackers und als Zugtiere dienten. Daneben hielten die Familien meist noch ein paar Hühner und Schweine, manchmal auch noch eine „Bergmannskuh“, wie die Ziegen scherzhaft genannt wurden. Die Bergmannskolonien im Saarland hielten nämlich vorwiegend Ziegen, weil die Familien meist nur „gerade mal Platz für eine Geiß“ hatten, so klein war deren Land.

In der Nebenerwerbslandwirtschaft musste die ganze Familie mit anpacken. Die Frauen mussten neben Haus-



arbeit und Kinderbetreuung viel schwere Arbeit leisten, was sehr belastend war. Es wurde vieles mit Handarbeit erledigt, weil man sich größere Geräte nicht leisten konnte. Aber die Bergmannsbauern waren im Dorf besser gestellt, als die reinen Arbeiter. Sie konnten sich etwas mehr leisten. In Notzeiten, wie während und nach den beiden Weltkriegen hatten die Familien durch die Eigenerzeugung wenigstens genug zu essen und trugen zur Lebensmittelversorgung in den Dörfern bei.

Tipp: Bergmannsbauernmuseum Breitenbach - Ein Besuch lohnt sich!

Besuchen Sie doch einmal (wieder) das wunderschöne Bergmannsbauernmuseum in Breitenbach! Dort findet man unter anderem eine Nachbildung eines alten Bauernhauses mit kompletter Einrichtung von damals mit lebensgroßen Puppen. Ebenso den von drei Bergmännern fachgerecht nachgebauten ehemaligen Stolleneingang und eine Lore der Grube Labach, die sich nahe Breitenbach befand. Sogar einige Dutzend Gläser „Eingemachtes“ aus einem alten Bauernhaus sind im Museum noch zu finden. „Gerettet“ von den Breitenbacher Pfadfindern, die bereits in den 1960er Jahren anfangen, die zahlreichen Exponate im Dorf einzusammeln und zu lagern, bis dann 1980 das Museum seine Pforten öffnete.

Die weitläufige Ausstellungsstätte hat eine ganze Anzahl von Räumen. Auch der Landwirtschaft ist ein eigenes Zimmer gewidmet. Auf dem Dachboden lassen sich weitere Handwerker alter Zeiten sehen: Schmiede, Schuhmacher, Weber, Polsterer, Schneider, Wagner und Bäcker.

Das Bergmannsbauernmuseum wird seit Jahrzehnten sorgfältig von den Pfadfindern gehegt und gepflegt und ist heute in der Trägerschaft der Verbandsgemeinde Oberes Glantal.

Generationsübergreifend mit und ohne Demenz die Herausforderungen des Alltags meistern

Demenzpartnerkurs

Inhalt:

Was ist Demenz?

Wo bekomme ich Hilfen?

Wie kann man die Selbständigkeit und Zugehörigkeit von Menschen mit Demenz möglichst lange erhalten?

Wie kann ich die Beziehung zu Menschen mit Demenz gestalten?

Referentin: Karola Becker, Dipl. Sozialarbeiterin, Marte Meo Supervisorin

Zielgruppe: alle Interessierte

Termine/ Veranstaltungsort: Dienstag, 11.7.23, 18 Uhr, Haus in den Auen, Offenbach-Hundheim

Alltagssituationen mit Menschen mit Demenz konfliktfreier gestalten

Referentin: Karola Becker, Diplom Sozialarbeiterin, Marte Meo Supervisorin

Zielgruppe: Angehörige von Menschen mit Demenz, Interessierte, Pflege- und Betreuungskräfte

Inhalt: Wie begegne ich Menschen mit Demenz, wie kann Selbständigkeit und Zugehörigkeit längst möglich gefördert werden.

Termin/Veranstaltungsort: dienstags, 12., 19. u. 26.09.2023, jeweils 13 bis 15 Uhr
Seniorenheim Haus im Glantal, Altenglan

Filmprojekt zum Weltalzheimertag

Um die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein für den Weltalzheimertag zu erhöhen, zeigen wir einen Film zum Thema Demenz mit anschließender Podiumsdiskussion in Kooperation mit den Pflegestützpunkten im Landkreis Kusel.

