

STADT OKTOBER NOVEMBER DEZEMBER 4 | 2024 FRANKFURT IM BLICK

Informationen für Älter werdende



GESUNDHEIT

Grußwort



Foto: Peter Hillgärtner

Liebe Frankfurter:innen,

in der Jugend nehmen wir Gesundheit oft als selbstverständlich hin, ohne viel darüber nachzudenken. Erst mit den Jahren wird uns bewusst, wie wichtig es ist, aktiv etwas für unser Wohlbefinden zu tun. Gerade im fortgeschrittenen Alter wird Gesundheit oft als kostbares Gut empfunden.

„Stadt Frankfurt im Blick“ nimmt sich daher in der aktuellen Ausgabe des Themas „Gesundheit“ an und betrachtet es aus unterschiedlichen Blickwinkeln.

Ein gesundes Leben besteht aus vielen Bausteinen: Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und erholsamer Schlaf sind genauso wichtig wie unser seelisches Wohlbefinden. Soziale Kontakte, ein aktiver Geist und kleine Glücksmomente sind ebenfalls wesentliche Zutaten für ein gesundes und zufriedenes Leben.

Unsere Stadt bietet viele Angebote, die Ihnen helfen, fit und aktiv zu bleiben. Ob Sportkurse, Kulturveranstal-

tungen, Programme zur gesundheitlichen Vorsorge, Ausflüge oder Treffpunkte für gesellige Runden, die Teilhabe ermöglichen – es gibt immer etwas, das uns in Bewegung hält und das Wohlbefinden stärkt.

In dieser Ausgabe finden Sie viele Tipps und hilfreiche Anregungen, wie Sie sich ganz nach Ihren Bedürfnissen gesund halten können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

A handwritten signature in blue ink that reads "Elke Voitl".

Ihre
Elke Voitl
Stadträtin – Dezernentin für Soziales und Gesundheit

Inhalt

Grußwort 2

Leben in Frankfurt 4

Titelthema

- Gesundheit ist komplex 8
- Mit Sport im Alter fit 10
- Schöne neue Sportwelt 13
- Was bitte ist ein Exposom? 15
- Gönn dir! 17
- Longevity 18
- Lebensmut statt lebensmüde 20
- Für wen ist die Geriatrie gedacht? 22
- 100 Jahre Neues Frankfurt 24

Das Dezernat für Soziales und Gesundheit informiert

- Seniorenbeiratssitzung im Dezember 30
- Fachtag Altern in Würde 31
- Kultur, Freizeit, Begegnung: Tagesfahrt nach Lohr 32
- Die aktuellen Sozialbezirksvorsteher:innen 33

Porträt

- Kelechi Oneyele ist „Der Muntermacher“ 36



Foto: Ola Mishchenko, Unsplash

Aktuelles

- Neuer KI-gestützter Hausnotruf 38
- Das Frankfurter Netzwerk Hospiz und Palliative Care 40
- Schluckimpfung ist süß ... 58
- Meldungen 43

Gesundes Leben

- Wie wird man gesund alt? 44
- Die Beratungsstelle HIWA! 47
- Von der Homöopathie lernen 48
- Das Frankfurter Programm Würde im Alter 50
- Meldungen 52
- Sondersprechstunden im Rathaus für Senioren 64

Gewinnspiel 52

Kultur

- Für Sie gelesen 55
- Von Zombis, Oud und Mistkanonen 56
- Was – wann – wo? 60

Frankfurt gestern und heute

- Die Entstehung der Kanalisation 58

Tipps und Termine

- Rätselauflösung 59
- Abocoupon 35
- Rätsel, Sudoku, Impressum 66
- Mittagstisch für Senior:innen 67
- Wichtige Telefonnummern 68



