

EINE FÜR ALLE

Unser Hausmagazin - für alle Bad Reichenhaller

In Bad
Reichenhall

**„Kinder, wie die Zeit vergeht!“
Jeder Mensch nimmt sie anders wahr.**



KIRCHBERG

Zeitzeuginnen erinnern sich: Lesen Sie in dieser Ausgabe ihre bewegenden Schilderungen
Diverse Seiten

MARIENHEIM

Lebenszeit als wertvoller Schatz: Helga Kurz über Biographiearbeit mit alten Menschen
Seite 8

WISBACHERSTRASSE

Haben Sie Zeit? Ein zum Nachdenken anregendes und Mut machendes Gedicht von Erika Stoss
Seite 19

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser in unseren Einrichtungen, in Bad Reichenhall und weit über die Kurstadt hinaus,

Sie müssen vermutlich zur Altersgruppe unserer Bewohnerinnen und Bewohner, unser Mieterinnen

und Mieter gehören, um die Redewendung „Kinder, wie die Zeit vergeht“ einem Liedtitel des 1913 geborenen Sängers

Rudi Schuricke zuordnen zu können. Und selbst wenn Sie weder Schuricke noch sein Lied kennen: Es gilt noch heute, dass die Zeit umso schneller zu vergehen scheint, je älter wir werden. Dieses Gefühl beginnt übrigens beileibe nicht erst jenseits der 60, sondern schon wesentlich früher.

Die Zeit ist das Schwerpunktthema dieser Ausgabe. Dazu, wie wir die Zeit empfinden, gute und weniger gute Zeiten in unserem Leben erlebt haben, können wir alle etwas sagen. Berührende persönliche Erinnerungen an eine furchtbare - und dennoch seltene hoffnungsvolle Momente bergende - Zeit, die niemand von uns je erlebt haben sollte und die nie wieder so oder ähnlich geschehen darf, lesen Sie auf den folgenden Seiten. Zeitzeuginnen geben den nachfolgenden Generationen auf diesem Wege etwas für ihre Zukunft mit. Ebenso

finden Sie Texte mit schönen Beispielen über ein ganz kostbares Geschenk: Zeit.

Diese bekommen von uns auch die Menschen, die uns anvertraut wurden und die nun bei uns leben. Sie an all das, was sie

Zeit ihres Lebens geprägt hat, zu erinnern, ist täglicher, wertvoller Teil der Arbeit unserer Mitarbeiterinnen in Pflege und

insbesondere Sozialer Begleitung. Wer sich mit seiner Lebenszeit ernst genommen fühlt, fasst Vertrauen und fühlt sich wohl, ist bereit zum Brückenbau über die Generationen hinweg.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allen, ob Jung oder Alt oder irgendwo mittendrin, eine wunderschöne Sommerzeit. Mit Zeit für das, was Ihnen wichtig ist, und für jene, die Ihnen am Herzen liegen. Mit Sonne und durchaus auch mal mit Regen, denn beides gehört nun mal zu einer ausgewogenen Balance in der Natur – und auch sonst im Leben.

*Ihre Einrichtungsleitungen vom
Seniorenwohnen Bad Reichenhall
Anja Stein-Eichler (Kirchberg),
Gamal Löffler (Marienheim),
Christoph Häfele (Wisbacherstraße)*



Anja Stein-Eichler, Gamal Löffler und Christoph Häfele,
Einrichtungsleitungen Seniorenwohnen Bad Reichenhall (v.l.)

Inhaltsverzeichnis

- 2 Vorwort der Einrichtungsleitungen Anja Stein-Eichler und Gamal Löffler
- 4 Das Märchen von der geschenkten Zeit
- 5 EFA-Treffs, Termine 2. Halbjahr 2019
- 6 Ehrenamtliche schenken den Menschen im Marienheim ihre Zeit
- 7 Redaktionsleiterin Ina Berwanger ganz persönlich: Zeit kann ich nie genug haben
- 8 Biographiearbeit im Seniorenwohnen Marienheim
- 9 „Vor langer Zeit“, Gedicht, Inge Henninger zum Geburtstag
- 10 Zeitzeugin Gitta Heißenberg: Über Verhalten in Zeiten unmenschlichen Geschehens
- 12 Steffi Herrmann blickt auf die Abschnitte ihrer Lebenszeit zurück
Veranstaltungstipp: Klassik Open Air „Der Thumsee brennt“
- 13 „Wo ist die Zeit geblieben?“, fragt sich Waltraud Eickenhorst
- 14 „Kinder, wie die Zeit vergeht“. Renate Wanner empfiehlt, jede freie Stunde zu nutzen
- 16 Ursula Wustrak über die Zeit als Ordnungsprinzip
Veranstaltungstipp: Einladung zum Stadtfest in Bad Reichenhall
- 17 Geschichte der Sommerzeit in Deutschland 102 Jahre alt
- 18 „Gemeinsam die Zeit verbringen!“, findet Erika Matzdorf wichtig
- 19 „Haben Sie Zeit?“, eine lyrische Betrachtung von Erika Stoss
- 20 Kontaktdaten unserer Einrichtungen
- 21 Regelmäßige Angebote in unseren Einrichtungen
- 22 Sonnenuhr selbst bauen
- 24 Zeitzeugin Inge Henninger war ein Kind, als der Krieg endlich endete
- 25 Die Zeit zurückdrehen? Liane Gruber findet: „Es ist so, wie es ist: gut“
- 26 Marina Böhm erinnert sich an ein Zeitmärchen mit Nachhaltigkeit
- 27 „Tempus fugit – Zeit vergeht“, auf ein Wort mit Doris Müller
- 28 Gesundheitstipp: Richtig trinken, nicht nur an heißen Sommertagen
- 30 Liane Gruber über den bewussten Umgang mit dem Geschenk Zeit
- 31 Wisbacherstraße: Tatkräftige Unterstützung für den Osterhasen
- 32 Michael Neureiter und das Turmuhrwerk 1799 in der Pfarrkirche Mülln
- 34 Dr. Clemens von Zerssen über minimalinvasive Hüftprothetik
- 35 Dr. Reiner Hente über Ursachen und moderne Therapien bei Schulterschmerzen
- 36 Kreuzworträtsel
- 38 „Ein ganzes Leben“, Gedicht von Joachim Ringelnatz
- 39 Impressum
„Zeit“, Ursula Wustrack zum Thema in der Gedichtsform „Elfchen“
- 40 Schöne Aussichten

Über ein wertvolles Mitbringsel

Das Märchen von der geschenkten Zeit

Es waren einmal ein König und eine Königin, die hatten drei Töchter. Von der Ältesten sagten die Leute: „Wie klug sie ist!“ Von der Zweiten meinten sie voller Bewunderung: „Seht wie ist sie so fleißig!“ Wenn sie aber von der Dritten sprachen, hellten sich ihre Gesichter auf: „Sie ist so freundlich und sie kann so wunderbar lachen!“

„Es ist an der Zeit, meine lieben Töchter“, sagte eines Tages die königliche Mutter, „dass ihr das Haus verlasst und die Welt kennen lernt.“ Einer jeden legte sie eine kunstvoll gewirkte Tasche über die Schulter, die war prall gefüllt. „Das ist eure Wegzehrung. Ich habe jeder von euch einen großen Anteil meiner Zeit geschenkt. Geht sorgsam damit um. Mehr davon kann ich euch nicht geben.“

Der Abschied war herzlich und dann ging jede ihres Weges. Die Erste, die Kluge, war noch nicht weit gegangen, da hatte sie schon eine große Berechnung angestellt, wie sie ihre Zeit möglichst gewinnbringend anlegen könnte. „Gönn uns ein kleines bisschen von deiner Zeit“, wisperten die Blumen am Wegrand. „Wo denkt ihr hin!“, sagte die Kluge „Zeit ist Geld und das wirft man nicht einfach auf die Straße“, und eilte davon, als hätte sie schon keine Zeit mehr.

Die Zweite, die Fleißige, hatte schon bald eine Beschäftigung entdeckt und arbeitete hastig, denn sie wollte die Zeit ausnutzen. Da

rollte ihr ein roter Ball zwischen die Füße und ein Kind rannte herbei und fragte: „Spielst du mit mir?“ „Jetzt nicht“, sagte die Fleißige, „ich habe keine Zeit. Ich muss heute schon die Arbeit von morgen machen!“ „Spielst du dann morgen mit mir?“ „Es geht nicht, da mach ich schon die Arbeit von übermorgen!“ „Und dann, hast du dann Zeit?“ „Vielleicht, wenn mir nichts dazwischen kommt. Aber jetzt nimm deinen Ball. Stiehl mir nicht die Zeit!“ Da ging das Kind und wartete auf übermorgen.

Die dritte Tochter aber kam nicht weit, nur bis zu einer Bank am Ententeich. Da saßen ein paar alte Leute und schwiegen sich an, denn sie hatten sich schon alles erzählt und etwas Neues fiel ihnen nicht mehr ein. „Hast du ein bisschen Zeit? Komm setz dich zu uns!“ „Aber sicher“, sagte die Königstochter mit dem lachenden Gesicht, „ich habe viel Zeit geschenkt bekommen. Davon kann ich Euch doch abgeben“, langte in ihre Tasche und fragte die alten Leute nach ihrem Leben und sie erzählten ihr viel und als sie sich endlich verabschiedet hatten, hörte sie sie von weitem noch lachen, denn es war ihnen noch so viel eingefallen, was sie beinahe schon vergessen hatten.

„Nach einem Jahr“, hatte die Mutter gesagt „kommt ihr noch einmal zurück und erzählt, wie es euch ergangen ist.“

Als dieses Jahr herum war, schickte die Äl-

teste ein teures Blumengebinde mit einem Gruß daran: Liebe Eltern! Habt Dank, aber ich kann euch jetzt nicht besuchen, es wäre unklug. Der weite Weg zu euch würde mich zu viel Zeit kosten.

Die Zweite kam in allerhöchster Eile und sie erzählte von der vielen Arbeit, die nun liegen bleiben musste, und war im Herzen schon wieder abgereist, ehe sie angekommen war.

Die Dritte aber kam etwas zu spät, denn sie

hatte unterwegs Blumen gepflückt, die sie der Mutter mitbringen wollte. „Hast du denn so viel Zeit übrig?“, fragte die Mutter. „Aber sicher“, sagte die Tochter, „du hattest mir ja gar nicht verraten, dass die Tasche sich immer wieder füllt! Je mehr Zeit ich verschenkt habe, desto mehr fand ich darin.“

„Du bist die Einzige“, sagte die Mutter lächelnd, „die das Geheimnis der geschenkten Zeit erfahren hat.“

Verfasser unbekannt



Zum Mitmachen oder erst mal Reinschnuppern: Termine 2. Halbjahr 2019

05.06.2019 Wisbacherstraße
26.06.2019 Kirchberg
10.07.2019 EFA-Café
31.07.2019 Marienheim
11.09.2019 Wisbacherstraße

09.10.2019 Kirchberg
30.10.2019 EFA-Café
20.11.2019 Marienheim
11.12.2019 Wisbacherstraße

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

Ina Berwanger, freie Journalistin und Redaktionsleiterin

Ganz besondere „Zeitgeber“

Ehrenamtliche schenken den Menschen im Marienheim ihre Zeit

„Sich Zeit nehmen für die Bewohner“ - mit der tatkräftigen Unterstützung von Angehörigen und Ehrenamtlichen können wir dieses Ziel erreichen.