Zielgruppe: Angehörige von Menschen mit Demenz, Interessierte, Pflege und Betreuungskräfte

Termin/Veranstaltungsort: Donnerstag, 21.09.2023, 18.00 Uhr im ehemaligen Kino Kinett, Kusel

Generationsübergreifend stärken, Herausforderungen im Alltag meistern

Referentinnen:

Therese Nikolaus Loosli (Schweiz), Ärztin, Marte Meo Supervisorin, Familientherapeutin

Christine Schön, Initiatorin von Hörzeit – Radio wie früher für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen (demenz-podcast.de), Gründungsmitglied des Vereins Herzton – Mediale Begegnungsräume für Generationen e.V., dessen zentrales Thema Klang- und Kulturprojekte für Menschen mit Demenz sind (www.herzton-verein.de).

Elisabeth Schmutz, Institut für Sozialpädagogische Forschung, Mainz, Regionale Marte Meo Supervisorinnen

Frau Therese Niklaus schildert alltagsnah Mithilfe der Marte Meo Methode wie den zwischenmenschlichen generationsübergreifenden Herausforderungen im Alltag mit Menschen mit Demenz, Depression und psychischen Beeinträchtigungen wirksam begegnet werden kann. Sie erklärt anhand von Beispielen aus der Praxis wie kleinschrittige Interventionen mehr Sicherheit und Entlastung im Alltag bieten können für Betroffene, Angehörige und Fachleute.

Frau Christine Schön berichtet alltagsnah die Auswirkung von spez. Klangprojekten auf die Gesundheit von Menschen mit spez. Bedürfnissen. Sie lässt erfahren wie Menschen generationsübergreifend über Töne berührt und erreicht werden können.

Im Foyer der Fritz-Wunderlich-Halle präsentieren sich die Kooperationspartner des Netzwerks für das Alter im Landkreis Kusel an beiden Veranstaltungstagen.

Zielgruppe: Angehörige von Menschen mit Demenz oder psychischen Belastungen sowie alle Interessierte

Termine/Veranstaltungsort: Montag und Dienstag, 06. und 07.11.2023 in der Fritz-Wunderlich-Halle, Kusel

**Anmeldungen zu allen Veranstaltungen an das Netzwerk im Alter bei der Kreisverwaltung Kusel,
Frau Uschi Sooss oder Karola Becker**

Telefon: 06381 - 424- 0 - E-Mail: netzwerk-alter@kv-kus.de

Die Feuerwehr hilft Ihnen – so helfen Sie der Feuerwehr!

Fördervereine der Freiwilligen Feuerwehr unterstützen

Text: Birgit Ley

Die Freiwillige Feuerwehr ist immer sofort zur Stelle, wenn Hilfe gebraucht wird und stärkt mit ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit die Sicherheit und die Gemeinschaft vor Ort.

Im Notfall immer da

Neben Beruf und Familie nehmen sich die Feuerwehrmänner und -frauen die Zeit, um bei Notfällen zu helfen. Ob bei Tag oder Nacht, ob an einem Werktag oder Feiertag, lassen sie alles stehen und liegen, wenn der Alarm losgeht. Um Leben zu retten. Und das nicht ohne ein gewisses Risiko! Sie setzen ihr eigenes Leben aufs Spiel, um andere



Menschen zu retten. Umso wichtiger ist es, dass die Feuerwehren sehr gut ausgestattet sind und immer wieder Nachwuchs gewonnen wird.

Warum ein Förderverein?

Vielleicht haben Sie sich auch schon die Frage gestellt:

Warum brauchen Feuerwehren eigentlich einen Förderverein? Die Kommune ist doch Träger der Feuerwehr? Außerdem zahle ich doch auf meine Versicherung Brandschutzsteuer!