Foto: Muris Dolovac

Ein Zuhause für alle

Erneut „Regenbogenschlüssel“ für das Julie-Roger-Haus des Frankfurter Verbandes für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Das Julie-Roger-Haus im Frankfurter Stadtteil Eckenheim wurde abermals für sein Engagement im Bereich der Vielfalt mit dem „Regenbogenschlüssel“ ausgezeichnet. Die Zertifizierung kommt ursprünglich aus den Niederlanden und steht für die besondere Berücksichtigung der sexuellen und geschlechtlichen Identitäten in der Altenpflege. Das Siegel wird von der Initiative Regenbogenpflege vergeben. Erstmals erhielt das Julie-Roger-Haus den Regenbogenschlüssel im Jahr 2014 und hat seitdem Vorbildcharakter für andere Einrichtungen. Der Regenbogenschlüssel sei im Julie-Roger-Haus nicht nur ein Zertifikat, sondern werde im Alltag gelebt, betonte die Diversitätsbeauftragte der Einrichtung, Gaby Grossbach: „Jeder Mensch, der bei uns einzieht, darf und soll so sein, wie er ist – darauf legen wir großen Wert.“ Insgesamt habe das Thema Vielfalt in den letz-



Foto: Rob Maxwell/Unsplash

ten Jahren einen Wandel erfahren. Früher habe man kaum über die Bedürfnisse älterer homosexueller Menschen nachgedacht. Heute hingegen werde das Thema aktiv in den Fokus gestellt, unterstrich der Vorstandsvorsitzende des Frankfurter Verbandes, Frédéric Lauscher, bei der Übergabe des Regenbogenschlüssels: „Das Julie-Roger-Haus setzt hier Maßstäbe.“ Der Frankfur-

ter Verband ist der größte Träger sozialer Einrichtungen im Frankfurter Stadtgebiet. So betreibt er unter anderem mehrere Pflegeheime, ein Zentrum für Menschen mit Behinderung, Tagespflegeeinrichtungen, einen ambulanten Pflegedienst sowie einen Betreuungsdienst für Senior:innenwohnanlagen, Treffpunkte für ältere Menschen und weitere soziale und nachbarschaftliche Angebote.

Rundum gut beraten

Informationen und Service für Älter werdende

Das Bürgerinstitut in Frankfurt ist eine traditionsreiche, private soziale Einrichtung, die lebensältere Menschen umfassend berät und unterstützt. Zu den zentralen Aufgaben gehören etwa die Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, zahlreiche Angebote für Menschen mit Demenz, hospizliche und palliative Beratung und Begleitung sowie die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements und des Ehrenamts.

Weitere Informationen:
www.buergerinstitut.de
oder per Telefon: 069/ 9720170

Aktuelle Angebote 2025:

„Das hat ja noch Zeit...“ Einführung in das Thema Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Der Vortrag beantwortet Fragen und gibt einen Überblick zur persönlichen Vorsorge und zur Erstellung einer Vorsorgevollmacht, einer Patienten- oder Betreuungsverfügung.

Mi, 12. Februar, 16-17.30 Uhr, kostenfrei, Anmeldung erforderlich
Telefon: 069/ 97201728,
E-Mail: veranstaltung@buergerinstitut.de
Referentin: Carmina Saalfrank

BÜRGERINSTITUT
GUT FÜR FRANKFURT - SEIT 1899

Workshop: „Prävention demenzieller Erkrankungen und Gesundheitsförderung bei Demenz“

Der Workshop beleuchtet die Risiko- und Schutzfaktoren und geht der Frage nach, was jede:r selbst tun kann, um die seelische und körperliche Gesundheit zu fördern, wenn man die Diagnose Demenz erhalten hat oder ein:e Angehörige:r bereits betroffen ist.

Do, 27. Februar, 14.30-16.30 Uhr, kostenfrei, max. 14 Teilnehmende
Anmeldung erforderlich, Telefon: 069/ 97201741,
E-Mail: demenz@buergerinstitut.de
Referentin: Dr. Ann-Katrin Adams
Veranstaltungsort: Bürgerinstitut,
Oberlindau 20, 60323 Frankfurt

Per Wimmelbild durchs Gesundheitsamt

Imagebroschüre lädt zur digitalen Erkundungstour ein

Aufklappen, QR-Codes scannen und die facettenreiche Welt des Frankfurter Gesundheitsamts entdecken – mit seiner neuen Imagebroschüre lädt das Gesundheitsamt auf spielerische Weise zum Blick hinter seine Fassade ein. Auf der Innenseite des Heftchens befindet sich ein Wimmelbild mit Szenen und Aktivitäten, die den Alltag und die vielfältigen Aufgaben der Mitarbeitenden darstellen. Zudem verstecken sich dort rund 20 QR-Codes. Folgt man die-

Foto: Gesundheitsamt



sen, kann man die Arbeit der verschiedenen Bereiche des Gesundheitsamts kennenlernen.