Zeit: Niemand hat genug davon. Solange Menschen in Familien- und Arbeitsleben stehen, gibt es meist zu wenig Zeit. Immer wieder ereignen sich neue Dinge, die unsere Zeit in Anspruch nehmen und unsere Aufmerksamkeit benötigen. Wenn jemand krank wird oder in ein höheres Alter hineinwächst, ändert sich die Wahrnehmung der Zeit. Auf einmal gibt es „genug davon“. Zeit wird dann nicht immer als ausgefüllt, als aktiv erlebt, sondern oft als Belastung, als „zu viel davon“.

In der Pflege und Betreuung von Senioren kommen diese zwei „Zeit-Wahrnehmungen“ zusammen. Das Pflege- und Betreuungspersonal hat nach vorgegebenen Zeiten zu arbeiten und die Tätigkeiten so schnell wie möglich auszuführen. Die Seniorinnen und Senioren können aber manche Dinge nicht so schnell, brauchen zwischendurch auch mal eine Pause. Wenn die sie Betreuende noch Zeit hat für ein kurzes Gespräch, freuen sie sich sehr. Denn oft gibt es gar keine anderen Gesprächspartner mehr.

Besondere „Zeitgeber“ für unsere Bewohner sind bei uns im Marienheim vor allem auch die Angehörigen, Freunde und unsere vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Viele Angehörige und Freunde von Bewohnern besuchen diese regelmäßig, ma-

chen Besorgungen, kümmern sich, machen Spaziergänge und vieles mehr. Dies ist ein sehr wertvoller Beitrag für ein gutes Miteinander in der Seniorenbetreuung. Einen großen Dank dafür an alle Angehörigen und Freunde der Seniorinnen und Senioren, die uns dabei so großartig unterstützen.

Besonders hervor zu heben ist aber auch die Unterstützung durch die Ehrenamtlichen im Seniorenwohnen. Ihnen verdanken wir die zahlreichen Gruppenangebote wie zum Beispiel die zwei Mal wöchentlich stattfindende Singstunde, Klavierkonzert, Geburtstagsfeier, Waffelbacken, Mithilfe beim wöchentlichen Gottesdienst, Malstunde, Weinabend, aber auch liebevolle Einzelbetreuung wie Spazierfahrten, Vorlesen, Gespräche, psychosoziale Betreuung. Nicht zu vergessen die tatkräftige Mithilfe im Speisesaal, Besuchsdienst mit Spazierfahrt, vierzehntägige Besuche mit den Therapiehunden und noch vieles andere mehr.

Dafür ein herzliches Dankeschön an alle unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die „kostbaren Zeitgeber“ für unsere Seniorinnen und Senioren im Seniorenwohnen Marienheim!

*Helga Kurz,
Leiterin Soziale Betreuung Marienheim*

Zeit kann ich nie genug haben ...

Redaktionsleiterin Ina Berwanger ganz persönlich

Es klingt maßlos und ich meine es auch provokant: Zeit kann ich nie genug haben. Ob bei der Arbeit oder in der Freizeit – ich nehme mir gerne Zeit für das Eintauchen in Themen und Texte, Menschen und Begegnungen, Sport und Stille.



Die Zeit und ihren Lauf bewusster wahrzunehmen, ist für mich eine der durchaus positiven Seiten des Älterwerdens. Wenn ich sie in einem für mich beruhigenden Maße habe, kann ich die Zeit genießen. Fehlt sie mir für mein Empfinden, werde ich ungeduldig und unruhig. Denn wo ich aus innerer Überzeugung und mit einem guten Gefühl für meine Zeit dabei bin, kann ich auch voll und ganz präsent sein. In meinem Leben musste ich

immer wieder anhaltend schwere, enorm belastende Zeiten durchleben. Ich konnte und kann mich immer noch aber auch über sehr glückliche, erfüllende Zeiten freuen.

Und durfte beziehungsweise darf privat und beruflich immer wieder auch Momente mit Menschen wie für die Ewigkeit erleben, unvergesslich, einzigartig, prägend.

Sie ist immer da, also reichlich vorhanden und dennoch gefühlt so knapp: kostbare Zeit eben. Und je älter wir werden, desto wertvoller wird sie, die Zeit. Wir sollten also freundlich und sorgsam mit ihr umgehen, sie achten und wertschätzen, so lange wir dies eben können. Und dankbar dafür sein, dass wir sie hatten, mit all ihren Höhen und Tiefen. Das ist meine ganz persönliche Meinung.

Dies gilt auch für meinen tief empfundenen Dank an die Zeitzeuginnen, die auch in dieser Ausgabe mutig ihre Stimme erheben und uns mit ihren Erinnerungen grausame Zeiten vor Augen führen, die so niemals wieder geschehen dürfen. Danken möchte ich an dieser Stelle auch jenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Einrichtungen, die ihre knappe Zeit immer wieder für interessante Einblicke in die Häuser investieren.



*Ina Berwanger,
freie Journalistin und Redaktionsleiterin*

Lebenszeit als wertvoller Schatz

Biographiearbeit im Seniorenwohnen Marienheim

Altern wird als rückläufiger Prozess der Psyche angesehen, prägende Erlebnisse der ersten 25 Lebensjahre werden im Alter zunehmend wichtig. Diese können im Alter neu bewertet und verarbeitet werden.

Gerade ältere Menschen haben oftmals das Bedürfnis, sich mit dem Schicksal auszusöhnen und dem verflissenen Leben Sinn zu geben. Manchmal erzählen desorientierte Menschen immer wieder die gleiche Geschichte, weil sie noch unverarbeitete Erinnerungen mit sich herumtragen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pflege und in der Betreuung können zu dem Verarbeitungsprozess der Erinnerungen der betagten Frauen und Männer in unserem Hause beitragen, indem sie gezielt die Erinnerungsarbeit des Bewohners unterstützen. Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit des Perspektivenwechsels. Dies bedeutet, den eigenen Standpunkt zeitweise zu verlassen, um sich auf andere Standpunkte einzulassen. Dazu benötigen die Mitarbeiter empathische Aufmerksamkeit gegenüber den individuellen Erfahrungen älterer Menschen, aber auch Selbstreflexionsvermögen und Kommunikationsfähigkeit. Die eigentliche Biographiearbeit bedeutet, sich mit dem Lebenslauf und den Lebensbeschreibungen der Bewohner zu beschäftigen. Denn Selbstvertrauen und Identität jedes Einzelnen sind in der eigenen Lebensgeschichte begründet. Durch die veränderte soziale Situation des Bewohners kann der Bezug zur Lebensgeschichte verlorengehen. Wichtige Verwandte und Freunde

sind unter Umständen verstorben. Biographisches Arbeiten hat zwei Dimensionen: die subjektiven Empfindungen und die äußeren Lebensumstände. Beide sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Die individuelle subjektive Seite zeigt sich zum Beispiel durch Gefühle und Einstellungen. Diese sind verflochten mit den historischen, sozialen und kulturellen Verhältnissen der Zeit, also den äußeren Lebensumständen. Biographiearbeit ist für uns im Marienheim nicht das Abfragen von persönlichen Daten. Regelmäßig findet bei uns im Rahmen unserer Gedächtnistrainingsgruppen eine angeleitete Lebensrückschau zu bestimmten Themen wie zum Beispiel Familienleben, Hausarbeit und Frauenrolle, Schulzeit, Teenagerzeit, Berufstätigkeit, Urlaub, Feste, Feiern und vielen anderen mehr statt. Weil Menschen unterschiedliche Zugänge zu ihren gespeicherten Erfahrungen haben, werden über unsere unterschiedlichen Sinne - also sehen, hören, riechen, tasten, schmecken - Erinnerungen angeregt. Die Betreuungskräfte nutzen dazu unterschiedliche Medien, wie zum Beispiel Düfte, Fotos, Gegenstände zum Tasten, Musik hören, Singen, Feste feiern oder Ausflüge in ihre Heimatstadt. Diese Methode soll zum Lebensrückblick, einschließlich einer Annahme und Verarbeitung des einzigartigen Lebensweges, einladen und die Ich-Identität unserer Bewohner stärken.

*Helga Kurz,
Leiterin Soziale Betreuung Marienheim*

Vor langer Zeit

(ein Gedicht von meiner Tochter zu meinem Geburtstag!)

Das Leben fließt dahin,
wie ein Bach - ein Fluss - ein Meer.
Heute schafft er einen Kilometer,
morgen vielleicht sogar schon drei.
Und eines Tages kommt er dann
bei der 50-km-Marke an.

So wie Du heute beim halben Jahrhundert!
Aber keine Angst.

Der Bach fließt trotzdem weiter,
bis er sich mit einem größeren Fluss vereinigt.
So wird auch Dein Leben immer weitergehen.

Denn jeder Zeit sind wir bereit,
der große Bach - der Fluss -
fürs Leben da zu sein.

Inge Henninger



Zeitzeugin Gitta Heißenberg

Unterschiedliches Verhalten in Zeiten unmenschlichen Geschehens

Ich habe das Bedürfnis, das Thema „Zeit“ zum Thema „Zeitzeugen“ zu erweitern, um Gelegenheit zu bekommen, über Erlebnisse zu schreiben, die mich seit meiner Kriegskinderzeit immer wieder beschäftigen. Es geht um unterschiedliches Verhalten in Zeiten von unmenschlichem Geschehen.

Als zum Ende des Zweiten Weltkrieges durch



den Rückzug der Wehrmacht aus Russland und das Nachrücken der Roten Armee die Gewalt nach Deutschland zurückkam, war die Region in der Nähe der Grenze zu Weißrussland am stärksten davon betroffen. Im Januar 1945 erreichte die Rote Ar-

mee unser Dorf. Als das absehbar war, haben viele die Zuflucht auf den „abgebrannten“ Bauernhöfen gesucht. So auch meine Mutter mit meiner 13 Jahre älteren Schwester und mir. Es war ein ziemlich abgelegener Hof, auf dem auch andere Frauen mit ihren Kindern Unterkunft gefunden hatten, wohl in der Hoffnung, dort sicher zu sei. Diese Hoffnung hat sich aber nicht erfüllt. Als sich weit sichtbar eine Gruppe von russischen Soldaten dem Hof näherte, versammelten sich alle Frauen mit ihren Kindern verängstigt zusammengedrängt in einem Raum.

Nachdem einige Soldaten den Raum betraten, legte einer von ihnen seinen Karabiner an und es war erkennbar, dass er schießen

wollte. In diesem Moment schlug ihm ein Vorgesetzter mit dem Kolben seines eigenen Karabiners die Waffe aus den Händen. Von dem an sich traumatischen Erlebnis blieb bei mir nur ein Bild im Kopf zurück: die aufeinander schlagenden Karabiner. Ein Zeichen, dass es zwischen Hass und Vergeltung auch noch Raum für menschliche Gefühle gab.

Eine Geschichte, die immer noch tief berührt, wenn damalige Zeitzeugen sich daran erinnern, erzählt von menschlichen Begegnungen mit gegenseitiger Wertschätzung: Janusz, ein junger intellektueller polnischer Zwangsarbeiter im Dorf, wurde entgegen der üblichen Behandlung von Gefangenen respektiert und wertgeschätzt – Man sagte: „Er gehört zur Familie.“ Während des Frontgeschehens half er jungen Frauen, sich zu verstecken.