Das ist alles richtig: Zu den sogenannten Pflichtaufgaben der Gemeinden, die per Gesetz vorgeschrieben sind, gehört unter anderem auch, dass die Kommunen als Kostenträger Aufwendungen für die Brandbekämpfung und damit auch für die Ausstattung, die Beschaffung von Fahrzeugen, den Bau von Feuerwehrhäusern, die Schulung und sonstigen Bedarf der Feuerwehren übernehmen. In welcher Höhe das alles getragen wird, richtet sich nach Kriterien wie Einwohnerzahl, Größe der Gemeinde, Anzahl von Gewerbe- und Industriebetrieben.

Wenn das alles gewährleistet ist, warum dann ein Förderverein?

Ein Gedanke dahinter ist, die Feuerwehren über das hinaus, was die Kommune übernimmt, zu unterstützen. Durch Mitgliedsbeiträge, Spenden oder Veranstaltungserlöse können zum Beispiel Übungsmaterial oder zusätzliche Geräte angeschafft werden. Alles was nicht zwingend vom Gesetzgeber vorgegeben ist. Kleinere Renovierungen in Eigenleistung, Brandschutzerziehung in Kindergärten oder Grundschulen, T-Shirts für die Jugendfeuerwehr - all das kann so finanziert werden.



Zum Wohl der Bürger - Zusätzliche Möglichkeiten schaffen

Eindeutig sind die Feuerwehren in der Verbandsgemeinde Oberes Glantal vorbildlich ausgestattet, aber alles, was ergänzend geleistet werden kann, verbessert noch mehr die Einsatzstärke und dient dem Wohl jedes einzelnen Bürgers.

Nachwuchsförderung voranbringen

Feuerwehrfördervereine unterstützen das Feuerwehrewesen in den Gemeinden ideell und materiell. Eine hohe Priorität hat auch die Aus- und Weiterbildung der Jugendfeuerwehren und „Bambinifeuerwehren“ (Kinderfeuerwehren), um neuen Nachwuchs zu begeistern und zu schulen.

Die örtlichen Feuerwehr-Fördervereine sind eingetragene Vereine und als gemeinnützig anerkannt. Sie haben, wie andere Vereine auch, eine von der Mitgliederversammlung gewählte Vorstandschaft. Der Verein besteht aus aktiven Mitgliedern, die sich aktiv am Vereinsleben beteiligen und fördernden Mitgliedern, die sich nicht aktiv beteiligen aber durch ihren Mitgliedsbeitrag den Verein fördern. In der Regel stellt der Feuerwehrverein auch den Großteil der aktiven Mannschaft der Freiwilligen Feuerwehr.

Soziale und gesellschaftliche Relevanz

Der Förderverein fördert die Kameradschaft der Feuerwehrangehörigen durch unterschiedliche Veranstaltungen und Aktivitäten. Zudem verbindet er Jung und Alt. Auch damit erfüllt er eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe. In vielen Gemeinden ist der Feuerwehrverein ein wichtiger kultureller Bestandteil des Ortslebens.

Feuerwehr einfach und direkt unterstützen

Die Freiwillige Feuerwehr in Ihrem Wohnort einfach und direkt unterstützen: Das können Sie durch Ihre Mitgliedschaft im Förderverein. Hier kann sich jeder unkompliziert beteiligen. Entweder durch seinen oder ihren Mitgliedsbeitrag oder durch die aktive Mitarbeit im Verein.



Seniorenicherheit

Schlauer gegen Klauer

Tipps für einen sicheren Urlaub

Text: Birgit Ley

Natürlich sollen Sie Ihren Urlaub genießen und nicht hinter jeder Person einen Dieb oder Betrüger vermuten. Meist trifft man bei einer Reise auf nette, freundliche und hilfsbereite Menschen. Dennoch sollten Sie sich ein gesundes Misstrauen bewahren und einige grundsätzliche Sicherheitsregeln beachten.