„Viele unserer Aufgaben sind gesetzlich verankert. Andere sind Angebote, die wir den Menschen in Frankfurt ganz individuell machen. Wir arbeiten multiprofessionell. Im Zentrum unseres Handelns steht dabei stets die Bevölkerungsgesundheit“, sagt Dr. Peter Tinnemann, Leiter des Gesundheitsamts: „Das Wimmelbild lädt Sie ein, die verschiedenen Seiten unseres Gesundheitsamts zu entdecken und mehr über unsere tägliche Arbeit für Ihre Gesundheit

zu erfahren. Indem Sie den QR-Codes folgen, erfahren Sie, wie wir daran arbeiten, die Gesundheit der Frankfurterinnen und Frankfurter zu schützen und zu fördern.“

Jede Ecke des Wimmelbildes erzählt eine eigene Geschichte: Die Mitarbeitenden des Gesundheitsamts untersuchen jedes Jahr rund 7000 Kinder, bevor sie in die Schule kommen, und fühlen ihnen bei Schul- und Kitabesuchen auf den Zahn. Sie achten darauf, dass Hygienevorschriften beispielsweise in Krankenhäusern eingehalten werden und die Wasserqualität stimmt. In den humanitären Sprechstunden untersuchen und behandeln die Kolleg:innen Menschen ohne Krankenversicherung, während die Clearingstelle ihnen hilft, den Weg zurück in die Krankenversicherung zu finden. Die Mitarbeitenden des Gesundheitsamts sind umfassend vernetzt und bei medizinischen Gefahrenlagen sofort einsatzbereit. In den zahlreichen Sprechstunden nehmen sie sich Zeit, beraten bei sensiblen Themen wie psychischer Gesundheit und sexuell übertragbaren Krankheiten. Sie versuchen, Tabuthemen wie Suizid zu entstigmatisieren. Das Gesundheitsamt Frankfurt ist akademische Lehrereinrichtung, bietet viele Ausbildungen und Praktika an und lädt die Frankfurter:innen zudem regelmäßig zu Veranstaltungen ein.

Die Imagebroschüre des Gesundheitsamts ist ab sofort erhältlich in der Bürgerberatung, den Bürgerämtern, in den Sozialrathäusern und den Stadtteilbibliotheken der Stadtbücherei.

Stadt hebt Einkommensgrenze für Frankfurt-Pass an

Sozialdezernentin Voithl setzt weitere Ankündigung aus Koalitionsvertrag um

Ab diesem Jahr können deutlich mehr Menschen den Frankfurt-Pass beantragen. Der Magistrat hat den Plänen von Sozial- und Gesundheitsdezernentin Elke Voithl zugestimmt, die derzeit bestehende Einkommensgrenze um mehr als 25 Prozent anzuheben. Zudem wird der Frankfurt-Pass künftig auch an Menschen ausgegeben, die Wohngeld beziehen oder einen Kinderzuschlag erhalten. Damit haben insgesamt rund 40 000 weitere Frankfurter:innen Anspruch auf ein verbilligtes Deutschlandticket oder eine günstigere Monatskarte des Rhein-Main-Verkehrsverbunds (RMV) sowie auf weitere Vergünstigungen zur sozialen und kulturellen Teilhabe. Da bestehende Budgets umgeschichtet werden, entstehen der Stadt keine zusätzlichen Kosten.

Der Antrag für den Frankfurt-Pass wird im zuständigen Sozialratshaus gestellt. Hierzu werden verschiedene Unterlagen benötigt wie der Personalausweis, Mietvertrag oder Miet-Quittung, der Bescheid für Bürgergeld oder Sozialhilfe, ein Einkommensnachweis oder Rentenbescheid sowie ein aktuelles Passfoto. Wer in einem Wohn- oder Pflegeheim lebt, legt den aktuellen Bescheid über Grundsicherung vom Sozialamt vor.