In einer vom Dorf abgelegenen Feldscheune, in der Heu und Stroh gelagert wurde, blieben sie unentdeckt, bis zwei Jugendliche das Versteck verrieten. Als Janusz das erfuhr, eilte er den Soldaten voraus, um die Frauen zu beschützen. Dabei wurde er durch Schüsse tödlich verletzt. Zur gleichen Zeit gab es auch gegenteilige Verhaltensweisen von ehemaligen Zwangsarbeitern. In diesem Zusammenhang fällt mir eine Redensart ein: „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.“ Bevor das Frontgeschehen weiterzog, wurde das Schulgebäude im Dorf, das als Lazarett gedient hatte, für einen zurück-

bleibenden Offizier als Wohnung hergerichtet. Der gebrochen deutsch sprechende „Kommandant“ wurde stationiert, um ordnend die Nachkriegssituation im Dorf vorzubereiten. Was er zum Essen brauchte, holte er sich bei den Dorfbewohnern. Bei meiner Mutter gab es, als er fragte, gerade nichts zu holen, aber im Stall gackerte ein Huhn, eines von zwei Hühnern, die der Vernichtung entkommen waren. Wenn ein Huhn gackert, tut es kund, dass es ein Ei gelegt hat – es gab also was zu essen. Der Kommandant holte das Ei aus dem Nest, sagte aber dann mit einem Blick auf mich mit unüberhörbarem Verzicht in der Stimme: „Ach, geben sie’s dem Kind“, und gab das Ei meiner Mutter.

Zu den Aufgaben des Kommandanten gehörte auch die Besiedlung der durch Flucht frei gewordenen Höfe. Die feindselige Haltung der zurückgebliebenen Dorfbewohner den Neuankömmlingen gegenüber war un begründet. Es waren Menschen, die in Folge der Vertreibungen durch Stalin Odysseen hinter sich hatten und froh waren, angekommen zu sein. Das Bild der Ankunft dieser Menschen ist noch immer in meinem Kopf: Ein von einem abgerackerten Gaul gezogener Kastenwagen, beladen mit großen Bündeln, auf denen kleine Kinder und alte Menschen saßen.

Um den Wagen herum gingen Erwachsene, von denen fast jeder über der Schulter an einem Stab ein kleines Bündel trug. Diese Menschen suchten friedlichen Kontakt zu den Einheimischen und bemühten sich um Zusammenarbeit. Die Deutschen bekamen den

amtlichen Status von Autochthonen und waren somit gleichberechtigt. Der erste ehrenamtliche Bürgermeister war ein Alteingesessener. Es bestand aber trotzdem bei den meisten der Wunsch, in die BRD auszureisen, weil Familienangehörige bereits dort lebten, bedingt durch Flucht oder Rückkehr aus der Kriegsgefangenschaft.

In den ersten Nachkriegsjahren gab es regelmäßige Kreis-Heimattreffen für diese „entwurzelten“ Menschen. Abseits der Hetzreden der Organisatoren, die bei solchen Veranstaltungen üblich waren, gab es einfach nur Freude über das Wiedersehen. Einige Leute aus unserem Dorf hatten die Idee einer Dorfgemeinschaft, die versöhnlicher mit der Vergangenheit umgehen wollte.

Es begannen Reisen in die alte Heimat und Kontaktaufnahmen zu den neuen Dorfbewohnern. Es kam vor, dass Menschen, die im Kriegsherbst 1944 ihren Hof verlassen hatten, Urlaub auf demselben machten. Im Gegenzug waren polnische Familien zu Gast in Deutschland.

Ich freue mich, Zeugin gewesen zu sein von Menschlichkeit in Situationen, in denen diese nicht zu erwarten war. Die Erinnerungen an solche Momente lassen die traumatischen Erfahrungen, die es auch gegeben hat, verblassen.

*Gitta Heißenberg,
ehrenamtliche Mitarbeiterin Marienheim*

Die Abschnitte meiner Lebenszeit

Steffi Herrmann im Rückblick

Wenn ich über die von mir in Anspruch genommene Lebenszeit nachdenke, komme ich zu dem Ergebnis, es handelt sich um drei Abschnitte:



Kindheit und Jugend

Berufsleben

Ruhestand

Zu meiner Kindheit und Jugend gibt es wenig Erfreuliches zu berichten.

Geboren und aufgewachsen bin ich in Leipzig. Meine Eltern lagen ständig im Streit,

wenn sie beide zusammentrafen. Mein Vater war Aufzugsmonteur und von Montag bis Freitag auf Montage. Meine Mutter war Hausfrau. Die Streitigkeiten nahmen bössartige Formen an.

Fünf Jahre nach mir wurde mein Bruder geboren und der Liebling meiner Mutter. Er war so ganz anders als ich. Er widersprach nie und fügte sich allem. Das Verhältnis zwischen meinem Bruder und mir war immer sehr gut und ist auch heute noch so.

Mein Schulabschluss nahte und ich habe

mich um eine Lehrstelle bemüht. Meine Eltern kümmerten sich nicht darum. Ich habe Hotelkaufmann gelernt und im Laufe meines Berufslebens im Handel und in der Verwaltung gearbeitet. Insgesamt 50 Jahre vollbeschäftigt!

Heute frage ich mich manchmal, wie man das geschafft hat. Zwei Kinder großgezogen und dabei voll gearbeitet.

Am 19. August 2014 war mein Berufsleben beendet, unfreiwillig durch einen Schlaganfall. Klinik und Reha bis 31. Oktober 2014 und anschließend nach Bad Reichenhall ins Betreute Wohnen.

Die erste Zeit war für mich ganz schwer, alles war neu und fremd. Mein jüngerer Sohn wohnt in Piding, er hilft, wo er kann. Aber ich war immer selbstständig und es ist schon eine gewaltige Umstellung.

Heute gefällt es mir sehr gut und ich bin zufrieden.

Wieviel Lebenszeit mir noch bleibt, weiß ich nicht, und das ist auch gut so.

Steffi Herrmann



Klassik Open Air „Der Thumsee brennt“

Bad Reichenhall - Am Samstag, 13. Juli, ist es wieder soweit: Das bei Alt und Jung in der Kurstadt und über ihre Grenzen hinaus bekannte und beliebte Sommernachtskonzert der Bad Reichenhaller Philharmoniker „Der Thumsee brennt!“ lädt zum Hören und Träumen, Schauen und Genießen ein. Sollte Petrus nicht mitspielen: Ausweichtermin ist Samstag, 20. Juli 2019. *ib*

Wo ist die Zeit geblieben?

Waltraud Eickenhorst blickt zurück

Als ich vor 45 Jahren als junge Frau mit Mann und Kindern aus Westfalen nach Bayern kam, schien mir alles so unglaublich.

1972 verfolgte ich die Olympiade aus München im Fernsehen und bei den Panoramabildern, die vor der Sendung gezeigt wurden, kam mir oft der Gedanke: Einmal in die Berge nach Reit im Winkl oder Ruhpolding, das wäre es doch! Mein Traum sollte sich schneller erfüllen als ich je gedacht hatte.

Mitte Sommer 1974 bekam mein Mann eine Arbeitsstelle bei Pelz Rieger in München angeboten, wo er einige Jahre vorher die Meisterprüfung als Kürschner gemacht hatte. Da war keine Zeit zu verlieren.

Meine Schwägerin wohnte schon bei München. Über sie wurde eine Wohnung gefunden und im November 1974 war der große

Umzug nach Bayern. Alles verlief gut und die Zeit verflog nur so.

Heute denke ich oft an die Anfangszeiten zurück: Kindergarten, Schule, alles zu seiner Zeit. Auch ich fand gleich Arbeit, im Nachhinein ging mir alles zu schnell.

Heute bin ich Rentnerin und genieße meine Zeit in Bad Reichenhall, wo ich seit ein paar Jahren lebe. Dort, wo andere Urlaub machen, darf ich sein.

Allen eine gute Zeit mit schönen Dingen und Erlebnissen!



*Waltraud Eickenhorst,
ehrenamtliche Mitarbeiterin Marienheim*



„Kinder, wie die Zeit vergeht“

Renate Wanner empfiehlt, jede freie Stunde zu nutzen

Eigentlich hätte ich jetzt gar keine Zeit, um eine Geschichte zu schreiben, doch ich nehme mir diese.

Bloß, wo beginne ich? Vergangenheit, Zukunft oder Gegenwart? Die Zeit nimmt uns in Beschlag und wir die Zeit. Die schönen Stunden können wir leider nicht festhalten, ebenso die dunklen nicht zulassen.

Was waren das für Zeiten!? Nach der Kindheit mit einem Krieg, der seine Spuren auch

bei mir hinterließ, folgten sparsame Jahre der Schulzeit und Jugend. Es war eine Zeit, die heute nicht mehr vorstellbar wäre. So ist man mit bescheidenster Ausrüstung an den nächsten See gestrampelt, um dort zu zelten.

Können wir überhaupt etwas dazu beitragen, unsere Zeit zu bestimmen? Ich denke schon! Freuen wir uns auf jeden erneuten Tag, den wir erleben, und machen wir das Beste daraus. Nicht immer gelingt uns unser Vorhaben. Unvorhergesehene Abläufe machen uns oft einen Strich durch die Rechnung und der Tag ist hin.

Immer wieder stellen wir fest, wie schnell die Zeit vergeht. Warum war ein Tag früher viel länger, obwohl er auch nur die gleiche Anzahl Stunden besaß? Was schafften wir alles? Familie, Kinder, Beruf und Haushalt. Trotzdem blieb uns noch Freizeit für gesellige Zeit und Freunde. Heut vergeht ein Tag wie im

Flug, obwohl wir viel Zeit hätten. Die Stunden, wie rasen sie dahin. Man schafft nur die Hälfte und wir werden jeden Tag älter. Konnte ich früher auf Händen laufen, so fällt es mir heute schwer, auf meinen Füßen zu gehen: „Kinder, wie die Zeit vergeht!“

Langeweile habe ich noch nie gekannt. Gibt es doch einmal einen Tag, an dem Wetter, Stimmung und Weh einen plagen, greife ich zu einem meiner vielen Fotoalben und versetze mich in die alten Zeiten. Man glaubt es kaum, wie die Erinnerung einen überwältigt. Man denkt an viele Erlebnisse zurück und kann kaum glauben, wie jung man mal war. Das Empfinden, wie die Zeit vergeht, berührt einen irgendwie seltsam.





Also machen wir aus der Zeit, die uns noch bleibt, das Allerbeste. Nutzen wir jede freie Stunde soweit wie möglich für Vorhaben, die uns Freude bringen, unserer Gesundheit dienlich sind und uns gut tun. Schenken wir anderen, die es benötigen, Zeit, die auch uns zufrieden macht.

So wünsche ich allen eine fröhliche und zufriedene Zeit, die uns gut über einen schönen Sommer begleitet.

*Renate Wanner,
ehrenamtliche Mitarbeiterin Marienheim*

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

Das Maß der Dinge?

Zeit als Ordnungsprinzip

Die Bestimmung der Zeit ist das Ordnungsprinzip für die Menschheit überall auf der Welt. Am wichtigsten natürlich in den zivilisierten Ländern.



Astrologen, Paläontologen, Biologen, Historiker und technisch-wissenschaftliche Fachleute sind mit den damit zusammenhängenden Einzelheiten beschäftigt. Seit Erfindung der Uhr, wie wir sie heute noch kennen, wurden immer neue Verbesserungen

gemacht, um ihre Präzision zu erhöhen.

Am Beginn der Neuzeit (um ca. 1500 n. Chr.) waren es die Turmuhr, insbesondere Kirchturmuhr nebst Glockengeläut, die der Bevölkerung die genaue Tageszeit anzeigten. Noch früher war man auf Sonnenuhren und die Orientierung an Sonnen-

aufgang und -untergang angewiesen. Für den täglichen Gebrauch dienten wohl je nach Notwendigkeit Sand- und gelegentlich Eieruhren.