Die Maschen von Kriminellen sind vielfältig und einfallsreich. Sie reichen vom Betrug bei der Urlaubsbuchung im Internet mit gefälschten Reiseportalen über Einbrüche in die verlassenen Wohnungen bis hin zu Diebstählen aus Fahrzeugen oder Ferienunterkünften. Auch Taschendiebstähle sind in hochfrequentierten Urlaubsgebieten keine Seltenheit. Das alles muss Ihnen nicht passieren, aber vorbeugen ist in jedem Fall gut und stärkt Ihr Sicherheitsgefühl.

Sicher Urlaub buchen

Reisende können sich schützen. Das beginnt schon bei der Urlaubsplanung. Wenn Sie Ihre Reise online buchen, sollten Sie wissen, dass es im Internet gefälschte Verkaufsseiten gibt, sogenannte Fake-Shops. Auf diesen Plattformen bieten Betrüger Produkte oder auch Reisen gegen Vorkasse an, die es in Wahrheit gar nicht gibt. Zahlen Sie deshalb nur per Rechnung.

Ein Anzeichen dafür, dass etwas mit einem Anbieter nicht stimmt, sind besonders niedrige Preise, die stark von anderen Unternehmen der Branche abweichen. Falls im Impressum der Buchungsseite eine Adresse im Ausland steht, ist ebenfalls Vorsicht geboten.

Sie können vorab einmal den Namen des Shops in die Suchmaschine eingeben, um Erfahrungen anderer Kunden mit dem Anbieter herauszufinden. Im Zweifelsfall kann Ihnen auch die Verbraucherzentrale eine Einschätzung geben. Falls notwendig bieten die Experten dort auch rechtliche Unterstützung an.

Heben Sie immer alle Beweise Ihres Online-Kaufs auf, wie zum Beispiel Bestellbestätigung, Kaufvertrag oder E-Mails. Haben Sie bereits Geld an einen Fake-Shop überwiesen, versuchen Sie umgehend, die Zahlung über Ihre Bank rückgängig zu machen. Erstaten Sie bei Verdacht auf Betrug Anzeige bei der Polizei.



Was vor der Abreise wichtig ist

Bevor Sie Ihre Reise antreten, sollten Sie zu Hause einiges regeln: Bitten Sie Nachbarn, dafür zu sorgen, dass Ihre Wohnung oder Ihr Haus bewohnt aussieht, z.B. durch regelmäßiges Leeren des Briefkastens oder das Herunterlassen und Hochziehen der Rollläden. Angehörige oder gute Freunde sollten Sie über Ihre Abwesenheit und Reisedaten informieren. Aber hinterlassen Sie weder auf dem Anrufbeantworter, noch in den sozialen Medien Hinweise darauf, dass Sie gerade länger nicht zu Hause sind.

Machen Sie vor Ihrem Urlaub Kopien Ihrer Ausweise, Bankkarten und Tickets. Am besten bewahren Sie diese an separater Stelle im Reisegepäck auf. Die Nummern der Zahlungskarten sind wichtig, falls diese abhanden kommen und Sie sie sperren lassen wollen. Notieren Sie sich vorab unbedingt die Nummer des Sperrnotrufs. Innerhalb Deutschlands erreichen Sie diesen rund um die Uhr gebührenfrei unter der Nummer **116 116**, aus dem Ausland gebührenpflichtig unter +49 116 116. In einigen Ländern weicht die Vorwahl nach Deutschland davon ab. Eine Liste finden Sie auf der Internetseite www.sperr-notruf.de. Alternativ können Sie auch die Rufnummer +49 30 4050 4050 verwenden. Damit Ihre Karte auch für das elektronische Lastschriftverfahren gesperrt wird, für das keine Pin benötigt wird, müssen Sie den Verlust der Polizei in Deutschland melden. Nur dort kann eine sogenannte KUNO-Sperrung bei den Handelsunternehmen veranlasst werden.

Gut zu wissen ist: Bei einer Kartensperre wird nur die betreffende Karte, aber nicht das Konto gesperrt. Wenn der Ehepartner auch eine Karte für das Selbe Konto dabei hat, können Sie immer noch damit Geld abheben.