Weitere Informationen:

frankfurt.de,

Stichwortsuche: Frankfurt-Pass



Foto: Stadt Frankfurt

Rundum fit

Die Bewegungszentren des Frankfurter Verbandes ermutigen dazu, aktiv zu bleiben

Bewegung ist wichtig – gerade im Alter hilft sie, Körper und Geist fit zu halten. In vielen Begegnungszentren des Frankfurter Verbandes gibt es spezielle Angebote, die gezielt auf die Bedürfnisse von Älterwerden ausgerichtet sind.

Ob Yoga auf dem Stuhl, Senior:innengymnastik, die Bewegungsgruppe „Aktiv bis 100“ oder weitere Programme – diese Kurse fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das seelische Wohlbefinden. Sanfte Übungen erhalten die Beweglichkeit, stärken die Muskeln und verbessern die Koordination.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist auch die soziale Komponente: In der Gruppe macht Bewegung nicht nur mehr Spaß, sie fördert auch den Austausch und das Gemeinschaftsgefühl. Das Ziel ist es, Senior:innen zu ermutigen, aktiv zu bleiben und ihre Lebensqualität zu steigern. Mit erfahre-



FRANKFURTER VERBAND
für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

ner Anleitung und Rücksicht auf individuelle Einschränkungen bieten die Kurse eine gute Möglichkeit, bis ins hohe Alter gesund und beweglich zu bleiben. Nähere Informationen über die Bewegungsangebote des

Verbandes in den verschiedenen Stadtteilen gibt es bei Klaus Baumgarten, 069/2998072219 oder per E-Mail an:

pr.baumgarten@frankfurter-verband.de

Jeden Monat informiert der Frankfurter Verband mit seinem Newsletter über eine Auswahl der aktuellen Veranstaltungen. <https://frankfurter-verband.de/newsletter>

Daneben erscheint in jedem Quartal die Broschüre „Unsere Höhepunkte“, die eine interessante und vielfältige Auswahl der Aktivitäten vorstellt. Sie ist erhältlich in jedem Zentrum des Frankfurter Verbandes oder in der Bürgerberatung Frankfurt am Main, Hinter dem Lämmchen 6, in der Neuen Altstadt.

Alle machen mit

Die VHS Frankfurt bietet Spannendes für jedes Alter

Sie bevorzugen ein Angebot unter Gleichaltrigen und suchen einen Kurs zu Themen, die Sie als älterer Mensch in besonderem Maße betreffen? Die VHS bietet auch im Bereich Gesundheit vor allem Bewegungsangebote für Ältere an. Viele Kurse eignen sich auch, wenn man bewegungseingeschränkt ist. Neue Angebote, wie zum Beispiel Animal Flow,

Pilates 60+, Funktionstraining, Qigong und Yoga sollen ihren Körper stärken und ihre Beweglichkeit erhalten. Auch für die geistige Gesund-



heit sind diese und viele weitere Angebote, darunter Karate 55+, ein guter Weg, um gesund und fit zu bleiben oder es zu werden. Durchstöbern Sie die Broschüre „Aktiv im Alter“ der VHS und suchen Sie sich Ihren passenden Kurs!

Weitere Infos:
vhs.frankfurt.de/de/aktivimalter oder
frankfurter-plattform-55plus.de



In eigener Sache

Immer auf dem Laufenden: die Homepage von Stadt Frankfurt im Blick

Damit Sie auch zwischen unseren einzelnen Ausgaben immer auf dem neuesten Stand sind, informiert die Redaktion auf der Homepage von „Stadt Frankfurt im Blick“ über aktuelle Themen. Besuchen Sie uns doch gern auch immer mal wieder im Netz unter: stadt-frankfurt-im-blick.de. Hier können Sie sich die aktuelle Ausgabe übrigens auch vorlesen lassen!

Ausflüge, Beratungen, Veranstaltungen: der Newsletter der Leitstelle Älterwerden

Wenn Sie regelmäßig über die anstehenden Veranstaltungen und Angebote (Tagesfahrten, Ausflüge, Aktionswochen Älterwerden etc.) sowie Beratungsangebote der Leitstelle Älterwerden im Rathaus für

