

EINE FÜR ALLE

Unser Hausmagazin - für alle Bad Reichenhaller

In Bad
Reichenhall

Einander die Hand reichen: Solidarität und Gemeinsinn



KIRCHBERG

Tesfalem Ghebremedhin ist aus Eritrea nach Bad Reichenhall gekommen und arbeitet hier sehr gern
Seite 16

MARIENHEIM

Unser Redaktionsgast Erika Ribes-Häusl hat ihren Gemeinsinn von Kindheit an gelebt
Seite 4

WISBACHERSTRASSE

Mit Dixie und Swing vom Feinsten: 10. Geburtstag des Betreuten Wohnens beschwingt gefeiert
Seite 22

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser in unseren Einrichtungen und in Bad Reichenhall,

„wir haben gelernt, wie die Vögel zu fliegen, wie die Fische zu schwimmen, doch wir haben die einfache Kunst verlernt, wie Brüder zu leben“, hat Martin Luther King einst bedauert. Vermissen Sie in unserer Gesellschaft auch so manches Mal den Gemeinsinn und die Solidarität?



Andreas Büchner und Gamal Löffler, Einrichtungsleitungen Seniorenwohnen Bad Reichenhall (v.l.)

In Mikrokosmen wie der Familie oder Alten- und Pflegeheimen können Sie den Gemeinschaftsgeist Tag für Tag spüren. Ob Enkel und Oma eine verschworene Gemeinschaft bilden und viel voneinander lernen oder die Bewohner in Kirchberg oder im Marienheim auch aufeinander schauen, die Mieterin des Betreuten Wohnen glücklich ist, wenn jeden Morgen eine freundliche Pflegekraft fragt, ob alles in Ordnung ist, die ehrenamtliche Mitarbeiterin ihren Schützling in der Einrichtung fest ins Herz schliesst: Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt dessen, was gelebte Solidarität und Nächstenliebe alles umfassen können. Besonders deutlich wird die wohltuende Wärme der Gemeinschaft jetzt im Herbst. Wenn die Tage kürzer und kälter werden, genießen wir die Zeit miteinander, reden, hören zu, ziehen vielleicht auch ein wenig Bilanz. Denn nicht nur in der Natur und in

der Landwirtschaft um uns herum ist die Herbstzeit auch die Erntezeit.

Dankbarkeit für die Ernte - in diesem Fall des Lebens - spüren auch die bei uns lebenden Frauen und Männer. Sie alle haben schlimme, harte Zeiten erlebt, aber eben auch viel Gutes erfahren. Sich dessen zu besinnen, dankbar dafür zu sein, dass wir heute und schon so lange in Frieden leben, während andernorts auf der Welt Kriege

toben und die Menschen von dort zu uns fliehen, dies ist den allermeisten unserer BewohnerInnen und MieterInnen möglich.

Sie genießen die Ernte ihres Lebens mit uns gemeinsam. Und nicht selten dürfen wir an ihren Lebensweisheiten, Erkenntnissen, Erfahrungen, den schönen und den schlimmen, ein wenig teilhaben. Auch dies ist gelebter Gemeinsinn. Wenn sich dann wie auf dem Titelfoto unsere Hände verschiedener Generationen und Hautfarben im friedlichen Miteinander finden, dann sind wir auf einem guten Weg. Viel Spaß bei der Lektüre dieser „EINE FÜR ALLE“.

*Ihre Einrichtungsleitungen vom
Seniorenwohnen Bad Reichenhall
Andreas Büchner und Gamal Löffler*

Inhaltsverzeichnis

- 2 Vorwort der Einrichtungsleiter Andreas Büchner und Gamal Löffler
- 4 Redaktionsgast Erika Ribes-Häusl hat ihren Gemeinsinn stets genutzt
- 5 Josef Späthling möchte „... dass die Welt ein bisserl besser wird.“
- 6 Sommerfest in Kirchberg mit Sonnenschein und Stimmungsmusik
- 7 Gedicht: Der Uhu und die Uha
- 8 Im Herbst ist für jeden Erntezeit, findet Ingeborg Güttler
- 9 Renate Wanner hat viele Beispiele für Gemeinsamkeit und Gemeinsinn
Liedstrophe: Freiheit
- 10 Stand des BRK-Seniorenwohnen beim Stadtfest Bad Reichenhall gut besucht
Termine Redaktionstreffen
- 11 Editha Steiner lebt gerne in einer großen Gemeinschaft
Elfchen: Zufriedenheit
- 12 Doris Müller: Beieinander Sitzen – Teilen – Glücklich sein
- 13 Die Therapie von Pfarrer Sebastian Kneipp tut rundum gut
- 14 Gedanken von Ursula Wustrack zu Gemeinsamkeit - Gemeinschaft
- 15 Gedicht: Wolke 7
- 16 Tesfalem Ghebremedhin kam aus Eritrea nach Kirchberg
- 17 Gedicht: Herbsttag von Rainer Maria Rilke
- 18 Die Mitarbeiter der drei Häuser bei ihrem Sommerfest: feste feiern
- 19 Wunderbarer Busausflug von Kirchberg zur berühmten „Windbeutelgräfin“
- 20 Regelmäßige Angebote, Höhepunkte in unseren Einrichtungen
- 22 Feier zum 10. Geburtstag in der Wisbacherstraße mit Jazz, Dixie und Swing
- 24 Gitta Heißenbergs Erinnerungen an den Herbst in Masuren
- 26 Gute Stimmung beim Sommerfest im Marienheim trotz Regenschauer
Konzert des Mozarteums Salzburg in der Wisbacherstraße
- 27 Kirchberger mit tollen Erlebnissen und Eindrücken beim Reichenhaller Stadtfest
- 28 Alles neu machte der Mai in Kirchberg mit Musik und Feiern
- 29 Veranstaltungshinweis: Es swingt und klingt mit der Tiger Rag Hotband
- 30 Guter Besuch beim Rollator-Training im Seniorenwohnen Kirchberg
- 31 Wisbacher in St. Gilgen und im Fortbildungsinstitut der Bayerischen Polizei
- 32 Bunter Gartensommer im Marienheim
- 33 Gedanken zum Altweibersommer
- 34 Genuss in der Natur: Herzsport Bergwandern
- 36 Rätselecke
- 38 Kontaktdaten
- 39 Impressum
- 40 Schöne Aussichten

„Meinen Gemeinsinn stets genutzt“

Erika Ribes-Häusl zu Gast in der Redaktionsrunde

„Ich habe meinen Gemeinsinn stets genutzt, er wurde mir wohl in die Wiege gelegt“, so Erika Ribes-Häusl in einer Redaktionsrunde. Die Surheimerin war einer Einladung als Referentin zum Schwerpunktthema **Gemeinsinn** gerne gefolgt.

Schon als Jugendliche habe sie anderen gerne zur Seite gestanden, „ich habe immer schon zum Gemeinwohl beitragen wollen“, berichtete Erika Ribes-Häusl (Foto: 2.v.l. oben). Als Babysitterin war sie bald im ganzen Dorf beliebt und gefragt, erinnert sie sich noch heute. „Mit 23 Jahren, als junge Mutter von zwei süßen Töchtern, bin ich dann zur AWO (Arbeiterwohlfahrt) gestoßen“, erzählte Ribes-Häusl, heute Mitglied des Vorstands vom Kreisverband der Arbeiterwohlfahrt Berchtesgadener Land.

hilft Erika Ribes-Häusl Eltern. Ganz besonders wichtig ist ihr das Engagement an der Nachmittagsbetreuung in Mitterfelden, hier kümmert sie sich intensiv um Kinder von Flüchtlingen und hyperaktive Kinder.

In diesem Zusammenhang sagte Erika Ribes-Häusl: „Die Großeltern tragen zum Gemeinwohl viel bei, unter anderem durch ihre ruhige Konsequenz und durch ihre Vorbildfunktion.“ So würden den Kindern grundsätzliche Werte wie Rücksicht, Wertschätzung, Pünktlichkeit oder Heimatgefühl im Sinne eines „wo gehöre ich hin“ vermittelt. „Wenn eine Generation diese Grundwerte nicht mehr kennt, dann wird es kritisch“, so die Referentin. Das Gemeinwohl ginge „den Bach runter“, wenn der Einzelne keinen Sinn mehr sehe, „irgendetwas zu tun.“



So würde die Gesellschaft ziel- und strukturlos und vereinsame letztlich. „Gemeinsinn ist Sicherheit, er gibt ein Zugehörigkeitsgefühl“, erklärte Erika Ribes-Häusl.

„Wenn man die Sicherheit verliert,

Geboren 1956, betreute sie bei der AWO anfangs ehrenamtlich Senioren und Kinder. Beiden Gruppen, insbesondere aber dem Nachwuchs, gilt ihr verstärktes Interesse bis heute. An der Paracelsus-Schule Freilassing als psychologische Beraterin ausgebildet,

kommt es zur Angst und daraus können Depression oder Aggression entstehen.“ Sie plädiert daher für gelebten Gemeinsinn, der schon bei der kleinsten Einheit - der Familie - beginnen sollte.

Text und Foto:

Ina Berwanger, Redaktionsleiterin

„... dass die Welt ein bisschen besser wird.“

Josef Späthling denkt über den Gemeinschaftsgeist nach

Bei dem Wort „Gemeinschaft“ denke ich an das Zusammenleben von Menschen in einer Gruppe, Familie, Wohngemeinschaft, Religionsgemeinschaft in der Kirche, Sportverein, Berufsgruppe und so weiter. Das Wesentliche an der Gemeinschaft ist der „Gemeinschaftsgeist“ (Gemeinschaft der Gleichgesinnten).

Das Gefühl der Gleichwertigkeit bei aller Unterschiedlichkeit von männlich – weiblich, alt – jung, arm – reich, fremd – vertraulich, und so weiter. Wir sind alle wie „Du“ und „Ich“, haben mehr Gemeinsames als Unterscheidendes, und sitzen alle in ein- und demselben Boot. Keiner kann für sich allein leben. Jeder ist auf die anderen angewiesen – und umgekehrt genauso!

Frage nicht, was tut der Staat für mich, sondern was kann ich tun für das Allgemeinwohl der Gemeinschaft. Die Antwort kann man lernen (Lernen am Modell) in der Familie, Großfamilie, in Gruppen wie Kindergarten,

Schule oder Beruf und Ehrenamt, im Sportverein, immer und überall.