Seit Beginn des „technischen“ Zeitalters in Europa im 19. Jahrhundert (ungefähr ab 1850) wurden die Zeitmesser immer kleiner und raffinierter. Denken wir nur an unsere Armbanduhr, die den Taschenuhren der Herren den Rang abliefen. Nicht nur Stunden, Minuten und Sekunden, auch das jeweilige Datum lassen sich darauf ablesen.

Die neueste Entwicklung dürfte inzwischen durch die Digitalisierung auch auf dem Gebiet der Zeitbestimmung begonnen haben: Uhren mit einem Funkempfänger (Funkuhren), der das Signal von einem Sender empfängt, der von einer "echten" Atomuhr angesteuert wird.

Ursula Wustrack

Einladung zum Stadtfest

Alle, die mehr über das BRK-Seniorenwohnen Bad Reichenhall wissen möchten, können am Samstag, 6. Juli, auf dem Stadtfest Bad Reichenhall beim Infostand vorbeischaun und mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ins Gespräch kommen!



Eine Frage der Zeit

Geschichte der Sommerzeit in Deutschland 102 Jahre alt

Das Deutsche Uhrenmuseum in Furtwangen hat ihr zum 100. Geburtstag im Jahr 2016 sogar eine Sonderausstellung gewidmet, aber so richtig geliebt wurde sie nie und steht nun wieder einmal in ihrem langen, zähen Leben zur Disposition: Die sogenannte Sommerzeit war bei den Bürgern stets umstritten und wurde von den Staatsregierungen immer aus Kalkül eingeführt.

1916 wurde erstmals an der Uhr gedreht. Während des Ersten Weltkrieges erhoffte man sich so Einsparungen beim künstlichen Licht am Abend, die Energie wurde ja anderswo gebraucht. Was das Deutsche Reich eingeführt hatte, wurde nach Kriegsende 1919 von der Weimarer Republik wieder rückgängig gemacht. Mit dem nächsten Krieg kam 1940 das erneute Drehen an den Uhren. Erst mit der Gründung beider deutschen Staaten kam es in der Bundesrepublik

Deutschland und der Deutschen Demokratischen Republik wieder zu einer Zeitumstellung. Ab 1950 galt wieder die Normalzeit, von der Fachleute aus Medizin und anderen Bereichen mehrheitlich sagen, dass sie der inneren Uhr von uns Menschen entspricht. Doch im Jahr 1980 wurde erneut an den Uhren gedreht. Seit fast vierzig Jahren ist dies nun zwei Mal im Jahr der Fall. Und soll nach vielen Diskussionen nach dem Willen der Europäischen Union und der Mehrheit ihrer Bürger voraussichtlich 2021 ein Ende haben. Dann soll es in den Mitgliedsstaaten der EU nur noch eine Zeit geben. Doch welches Land sich nach der Abschaffung der Sommerzeit dauerhaft für ihre Beibehaltung entscheidet und wer lieber zur Normalzeit zurückkehrt, das ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch völlig unklar.

*Ina Berwanger,
freie Journalistin und Redaktionsleiterin*



Das Drehen am Zeiger nimmt in Furtwangen im Schwarzwald mehr Zeit in Anspruch als an anderen Orten. Rund 1300 Uhren sind im Deutschen Uhrenmuseum ausgestellt, etwa 80 von ihnen ticken. Die Zeitumstellung ist stets eine Herausforderung und erfordert Handarbeit.

Gemeinsam die Zeit verbringen

Fast jeden Nachmittag verbringe ich eine gemeinsame Zeit mit meiner Hausbewohnerin Frau Gleisner.

Wir spielen Räuber-Rommé und dieses Kartenspiel hat sie noch mit 95 Jahren erlernt. Uns macht es sehr viel Spaß und so ist diese Zeit mit fast zweieinhalb Stunden, die wir mit „Gewinnen und Verlieren“ genießen, sehr schnell vorbei.

*Erika Matzdorf,
ehrenamtliche Mitarbeiterin Marienheim*



***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

Mit großer Auswahl
an ätherischen Ölen

Bahnhof-Apotheke

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

bahnhofsapotheke.de

Reichenhaller Straße 19 | 83395 Freilassing

Haben Sie Zeit?

Man sieht sie nicht, kann sie nicht fassen,
steht niemals still, läuft uns davon, kann es nicht lassen.

Sprichwörtlich nagt ihr Zahn an uns, doch heilt sie alle Wunden in der Not.

Was machen wir? Vertreiben sie, noch schlimmer: schlagen sie gelegentlich tot!

So ist es nicht verwunderlich, dass man von ihr oft und gerne spricht.

Mal durch die rosarote Brille: Wenn alt die Zeit als gut gepriesen,
vergisst man schnell, wie hart und schlecht sie oft gewesen.

Doch halt: Sind es nicht wir, die die Dinge leiten,
in guten und in schlechten Zeiten?

Was kann die Zeit dafür, wenn wir nicht fähig, zu begreifen,
was Seneca bereits wusste in uralter Zeit,
und daher ernst und kritisch meint:

„Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben,
sondern es ist zu viel Zeit, die wir falsch nutzen.“

Wir aber sind es, die unzufrieden klagen,
haben Angst vor kommenden schlechten Tagen,
nicht bedenkend, dass wir bei uns doch alles haben:
Frieden, Freiheit und einen vollen Magen.

Um all dies zu erhalten, müssen wir schnell handeln
und vieles Stück für Stück zum Besseren wandeln.

Dies zu erkennen, ist für Jung und Alt höchste Zeit,
es fehlt auch nicht an der Gelegenheit.

Respektieren wir alle Menschen dieser Welt,
auch wenn nicht alles uns gefällt.

Pflegen wir achtsam die Wunden der Natur,
für sie hilft nur noch eine Wunderkur!

Beginnen wir, Klein und Groß zu einen,
das Gute keimt doch auch im Kleinen.

Gehen wir mit offenen Augen durch die Tage,
ist es im Alter oft auch eine Plage.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht,
hat Oma oder Opa uns früh schon beigebracht.

Freuen wir uns, so oft es uns gegeben,
auf die verbleibende Zeit auf unserem Weg durch das Leben,
halten fest durch unsere Reife, dankbar gesetzt:

Die beste Zeit ist immer jetzt!

Erika Stoss

Unsere Einrichtungen:

*Kontakt*daten



**Kontakt: BRK-Seniorenwohnen
Bad Reichenhall - Kirchberg**
Leitung: Anja Stein-Eichler
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: Christoph Häfele
Wisbacherstraße 4
83435 Bad Reichenhall
Tel.: 08651 9561-2100
Fax: 08651 9561-2199
info.swbr@ssg.brk.de
www.seniorenwohnen.brk.de

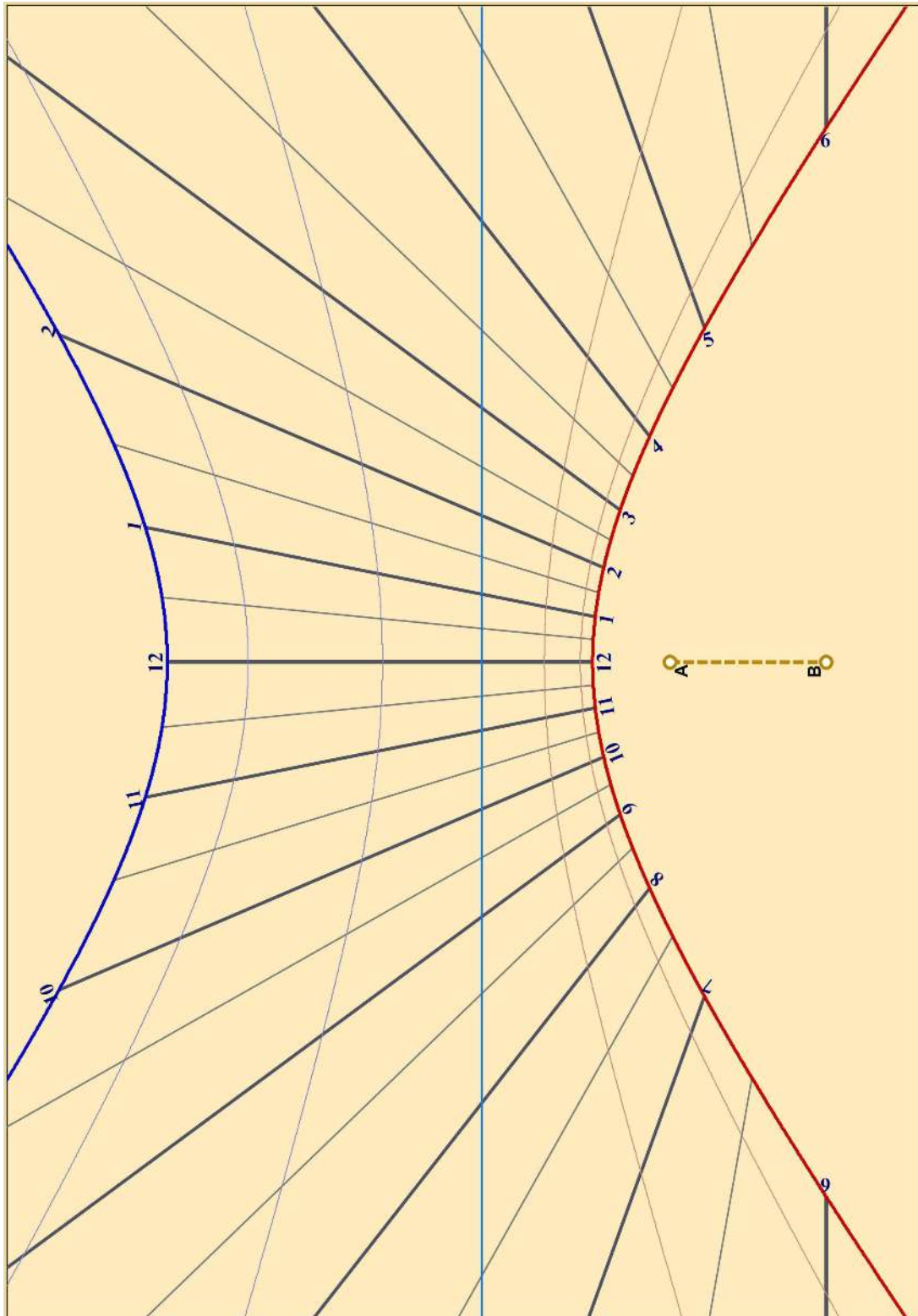
Regelmäßige Angebote

Sitzgymnastik, Gedächtnistraining, Vitaminbasar, Sturzprophylaxe
Kaffeenachmittag mit Musik
Jeden Freitag 18:30 Uhr Jaccolobrettspielrunde
Jeden Sonntag 10:30 Uhr katholischer Gottesdienst
Donnerstag 1. Monatswoche 10:30 Uhr evangelischer 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