Senioren informiert werden möchten, abonnieren Sie doch einfach den Newsletter. Für die Anmeldung senden Sie bitte eine E-Mail mit dem Betreff „Anmeldung Newsletter Leitstelle“ an:

aelterwerden@stadt-frankfurt.de

www.stadt-frankfurt-im-blick.de
www.frankfurt.de/aelterwerden

Ein guter Grund zum Feiern

Die Bibliothek der Generationen besteht seit 25 Jahren



Foto: HMF, Stefanie Kössling

Wenn es um Erinnerungsorte und Bibliotheken geht, hat Frankfurt einige zu bieten: das Institut für Stadtgeschichte, die Deutsche Nationalbibliothek, die Zentralbibliothek und ihre Ableger in den Stadtteilen – und natürlich das Historische Museum Frankfurt. Genau hier ist seit dem Jahr 2000 auch die „Bibliothek der Generationen“ (ehemals „Bibliothek der Alten“) beheimatet, ein Erinnerungsprojekt, das von der Künstlerin Sigrid Sigurdsson ins Leben gerufen wurde und das am letzten Märzwochenende sein 25-jähriges Bestehen feiert. Seit dem Jahr 2004 ist die Bibliothek der Generationen Teil der Dauerausstellung. Mittlerweile haben über 130 Autor:innen – darunter Privatpersonen, Initiativen, Gruppen und Institutionen – Beiträge eingereicht, die von autobiographischen Arbeiten über wissen-

schaftliche Darstellungen bis hin zu künstlerischen Werken reichen. Ziel dieses „Offenen Archiv“ ist es, die Geschichte der Stadt Frankfurt am Main aus unterschiedlichen Perspektiven kennenzulernen und kommenden Generationen die Möglichkeit zu geben, sich mit den Erinnerungen und Berichten der Älteren auseinanderzusetzen. Jeden Dienstag um 14.30 Uhr bieten Ehrenamtliche einen „Einblick in die Bibliothek der Generationen“ und informieren über das Projekt, an jedem ersten Dienstag im Monat wird ein Beitrag vorgestellt.

Das Jubiläumswochenende beginnt am 28. März um 18.30 Uhr mit einem kostenfreien Impuls-Vortrag und Gespräch im Leopold-Sonnenmann-Saal.

Weitere Infos:
historisches-museum-frankfurt.de



In eigener Sache

Anpassung des Abo-Preises von Stadt Frankfurt im Blick

In den letzten Jahren sind die Kosten in allen Bereichen stark gestiegen. Auch die Stadt Frankfurt am Main ist angehalten, wirtschaftlich zu haushalten. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen mitteilen, dass wir den Preis für das Jahres-Abo von Stadt Frankfurt im Blick anpassen müssen. Ab sofort zahlen Sie nicht mehr 12, sondern 14 Euro Versand- und Bearbeitungskosten. Dafür erhalten Sie dann ganz bequem vier Mal im Jahr zum Erscheinungstermin Ihre persönliche Ausgabe im Briefkasten. Den Abo-Coupon finden Sie auf Seite 35).

Selbstverständlich bekommen Sie das Heft aber auch weiterhin kostenfrei an über 500 Auslagestellen in Frankfurt, unter anderem im Rathaus für Senioren (Hansaallee 150), in der Bürgerberatung (Hinter dem Lämmchen 6), in den Bürgerämtern, in den Sozialrathäusern und Stadtbüchereien, in vielen Apotheken sowie an zahlreichen weiteren Stellen. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihr langjähriges Vertrauen in unsere Publikation.



Gesundheit!

Spätestens seit der Corona-Pandemie gilt die Gesundheit nicht nur als essentielles Gut oder zentraler Lebenssinn, sondern als gesamtgesellschaftliche Zukunftsaufgabe. Ziemlich komplex ...

Gesundheit ist vieldeutig. Fragt man Kinder, bedeutet „gesund“ einfach „nicht krank“. Ein bisschen erwachsener klingt der Philosoph Friedrich Nietzsche, wenn er Gesundheit als dasjenige Maß an Krankheit nennt, „das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen“. Auch Soziolog:innen wie der US-Amerika-

ner Talcott Parsons definieren Gesundheit gerne mal als „Zustand optimaler Leistungsfähigkeit“, nur stärker gesellschaftsbezogen: Gesund ist das „für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben sozialisierte“ Individuum. Gesund gleich wirksam? Klingt abstrakt. Da setzt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) aber positivere Akzente. Für sie ist