Wachsam bleiben auf der Fahrt

Wenn Sie mit dem eigenen Pkw unterwegs sind, seien Sie wachsam, wenn Sie zum Tanken oder für eine Pause anhalten. Dieben reicht schon Ihre kurze Abwesenheit, um Wertsachen aus Ihrem Auto zu stehlen oder sogar damit wegzufahren. Oft locken Täter Reisende auch unter einem Vorwand von ihrem Fahrzeug weg, indem sie beispielsweise auf vermeintliche Schäden daran aufmerksam machen. Oder sie bitten Sie, Ihnen die beste Reise-

route auf einer Landkarte oder dem Handy zu zeigen.

Behalten Sie Ihr Fahrzeug möglichst immer im Auge, auch bei einem kurzen Stopp. Parken Sie nur auf belebten und gut beleuchteten Parkplätzen. Auch wenn Sie nur für kurze Zeit eine Rast machen, lassen Sie keinerlei Wertgegenstände im Auto. Vergessen Sie nie den Zündschlüssel abzuziehen und Fenster, Türen, Kofferraum, Schiebedach und Tankdeckel zu verschließen. Wenn Sie unterwegs übernachten, nehmen Sie das komplette Gepäck aus dem Fahrzeug mit.

Bei der Reise mit Bus, Bahn, Flugzeug oder Schiff tragen Sie am besten Ihre Wertsachen, Ausweise und Tickets in verschiedenen verschlossenen Innentaschen eng am Körper und achten auf Ihr Gepäck. Auf Bahnhöfen, Häfen oder Flughäfen sind viele Menschen unterwegs. Das Gedränge nutzen oftmals Taschendiebe aus und tauchen dann schnell in der Menschenmenge unter.

Sicher am Urlaubsort

Achten Sie am Urlaubsort stets auf Ihre Wertsachen. Insbesondere an Orten, an denen sich viele Menschen aufhalten, tummeln sich gerne Diebe. Ihre Zahlungsmittel, Papiere oder Schmuck können Sie im Hotelzimmer in den Safe legen oder bei der Hotel- oder Campingplatzverwaltung in sichere Verwahrung geben. Lassen Sie im Zimmer nichts Wertvolles wie Uhr oder Kamera offen herumliegen. Schließen Sie Zimmer, Ferienwohnung oder Wohnwagen immer ab. Denken Sie auch beim Baden daran, Ihre Sachen nicht unbeaufsichtigt zurückzulassen.

Seien Sie in der Stadt, in der Nähe von Sehenswürdigkeiten, auf belebten Plätzen oder am Strand besonders wachsam. Achten Sie besonders im Gedränge auf Ihre Wertsachen und Ihre Tasche. Nehmen Sie nur so viel Bargeld oder Zahlungskarten mit wie wirklich nötig.

Auch wenn es für Sie vielleicht komisch aussieht, Sie können einen Rucksack statt auf dem Rücken auch vorne auf der Brust tragen, wenn Sie sich in einer großen Menschenmenge bewegen. Tragen Sie Ihre Tasche immer mit der Verschlussseite am Körper und nie auf der Straßenseite des Gehwegs. Gerade im Ausland sind oftmals Mopedfahrer unterwegs, die Ihnen blitzschnell die Tasche im Vorbeifahren entreißen könnten. Sollte so etwas tatsächlich passieren, halten Sie die Tasche nicht fest, damit Sie nicht mitgerissen werden und sich verletzen.

Taschendiebe arbeiten oft in Gruppen: Einer lenkt das Opfer ab, indem er es zum Beispiel anrempelt, um eine Auskunft, Hilfe oder Kleingeld bittet. Die-

sen Moment nutzt der Andere, um die Beute blitzschnell zu stehlen und gibt sie an einen Dritten weiter, der damit verschwindet.

Oft geben sich Betrüger auch als Landsleute aus, denen angeblich das ganze Geld und die Ausweispapiere gestohlen wurden und bitten Sie um Bargeld für die Heimreise. Verweisen Sie in solchen Fällen auf die nächstgelegene deutsche Botschaft oder ein deutsches Konsulat. Dort kann man in Notfällen Hilfe erhalten. Seien Sie auch vorsichtig in Situationen, in denen Unfälle oder Pannen vorgetauscht werden, um Touristen zu bestehlen.