Es gibt keine allgemeine Wehrpflicht mehr, aber ein sogenanntes Freiwilliges Soziales Jahr bei caritativen Einrichtungen und Organisationen wäre jedem Jugendlichen zu empfehlen. Viele sind dabei gereift und haben ihren Weg für ein sinnvolles Leben gefunden. Jeder sollte seinen Beitrag leisten, dass die Welt ein bisschen besser wird.

„Benevolentia“ (lat., Anm. der Redaktion) ist eine Form der Liebe, das heißt Wohlwollen, gemeint ist: Ich will, dass Du Dich (auch) wohlfühlst. Das ist meine Interpretation von: „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.“ Ich habe das Bedürfnis, zu einer Gemeinschaft zu gehören, die dasselbe im Sinn hat.



Josef Späthling,
Gastautor aus Augsburg



Maier GmbH
Früchtegroßhandel
Piding – Salzburg – Tirol

Lattenbergstraße 3 • D-83451 Piding
Telefon +49 8651 762070
Telefax +49 8651 7620750
www.fruechte-maier.de
office@fruechte-maier.de

DAS SANITÄTSHAUS AKTUELL



Unser Lächeln hilft

- ORTHESEN
- PROTHESEN
- REHA-MITTEL FÜR DEN ALLTAG
- ROLLSTÜHLE
- GEHHILFEN
- KRANKENPFLEGE
- SAUERSTOFFGERÄTE
- INSTANDSETZUNGEN

reha-team: Wir bringen Hilfen
Sanitätshaus – Orthopädie – Technik



Bad Reichenhall, Rathausplatz 2, Tel. 08651/2373
Filiale Freilassing, Ludwig-Zeller-Str. 37, Tel. 08654/1570

Sommerfest mit Sonnenschein und Stimmungsmusik

In Kirchberg feierten Bewohner, Besucher und Betreuer gemeinsam



Beim diesjährigen Sommerfest im Seniorenwohnen Kirchberg hatten wir wohl ein Abkommen mit dem Wettergott. Bis Mittag war es noch stark bewölkt, kühl und sah nach Regenschauern aus. Mit viel Optimismus bauten wir trotzdem im Garten Stühle, Tische und Bänke sowie Getränkeetheke und Hähnchengrill auf.

Pünktlich zum Start am späten Nachmittag kam die Sonne zum Vorschein und es wurde angenehm warm.

Für die musikalische Unterhaltung und gute Stimmung sorgte auch 2017 wieder unser

Klaus Mehlig. Er spielt von der Polka über Schlager bis hin zu einigen moderneren Titeln für jeden Geschmack etwas. Bei einem Bier, Wein oder Radler wurde gesungen und geschunkelt.

Zum Abendessen freuten wir uns natürlich auf die knusprigbraunen Grillhähnchen. Dazu gab es leckeren Kartoffelsalat.

So hatten wir am 13. Juli einen stimmungsvollen Nachmittag. Bewohner, Freunde und auch Angehörige bedankten sich und lobten diese Feierlichkeit sehr. Auch die Zusammenarbeit der Mitarbeiter von der Sozialen Betreuung, Pflege, Hauswirtschaft und Haustechnik funktionierte einwandfrei. Ein herzliches Dankeschön allen, die mitgeholfen haben, auch an Einrichtungleiter Andreas Büchner und Pflegedienstleitung Anja Steineichler.

*Text und Fotos: Sonja Bolz,
Leiterin Soziale Betreuung Kirchberg*



Der Uhu und die Uha

Der Uhu und die Uha,
Die saßen drauß im Wald
Die Uha sprach zum Uhu:
„Ich find es schrecklich kalt.“

Der Uhu sprach zur Uha:
„Mein Schatz, ich find es auch.
Doch so ist's halt im Winter
Im Walde drauß der Brauch.“

Die Uha sprach zum Uhu:
„So rück zu mir heran,
Daß ich von deiner Hitze
Ein wenig haben kann.“

Der Uhu sprach zur Uha:
„Recht gern!“ und rückte her.
Da fror's an Uhus Seite
Die Uha gar nicht mehr.

Die Uha sprach zum Uhu:
„Mein Schatz, wie warm bist du!
Ich möcht vor Jubel schreien.“
Und schon schreit sie „Uhu!“

Der Uhu sprach zur Uha:
„Ich bin so warm wie du.“
Und lauter noch als Uha
Schrie er sein dumpf: „Uhu“.

Drum Wandrer, wenn du nächstens
Vernimmst den Schrei „Uhu!“
Erschrick nicht; denn es heißt nur:
„Mein Schatz, wie warm bist du!“

Eugen Geiger

Heimatsdichter Stuttgart (1865-1944)

*„Lustiges Volk“ von Johannes Banzhaf
Verlag C. Bertelsmann Gütersloh 1937*



„Es ist für jeden Erntezeit“

Ingeborg Güttler denkt auch an das Pflegepersonal

1, 2, 3 im Sauseschritt rennt die Zeit, wir rennen mit. So empfand es schon Wilhelm Busch.

In unserer Kinderzeit war das Jahr so lang, bis Weihnachten und der Geburtstag kamen, war eine Ewigkeit. Jetzt empfinden wir den Winter recht lang, vielleicht länger als früher. Und freuen uns, dass wir wieder den Frühling genießen dürfen mit seiner lauen Luft und

den bunten, duftenden Blumen. Wir saugen es richtig in uns auf, aber ehe wir uns versehen, ist der Sommer da. Wir stöhnen dann über ein paar heiße Tage und die sind dann auch so schnell wieder vorbei.

Aber der Herbst verwöhnt uns noch einmal. In der Kindheit lag dann der Duft von Pilzen und Tannen in der Luft. Ich erwische mich heute noch, wie ich mit meinem Rollator wie einst in der Kindheit durch das raschelnde Laub gehe. Ich war immer am Blätter- und Kastaniensammeln, meine Bücher waren voll von bunten, gepressten Blättern.

Wenn langsam der Herbst zur Neige geht, blüht im Park mein Lieblingsbaum, der Ginkgobaum. Wenn an allen anderen Bäumen die Blätter schon abgefallen sind, leuchtet er in seiner gold-gelben Pracht. Wenn ich an ihm vorbeigehe und mir ein paar Blätter auf den Kopf fallen, denke ich an die Gold-Marie aus dem Märchen Frau Holle. Oft fallen die Blätter schon auf den ersten Schnee und dazwi-

schen leuchten noch grüne Flecken der Wiese, das ist ein buntes Bild.

Der Herbst ist auch die Zeit des Dankes für alles, was die Natur uns geschenkt hat. Jetzt stehen wir selbst im Herbst und schauen zurück auf ein oft schweres Leben und denken auch an die schönen Stunden.

Es ist für jeden Erntezeit. Der Bauer erntet die Früchte aus seiner Landwirtschaft, der Berufstätige aus seinem langen Beruf, der Künstler aus seinen Werken, das hilfsbereite Pflegepersonal erntet hoffentlich die Dankbarkeit.



Meine Saat war Liebe geben und säen. Jetzt ernte ich die Liebe meiner Kinder und bin dafür sehr dankbar.

Ingeborg Güttler

Gemeinsamkeit, Gemeinsinn

Hierzu gäbe es viele Beispiele, so Renate Wanner

Gemeinschaft könnte schon ein immer wiederkehrender Kaffeeklatsch von drei bis mehr reдеbegeisterten Damen sein. Es könnte auch ein Sportverein von Fußball bis Taubenzüchter sein. Oder eine Selbsthilfe-Gruppe, die ihre Probleme mit Gleichgesinnten besser verarbeiten kann. Gemeinschaft ist wichtig und wertvoll.

"GEM-einsam": Von der Einsamkeit zur GEM-einsamkeit ist immer ein positiver Schritt. Doch vielen Menschen fällt es dennoch schwer! Darum ist es oft auch nötig, diesen Menschen die Hand zu reichen und sie in die Gemeinschaft aufzunehmen. Falls die Menschen dann dennoch die Einsamkeit überwunden haben und in der Gemeinschaft noch für andere etwas Gutes tun - dann sind sie angekommen! Es ist ein Geben und Nehmen ohne Pflichtgefühl. So soll es sein! Mein persönliches größtes Gemeinschaftserlebnis ist beziehungsweise war jedoch ein völlig anderes. Da ich ehemals Leipzigerin

war, konnte und wollte ich jeden Montag an der „Demo“ teilnehmen. Man kannte sich nicht und war sich doch so nah. Man ging Hand in Hand schweigend durch die Straßen Leipzigs. Alle hatten das gleiche Ziel vor Augen und nur einen Wunsch. Diese einzigartige, innige Verbundenheit machte uns stark. Man ging aufgewühlter, jedoch stolz heimwärts und freute sich schon auf den nächsten Montag. Wieder hielt man neue fremde Hände und man wagte lautstark, „Wir sind das Volk“ über die Lippen zu bringen. Der letzte Montag vor der Wende war für alle der emotionalste und auch gefährlichste

Der Aufruf, über Gemeinschaftssinn eine Geschichte zu schreiben, erinnerte mich sofort an dieses Zusammengehörigkeitsgefühl. Damit sage ich heute mit etwas Stolz „Danke für dieses Erlebnis und dass ich meinen Lebensabend hier verbringen darf.“

Renate Wanner

**Wir wollen Freiheit, um uns selbst zu finden,
Freiheit, aus der man etwas machen kann,
Freiheit, die auch noch offen ist für Träume,
wo Baum und Blume Wurzeln schlagen kann.**

*2. Strophe aus dem Kirchenlied
"Herr, Deine Liebe ist wie Gras und Ufer"*

Präsent bei Sonne und bei Regen

Stand des BRK-Seniorenwohnen beim Stadtfest gut besucht



fest von Bad Reichenhall freuen. Sonne und Regen sorgten für Abwechslung, während das gutgelante Team des BRK-Seniorenwohnen Bad Reichenhall den Standbesuchern gerne seine drei Reichenhaller Häuser und ihre Vorzüge erläuterte.

Text und Fotos: Berwanger



Über eine rege Nachfrage von Jung und Alt konnten sich die Einrichtungsleiter Andreas Büchner und Gama Löffler samt ihrer engagierten Damenriege beim diesjährigen Stadt-



Zum Mitmachen oder erst mal Reinschnuppern: Redaktionstreffen bis Ende 2017, immer ab 10 Uhr

06.09. Kirchberg

04.10. Wisbacherstraße

25.10. Marienheim

15.11. Kirchberg

29.11. Wisbacherstraße

Neugierig auf unsere Redaktionstreffen? Dann laden wir Sie herzlich ein, einfach mal bei uns vorbeizuschauen.