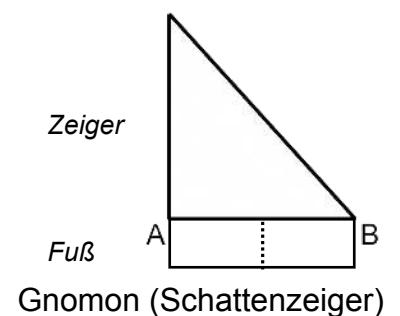
Täglich: Morgendliches und mittägliches Esstraining, Zeitungsrunden, Kaffeerrunden
Mo Gedächtnistraining, Singen WB 1
Die Hauswirtschaftsgruppe, 1. im Monat: 18:00 Uhr Weinabend Bibliothek
Die/Do abwechselnd Gedächtnisspiele, Ergotherapie, Malen
Mi Gymnastikgruppe, Singen WB 2
Do 3. im Monat: 18:00 Uhr Abendtreff WB 2
Fr Bewegungsgruppe, Kochgruppe, kleine Ausflüge
15:00-16:00 Uhr Helga Servais spielt für die Bewohner Klavier
Sa 16:00 Uhr Gottesdienste in der Kapelle: am ersten Samstag im Monat ein evangelischer, an den anderen Samstagen ein katholischer Gottesdienst
Jeden zweiten Dienstag um 14:30 Uhr: Besuch von Therapiehunden
Einzelbetreuung auch täglich

2x wöchentlich Gymnastik
Wöchentliches Gedächtnistraining
Kaffeenachmittage mit Musik
Reiseberichte
Lesungen
Kreatives Gestalten
Genussideen selbst umgesetzt
Katholischer Gottesdienst / Evangelischer Gottesdienst
1x monatlich: Gemeinsames Singen
Alle 2 Wochen: English Conversation

Mit PC-Programm Shadows: Sonnenuhr für Längen- und Breitengrad Bad Reichenhall



- Zifferblatt und Gnomon ausschneiden
- Fuß des Gnomons entlang der gestrichelten Linie einschneiden, die eine Hälfte nach hinten, die andere Hälfte nach vorn falten,
- Gnomon mit dem Fuß auf das Zifferblatt kleben
- geeigneten Aufstellort im Haus suchen (siehe rechte Seite)
- ausrichten entsprechend Normalzeit (**Winterzeit**)



Sonnenuhr selber bauen

Der Lauf der Sonne hat den Menschen schon immer fasziniert und sehr wahrscheinlich nutzten unsere Vorfahren den eigenen Schatten schon in grauer Vorzeit zur Messung von Zeit. Erstmals festgehalten und überdauert haben Darstellungen davon aus dem antiken Griechenland. Dort wurde auf Tafeln die Tageszeit in Abhängigkeit von der Schattenlänge eines Gegenstands erfasst. Seither wurde das Prinzip verfeinert und die Sonnenuhr hielt Einzug in die Gärten derer von Rang und Ansehen. Heute finden sich deshalb noch viele antike Stücke in den Gärten alter Anwesen oder Klosteranlagen. Aber auch als schmückendes Gartenelement wird die Sonnenuhr heute noch eingesetzt – denn es ist nach wie vor faszinierend, den Verlauf der Zeit zu beobachten.

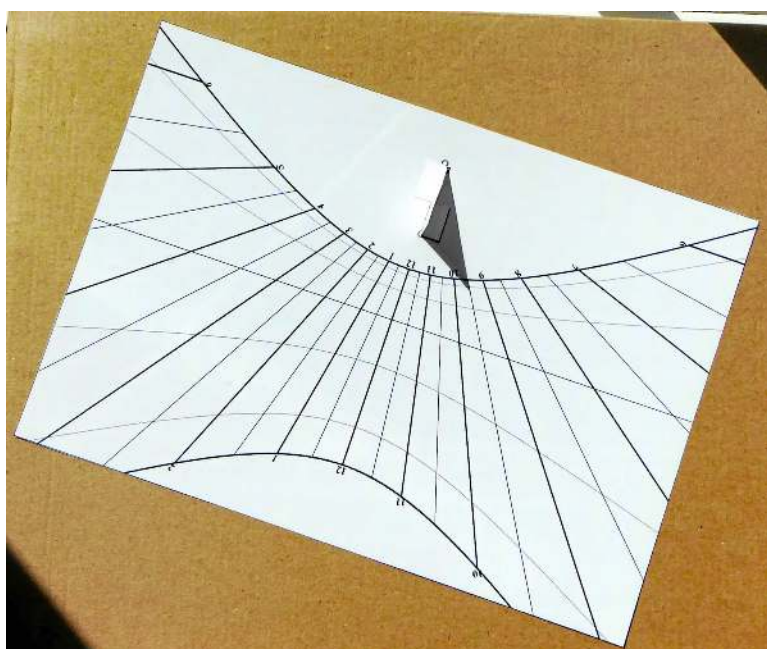
Aber auch im Haus kann die Sonne eine Innen-Sonnenuhr beleuchten: Gegenüber einer Fensternische, unter einem Veluxfenster, am Ende eines Gangs gegenüber der durch eine Dachluke belichteten Ostseite.

Für den Garten

Unter www.mein-schoener-garten.de/gartengestaltung/gartenideen/sonnenuhr-selber-bauen-bauanleitung-20841 wird gezeigt, wie man eine Sonnenuhr als schmückende Ergänzung für den heimischen Garten ganz einfach selber bauen kann.

Quelle: [mein-schoener-garten.de](http://www.mein-schoener-garten.de)

Fürs Haus



Das Ergebnis am SüdSüdost-Fenster, „exakt“ ausgerichtet über z.B. Sonnenstand bei 9:30 Uhr **Normalzeit (Winterzeit)!**

Das PC-Programm **Shadows** unter www.shadowspro.com/de/ ist in seiner Basisversion gratis und ideal für die einfache Herstellung einer ersten Sonnenuhr.

In der Version **ShadowsPro** stehen weitere, leistungsstarke Funktionen für ambitionierte Amateure sowie professionelle Anwender zur Verfügung.

Zusammenstellung und Umsetzung:
Alois Wissing

Zeit-Zeugin Inge Henninger

Sie war ein Kind, als der Krieg endlich endete

Das Ende des zweiten Weltkrieges erlebte ich in Hoyerswerda/Sachsen. Wir Kinder spielten wie immer auf der Straße, als ein Motorradfahrer in deutscher Uniform, ein so genannter Kradfahrer mit Beiwagen, bei uns anhielt und um ein Glas Wasser bat. Meine Mutter gab es ihm selbstverständlich und er fuhr weiter. Zwei Tage danach mussten wir vor den Russen flüchten.



Da wurde uns klar, warum der Kradfahrer allein unterwegs war. Zwei Tanten, die Oma, unsere Mutter und wir vier Kinder (6, 8, 10 und mein Bruder 12 Jahre alt) sind mit zwei Handwägelchen zu Verwandten kilometerweit unterwegs

gewesen. Außer uns war noch ein langer Treck auf der Flucht. Oft mussten wir uns vor Tieffliegern in Sicherheit bringen. Einige Male im Graben neben der Straße, im Wald oder einmal in einem Bahnwärterhäuschen.

Nach einigen Tagen kamen die Russen in das Dorf. Wir saßen alle im Keller und hatten Decken über uns. Es gab unter ihnen, wie überall, Gute und Böse. Ein Soldat saß auf einem LKW und spielte auf einem Akkordeon.

Ein Anderer verging sich an den Frauen. Aber das erfuhren wir erst viel später. Als wir nach rund 14 Tagen wieder nach Hause kamen, hatten die Russen das Schloss, das gegenüber unserem Haus steht, in Besitz genommen. Wir Kinder spielten mit einer Spatzenschleuder, und wie es so geht, landete

ein Stein auf der Stiefelspitze des Wachtpostens. Er rief uns zu sich. Ängstlich näherten wir uns ihm. Er hieß Willi und hat in der Heimat auch drei Kinder, wie er uns dolmetschte. Durch ihn durften wir fast täglich zum Mittagessen in die Küche des Schlosses kommen. Die Mannschaft war froh darüber, denn als Verpflegung für sie gab es solange das gleiche Essen, bis der Sack, zum Beispiel mit Bohnen, alle war. Erst dann gab es etwas anderes.

Meine Mutter musste die Mannschaftsräume putzen und die Holzdielen ganz nass lassen, weil sie dann schön glänzten. Zu unserem Glück fanden wir in dem total verwüsteten Lebensmittelladen, in dem meine Tante früher arbeitete, einen großen Sack Salz. Das sprach sich in der Kleinstadt in Windeseile herum. Viele kamen und bettelten um ein Tütchen Salz. Einige tauschten es gegen Textilien und so weiter. Genaues weiß ich nicht. Im März 1947 zog meine Mutter mit uns Kindern nach Frankfurt am Main, wo unser Vater auf uns wartete. Wir waren 14 Tage in einem Güterwagen, in dem 50 Personen eingepfercht waren, unterwegs. Alles wurde von den Russen überwacht.

Darüber gäbe es noch viel zu berichten, aber das erspare ich mir, es war schrecklich. Es war gegenüber heute eine andere Zeit.

*Inge Henninger,
ehrenamtliche Mitarbeiterin Marienheim*

Zeit zurückdrehen?

„Es ist so, wie es ist: gut“

Um frühere Zeiten noch einmal zu erleben, einzutauchen in Vergangenes, Schönes, würde man manchmal gerne die Zeit zurückdrehen.

Aber da man nicht in dieser Zeit verharren könnte, wäre auch da wieder ein Abschied, der uns wahrscheinlich traurig machen würde. Und Rosinen picken geht sowieso nicht, genauso wenig, wie die Zeit anzuhalten und als Film zurückspulen. Denn wenn es ginge, wären natürlich auch die weniger schönen, traurigen Zeiten dabei, und die wollen wir nicht noch einmal durchleben müssen. Es ist so wie es ist, gut. Außerdem hat man ja seine Erinnerungen, sie sind ein Bereich, aus dem man nicht vertrieben werden und die niemand nehmen kann.

Dazu hat man oft sehr schöne Fotos und Alben, in denen die Zeit etwas konserviert ist. Wenn man durch „Zeit zurückdrehen“ das Eine oder Andere besser oder anders machen könnte, weiß man noch nicht, ob es einem beim zweiten Versuch gelingen würde. Wahrscheinlich machte man dann andere Fehler, wir sind ja nur Menschen und nicht vollkommen. Also ist das Beste, aus der gesammelten Lebenserfahrung zu lernen - mit den Jahren kommt da Einiges zusammen - und damit zu versuchen, die Zukunft gut zu gestalten.

Auch ist der Begriff Zeit mit dem Älterwerden ein ganz anderer als in der Jugend. Wir wissen und werden durch Nachlassen unserer

Kräfte und den Blick auf den Kalender daran erinnert, dass unsere Lebenszeit begrenzt ist. Nun geht man mit der Zeit sorgfältiger um, man hat davon keine große Spanne mehr vor sich. Man zählt zusammen, was kann ich noch, was mache ich gerne, mit wem bin ich gerne zusammen? Muss ich mir dies oder das noch antun? Wie reagiere ich auf schwierige Menschen, Situationen? Was habe ich in meinem bisherigen Leben dafür gelernt, und welche Fehler will ich jetzt möglichst nicht mehr machen!

Mit den Jahren und der Erfahrung ist die Zeiteinteilung ebenfalls besser geworden als früher, das Wort vom Rentnerstress sollte eigentlich nicht existent sein. Man sollte gelernt haben, Prioritäten zu setzen, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Weniger aufschieben, was man gerne machen möchte, man ist nicht ewig dazu in der Lage und Verfassung. Nicht immer gelingen diese Vorsätze... Gute Zeiten, angenehme Situationen, liebe Menschen, dies alles sehr bewusst wahrnehmen und genießen, sie sind nicht selbstverständlich. Alles andere annehmen und das Beste daraus machen.