Bevor Sie Taxifahrten, Ausflüge oder Führungen in Anspruch nehmen, sollten Sie einen verbindlichen Preis vereinbaren. Kaufen Sie Eintrittskarten oder Fahrscheine für Ausflugsfahrten nie bei „fliegenden Händlern“, sondern im Hotel oder bei offiziellen Verkaufsstellen.

Zu guter Letzt gilt auch Vorsicht beim Kauf von Medikamenten im Ausland. Nehmen Sie möglichst genug Vorrat von zu Hause mit. Kaufen Sie im Urlaubsland Medikamente nur in als offizielle Apotheken erkennbaren Läden. Ansonsten besteht die Gefahr, gefälschte Präparate zu erhalten, die in der Zusammensetzung und gesundheitlichen Wirkung nicht einschätzbar sind.

**Langfinger
kennen keine
Kurzarbeit.**

Schützen Sie Ihr
Eigentum vor Diebstahl.

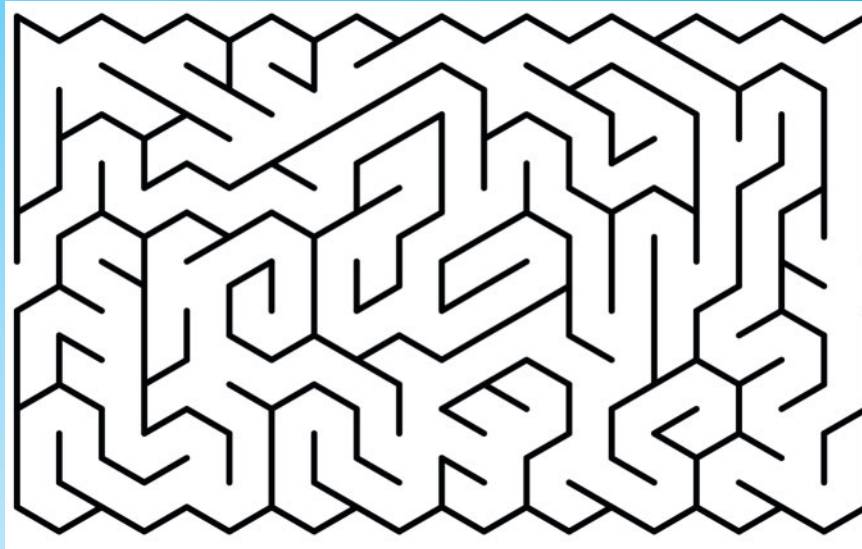
Wir wollen,
dass Sie
sicher leben.



www.polizei-beratung.de



Rätsel und mehr



		6		1			8	
		7						3
					6	7	5	4
		1					7	
5	8	9	6					
	7				9			8
	6		3	1				
3		2	9	4	8			
9				6	7		3	2

1		5	6					
6	8				9			
	3		5					
		3						4
4	6				2	5	8	
	1	2		5	7		9	
3			2				1	7
					1			
	7	1		6		2	5	8

1			2	3				
				9	6			7
	9			4				8
		2			8	4		
			3	2	4			9
	4	8	7	5			2	1
						9	5	
8	6		5					
	5	1					3	2

8	6	5		1				
	7	2			4			6
4	3							
3	1		4					
9			3	8			1	
			1				2	8
					6		3	5
5	9	7		2				1
	8		5				7	



Lesepause - zum entspannen und genießen

Das Glück von Blau

Text von Birgit Ley

Sie liebte Blau. Schon immer. Ob es das Blau von Kornblumen oder Vergissmeinnicht war, das des Meeres oder des Sommerhimmels.

Heute war so ein himmelblauer Tag. Kein Wölkchen hinderte die Sonne daran, die Welt mit Licht und Wärme zu verwöhnen. Anna war gerade damit fertig, das Kaffeegeschirr auf die Terrasse zu bringen und den Tisch zu decken, als eine Fahrradklingel ertönte. „Komm hintenrum“, rief sie Ihrer Freundin zu, die das Fahrrad an die Hauswand lehnte.