Ina Berwanger, freie Journalistin und Redaktionsleiterin

Geborgenheit, nicht nur im Herbst

Editha Steiner lebt gerne in einer großen Gemeinschaft

Langsam werden die Tage wieder kürzer und wenn im Wald die ersten Zykamen blühen, beginnt der Herbst, auch wenn die Bäume noch grün und saftig sind.

Nach den ersten Nachfrösten geht es dann aber ganz schnell, die Blätter werden gelb und rot, werden vom rauen Wind durch die Luft gewirbelt und dann am Boden ausgebreitet. Oft suche ich mir das schönste Blatt und nehme es mit nach Hause.

Wie schön sind jetzt die Farben der Natur, aber auch am Gemüse- und Obstmarkt. Was beschert uns der Herbst doch alles! Will er uns auf den Winter vorbereiten? Früher haben wir Kartoffeln und Gemüse im Keller eingelagert, das alles brauchen wir nicht mehr, die Zeiten haben sich geändert.

Die Winde werden rauer, die Bäume kahl und die Nächte kalt. Da mache ich die Türe zu, drehe die Heizung an und wenn es draußen noch so stürmt und regnet, fühle ich mich geborgen. Ich bin froh, dass ich nicht allein zu Hause leben muss, sondern in einer großen Gemeinschaft.

Marina Böhm, die Seele des Hauses, tut sehr viel, um unsere Gemeinschaft zu fördern. Auch unserer Seniorenselbsterzieherin Doris Müller müssen wir dankbar sein. Es ist nicht immer leicht, wir haben doch alle Sorgen, ob mit den Augen, den Ohren oder den Beinen. Die verschiedenen Angebote wie Gymnastik, Gehirn-Jogging und Erzähl-Café ergeben Gruppen, die zu Gemeinschaften geworden sind.

Am meisten freue ich mich aber, wenn wir sogenannte „Redaktionssitzung“ haben mit Ina Berwanger.

Hier ist eine wirklich zusammengewachsene Gemeinschaft entstanden aus Jung und Alt, in der Vieles besprochen wird. Dass Ina Berwanger daraus eine Zeitung macht, die noch dazu so schön gestaltet ist, ist natürlich einen besonderen Dank wert.



Editha Steiner



**Zufriedenheit
macht alles
gut und heiter
das Leben ist schön
glücklich**

Elfchen von Editha Steiner

Beieinander Sitzen – Teilen – Glücklich sein

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn wir zusammenrücken an einem gemütlichen Tisch, dann wird es warm. Nicht nur, weil wir uns gegenseitig Körperwärme schenken, sondern ganz besonders, weil unsere Herzen warm werden. Dies ist nicht nur eine uralte Menschheitserfahrung, sondern insbesondere auch eine Gotteserfahrung. Denn wenn die Seele sich wohl fühlt, dann ist Gott gegenwärtig. Das hat seinerzeit auch Jesus thematisiert

und seinen Jüngern das gemeinsame Mahl im vertrauten Kreis als Ort der Gegenwart Gottes in Erfahrung gebracht. Wenn wir uns im Geiste Jesu versammeln, dann ist er selbst gegenwärtig. Brot und Wein bedeuten

einerseits, sattwerden für den Leib und andererseits Lebensfreude und Lebenslust teilen. In seinen Brotvermehrungs-Wundern hat Jesus noch zusätzlich verdeutlicht: Wenn die Menschen teilen, dann werden

alle satt und glücklich (vergl. z.B. Markus-Evangelium, Kap. 6 und 7). Christsein bedeutet also im Wesentlichen: Zusammenrücken, Teilen, Lebensfreude schenken.



Wenn Familien nicht mehr miteinander essen, dann ist die Familie bedroht und fällt oftmals auseinander. Wenn die Weltgemeinschaft nicht dahin kommt, dass sie Brot und sauberes Wasser für alle ermöglicht, kann es keine Gemeinschaft und keinen Frieden auf Erden geben. Eine große Aufgabe, die eigentlich – bei genauerem Hinsehen – gar nicht wirklich so groß wäre. *Text/Foto: Müller*

Mit einem herzlichen Gruß,

Ihre Doris Müller, Seniorensorgeerin

HAAGN
BESTATTUNGEN
Dienst den Lebenden - Ehre den Toten
Gegründet 1804

83435 Bad Reichenhall
Bahnhofstr. 20
Tel. 08651-95 87 0
bestattung.haagn@t-online.de

www.bestattungen-haagn.de



Wir sind Mitglied im Bestatterverband Bayern e.V. haben nach diesen Richtlinien die Fachprüfung abgelegt und dürfen diese Markenzeichen führen.

Partner der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Partner des Kuratoriums Deutsche Bestattungskultur e.V.



83395 Freilassing
Laufenerstr. 76
Tel. 08654-46 73 0
haagn.bestattung@t-online.de

Eine Gesundheitslehre für den Alltag:

Die Therapie von Pfarrer Sebastian Kneipp tut rundum gut

Wassertreten, gesunde Ernährung, Bewegung, Kräuteranwendungen – an all das denken die meisten Menschen, wenn sie von Sebastian Kneipp hören. Die Anwendungen von Pfarrer Kneipp sind ein Beispiel dafür, wie sich in der Naturheilkunde mit einfachen Verfahren und Mitteln eine gute Wirkung erzielen lässt.

Der Wörishofer Pfarrer Sebastian Kneipp, 1821 in Stephansried geboren, hat im Laufe seines Lebens eine Gesundheitslehre entwickelt, die aus fünf Elementen besteht.

1. Wohltuende Wasseranwendungen:

Zu Kneipps Hydrotherapie gehörten Anwendungsformen wie Güsse, Waschungen, Kompressen, Umschläge, Bäder und Teilbäder, Dämpfe und Wassertreten. Diese stärken das Immunsystem, dienen der Stressabhärtung. Kaltes Wasser regelt die Durchblutung und warmes Wasser fördert die Entspannung.

2. Mild wirkende Heilkräuter:

Kneipps Wissen um die heilsame Wirkung von Kräutern und Pflanzen war unerschöpflich. Beispielsweise Arnika, Kamille, Pfefferminze oder Ringelblume in Form von Tees, Säften oder Dragees wurden mit dem Ziel der Reinigung des Körpers eingesetzt.

3. Bewegung, die Spaß macht:

Durch Kneipps Bewegungstherapie soll das Herz-Kreislaufsystem trainiert, das Körpergewicht reguliert und die Widerstandskraft gegen Stress erhöht werden. Wandern, Schwimmen, Radeln, Nordic Walking: diese Aktivitäten im Freien bringen Lebensfreude, Zufriedenheit und wohltuende Energie.

4. Gesunde Ernährung, die schmeckt:

Viel frisches Obst, Gemüse-Rohkost und Salat, reich an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien, verbessern das Wohlbefinden. Je frischer und naturbelassener ein Produkt ist, desto besser. Die Kneippsche Ernährungstherapie ist deckungsgleich mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

5. Lebensharmonie:

Wichtig ist die Strukturierung der äußeren und inneren Lebensordnung. Das seelisch geistige Gleichgewicht ist erstrebenswert, ebenso das körperliche Wohlbefinden. Es gibt viele Möglichkeiten, mehr Lebensfreude, Leistungsfähigkeit oder Vitalität zu erreichen. Zum Beispiel mit Lesen, Malen, Yoga oder autogenem Training. Gesundheit, Ausgeglichenheit, Leistungsfähigkeit – mit diesem Gesundheitsprogramm von Pfarrer Sebastian Kneipp können wir uns diesen Wunsch erfüllen. „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern“, sagte Sebastian Kneipp. Kneipp ist vor dem Hintergrund einer immer komplexer und damit auch anspruchsvoller werdenden Welt so aktuell wie eh und je. Die unterschiedlichen Therapien lassen sich alle einzeln anwenden. Werden jedoch alle fünf Elemente der Kneippschen Theorie gelebt, kann sich die ganze Effizienz dieser Lehre entfalten.

Team der Bahnhof-Apotheke Freilassing

Gemeinsamkeit - Gemeinschaft

Gedanken von Ursula Wustrack zum Schwerpunkt-Thema

„Gemeinsamkeit“ als Gegensatz zu „Einsamkeit“. Gemeinsamkeit aber auch und vor allem das Bewusstsein: Gemeinsam sind wir stark!

Was ein Einzelner nicht zustande bringen oder vielleicht nicht durchsetzen kann, schaffen oft mehrere gemeinsam. Es muss sich nicht um bestimmte Gruppierungen handeln.

Zum Beispiel hilft bei Notfällen oder in schwierigen Situationen schon das Zusammenwirken mehrerer - sogar einander fremder - Personen. Gemeinsamkeit entsteht auch bei spontanen Aktivitäten wie „Offenes Singen“, „Gymnastik im Park“

und vieles mehr.

Gemeinschaft: Meist handelt es sich dabei um mehr oder weniger organisierte Gruppen, die aus Mitgliedern gleicher Interessen bestehen und die für ihre Zugehörigkeit überwie-

gend einen Beitrag zahlen und gelegentlich auch zu tätiger Mitarbeit aufgerufen sind. Leider findet sich hier auch eine gewisse Ausgrenzung Außenstehender.

Beispiele für Gemeinschaften sind Arbeitsgemeinschaften, Lebensgemeinschaften, Religionsgemeinschaften oder Seniorengemeinschaften. Bezeichnungen für Gemeinschaften sind unter anderem: Bund, Gilde, Verein oder Vereinigung.

Nicht zu vergessen die in den letzten Jahren entstandenen Netzwerke des Internets wie Facebook, Instagram und so weiter. Wo finden wir noch Begriffe, die - teilweise - „Gemeinsamkeit“ ebenso wie „Gemeinschaft“ beinhalten? Hier nur eine kleine Auswahl: Gemeinschaftsausflug, Gemeinschaftsverpflegung, Gemeinschaftszeitung (zum Beispiel „EINE FÜR ALLE“) oder Gemeinschaftszelle (im Gefängnis).