**Unsere Zeit vergeht geschwind,
drum nimm die Zeiten wie sie sind,
sind sie arg, lass sie vorüber,
sind sie gut, dann freu dich drüber.**

(Volksgut)

Liane Gruber, Bischofswiesen

Zeitmärchen mit Nachhaltigkeit

Marina Böhm erinnert sich an eine 1964 verfilmte Erzählung

Sicherlich kennen Sie alle viele Märchen. Kennen Sie auch das „Märchen von der verlorenen Zeit“ von Jewgeni Schwarz? Dieses Märchen hatte auf mich als Kind einen großen Einfluss, es war sozusagen „pädagogisch wertvoll“. So nährte es oft mein schlechtes Gewissen und manchmal lehrte es mich sogar das Fürchten ... wovor?

Vier böse alte Zauberer sammelten die vertrödelte Zeit von Kindern als Sand auf, um sich daraus Zeittörtchen zu backen, nach deren Genuss sie sich in Kinder verwandeln konnten, im gleichen Zuge verwandelten sich die Zeitrödelkinder in Greise. Nur mit Hilfe eines kleinen Hundes, eines Zauberspruchs und einer Kuckucksuhr konnten sich die Grei-

senkinder wieder zurückverwandeln. Dass die bösen Kinderzauberer ihre gewonnene Jugend nicht hergeben wollten, versteht sich. Und so war der Kampf zwischen den bösen Kinderzauberern und den Kindergreisen abenteuerlich. Natürlich wurden die bösen Zauberer besiegt und die Kinder versprochen, nie wieder ihre Zeit zu verbummeln. Und diese Märchenbotschaft wirkte auch bei mir damals.

Wir haben jetzt im Zusammenhang mit dem Thema den Film zum Märchen gekauft und werden ihn unseren Enkeln bestimmt zur gegebenen Zeit vorspielen ...

Marina Böhm, Verwaltung Wisbacherstraße



Tempus fugit – Zeit vergeht

Auf ein Wort mit Doris Müller

Im Leben steht nichts still. Ständig gibt es Ereignisse und Veränderung. Manchmal scheinen wir nicht mehr nachzukommen, und dann wiederum kennt jeder von uns die Tage und Stunden, in denen die Zeit einfach nicht vergehen will. Zeit scheint eine unterschiedliche Qualität zu haben, je nachdem, wie wir sie gerade erleben. Sie ist also nicht einfach nur etwas Messbares, an dem wir uns orientieren können, sondern wir nehmen sie durchaus sehr subjektiv wahr.

Schon die alten Griechen kannten zwei Götter für die Zeit: Chronos und Kairos. Die beiden stellten unterschiedliche Aspekte von Zeit dar: Chronos stand für den Verlauf der Zeit, wie sie zum Beispiel zwischen Geburt und Tod einfach da ist. Man kann sich in ihr entscheidungslos treiben lassen oder aber – und da kommen wir zum zweiten Gott der Zeit - den Ruf des Kairos ernst nehmen, der

für den rechten Zeitpunkt des Handelns steht. Leben gestalten bedeutet also, den Kairos am Haarschopf zu packen, mit dem er in der griechischen Mythologie dargestellt wird. Daraus entstand die Redewendung „eine Gelegenheit beim Schopfe zu packen“.

Es gilt also, aufmerksam durchs Leben zu gehen, die „Zeichen der Zeit“ zu deuten und dementsprechend zu handeln, dann kann unser Leben gelingen. Auch Jesus sprach in seinem Gleichnis von den klugen Jungfrauen davon, dass wir „wachsam sein sollen“ (vgl. Mt 25, 1-12). Nur dann werden wir bereit sein für den Ruf ins Glück.



Doris Müller, Seniorensorgeerin



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



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

Unser Lächeln hilft

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



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

Nicht nur an heißen Sommertagen

Richtig trinken, denn der Körper braucht viel Flüssigkeit

Wie viel Wasser braucht unser Körper? Fließt die Menge an Milch und Kaffee, die man täglich aufnimmt, in die Berechnung der Flüssigkeitsmenge ein oder nicht? Ist hier nur der Wasseranteil zu berücksichtigen? Wie ist das bei Limonaden und Softdrinks? Und wie viel Flüssigkeit sollte überhaupt aufgenommen werden?

Hier sind die Antworten: Wasser ist für den Körper ein ganz wichtiger Nährstoff. Als Lösungs- und Transportmittel sowie zur Wärmeregulation spielt Wasser im Organismus eine Hauptrolle. Führt man dem Körper zu wenig Wasser zu, kann es sehr schnell zu Problemen wie Verstopfung und Kopfschmerzen sowie einer Beeinträchtigung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit kommen. Ein schwerer Wassermangel bringt Kreislaufversagen und Bluteindickung mit sich. Die Niere scheidet weniger Abbauprodukte aus und dem Gehirn und den Muskeln fehlt die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff. Nicht nur an heißen Sommertagen braucht der Körper viel Flüssigkeit. Auch bei Fieber, Erbrechen und Durchfall oder bei starkem Schwitzen durch sportliche Aktivität steigt der Flüssigkeitsbedarf zusätzlich an.

Die Richtwerte für die tägliche Wasserzufuhr durch Getränke und feste Nahrung werden mithilfe des Körpergewichtes und eines altersabhängigen Faktors bestimmt. Pauschale Trinkmengen sind out - individuelle Trinkmengen müssen beachtet werden. Säuglinge unter 4 bzw. 12 Monaten brauchen 130 bzw.

110 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Kinder unter 4 Jahren 95 ml, unter 7 Jahren 75 ml, unter 10 Jahren 60 ml, unter 13 Jahren 50 ml und unter 15 Jahren 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Für junge Erwachsene liegt der Faktor bei 40 ml, bei Erwachsenen bis 50 Jahren bei 35 ml und ab 51 Jahren bei 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Somit braucht eine junge Frau mit 75 kg Körpergewicht etwa 2650 ml Wasser pro Tag. Bei einer ausgewogenen Ernährung könnte sie ca. 875 ml über den Verzehr von Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Milch, Getreide, Fleisch, Suppen und Soßen aufnehmen. Die Frau sollte mindestens 1440 Milliliter über Getränke abdecken. Nimmt sie weniger Nahrung zu sich, muss die Getränkezufuhr höher liegen, da kein Wasser aus Lebensmitteln und dem Oxidationswasser, das beim Abbau der Nährstoffe im Zellstoffwechsel anfällt, zur Verfügung steht. Ein zusätzlicher Bedarf wird bei starkem Schwitzen notwendig und kann pro Stunde Sport und abhängig von der Außentemperatur bei rund 500 Milliliter liegen.

Zur Kontrolle darüber, ob wirklich ausreichend getrunken wird, lohnt sich das Führen eines Trinkprotokolls. Darin werden Getränke, die Menge, Uhrzeiten des Trinkens und auch der Ort, an dem etwas getrunken wurde, aufgenommen. Man zählt zuerst die Mengen aller getrunkenen Getränke zusammen. Dabei werden alkoholische Getränke (Genussmittel), Limonaden, Fruchtsaftgetränke und Eistee (Süßigkeiten), Milch (was-

serreiches Lebensmittel-Milchprodukt), reine Obst- und Gemüsesäfte (Obst) sowie große Mengen (über 4 kleine Tassen) koffeinhaltiger Getränken wie Kaffee, schwarzer oder grüner Tee nicht zu den Getränken dazugezählt. Aufgenommen werden hingegen Mineralwasser, Leitungswasser, verdünnte Obst- bzw. Gemüsesäfte, Kräuter- und Früchtetees und in Maßen koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer oder grüner Tee. Zur gleichmäßigen Flüssigkeitsaufnahme wird empfohlen, über den Tag verteilt etwa sechs Portionen zu je 200 bis 250 ml (abhängig vom individuellen Bedarf) zu trinken.

Bei sportlicher Aktivität oder starkem Schwitzen aufgrund hoher Temperaturen sollten zusätzlich rund 500 ml pro Stunde getrunken werden. Beim Mineralwasser ist das Angebot sehr groß. Das wichtigste Auswahlkriterium sollte der angenehme Geschmack sein. Ist zum Beispiel die Calciumaufnahme über den geringen Verzehr von Milchprodukten zu niedrig, kann ein calciumhaltiges Mineralwasser unterstützend wirken. Leidet man unter Krämpfen oder ist stark angespannt, wird magnesiumhaltiges Mineralwasser empfohlen. Ob im Einkaufswagen ein Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure liegt, sollte an-

hand der persönlichen Verträglichkeit und des Geschmacks entschieden werden. Verdünnte Säfte liefern zusätzlich etwas Zucker und Geschmack - Vorsicht aber beim Trinken großer Mengen an reinen Obstsäften. Sie enthalten zwar viele Vitamine und Mineralstoffe, aber je nach Sorte auch die gleiche Menge oder sogar deutlich mehr Zucker als Colagetränke oder Limonaden und liefern somit auch sehr viele Kalorien.

Alkoholische Getränke gehören für viele Menschen zu einem feinen Essen oder einem gesellschaftlichen Event dazu. Diese Getränke zählen jedoch nicht zu den empfehlenswerten Flüssigkeiten, sondern zu den Genussmitteln. Es empfiehlt sich, immer zuerst ein Glas Mineralwasser oder Leitungswasser zu trinken. Anschließend kann man das Glas Wein oder Bier viel besser und auch langsamer trinkend genießen.

Übrigens: Die Kohlensäure im Mineralwasser reinigt die Geschmackspapillen und die Zunge wird danach sensibler auf Geschmacksunterschiede und Geschmacksfeinheiten verschiedener Menügänge reagieren.

Bahnhof Apotheke, Freilassing

<h1>HAAGN</h1> <h2>BESTATTUNGEN</h2> <p><i>Dienst den Lebenden - Ehre den Toten</i></p> <p><i>Gegründet 1804</i></p>	 <p>BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT</p>	<p>Wir sind Mitglied im Bestatterverband Bayern e.V. haben nach diesen Richtlinien die Fachprüfung abgelegt und dürfen diese Markenzeichen führen.</p>	 <p>Zertifiziertes QM-System DIN EN ISO 9001:2008</p>
<p>83435 Bad Reichenhall Bahnhofstr. 20 Tel. 08651-95 87 0 bestattung.haagn@t-online.de</p>	 <p>Partner der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG</p>  <p>Partner des Kuratoriums Deutsche Bestattungskultur e.V.</p>	<p>83395 Freilassing Laufenerstr. 76 Tel. 08654-46 73 0 haagn.bestattung@t-online.de</p>	
<p>www.bestattungen-haagn.de</p>			

Zeit ist ein Geschenk

Bewusster Umgang mit ihr kann hilfreich sein

Sechzig Minuten sind eine Stunde, und der Tag hat vierundzwanzig mal sechzig Minuten, also vierundzwanzig Stunden, man könnte so fortfahren... Diese Zeitangaben sind alles ganz genaue, unumstößliche Tatsachen, die sehr wichtig sind. Ohne Zeitmessung wäre nur noch Chaos auf der Welt.

In den Anfängen der Menschheit richtete man sich nach dem Sonnenaufgang und dem Sonnenuntergang. Genauer wurde es dann mit den Sonnenuhren, die in allen Kulturen üblich waren. Bereits 5000 vor Christus nutzten die Ägypter Sonnenuhren, und auch den Chinesen war 3000 vor Christus schon diese Zeitmessung bekannt.