Anna und Leni hatten sich schon als Kinder gekannt und sich auch später nie aus den Augen verloren. Jetzt hatten sie sich aber sage und schreibe fast zwei Monate kaum zu Gesicht bekommen. Das lag daran, dass bei Anna und ihrem Mann Jonas die Renovierung des Wohnzimmers und der Küche angestanden hatte. Da hatten sie in den letzten Wochen alle Hände voll zu tun gehabt.

Zudem hatte Leni sich, nachdem sie in Rente gegangen war, einen Traum erfüllt und sich mit einer kleinen Tortenbäckerei selbstständig gemacht. Leni buk für Ihr Leben gern. Das war schon immer ihre große Leidenschaft gewesen. Sie zauberte die herrlichsten und phantasie-vollsten Torten, die man jetzt auch bei ihr in Auftrag geben konnte. Das hatte sich schnell herumgesprochen und war gerade jetzt zur Hochzeitssaison sehr gefragt. Mit viel Geschick und Liebe zum Detail gelangen Leni ganz individuell auf das Brautpaar abgestimmte Kreationen. Die Begeisterung war immer groß.

„Ich bin erledigt“, lachte Leni und ließ sich in die weichen Polster des Weidensessels am Tisch auf Annas Terrasse sinken. „Am Wochenende hatte ich zwei Hochzeiten und einen Kindergeburtstag, aber heute bleibt die Backstube kalt! Wird ja auch Zeit, dass wir zwei uns mal wieder sehen und gemütlich ein bisschen quatschen können.“

Ein fruchtiger Beerenduft schwebte in der Luft, als Anna näher kam. „Diesmal hab ich das Backen übernommen, Du kannst ganz entspannen“, rief sie der Freundin zu. „Hmh, Blaubeerkuchen, mein Lieblingskuchen! Hast Du den Blaubeerstrauch im Garten geplündert?“ freute sich diese. „Ja, morgen ist Oma-Tag, da bekommt Mia wieder ihre heißgeliebte Blaubeerlimonade und ein bisschen Marmelade will ich auch noch von den Beeren kochen“, kündigte Anna an. „Na, das bisschen kenne ich“, neckte sie Leni, denn das Marmeladekochen war Annas Steckenpferd. Sie kochte sie aus allen möglichen Obstsorten, füllte sie in schön verzierte und liebevoll

beschriftete Gläser, die sie gerne zu Geburtstagen oder an liebe Nachbarn und Freunde verschenkte. Das war immer ein willkommenes Mitbringsel.

„Erinnerst Du Dich noch an den Geschmack der Waldheidelbeeren, von denen wir als Kinder immer genascht haben? Man hat es uns immer an den blau verschmierten Mündern angesehen. Die waren aber auch einfach uuuunglaublich lecker!“ schwärmte Leni.

„Ja, genau!“ erwiderte Anna, „weißt du noch? Morgens ab in den Wald, Hütten bauen, rumstreunern, Abenteuer erleben. Zwischendurch Füße im Bach abkühlen, Blumen pflücken, zu den Kälbern auf die Weide gehen. Hach - war das schön!“

„Und unsere Wiese am Bach – da sollten wir demnächst mal wieder ein Picknick machen, genau wie früher. Hast Du Lust?“ fragte Leni begeistert. Als junge Mädchen fanden sie es beide so herrlich auf der Wiese zu liegen und zu träumen, zu lesen, zu malen, in die Wolken zu gucken, das klare weite Blau zu genießen.