Ursula Wustrack



BAD REICHENHALLER
PHILHARMONIE

BAD REICHENHALLER
STRAUSSSTAGE
INTERNATIONALES FESTIVAL DER HEITEREN MUSIK

15.-17.09

» Wiener Blut • Strauss Paraphrasen
Operettengala • Spanischer Operettenzauber

HEIZUNG - LÜFTUNG - SANITÄR
SOLAR - ENERGIE - TECHNIK

**FRANZ
BAUEREGGER**

83435 Bad Reichenhall · Marzoll
Reichenhaller Str. 40 · ☎ 0 86 51 / 58 78
Fax: 0 86 51 / 6 72 96

franz.baueregger@t-online.de · www.franz-baueregger.de

Wolke 7

„Mein kleines Gedicht, eine wahre Geschichte“



Auf einer Bank saß ich allein,
Regen und kein Sonnenschein.
Ich konnte es immer noch nicht fassen,
mein Liebster hatte mich verlassen.

Eine Amsel steht auf einmal vor meinen Füßen,
wollte sie mich vielleicht begrüßen?
Im Schnabel einen langen Wurm,
ich denke, ist das vielleicht für mich ein Geschenk?

Eh ich mich versah, war eine kleine Amselfreundin da.
Er lockte sie mit dem Leckerbissen im Kreise rundherum,
das wurde ihr einfach zu dumm, sie drehte sich um.
Hüpfte schnurstracks ins hohe Gras, aus war der Spaß.

Der Amselfreund gleich hinterher mit seinem Geschenk.
Ich glaub', es gab ein Happy-End.

Ich schau' zum blauen Himmel auf und suche Wolke 7.
Hab' ich's mir doch gedacht:
Mein liebster Mann hat mich wieder zum Lächeln gebracht.

Gedicht und Zeichnung: Ingeborg Güttler

Aus Eritrea nach Bad Reichenhall

Tesfalem Ghebremedhin arbeitet im BRK-Seniorenwohnen Kirchberg

Bad Reichenhall – Lebenslanger Militärdienst und Terror haben die Menschen massenhaft aus Eritrea fliehen lassen. Un-

dreas Büchner. Der Betriebsrat findet es sinnvoller, Arbeitskräfte vor Ort anzustellen und sie zu fördern statt Pflegekräfte von Vietnam

oder China anzuwerben.

Nicht nur die beiden Männer sind froh, den freundlichen, ruhigen Mann aus Eritrea nun als Altenpflegehelfer in ihren Reihen zu haben. „Tesfalem ist nett, die alten Leute mögen ihn“, sagt sein Kollege Dietmar Eder. Auch von der Stationsleitung und den Kollegen aus der Pflege und der



ter ihnen war im Jahr 2015 auch Tesfalem Ghebremedhin. Seit April dieses Jahres arbeitet er beim BRK-Seniorenwohnen Kirchberg.

Als Tesfalem Ghebremedhin bei Einrichtungsleiter Andreas Büchner nach Arbeit fragte, zögerte dieser nicht lange. „Diese Eigeninitiative hat mir sehr imponiert“, so der Gerontologe. Andreas Büchner rannte mit seinen Überlegungen bei Dietmar Eder, Vorsitzender des Gesamtbetriebsrates sowie der Vorsitzende des Betriebsrats Kirchberg/Wisbacherstraße der Sozialservice Gesellschaft des BRK (SSG), regelrecht offene Türen ein. „Wenn ich solch einen engagierten Mann sehe, der in jungen Jahren schon so viel Leid und Unrecht ertragen musste, dann sollten wir ihm unbedingt eine Chance geben“, riet Eder seinem Chef An-

Sozialen Betreuung kämen jede Menge positiver Resonanzen.

Tesfalem Ghebremedhin lächelt bei all dem Lob leise. Ernst wird der 32-Jährige, wenn er von seiner fast ein Jahr währenden Flucht aus Eritrea erzählt. Durch mehrere Länder und ihre Wüsten, zu Fuß, mit dem Schiff, zumeist ohne ausreichend Flüssigkeit und Nahrung, ist der junge Mann zum Schluss so entkräftet, dass er drei Wochen in einem italienischen Krankenhaus verbringen muss. „Am 21. November 2015 war ich zum ersten Mal in Deutschland“, weiß Ghebremedhin noch genau. Schon im Dezember kommt er nach Bad Reichenhall und nimmt kurz darauf an einem Deutschkurs teil.

Schon bald spricht der Eritreer so gut Deutsch, dass er andere Geflüchtete unterrichten kann. Auch mit der Arbeitssuche star-

tet er zügig. Nach einigen auf ein Vierteljahr befristeten Jobs führt ihn seine Suche auch zu Andreas Büchner. Dieser verfolgt das Leben des jungen Familienvaters interessiert. Ihm tut es leid, dass Ghebremedhin seine Frau und seine Söhne vermisst. Und der Einrichtungsleiter musste seinem jungen Mitarbeiter aus Afrika auch schon einmal erklären, dass eine ältere Bewohnerin ihn

beschimpft hat, weil in den Kinderbüchern ihrer Zeit „schwarze Männer böse“ waren. Tesfalem Ghebremedhin bleibt auch in solchen Momenten freundlich und gelassen. „Manche alten Menschen sind wie Kinder“, sagt er. Und ergänzt: „Bei uns, in meinem Heimatland, leben die alten Leute mitten unter uns und mit uns.“

Text und Foto: Ina Berwanger



Herbsttag

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

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

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

Rainer Maria Rilke

Fleißig arbeiten und feste feiern

Mitarbeiter-Sommerfest der drei Häuser hat allen gut gefallen

Am 25. Juli fand bei relativ schönem Wetter unser gemeinsames Mitarbeiter-Sommerfest der Bad Reichenhaller Häuser Kirchberg, Wisbacherstraße und Marienheim statt. Eingeladen wurden wir von unseren Einrichtungsleitern Andreas Büchner und Gamal Löffler. Die Kleinen (und auch die Großen) hatten viel Spaß beim Dosenwerfen, Glücksrad drehen und auf der Kistenrutsche. Es gab

eine Tombola, allerlei Schmankerl vom Grill und wir ließen uns auch vom Regen am späteren Abend von der Terrasse nicht vertreiben. Organisiert wurde unser Fest von Helga Reischl, Bettina Deblois, Veronika Sattler und Christoph Häfele. Das allgemeine Echo der Kollegen am Tag danach war durchwegs positiv, es hat allen sehr gut gefallen.

Text und Fotos: Veronika Sattler



Wunderbarer Busausflug von Kirchberg

...zu der berühmten „Windbeutelgräfin“ in Ruhpolding

Die berühmte „Windbeutelgräfin“ in Ruhpolding war unser Ausflugsziel am 26. Mai, das wir mit dem Busfahrtunternehmen Enzinger aus Piding ansteuerten.

vor sich hatten. Wer lieber was Deftiges wollte, der bestellte sich ein Bierchen und eine Brotzeit dazu.

Wir genossen am Nachmittag den herrlichen



Nach dem Mittagessen machten wir uns gemeinsam auf den Weg in den Landkreis Traunstein. Vorbei am Thumsee, dem Gletschergarten und Inzell fuhren wir auf direktem Weg und bei schönstem Wetter zum Kaffeetrinken. Natürlich waren alle auf das be-

kannte Gebäck gespannt: den Windbeutel.

Im Gastgarten des historischen Bauernhauscafés



saßen wir gemütlich zusammen und die meisten von uns bekamen einen Schreck, als sie die riesige Süßspeise dann auf dem Teller

Ausblick auf Berge und weite Wiesen unter bayerischem, weiß-blauem Himmel. Pünktlich zum Abendessen trafen wir gesund und fröhlich wieder hier in Kirchberg ein. Begleitet wurden die Sozialen Betreuer Ronni Reim und Sonja Bolz in diesem Jahr wieder von Heinrich Zitzelsperger.

Zudem hatten wir ehrenamtliche Helfer dabei: Marga Koch, Petra Fuhr und Andreas Müller, bei denen ich mich recht herzlich bedanken möchte. Im September werden wir nochmals so einen tollen Ausflug in Angriff nehmen. Und ich hoffe, von den Bewohnern Tipps für das nächste Reiseziel zu bekommen.

*Text und Fotos: Sonja Bolz,
Leiterin Soziale Betreuung Kirchberg*

Unsere Einrichtungen:

Regelmäßige Angebote

Montag 15:30 Uhr Sitzgymnastik
Dienstag 10:15 Uhr Gedächtnistraining **KIRCHBERG**
Mittwoch 11:00 Uhr Vitaminbasar
Mittwoch 15:30 Uhr Freude & Bewegung
Samstag 15:00 Uhr Kaffeenachmittag mit Musik
Freitag 10:15 Uhr Jaccolobrettspielrunde
Sonntag 10:30 Uhr kath. Gottesdienst
Donnerstag 1. Monatswoche 10:30 Uhr ev. Gottesdienst
Jeden letzten Donnerstag im Monat:
Geburtstagsfeier des Monats
14-tägig ab 18:30 Uhr Stammtischrunde
14-tägig ab 18:30 Uhr Weinabend mit Musik



Großandrang beim Rollatortraining

Täglich: Morgendliches und mitttägliches Esstraining, Zeitungsrunden, Kaffeerrunden **MARIENHEIM**
Mo Gedächtnistraining, Singen WB 1
Die Hauswirtschaftsgrup., 18:00 Uhr Weinabend Bibliothek
Die/Do abw. Gedächtnisspiele, Ergotherapie, Malen
Mi Gymnastikgruppe, Singen WB 2
Do 18:00 Uhr Abendtreff WB 2
Fr Bewegungsgruppe, Kochgruppe, kleine Ausflüge
Sa 16:00 Uhr Gottesdienste in der Kapelle: am ersten Samstag im Monat ein evangelischer, an den anderen Samstagen ein katholischer Gottesdienst
Einzelbetreuung auch täglich



Hochstimmung beim Sommerfest

2x wöchentlich Gymnastik
Wöchentliches Gedächtnistraining
Monatliches gemeinsames Singen
Filmnachmittage
Kaffeenachmittage mit Musik
Lesungen
Malen mit Musik
Katholischer Gottesdienst
Evangelischer Gottesdienst

WISBACHER-STRASSE



Lesungen mit Reinhold Sporer

Höhepunkte im nächsten Vierteljahr



Hochbetrieb beim Stadtfest

20.10.2017 16:00 Uhr Herbstfest



Hochgenuss mit Sommerfrüchten

Sa 14:30 Uhr Bibliothek: Klavierkonzert mit Helga Servais

September 2017

- Lesung Renate Wanner, mit musikalischer Untermalung
- **Klassisches Konzert** in der Kapelle
- **Verkaufstand** Witt Weiden

Termine werden rechtzeitig per Aushang bekanntgegeben

29.09.2017 14:00 Uhr Geburtstagsfeier

Oktober 2017

05.10.2017 16:00 Uhr Weinfest

- **Besuch** von Therapiehündin Leni
- **Diavortrag und/oder Klangbrettgruppe**,
von und mit Diakon Horst

Termine werden rechtzeitig per Aushang bekanntgegeben



Tolle Verpflegung zum 10.Geburtstag

12.10.2017 Herbstfest

06.11.2017 Modenschau Prima Donna,
mit Beteiligung unserer eigenen Models

09.11.2017 Konzernachmittag

Mit Jazz, Dixie und Swing ...