Gesundheit der „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“. In alledem hallt wohl noch das „gesunde Gleichgewicht“ aus der griechisch-römischen Antike nach, das bis zur Medizin des 19. Jahrhunderts der Maßstab blieb. Selbst das ökologische Gleichgewicht knüpft heute daran an: die gesunde Umwelt. Allerdings ist die Salutogenese, die körperliche Gesundheit in der Entstehung, laut den Gesundheitswissenschaften ein ständig gefährdetes, dynamisches und labiles Geschehen, immer zwischen Risiko- und Schutzfaktoren. Ge-

Wer „Gesundheit!“ wünscht, wenn jemand niest, will höflich sein und denkt nicht weiter an Geschichte. Genau die spielt aber mit. Vor allem steckt ein Segenswunsch darin – und obendrein ein wenig Zauber. Mit „Gott segne dich“ konnte bereits das

Alte Testament auf Niesen reagieren. Wer auf Englisch „Gesundheit!“ meint, sagt „bless you!“, im Spanischen „Jesus!“, auf Portugiesisch „Santinhas!“ und so fort. Gesund ist gesegnet. Das Wort „gesund“ an sich ist aber sprachlich mit „geschwind“ verwandt: beide leiten sich von germanisch *sunto* (rege, rüstig, gesund) und althochdeutsch *gisunt* (wohlbehalten, lebendig, heil) ab. Übrigens wurde Niesen

hie und da, dann und wann auch als Glückszeichen oder gutes Omen von oben gelesen. Vom Nies-Segen zur „Gesundheit!“ ist kein langer Weg.

Die Zeitschrift „National Geographic“ berichtet, Papst Gregor der Große habe im Jahr 590, als in Rom die Pest wütete und er Fürbitten befahl, ausdrücklich jede:n segnen lassen, die/der nieste, weil Niesen als frühes Pestsymptom galt. Das soll sich dann

Santinhas!

Hatschi!

Bless You!

lingt das Gleichgewicht, spendet es Sinn und Freude, befreit Potentiale und hilft uns, Kompetenzen zu entfalten und uns zu integrieren. Wertsysteme, Verhaltensmuster und Lebensstile fließen darin ein. Das scheint modern, und doch spiegelt sich noch von fern, was Ärzte der Antike über das gesunde Gleichgewicht der Körpersäfte und Temperamente dachten (Humoralpathologie).



eingebürgert haben, auch ohne Pest. Überhaupt griff die Pest tief in die Kultur ein. Als sie 1348 Europa entvölkerte, entstanden überall Pestbilder: Pfeile und Lanzen als Symbole der Heimsuchung. Zur Pest-Ikono-

Jesus!

graphie zählten auch die Schutzmantelmadonna und Schutzheilige (Sebastian, Rochus). Vielerorts kamen Pestsäulen hinzu. Boccaccio schrieb die Novellen des „Camerone“.

Zum Dank nach der Pest entstanden die Oberammergauer Passionsspiele und der „Verlobte Tag“ in Flörsheim am Main. Arnold Böcklin malte den Schwarzen Tod als reitenden Sensenmann. Fritz Lang ließ sich zum Stummfilm „Die Pest in Florenz“ inspirieren, Murnau und Herzog zu „Nosferatu“-Filmen, wo ein Vampir die Pest bringt. Albert Camus' Roman „Die Pest“, zugleich Symbol der Naziplage, und Ingmar Bergmans „Siebentes Siegel“ mit Max von Sydow sind ebenso berühmt.

Toi, toi, toi

Und die Magie? Angeblich glaubte das einfache Volk, beim Niesen schleudere der Körper die Seele von sich und lasse böse Geister ein, oder umgekehrt: Der Körper treibe niesend Dämonen aus und ein „Gottes Segen – Gesundheit!“ sei der Zauberschild dagegen. Magisches Denken um die Ecke und durchs Gegenteil gibt's ja auch im Theater, wo man durch direkten Glückwunsch böse Geister anzulocken fürchtete und lieber „toi, toi, toi“ sagte, was lautmalerisch den Glückwunsch mit dreifa-

chem Ausspucken über die linke (!) Schulter ersetzte. Echtes Spucken galt seit dem 18. Jahrhundert als unfein, doch musste der Glückwunsch „unberufen“ am Neid böser Geister vorbei erfolgen – ohne offenes Dank-sagen, denn das bringt ja Unglück. Manchmal kommt trotzdem alle Vorsicht zu spät, wie bei Willy Rosen. Bevor der Schlagerkomponist in Auschwitz ermordet wurde, machte er noch Musik fürs Lagerkabarett, darunter diese Zeilen: „Wenn man kein Glück hat, / dann hat

das Leben keinen Sinn. ... Dann rutscht man aus und fällt man hin. / Drum bitt' ich dich, Fortuna, bleib' mir treu, / unberufen, unberufen toi

Santé!