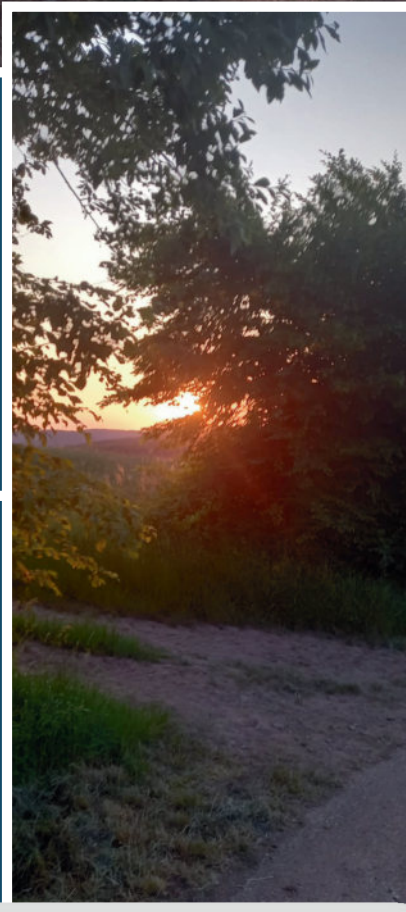
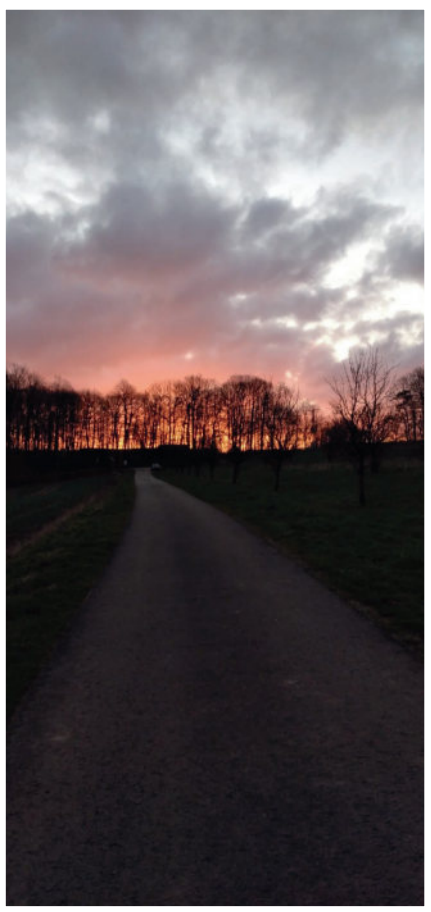
Me-time, nannte man das heute ganz modern und buchte teure Kurse in Waldbaden oder Ähnlichem. Dabei war es doch so einfach, raus in die Natur zu gehen und zudem völlig kostenlos, wenn man noch etwas damit anzufangen wusste. Schade eigentlich, so waren sich Anna und Leni an diesem Nachmittag einig, dass die Menschen sich heutzutage vor lauter Stress und Computer so sehr von Naturerlebnissen entfernt hatten.

„Na, ihr zwei? ...habt Ihr mir noch ein Stück Kuchen übrig gelassen?“ Völlig vertieft in das Gespräch, hatten sie gar nicht bemerkt, dass Jonas eben nach Hause gekommen war. Anna schaute hoch und blickte in die fröhlich funkelnden Augen ihres Mannes.

Da war es: ihr ganz persönliches Glück von Blau.



Photos@RebeccaBerker



IMPRESSUM

Die "Herbstsonne" wird als privates Bürgerprojekt kostenfrei und vierteljährlich herausgegeben.

Redaktionsleitung: Birgit Ley

Layout: Dagmar Schmeiß-Keidel

Redaktionsteam: Gabi Müller, Karin Schachtzabel

Bilder: Pixabay oder Quellenangabe

Druck: wir-machen-druck.de

Verantwortlich für den Inhalt: Birgit Ley, Höfchen 6, 66903 Altenkirchen

Tel.: 06386 998754

E-Mail: redaktion.herbstsonne@gmail.com

Auslage in den Rathäusern, bei Banken, Apotheken, Läden

Verlinkung auf der Internetseite der Verbandsgemeinde Oberes Glantal

Verwendung von Text und Fotos nicht ohne Einverständnis der Herausgeberin bzw. des jeweiligen Rechteinhabers erlaubt.