Das Betreute Wohnen in der Wisbacherstraße ...

Mit solch hochkarätigen musikalischen Gästen wie der „Tiger Rag Hotband“ machte die Feier zum 10. Geburtstag noch mehr Spaß: Am 1. Juli 2007 öffnete das Seniorenwohnen Bad Reichenhall-Wisbacherstraße seine Pforten..

Auf den Tag genau ein Jahrzehnt später genossen ihre Mieterinnen und Mieter vom Mitarbeiter-Team servierten Sekt, Selters und

feine Häppchen - und ließen sich dazu von den vier Vollblutmusikern mit New-Orleans Jazz, Dixieland und Swing vom Feinsten verwöhnen. Günter Ellmer (Tenorbanjo), Hubert Graßl (Sousaphon), Dr. Horst Radinger (Trompete und Gesang) und Ferdl Schmitzberger (Klarinette) verliehen dem Tag eine ganz besondere Note und spielten sich im Handumdrehen in die Herzen des Publikums.



... vom wirklich Allerfeinsten

... feierte gut gelaunt seinen 10. Geburtstag

Darunter auch etliche, die schon seit zehn Jahren im Betreuten Wohnen leben oder auch arbeiten. Die Verwaltungsmitarbeiter Marina Böhm und Christoph Häfele ehrten diese Treue mit netten Worten und einem hübschen Blumenstrauß.

Für wunderschöne bunte Blumen gab es dann auch noch ein Extra-Lob: Marina Böhm dankte dem rührigen Bewohner Franz-Xaver

Koch, der aus einem Steinhaufen im Garten des Hauses eine wahre Blütenpracht und damit einen Genuss für die Augen aller Bewohnerinnen und Bewohner und auch die der Mitarbeiter gemacht hat.

*Text: Ina Berwanger
Fotos: Berwanger/Böhm*



„Fürsorgliches Miteinander der Menschen“

Gitta Heißenbergs Erinnerungen an den Herbst in Masuren

Der Herbst war für mich schon als Kind und Jugendliche eine Zeit des Aufatmens. Aufatmen, weil die schwere Feldarbeit vorbei war und auch die Sorge um irgendwelche ernteschädigenden Naturereignisse, die eintreten könnten.

Die Sorge, als Selbstversorger nicht ausreichend versorgt zu sein, hat mich von klein auf begleitet. Im Herbst, nachdem alle Früchte

des Sommers eingeholt waren, egal wie ergiebig die Ernte ausfiel, kehrte bei mir ein Gefühl der Erleichterung ein. Überfluss hat es nie gegeben. Und trotzdem sah man wohlgemäß und mit Zuversicht der erholsamen Jahreszeit entgegen. Nach und

nach wandelte sich die Hast des Sommers in gemeinschaftsstiftende Beschaulichkeit. Sozialer Zusammenhalt erweiterte die Möglichkeit einer optimalen Verwertung der landwirtschaftlichen Erzeugnisse. Kleinerzeuger hätten keine Möglichkeit gehabt, ihre geringen Erträge mehrere Kilometer weit zur Verarbeitung zu bringen, wenn nicht Bauern mit ihren Pferdefuhrwerken diese mittransportiert hätten: Zuckerrüben zur Zuckerrübenfabrik, Erträge von Ölpflanzen zur Ölmühle und Getreide zur Kornmühle.

Genauso verhielt es sich während der Schlacht-Periode im November. Nur die großen Bauernhöfe besaßen eine Räucher- kammer im Kamin des Hauses. Trotzdem bekamen alle die Gelegenheit, ihre Fleischerzeugnisse haltbar zu machen - von der Gänsebrust bis zu den großen Teilen, den Speckseiten und Schinken vom Schwein. Die Redensart „Hand in Hand“ traf wörtlich zu auf die Verarbeitung von Weißkohl zu Sauerkraut. Die Kohlköpfe wurden mit Küchenmessern bearbeitet. Um ein Fass zu füllen, waren viele Hände nötig.

Eine vergnügliche gemeinsame Aktion war das Besorgen der Tannenbäume zu Weihnachten. Da durfte man auch mal wählerisch sein. Ausgestattet mit Axt und Säge war man stundenlang im Wald auf der Suche. Mit Einsetzen der Sibirischen Kälte und der Anhäufung von Schneemassen rückte man gezwungenermaßen ganz eng zusammen.



Bundesarchiv, Bild 183-T0802-505
Foto: Krueger, Erich O. | 1947

Da reichte die Kontaktmöglichkeit nur bis zu den nächsten Nachbarn.

An Abenden saß man zusammen, um Heizmaterial und Petroleum zu sparen. Dann wurden Arbeiten verrichtet, die in diese Jahreszeit fielen. Die Wolle von den geschorenen Schafen musste weiter verarbeitet werden und auch die Federn von den geschlachteten Gänsen. Das Spinnen der Wolle oblag der geschicktesten Frau in der Runde. Begabt im Geschichtenerzählen war ein Nachbar, Kriegsheimkehrer und der einzige Mann unter Frauen und Kindern. Er verstand es, heitere Stimmung zu schaffen. Besonders beliebt bei den Kindern waren Gespenstergeschichten. Die Zusammenkünfte fanden reihum statt. In freudiger Erwartung

wurde das durchgegorene Sauerkraut probiert. Dazu wurden Kartoffeln auf dem Boden eines Kachelofens zwischen glühender Holzkohle gebacken. Mehliges Kartoffeln in knuspriger Schale „ohne alles“ - eine Delikatesse. Da kann die Ofenkartoffel von heute nicht mithalten.

Diese Abende in trauter Gemeinschaft waren für mich immer eine wohltuende Abwechslung in meinem familiär kargen Leben. Die schwere, entbehrungsreiche Nachkriegszeit hatte doch eine schöne Seite. Das war das fürsorgliche Miteinander der Menschen.

Die Erinnerung an die schöne Seite, an die persönlich erfahrene Mitmenschlichkeit, bleibt für immer erhalten.

Gitta Heißenberg

Ein Begleiter, in der schwersten Zeit des Lebens...



MIELKE

Bestattungen & Trauervorsorge

† Ihr Bestatter mit Herz †

Kurfürstenstr. 8 - 83435 Bad Reichenhall

☎ 08651 / 76 66 227

Josef-Brendle-Str. 8 - 83395 Freilassing

☎ 08654 / 77 17 919

Hauptstr. 32 - 83483 Bischofswiesen

☎ 08652 / 65 54 622

Sie erreichen bei uns 24h einen Ansprechpartner

www.bestattungen-mielke.de

Gute Stimmung trotz Regenschauer

Das Sommerfest im Marienheim bereitete allen viel Freude

Auch in diesem Jahr feierten wir mit unseren Bewohnern ein richtig schönes Sommerfest, die Launen von Petrus konnten unsere gute Laune nicht trüben. Eröffnet wurde das Sommerfest noch bei Sonnenschein von Ingrid Vollert, Seniorenbeirätin der Stadt Bad Reichenhall, und Einrichtungsleiter Gamal Löffler. Er überreichte Ingrid Vollert bei dieser Gelegenheit einen Blumenstrauß als Dank für die gute Zusammenarbeit.



Es spielte wie immer gut gelaunt und stimmungsvoll das Sunrise Duo



und zur großen Freude unserer Bewohnerinnen und Bewohner tanzten die Kinder des Trachtenvereins „Die Saalachtaler“. Den Gaumen verwöhnte unsere Küche mit gegrillten Hähnchen, Leberkäse und verschiedenen Salaten.

*Text und Fotos:
Helga Kurz, Leiterin Soziale Betreuung*

Konzert des Mozarteums Salzburg



Tolle Erlebnisse und viele Eindrücke

Kirchberger besuchten auch heuer das Reichenhaller Stadtfest



Auch in diesem Jahr haben wir wieder das Bad Reichenhaller Stadtfest besucht. Die Nachfrage war noch nie so groß wie heuer. Nicht nur die Rollstuhlfahrer kamen mit, sondern auch viele Bewohner mit ihren Rollatoren.

Vormittags bestiegen die Rüstigen den Stadtbus, damit die Anstrengung nicht ganz so enorm ist. Die anderen fuhren kurz darauf zusammen mit der Pflege, Hauswirtschaft, Betreuung und Angehörigen mit den Rollstühlen Richtung Rathausplatz. Dort ließen

bietungen anzuhören. Und eine kleine Gruppe fuhr weiter, um sich die verschiedenen Stände und Vorführungen in der Stadt anzusehen.

Zwischendurch eine Zuckerwatte, eine Kugel Eis oder gebrannte Mandeln: Die Zeit verging wie im Flug. Mit dem Wetter hatten wir großes Glück. Außer einem kurzen Wolkenguss kamen wir einigermaßen trocken über die Runden. Am Rathausplatz war am Nachmittag wieder Treffpunkt zur Rückkehr nach Kirchberg.



wir uns gemeinsam nieder, tranken ein Bierchen und aßen frisch gegrillte Bratwürste dazu. Anschließend machten sich einige alleine auf den Weg, um einen Spaziergang zu machen oder alte Freunde aus alten Zeiten zu treffen. Andere wiederum wollten lieber sitzenbleiben, um sich die musikalischen Dar-

Gut gelaunt, mit vielen tollen Erlebnissen und Eindrücken, kehrten wir schließlich gesund wieder ins Seniorenwohnen Kirchberg zurück. Und auch im nächsten Jahr steht das Stadtfest auf jeden Fall wieder auf unserer Ausflugsliste. *Text und Fotos: Sonja Bolz, Leiterin Soziale Betreuung Kirchberg*

Alles neu machte der Mai in Kirchberg

... mit viel schöner Musik und mit wunderbaren Feiern

Nach dem Motto „alles neu macht der Mai“, erwachte das Seniorenwohnen Kirchberg in dem Monat aus dem „Winterschlaf“, da das Wetter bis dahin ja auch sehr „bescheiden“ war.