Wir haben heute den Kalender und digitale Uhren, die auf eine Hundertstel Sekunde exakt messen. Zeitmessung ist etwas Genaues, und doch ist Zeit etwas sehr Relatives, sie ist an unser Empfinden - unser Gefühl, unsere Situation, sogar an unser Alter gebunden. Wir empfinden sie je nach Lage der Dinge länger oder viel kürzer als sie tatsächlich ist. Ein schöner Tag, ein erfreuliches Erlebnis, angenehme Arbeit kommen uns meistens kurz vor. Schwierige Dinge, Schmerzen, extreme Situationen dauern dagegen für unser Zeitgefühl länger als sie tatsächlich sind. Zum Beispiel, wenn es auch nur darum geht, in Regen oder Kälte auf etwas oder auf jemanden warten zu müssen.

Mein Vater meinte, dass die Jahre in russischer Gefangenschaft unendlich lang wa-

ren. Später sagte er oft: „Wie schnell die Zeit vergeht, jetzt sollte sie so langsam wie in Russland vergehen!“ Aber ein Jahr ist ein Jahr, die Umstände lassen es kürzer oder länger erscheinen.

Zeitgefühl hat auch sehr viel mit dem Alter zu tun. Einem Kind kommt es unwahrscheinlich lange vor, auf das Christkind, den Geburtstag, die Einschulung und so weiter zu warten. Bei einem Lehrfach, das interessiert, wird die Unterrichtsstunde kurz sein, umgekehrt natürlich langweilig und lang. Später wird mancher sehnsüchtig auf seine Volljährigkeit und den Führerschein warten. Dieses Warten kommt jungen Menschen fast endlos vor und das Leben liegt unendlich lang vor ihnen.

Aber mit dem Älterwerden ändert sich das. Nun sagt man, die Zeit vergeht so schnell, schon wieder ist eine Woche, ein Monat, ein Jahr um. Wahrscheinlich hängt das auch mit dem Wissen und dem daran denken, dass unser Leben endlich ist, zusammen. Bei zwei Wochen Urlaub kommt einem die erste Woche auch viel länger vor als die zweite, wieder ist das Wissen um die nahende Endlichkeit ein Grund.

Zeit ist ein Geschenk, mit ihr sehr bewusst umgehen, ist vielleicht ein Mittel, diese Relativität anzunehmen, denn sie gehört zu ihr und zu uns.

Albert Einstein hat einmal, neben all seinem Wissen, sehr einfach erklärt:

„Wenn man mit dem Mädchen, das man liebt,
zwei Stunden zusammensitzt, denkt man, es ist eine Minute,
wenn man aber nur eine Minute auf einem
heißen Ofen sitzt, denkt man, es sind zwei Stunden -
das ist Relativität!“

Liane Gruber, Bischofswiesen

Wisbacherstraße Tatkräftige Unterstützung für den Osterhasen



Viele fleißige Hände haben kurz vor Ostern Farbe in das Betreute Wohnen Wisbacherstraße gebracht: Mit Ausdauer, Geschick und Freude an ihrem saisonalen Handwerk zauberten die Bewohnerinnen im geselligen Miteinander kunterbunte Oster-



eier für das bevorstehende Fest. Ob der Osterhase sich bedankt hat, ist nicht überliefert. Aber dass nicht nur die Malerinnen ihre Freude an der Farbenpracht hatten, steht außer Frage.

ib/Fotos: Marina Böhm



Filialen und Anlieferstellen in

Piding,
Aufham/Anger,
Marzoll, Bad Reichenhall
und Umgebung

Qualität & Frische – Unser Anspruch

Die **Bäckerei Grundner** aus Aufham

beliefert führend und verantwortungsbewusst

die Seniorenheime Kirchberg, Marienheim, Seniorenheim in Bay. Gmain
und Kliniken in der Region Berchtesgadener Land!

„Alles hat seine Stunde“

Das Turmuhrwerk 1799 in der Pfarrkirche Mülln

Michael Neureiter aus Hallein im österreichischen Bundesland Salzburg hat vielleicht einen ganz eigenen Bezug zum Thema „Zeit“: Neureiter, Jahrgang 1950, Mag. theol. und Mag. phil., ist Theologe und Historiker, hat eine bewegte berufliche Laufbahn absolviert, war politisch vielfältig bis in höchste Ämter aktiv und ist dies noch immer in fast zahllosen Ehren-

ämtern wie dem des Präsidenten der „Stille Nacht Gesellschaft“ mit Sitz in Oberndorf.

Der seit 1974 verheiratete Vater dreier Kinder und vierfache Großvater widmet seine Zeit seit 2003 aber auch seinem Kleinunternehmen „horologium“. Denn der überaus aktive Bad Vigauner ist auch noch Groß- und Turmuhrmacher. Einen kleinen Einblick in seine Arbeit und im Grunde auch in sein Verständnis von Zeit hat Michael Neureiter im Juni 2012 mit einem Beitrag zur „Langen Nacht der Kirchen“ in Salzburg geliefert (*Für dessen Bereitstellung wir uns ebenso wie für die Fotos ganz herzlich bedanken! Ina Berwanger*):

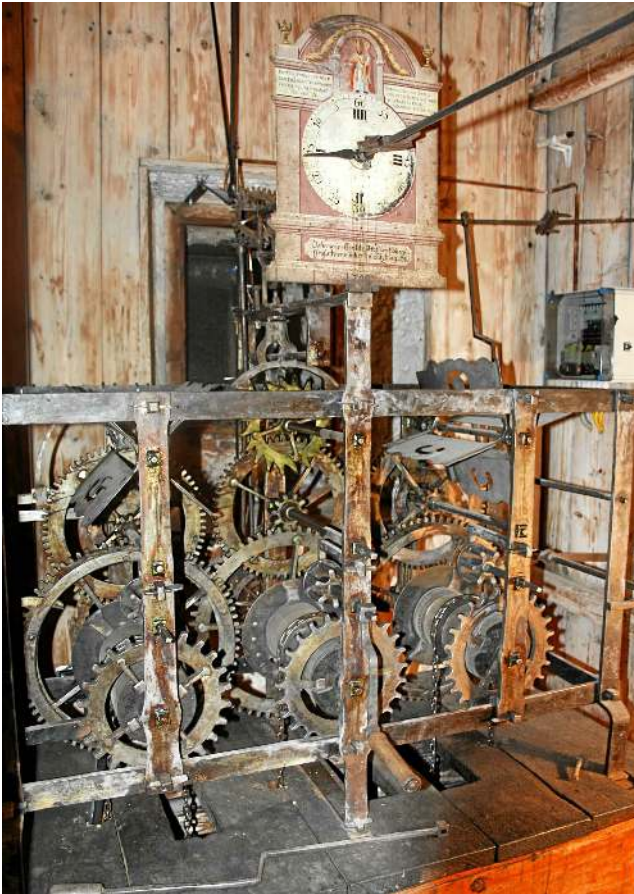
„Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit...“ (Kohélet 3,1). Der „Prediger“ im Alten Testament bringt zum Ausdruck, dass jeder Augenblick von Gott her bestimmt ist, der Mensch kann ihn weder berechnen noch

in Griff bekommen – es gibt „eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben... eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden...“ (Kohélet 3, 2.7).



Aus 1799 stammt das Werk der Pfarrkirche Mülln, das heute wie vor 200 Jahren seinen Dienst tut – damals kam zur öffentlichen Zeitangabe auch die zeitliche Ordnung im Kloster der Augustiner-Eremiten dazu.

Seit der Restaurierung des Uhrwerks durch Michael Neureiter und dem behutsamen Umbau auf Elektroantrieb, der auf Initiative von Stadtpfarrer P. Franz Lauterbacher durch Klaus Meinhardt erfolgte, fallen der tägliche Gang in die Uhrenstube und die 300 Kurbel-Umdrehungen weg. Unter völliger Wahrung der historischen Substanz wurden die Stricke



und die Gewichte entfernt und durch einen Elektroantrieb über endlose Ketten ersetzt, auf denen drei Getriebemotoren (für Gehwerk, Viertelstunden- und Stundenschlagwerk) laufen, die gleichzeitig als Gewicht fungieren. Durch den Einbau eines Funkuhr-Abgleichmoduls wurde auch die permanente Abstimmung des Werks mit dem Langwellensender DCF77 der Atomuhr in Mainflingen bei Frankfurt am Main ermöglicht.

Die historische Substanz wurde damit nicht nur gesichert: Das kostbare Werk treibt wie bisher vier Zifferblätter über teils lange Leitungen an – zwei am Kirchturm, eines oberhalb des Hochaltars und eines am salzachseitigen Kirchendach. Die Funktions-sicherung durch die behutsame Elektrifizierung wurde bisher unter anderem in Hohenwerfen, Michaelbeuern, in Obertrum Zum Guten Hirten und 2010 in der Großen

Universitätsaula und im Turmhaus von Schloss Kleßheim realisiert.

„Mit Gottes gnädigem Walten und der Hilfe der heiligen Patrone der Pfarrkirche in Mülln ließ dieses Uhrwerk verfertigen P. Alypius Gartner, zur Zeit Prior und Leiter der Pfarre. 1799“. Diese (von Maximilian Fussl übersetzte) lateinische Inschrift befindet sich auf der einen Seite des Kontroll- oder Einstellzifferblatts in Mülln, auf der sich auch der Uhrmacher verewigt hat: „Johannes Bentele Hof- und bürgl. Großuhrenmacher in Salzburg Nr. 65“. Alipius Gartner starb im Juni 1818 und wurde in den Müllner Columbarien bestattet.

Ein öffentliches Künden der Zeit ist in der Ära der Swatch und der Handys weniger wichtig geworden, von hoher Wichtigkeit bleibt das Bezeugen der Zeit, die Sorge um das kulturelle Erbe Zeitmessung. Am besten kann das geschehen, wenn



die historischen Werke in Betrieb sind und mit ihrem faszinierenden langsamen Ticken die Zeit hörbar und sichtbar machen. Deshalb unser Wunsch, dass die Wert-Schätzung für die historischen Werke zunehme, auch wenn sie verlassen (noch) in Türmen stehen; der Wunsch, dass kein Werk mehr den Weg alten Eisens geht; der Wunsch, dass zeitgemäße Adaptierungen Platz greifen; der Wunsch, dass Werke nicht nur hörbar und sichtbar werden, sondern auch be-greifbar und zugänglich!

Schonend zu neuer Mobilität

Dr. Clemens von Zerssen über minimalinvasive Hüftprothetik

Ob der im Alter gefürchtete Schenkelhalsbruch oder eine Arthrose im Hüftgelenk: Für die Betroffenen bedeuten diese gravierenden Erkrankungen eine massive Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität. Wie ihnen nach dem neuesten Stand der Versorgung schnell und wirksam geholfen werden kann, zeigte Dr. Clemens von Zerssen, Leitender Oberarzt der Abteilung

für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie der Kreisklinik Bad Reichenhall, in seinem Vortrag „Minimalinvasive Hüftprothetik – Der schonende Weg zum neuen Hüftgelenk“ auf.



„Die durch Gelenkverschleiß und Knorpelabnutzung entstehende Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung und Schenkelhalsfrakturen zählen zu den häufigsten und schwerwiegendsten Verletzungen“, sagte der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie spezielle Unfallchirurgie. Die nach einem Sturz mit Schmerzen und zumeist völliger Belastungsunfähigkeit gestellte Diagnose Schenkelhalsbruch würde unbehandelt in Folge der Immobilität von einer schlechten Belüftung der Lunge und Infekten über Delirzustände bis hin zu Muskelabbau und Invalidität führen können, so Dr. von Zerssen. Nur in Ausnahmefällen käme eine konservative Therapie der Schenkelhalsfraktur in Betracht, eine operative Lösung sei in der Regel unumgänglich. Ob diese gelenkkopferhaltend, also mit

einer speziellen sogenannten „dynamischen Hüftschraube“ erfolge, oder mit einem künstlichen Gelenk versorgt werde, hänge von verschiedenen Faktoren ab.