Die erste Veranstaltung im Monat Mai war der berühmte Kaffeenachmittag mit klassischer Musik vom Ehepaar „Engler“ (Klavier und Querflöte) zum Muttertag. Viele Angehörige saßen gemütlich zusammen bei Kaffee und Erdbeerkuchen, lauschten den Klängen der Musik und unterhielten sich. Nicht nur die Mütter waren willkommen, auch die Kinder und Väter.



So wie traditionell am Vatertag auch die Mütter dabei sein dürfen, wenn es traditionell heißt „Weißwurstfrühschoppen“ mit Musik auf

der „Ziach“ von unserem Christoph Häfele. Es wurde dazu natürlich das eine oder andere Bierchen getrunken, geschunkelt und ge-



sungen, bis das Tasteninstrument, im wahrsten Sinne des Wortes, aus allen Tasten fiel und es zwischendurch einer kleineren Reparatur mit dem berühmten Tesafilm gab! Dennoch war bis kurz vor dem Mittagessen die Stimmung nicht zu trüben.



Am 18. Mai besuchte uns wieder einmal das Mozarteum aus Salzburg unter der Leitung von Stefanie Lanzdorf. Die Musiker Alexandra Moser (Violine), Lukas Metzenbauer (Harmonika), Dominik Vereno (Bass) und Markus Daxer (Horn) spielten diesmal bayerische und österreichische Musikstücke vom Marsch über Volksweisen bis hin zur Polka.



Das Publikum lobte diesen Nachmittag sehr.

Das Highlight des Monats Mai war dann aber doch der Geburtstag unseres Betreuungsassistenten Ronald Reim, der alle Bewohnerinnen, Bewohner, das Personal und Angehörige am 23. Mai nachträglich herzlich eingeladen hatte. Er wurde am 14. Mai runde 50 Jahre alt und ein halbes Jahrhundert ist mit Sicherheit ein Grund zum Feiern. Hier hatten wir musikalischen Besuch von Herbert

Kaltenbacher und Inge Henninger vom Edelweiß Duo. An diesem Nachmittag war die Stimmung sehr ausgelassen, es wurden von Sonja Bolz, Hendrika Prins und dem Gastgeber selbst schöne Ansprachen, lustige Geschichten und Gedichte vorgetragen.

Bei Sekt, Früchtebowl oder Bier wurde sogar das Tanzbein geschwungen.

Ganz herzlich bedanken wir uns nochmals bei allen anwesenden Musikern und Helferlein!



*Text und Fotos: Sonja Bolz,
Leiterin Soziale Betreuung Kirchberg*

Es swingt und klingt...

...mit der Tiger Rag Hotband

Bad Reichenhall – Wer die „Tiger Rag Hotband“ live erleben möchte, hat dazu am Freitag, 15. September, im „Cultino“ (Wittelsbacherstraße 17) Gelegenheit. Freunde des gepflegten „Oldtime-Jazz“ mit Blues, Dixieland und New Orleans-Jazz sowie Swing-Musik aus den Dreißiger- und Vierzigerjahren des letzten Jahrhunderts dürfen sich auf musikalischen Hochgenuss mit leidenschaftlich spielenden Musikern freuen. Beginn der Veranstaltung ist um 20 Uhr, Einlass bereits um 19.30 Uhr. ib

***KOSTENLOS. ZUVERLÄSSIG. 100% DISKRET.**

UNSER MOBILER SERVICE FÜR IHRE GESUNDHEIT

* Im Umkreis von 15km.
Ab einem Bestellwert von 10,-EUR.

Kostenfreies Servicetelefon

D 0800 2666 000

A 00800 2666 0000

WhatsApp +49 151 40515734

bahnhofsapotheke.de

Reichenhaller Straße 19 | 83395 Freilassing



Bahnhof-Apotheke

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

So sind Senioren sicherer unterwegs

Rollator-Training im Seniorenwohnen Kirchberg gut besucht

Am Nachmittag des 11. Juli fand im Seniorenwohnen Kirchberg ein Training für die Senioren statt, die täglich mit ihrem Rollator unterwegs sind.

Bei Kaffee und Kuchen im Speisesaal erhielten wir von der Verkehrswacht und dem Sanitätshaus Bergasana eine kleine theoretische Einweisung. Zudem wurden die „Fahrzeuge“ auf richtige Einstellungen und vor allem auf die Sicherheit geprüft. Anschließend ging es gemeinsam in den Garten auf den Parcours, der mit Hindernissen, Teppichen mit Stolperfallen und Podesten ausgestattet war.



Alle der knapp 20 Teilnehmer und Teilnehmerinnen bewältigten diesen jedoch mit Bravour, kleinen Tipps und Hilfestellung und waren auch sichtlich stolz auf ihre Leistungen.

gen. Wo doch die Unsicherheit am Anfang überwogen hatte.

Die Stadtwerke Bad Reichenhall stellten uns zum Abschluss einen Bus zur Verfügung, an



dem die Teilnehmer das richtige Ein- und Aussteigen üben konnten. Sie können nun mit ihrem eigenen Rollator ohne Ängste von Kirchberg aus einen Ausflug mit dem Bus in die Stadt unternehmen.

Es war ein sehr lehrreicher, aber auch unterhaltsamer und lustiger Nachmittag, jeder hatte seine Freude daran. Das Seniorenwohnen Kirchberg bedankt sich dafür bei Katharina Ranninger und Jörg Tiedke von der Verkehrswacht, zudem bei Wolfgang Muckenhammer von der Firma Bergasana und den Stadtwerken Bad Reichenhall.

*Text und Fotos: Sonja Bolz,
Leiterin Soziale Betreuung Kirchberg*

Wisbacher

...

in St. Gilgen



und im



B P F I



**Fortbildungsinstitut der
Bayerischen Polizei**

Fotos auf dieser Seite: Marina Böhm

Von der Freude, in der Natur zu sein

Diese bescherte ein bunter Gartensommer im Marienheim

Der späte Kälteeinbruch ließ uns heuer lange auf die ersehnte „Gartlerzeit“ warten: Mit viel Freude ging es Mitte Mai endlich los. Einige Pflanztröge und ein neues Hochbeet wollten bepflanzt werden.



Arbeitshandschuhe wurden größtenteils abgelehnt: „Es ist so schön, wieder einmal richtige Erde zwischen den



Fingern zu spüren“, meinten die meisten Bewohner auf mein Angebot hin. „Schließlich gibt es ja Wasser und Seife.“

Es werden Radieschen gesät, Bierrettichjungpflanzen gesetzt, natürlich auch Sommerblumen wie Kapuzinerkresse, Duftwicken, Ringelblume und Sonnenblume. Beim Gemüse entscheiden wir uns für Bohnen, Kürbis und sobald es dann wirklich warm bleiben wird, Tomatenpflanzen. Gewürze wie Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Oregano dürfen genauso wenig fehlen, wie die Pfefferminze und der Salbei.



Am Freitag bringen uns Bewohner diese vom Wochenmarktbesuch mit, nachdem sie bei



einer Kugel Eis ein wenig im Markttreiben verweilen, das Geschehen beobachten.

In einer kreativen Stunde werden Etiketten gebastelt, damit jeder weiß, was wo wächst.



Die erste Ernte ist längst schnabuliert, der erste Teeschnitt getrocknet, jetzt werden in einer großen Runde zwischen den Beeten Kirschen und Erdbeeren genossen, so frisch und saftig und das bei diesem schönen Sommerwetter.





Sichtlich Freude macht es, in der Natur zu sein, sich wie ein Teil davon zu fühlen. Säen, Pflanzen, Pflegen und natürlich Ernten – etwas, was der Mensch seit Urzeiten kennt. Es beruhigt, lässt Schmerzen vergessen, es tut einfach nur gut!.



Mit Freude erwarten wir alle in zwei Wochen die Bohnenernte, die wir gleich in unserer Kochgruppe verarbeiten werden.

*Text und Fotos: Helga Kurz,
Leiterin Soziale Betreuung Marienheim*



Altweibersommer

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zum Herbst gehört auch der Altweibersommer. Ein schönes Wort, wie ich finde. Dessen Ursprung übrigens so gar nichts mit älteren Damen zu tun hat. Was im Grunde schade ist. Denn in unserer Redaktionsrunde darf ich durchaus erleben, worauf ich bisher vergeblich warte: Altersmilde zum Beispiel. Oder eine geradezu vergnügliche Geduld. Auch: eine ganz tiefe Lebensweisheit, das intuitive und nicht nur intellektuelle Verstehen, dass alles mit allem zusammenhängt.

Es tut gut zu wissen, dass der Herbst des Lebens so vielfarbige Früchte tragen kann - wenn man sie rechtzeitig sät und pflegt. Nicht zuletzt: Symbolhaft dafür, dass es auch einen Altmännersommer geben könnte, steht unser Gastautor. Denn natürlich finde ich auch in Männern wie ihm die oben erwähnten wohltuenden Eigenschaften meiner Autorinnen zwischen Ende 80 und über Mitte 90.

Einen schönen, bunten Herbst wünscht Ihnen

*Ina Berwanger,
freie Journalistin und Redaktionsleiterin*

- Planung & Installation von Brandmeldeanlagen
- Wohnungsinstallationen & Altbauanierungen
- EIB-BUS Systeme • Telefonanlagen • Planungen
- Elektroinstallationen aller Art



VERKAUF ALLER HAUSGERÄTE IN UNSERER AUSSTELLUNG

HAUSGERÄTE -

Reichenhaller Str. 4
83483 Bischofswiesen
Tel.: (0 86 52) 95 80 -0
office@seboldundresch.de

**ELEKTRO
SEBOLD & RESCH GmbH**

KUNDENDIENST
aller Fabrikate



Genuss in der Natur: Herzsport Bergwandern

Kardiologe Dr. Robert Altstidl weckt Freude an der Bewegung

Enzian am Wegesrand bewundern, putzige Murmeltiere beobachten und bei diesen Genüssen in der einzigartig-schönen Natur des Berchtesgadener Landes fast im Vorübergehen etwas für die Gesundheit tun: Das können die Teilnehmer des neuen Angebots „Herzsport Bergwandern“ des Reha-Zentrums Bayerisch Gmain - Klinik Hochstaufen. Mit ein wenig Achtsamkeit eigne sich das sanfte Ausdauertraining für viele Menschen, so Dr. Robert Altstidl.

Der Oberarzt und ständige Vertreter des Ärztlichen Direktors und Chefarztes Kardiologie an der Klinik Hochstaufen hat den „Herzsport Bergwandern“ heuer ins Leben gerufen. Ob eine insgesamt rund elf Kilometer lange Wanderung auf dem Königsweg zur Königsbachalm oder die gut sieben Kilometer vom Hirschbichl-Pass durchs Klausbachtal zum Klausbachhaus: Dr. Altstidl kann sich über viele begeisterte Rückmeldungen seiner Patienten freuen. Diese kommen mit verschiedenen Vorerkrankungen des Herzens zu dem Kardiologen in die Reha-Klinik. So hatten die Teilnehmer der ersten drei Wandergruppen „eine koronare Herzerkrankung (Engstellen der Herzkrankgefäße) mit und ohne Herzinfarkt, das Spektrum reicht aber von Herzklappenersatz, Lungenembolie, Herzmuskelentzündung, Herzrhythmusstörungen bis hin zu leichter bis mittelschwerer Herzschwäche, drei Patienten hatten einen implantierten ICD (einpflanzbarer Defibrilla-

tor) und drei Patienten haben auch eine (erfolgreiche) Herz-Lungen-Wiederbelebung hinter sich“, erklärt Dr. Altstidl.

„Lust auf mehr“

Die Überprüfung medizinischer Ausschlussgründe wie etwa ein gerade erst zurückliegender Herzinfarkt gehörte ebenso zu den sorgfältigen Vorbereitungen der Exkursionen wie das vorherige Absprechen mit der Gruppe für den Fall einer Notfallsituation und das Auswählen von für die Wanderer nicht zu steilen und für Rettungskräfte ausreichend breiten Wanderwegen. Dann schnürten die Patienten die Wanderstiefel und genossen unvergessliche Stunden in der Natur. „Was kann einem Menschen besser tun, als ein



ganzer Tag an der frischen Luft“, lautete eine der Rückmeldungen, eine andere bewertete das „Bergwandern als Ausdauerinheit, die Lust auf mehr gemacht hat.“ Und genau das hatte sich Kardiologe Altstidl gewünscht, „die Menschen wieder zu mehr Bewegung zu motivieren, ob in den Bergen oder nicht in den Bergen.“ Dass dem gesundheitlichen Risiko-

faktor Bewegungsmangel entgegenzuwirken richtig Spaß machen kann, erlebten die Reha-Patienten am eigenen Leibe. Jene, die bekannten, dass ihnen bislang der Mut gefehlt habe, ebenso wie andere, denen vermeintlich schlicht die Zeit fehlte.

Langsam starten

Für alle Bergwanderer, gesunde wie vorerkrankte, insbesondere für Neueinsteiger in einen Sport der Wahl, gilt, dass bei körperlicher Belastung generell ein erhöhtes Risiko für akute Herz- und Kreislaufzwischenfälle besteht. Deswegen empfehlen sich ein Beginn in Maßen sowie eine realistische Selbsteinschätzung in Sachen Ausdauerbelastung, so Dr. Altstidl. „Ich habe meine Patienten gebeten, darauf zu achten, ob sie und ihre Mitwanderer sich beim Gehen ohne Luftnot

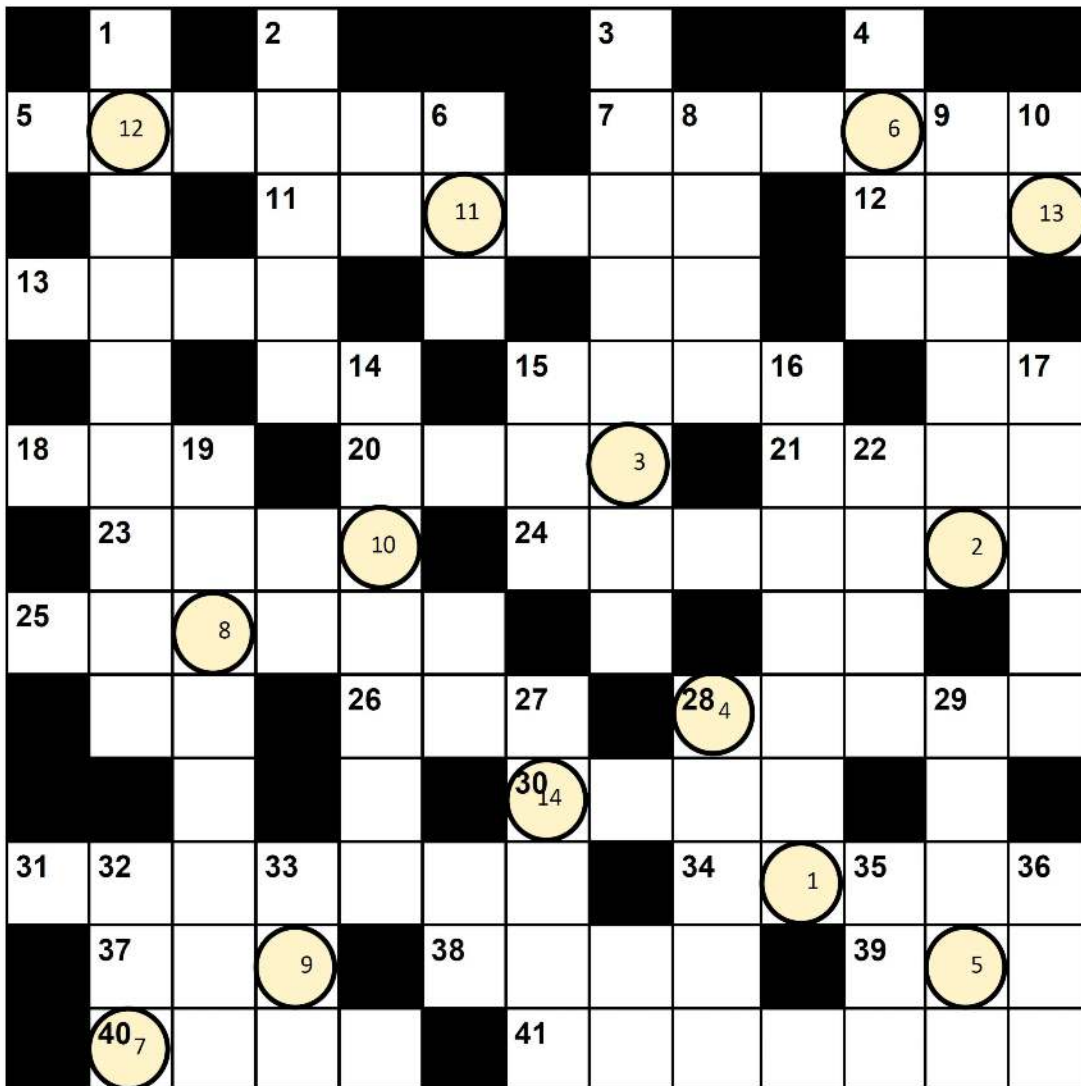
unterhalten können“, sagt der Kardiologe. Herzkreislaufbeschwerden würden sich zum Beispiel in Atemnot, Engegefühl in der Brust, Schwindel oder Herzrasen oder -stolpern zeigen. Sei dies der Fall, wäre eine sofortige Erholungspause angeraten. Im Notfall kommt über die Nummer 112 auch die Bergrettung – allerdings wegen der speziellen Umgebungsbedingungen in den Bergen nicht immer so schnell wie in der Stadt. Um es gar nicht erst soweit kommen zu lassen, rät Dr. Altstidl, schon im Vorfeld einer Bergwanderung ein wenig die Ausdauer bei Spaziergängen zu trainieren und bei unklaren körperlichen Beschwerden – gerade auch in der Herzgegend – einen Arzt zu konsultieren. Dann steht einem ungetrübten Bergwandlerlebnis nichts mehr entgegen.

Text: Ina Berwanger/Fotos: Dr. Robert Altstidl



Für helle Köpfe

Lösungs-
wort



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14



Das Rolladen und Markisenzentrum im Berchtesgadener Land

roma • Markilux • Erhardt

**Rollläden: Sonnen-, Sicht-, Kälte-
und Einbruchschutz**

**Raffstore-Jalousien: Sicht und
Licht regulierbar**

**Innen - Rollos - Plisseé - Vario -
Vertikal Store**

**Pergola-Markisen
mit seitl. Sonnenschutz**

Wetterschutz für Balkon u. Terrasse

• **Ganzglas-Schiebewände**

• **transparente Rollos m.
Sonnenschutz**

Alles zu besichtigen bei:

STIEBER Rollladenbau GmbH · 83435 Bad Reichenhall · Teisendorfer Straße 2
Telefon 08651 / 3422 · Fax 66656 · Geöffnet: Mo. - Fr. 8.00 - 12.00 Uhr · 14.00 - 18.00 Uhr · Sa. 9.00 - 12.00 Uhr

Die Rätsecke

Kreuzworträtsel

Waagrecht

- 5 verbleibend, restlich
- 7 schneidig, energisch
- 11 Holzhaufen für die Köhlerei
- 12 deutsches Mittelgebirge (Schwäbische ...)
- 13 Filmreportage (Kurzwort)
- 15 menschenähnliches Säugetier
- 18 deutsche Gesetzessammlung (Abkürzung)
- 20 Kleidungsstück
- 21 Gleichklang im Vers
- 23 unfähige Person (ugs.)
- 24 transportabel
- 25 hingestreckt sein
- 26 in Richtung, nach
- 28 silberfarbenes Hartmetall
- 30 Unterarmknochen
- 31 Tor, Tür, Portal
- 34 Anpflanzung
- 37 Abkürzung für Senior
- 38 Schreibstift (Kurzwort)
- 39 Sinnesorgan
- 40 Täuschung
- 41 Angehöriger des japanischen Schwertadels

Senkrecht

- 1 Befürchtung
- 2 Mittellosigkeit
- 3 scharf würzen
- 4 Bruder Jakobs im Alten Testament
- 6 ein Wacholderbranntwein
- 8 deutscher Komponist (Carl)
- 9 Amaryllisgewächs
- 10 Kfz-Kennzeichen Bremen
- 14 Trägheit
- 15 Baumteil
- 16 Befinden
- 17 nordfriesische Insel
- 19 deutscher Dichter (Georg)
- 22 männliches Borstentier
- 27 früherer äthiopischer Titel
- 28 Anteil, Anspruch (an einer Mine)
- 29 Stadt in Nebraska (USA)
- 32 Bestand, tatsächlicher Vorrat
- 33 Kuhantilope
- 35 chemisches Element
- 36 Kanton der Schweiz

Lustige Denkfragen

- 1) Wie viel Erde ist in einem Loch von der Größe 3 x 2 x 3 m?
- 2) Was lässt sich nicht mit Worten ausdrücken?
- 3) Ein Bauer hat 17 Schafe. Alle bis auf 9 sterben. Wie viele hat er noch?
- 4) Wie viele Tiere nahm Moses mit auf die Arche?
- 5) Wenn hier drei Äpfel sind und Du nimmst 2 weg. Wie viele hast Du dann?
- 6) Wie begrüßen sich 2 Pfarrer, 2 Bischöfe und 2 Päpste?
- 7) Was kannst Du nicht mit Deiner rechten Hand anfassen?
- 8) Heißt es richtig: Der Eidotter ist weiß, oder Das Eidotter ist weiß?
- 9) Vor wem muss jeder den Hut abnehmen?
- 10) Welches Gewicht will keiner verlieren?