„Fast 80 Prozent aller Schenkelhalsbrüche werden mit einem künstlichen Hüftgelenk versorgt, weil es sofort belastbar ist, die Hüftgelenksimplantation ist bei Frauen zwischen 65 und 85 Jahren sogar die häufigste Operation“, sagte Dr. von Zerssen. Ein künstliches Hüftgelenk sei, wenn alle konservativen Therapiemöglichkeiten keine Früchte mehr tragen würden und der Leidensdruck der Patienten zu groß sei, auch bei einer Arthrose im Hüftgelenk eine sinnvolle und an der Kreisklinik Bad Reichenhall mit ihrer großen Expertise bei diesen Eingriffen häufig praktizierte Lösung, betonte er. Wir beraten und unterstützen den Patienten bei der Entscheidungsfindung, die Entscheidung liegt aber bei ihm. Habe sich der Patient für einen künstlichen Gelenkersatz entschieden, empfehle sich die minimalinvasive Hüft-Endoprothetik (MIHEP). Hierbei werde das Gewebe geschont, es komme zu weniger Muskelschädigungen, weniger Schmerzen und einer schnelleren Mobilisierung. Gerade für ältere Patienten, bei denen die frühe Mobilisation in den ersten Tagen nach der Operation zur Vermeidung von Komplikationen durch Immobilität besonders bedeutsam sei, eigne sich das einen rascheren Genesungsprozess bedeutende Verfahren daher besonders, so Dr. von Zerssen.

Ina Berwanger

Von unangenehm bis quälend: Schulterschmerzen

Dr. Reiner Hente über Ursachen und moderne Therapien

Er beschäftige sich seit über 20 Jahren schwerpunktmäßig mit der Schulterproblematik, so Privatdozent Dr. Reiner Hente, Chefarzt der Abteilung Unfallchirurgie und Sporttraumatologie an der Kreisklinik Bad Reichenhall, zum Auftakt seines Vortrags „Die Schulter schmerzt – Aktuelle moderne Therapie“ in der Reichenhaller Kreisklinik.

„In den 1990-er Jahren wusste man zur Schulter noch nicht sehr viel, aber heute können wir den Patienten im Bereich der Schulter eine sehr gute Diagnostik und ganz individuelle Behandlung bieten“, so der seit 2013 jährlich vom Focus-Magazin als „Top-Mediziner Deutschlands für die Schulterchirurgie“ ausgezeichnete Dr. Hente. „Ganz wichtig ist dabei die Krankengeschichte, denn sie gibt Hinweise darauf, wo die Problematik steckt.“ Die Anatomie der Schulter ist ausgesprochen komplex. Sie ist das Gelenk in unserem Körper mit dem größten Bewegungsumfang. „Daher wird eine gute Führung gebraucht“, erklärte Dr. Hente die Bedeutung der diese Stabilität gewährleistenden Rotatorenmanschette.

Dieser Muskel- und Sehnenverbund sorgt dafür, dass der relativ große Oberarmkopf immer zentriert und stabilisiert auf der wesentlichen kleineren Pfanne bleibe. Käme es jedoch zu degenerativen Veränderungen oder unfallbedingten Verletzungen in diesem Bereich, der so genannten Rotatorenmanschetten-Ruptur, könne dies zu Bewegungseinschränkungen, dem Schulterengpass-

Syndrom, auch Impingement genannt, oder einer Arthrose führen. „Die Häufigkeit für einen Riss in der Sehne steigt mit dem Alter“, so der Referent. Über die Frage nach der Art der Therapie bei einer Rotatorenmanschetten-Ruptur gebe eine Ultraschalluntersuchung gute Auskünfte.

In Abhängigkeit vom Zustand der Sehne und ihrer Heilbarkeit und damit auch unter Berücksichtigung anderer Erkrankungen wie Diabetes würde dann über die Behandlung entschieden. Wenn eine Physiotherapie nicht helfe, käme ein minimalinvasiver Eingriff in Frage. Dabei werde die Sehne mit einer arthroskopischen Naht und mittels eines Ankers operiert und so die Funktion der Rotatorenmanschette wiederhergestellt. „Wichtig ist, dass die Sehne wieder am richtigen Platz ist“, sagte Dr. Hente.

Eine arthroskopische Stabilisierung sei nötig bei der Luxation, also Ausrenkung des Schultergelenks. Operiert werden müssten auch schwerere Verletzungen der Schulter wie der oft auf eine Osteoporose zurückzuführende Bruch des Oberarms in Folge eines Sturzes. „Eine Arthrose in der Schulter ist eher seltener, hier gibt es aber unter der Voraussetzung einer hundertprozentig intakten Rotatorenmanschette die Möglichkeit eines Protheseneinbaus“, so Dr. Hente.



Ina Berwanger

Für helle Köpfe

	1		2		3		4		5		6	
7		8				9			10			11
	12				13			14			15	
16				17						18		
	19		20			21			22			
23					24		25				26	
		27				28			29			
30	31			32				33				34
			35				36			37		
38		39			40				41			
	42			43		44					45	
46					47			48		49		
	50						51					
52				53		54			55			56
			57					58			59	
60		61			62					63		
		64		65		66			67			
68	69				70			71			72	
	73						74					
75				76						77		

Kreuzworträtsel

Waagerecht

- 7 Agententätigkeit
- 10 Vorführung
- 12 Bindewort
- 13 reaktionsträge
- 15 Wäschestück
- 16 zu dieser Zeit
- 17 Berufssportler
- 18 in der Nähe
- 19 Währung
- 21 U-Bahn
- 23 Langeweile
- 25 Regelwerk
- 27 funktionsfähig
- 29 Handlung
- 30 alter Begriff für Großvater
- 32 Ankunftszeit
- 33 Behördenstelle
- 35 Krabbe
- 37 Fürwort
- 38 Hauptstadt der Fidschi-Inseln
- 40 Zeitungsspalte
- 42 Pferdesportart
- 44 Geschöpf
- 45 Roman Stephen King
- 46 Fahrbahn
- 48 voluminös
- 50 abwärts
- 51 ... - der Oxford-Krimi
- 52 ... und Nacht
- 53 englischer Vorname
- 55 Nebenfluss der Elbe
- 57 ... der Gesetze
- 59 Hühnerprodukt
- 60 Bewohner der ehemaligen DDR
- 62 Einfräsung
- 63 Rotwild
- 64 Hirnstrombild
- 66 französischer Männername
- 68 Damenunterwäsche
- 71 den Nervus vagus betreffend
- 73 Gesichtsausdruck
- 74 Abtrünniger
- 75 Vorsilbe
- 76 kehren
- 77 Bruce

Senkrecht

- 1 Fadenrollen
- 2 Halogene
- 3 sportlich
- 4 meerestüchtig
- 5 Himmelsrichtung
- 6 Amtskleidung
- 8 Blutzuckerhormon
- 9 Fabelgestalt
- 11 Kartenspiel
- 14 Ausflug zu Pferde
- 17 Wandschmuck
- 18 Pflanzenkunde
- 20 Börsenansturm
- 22 Abschlagszahlung
- 24 gehacktes Fleisch
- 26 US-Bundesstaat
- 28 Bootssportler
- 31 großes Gebäude
- 33 schräge Stütze
- 34 hilfreicher Zuspruch
- 35 Liebhaber
- 36 Abitur
- 39 ehemalig
- 41 falscher Pfad
- 43 Stadt in Japan
- 45 kühles Getränk
- 47 Großstadtbahn
- 49 Dessert
- 51 Personen
- 54 Zusammenschluss mehrerer Unternehmen
- 56 Wort aus dem Kochbuch (ue = ü)
- 57 Grünfläche
- 58 stören
- 61 Eiweißbaustein
- 63 Grundsatz
- 65 Stadt in der Schweiz
- 67 Länderkürzel Gabun
- 69 Kosewort Oma
- 70 Kräutergetränk
- 72 englisches Bier
- 74 Abkürzung: rechts

Ein ganzes Leben

„Weißt Du noch“, so frug die Eintagsfliege
Abends, „wie ich auf der Stiege
Damals dir den Käsekrümel stahl?“
Mit der Abgeklärtheit eines Greises
Sprach der Fliegenmann: „Gewiss, ich weiß es!“
Und er lächelte: „Es war einmal -“

„Weißt du noch“, so fragte weiter sie,
„Wie ich damals unterm sechsten Knie
Jene schwere Blutvergiftung hatte?“ -
„Leider“, sagte halb verträumt der Gatte.

„Weißt du noch wie ich, weil ich dir grollte,
Fliegenleim-Selbstmord verüben wollte?? -
Und wie ich das erste Ei gebar?? -
Weißt du noch, wie es halb sechs Uhr war?? -
Und wie ich in Milch gefallen bin?? - -

Fliegenmann gab keine Antwort mehr,
Summte leise, müde vor sich hin:
„Lang, lang ist's her - - lang - - -“

Joachim Ringelnatz (1883-1934)

Auflösungen der Rätselecke

Kreuzwörterrätsel

	S		I		F		S		O		R	
S	P	I	O	N	A	G	E		S	H	O	W
	U	N	D		I	N	E	R	T		B	H
A	L	S		P	R	O	F	I		B	E	I
	E	U	R	O		M	E	T	R	O		S
U	N	L	U	S	T		S	T	A	T	U	T
		I	N	T	A	K	T		T	A	T	
A	H	N		E	T	A		S	E	N	A	T
	A		G	R	A	N	A	T		I	H	R
S	U	V	A		R	U	B	R	I	K		O
	P	O	L	O		T	I	E	R		E	S
S	T	R	A	S	S	E		B	R	E	I	T
	H	I	N	A	B		L	E	W	I	S	
T	A	G		K	A	T	E		E	S	T	E
	U		W	A	H	R	U	N	G		E	I
O	S	S	I		N	U	T	E		R	E	H
		E	E	G		S	E	R	G	E		Ü
K	O	R	S	E	T		V	A	G	A	L	
	M	I	E	N	E		R	E	B	E	L	L
E	I	N		F	E	G	E	N		L	E	E



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: Anja Stein-Eichler, Gamal Löffler, Christoph Häfele

Auflage: 900 Exemplare.

Nächste Ausgabe: 01.09.2019

Anzeigenschluss: 12.07.2019

Redaktionsschluss: 12.07.2019

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



Jenny Shead auf Pixabay

Steckenpferde werden von Rennpferden um ihre Energie beneidet.

Manfred Hinrich

Manfred Hinrich

(* 9. November 1926 in Berlin; † 13. Januar 2015 in Zepernick) war ein deutscher Kinderlieder- und Kinderbuchautor sowie Journalist. Seine große Leidenschaft galt Aphorismen, die viel zitiert wurden und hauptsächlich im Internet zu finden sind. *Quelle:Wikipedia*



VORSCHAU:

Der Herbst kann kommen:
„**Handarbeiten und Handwerken**“
lautet das Schwerpunktthema
unserer nächsten Ausgabe.
Wir beleuchten in der dunkler
werdenden Jahreszeit den Umgang
mit Garn und Wolle - und finden
Stoff für starke Geschichten.

Die nächste „EINE FÜR ALLE“
erscheint am 1. September 2019

**Redaktions- und
Anzeigenschluss:
Freitag, 12. Juli**