Unsere Einrichtungen:

*Kontakt*daten



**Kontakt: BRK-Seniorenwohnen
Bad Reichenhall - Kirchberg**
Leitung: Andreas Büchner
Thumseestraße 9
83435 Bad Reichenhall
Tel.: 08651 9561-1110
Fax: 08651 9561-1199
info.swbr@ssg.brk.de
www.seniorenwohnen.brk.de



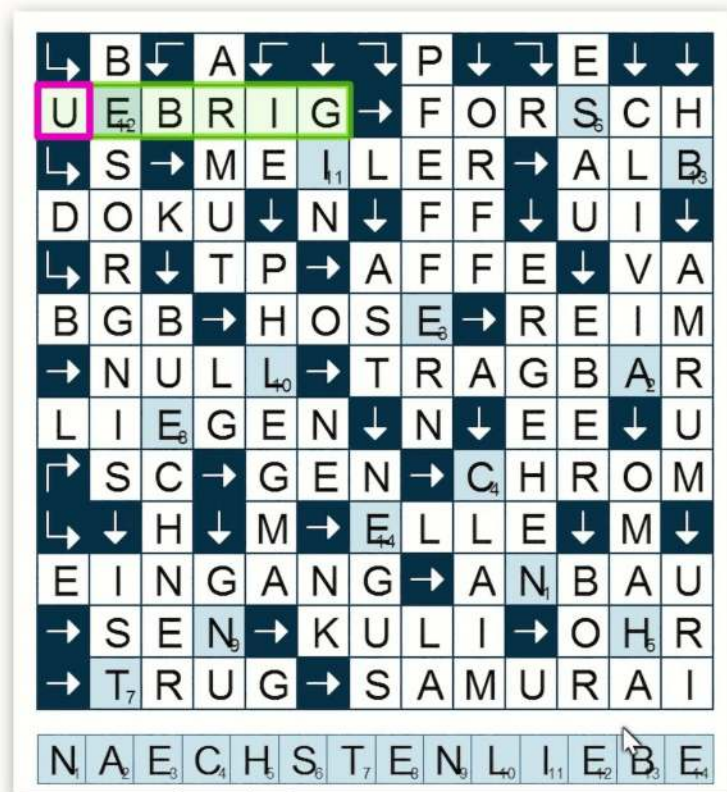
**Kontakt: BRK-Seniorenwohnen
Bad Reichenhall - Marienheim,**
Leitung: Gamal Löffler
Riedelstraße 5a,
83435 Bad Reichenhall
Tel.: 08651 762999-0
Fax: 08651 762999-3199
info.swbr@ssg.brk.de
www.seniorenwohnen.brk.de



**Kontakt: BRK-Seniorenwohnen
Bad Reichenhall - Wisbacherstraße,**
Leitung: Andreas Büchner
Wisbacherstraße 4
83435 Bad Reichenhall
Tel.: 08651 9561-2100
Fax: 08651 9561-2199
info.swbr@ssg.brk.de
www.seniorenwohnen.brk.de

Auflösungen der Rätsecke

Kreuzwörterrätsel



Lustige Denkfragen

- 1) In einem Loch ist keine Erde!
- 2) Der Schwamm
- 3) 9 Schafe
- 4) Keine, es war Noah
- 5) 2
- 6) Es gibt immer nur 1 Papst
- 7) Deine rechte Hand
- 8) Weder noch, ein Eidotter ist gelb
- 9) Vor dem Friseur
- 10) Das Gleichgewicht



Impressum:

Herausgeber:

Seniorenwohnen Bad Reichenhall - Kirchberg

Thumseestraße 9

83435 Bad Reichenhall

Tel.: 08651 9561-1100

Fax: 08651 9561-1199

Info.swbr@ssg.brk.de

Redaktion: Redaktionsteam BRK-Seniorenwohnen Bad Reichenhall, Ltg. Ina Berwanger

Layout und Realisierung: Ina Berwanger, freie Journalistin, E-Mail: texte@gmx.info

www.klassetexte.de mit Downloadmöglichkeit aller Ausgaben von EINE FÜR ALLE

Fotos (soweit nicht direkt benannt), **Bildgestaltung und -bearbeitung:** Alois Wissing

Druck: Druckhaus BGD, www.druckhaus-bgd.de

Datenschutz/Rechte – verantwortlich: Andreas Büchner, Gamal Löffler

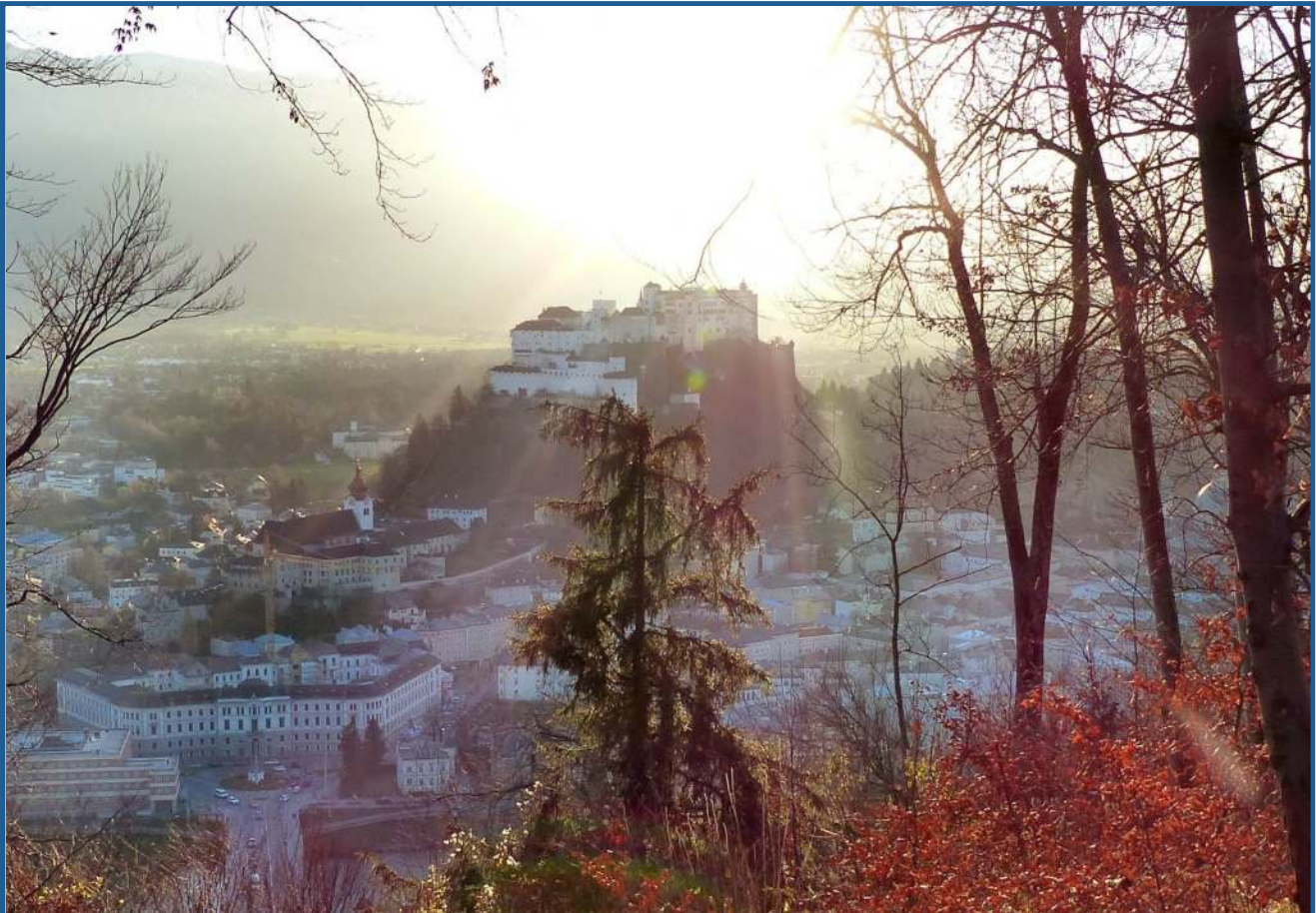
Auflage: 900 Exemplare.

Nächste Ausgabe: 1.12.2017

Anzeigenschluss: 20.10.2017

Redaktionsschluss: 20.10.2017

Namentlich gezeichnete Texte stellen nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion dar.



Festung Hohensalzburg, Salzburg

**Was vor uns liegt und was hinter uns liegt
ist eine Kleinigkeit zu dem, was in uns liegt.**

Henry David Thoreau

Tanz auf hohem Niveau Ballett-Abend am Samstag, 25. November

Bad Reichenhall - Unter der Leitung des früheren Solistenpaares Tatjana und Mohamed Youssry lädt die Traunsteiner Ballettschule zu ihrem diesjährigen Ballettabend ein. In dessen ersten Teil präsentiert sie den 1. Akt aus dem Ballett „Der Nußknacker“.

Im zweiten Teil kommt ein bunter Strauß aus Tänzen in klassischen und modernen Choreographien zur Aufführung.

Die Veranstaltung beginnt um 18 Uhr im Theater Bad Reichenhall im Kurgastzentrum in der Wittelsbacherstraße 15. ib

Vorschau

Ob frei erfunden wie Märchen, Fabeln oder Mythen, oder von konkreten Personen, Zeiten oder Schauplätzen handelnd wie Sagen oder Legenden, ob aus der Region oder aus aller Herren Länder: Sie alle faszinieren die Menschen jeglichen Alters seit vielen Generationen, jedes mit seinen ganz speziellen Reizen.

Die nächste „EINE FÜR ALLE“ erscheint am 1. Dezember 2017

(Redaktions- und Anzeigenschluss: 20. Oktober!)