– toi – toi.“ Als „tfu, tfu, tfu“ oder „tow“ hat das Toitoitoi jiddische und rotwelsche Wurzeln, war so und ähnlich aber vielen Dialekten bekannt. Das Schwäb'sche Wörterbuch kennt die Redensart „No kommt mer in 's Teu-Teu-Teufelskuchen bey ihm“.

Zu alldem passte noch das Klopfen auf Holz. Angeblich führt es zur Legende um die Heilige Helena zurück, die Mutter Kaiser Konstantins, die um 300 n. Chr. ins Heilige Land fuhr und das Grab des Herrn sowie sein Kreuz suchte und fand. Holz lag in Mengen herum, also musste Helena das richtige Stück bestimmen. Wie sie das tat? Genau: knock on wood.

Niesen wie ein D-Zug

Heute meinen manche, Niesenden drohe der Herzstillstand, darum: „Gesundheit!“ Das ist Unsinn, doch

mit dem Niesen als Austreibung lagern die Altvorderen richtig. Schließlich wird die Nase mit 160 km/h Viren, Bakterien und Schmutz los, indem sie niest. Und die Tröpfchen (Teufel?) können Leute anstecken. Niesen tut gut, aber höflicher ist es, den Liter Schleim pro Tag diskret loszuwerden.

Der erste „Knigge“ wusste nichts von „Gesundheit!“. Trotzdem ist das Niesen ein Dauerthema in Covid-Zeiten. Wer noch „Gesundheit!“ sagt, kann ins Fettnäpfchen treten, denn die Tendenz ist die, die Körper anderer unkommentiert zu lassen. Mit jedem „Gesundheit!“ nennen wir die niesende Person aber krank. Am Ende bleibt nur das Bauchgefühl, um zu entscheiden. Solang es als nette Geste durchgeht, ist unser „Gesundheit!“ okay, in großen Runden quer durch den Raum wird's peinlich. Keinesfalls lauter niesen als nötig und man sollte Sorge tragen, dass nicht jede:r was vom eigenen Luftschnodder hat. Abstand ist gut, Taschentuch und Händewaschen sind Trumpf. *Marcus Hladek*

Gesundheit!

Mit Sport im Alter fit und gesund bleiben

Sport sei die beste Medizin, heißt es oft. Da Ältere bekanntlich häufiger mit kleineren und größeren Malaisen zu kämpfen haben, kann regelmäßiges Sporteln zum Wohlbefinden beitragen.



Beim Gehfußball steht niemand im deutlich kleineren Tor und die Spielenden rennen nicht.

Zahlreiche Studien belegen laut Sportkreis Frankfurt, dass regelmäßige Bewegung beispielsweise die Bewegungsfähigkeit erhält, den Muskelabbau verhindert und sogar Demenz vorbeugen kann. Nicht zu vergessen die soziale Interaktion etwa beim wöchentlichen Training, die ebenfalls einen positiven Effekt auf die Gesundheit hat. So profitiert der Körper insgesamt: sowohl der Geist als auch das Wohlbefinden. Das ist eben keine Frage des Alters: Für jede und jeden gibt es auch das zu möglichen Einschränkungen und Handicaps passende Training. Vor allem die Sportstadt Frankfurt verfügt über eine vielfältige Auswahl an sportlichen Angeboten – übers ganze Stadtgebiet verteilt.

Gehfußball tut der Gesundheit gut

Eiligen Schrittes schreiten die Männer in den schwarz-weiß-rot-gestreiften sowie roten Trikots von Eintracht Frankfurt über den Rasen. Ihr Objekt der Begehrlichkeit: der Fußball, der

von einem zum anderen mit den Füßen gekickt wird. Auf den ersten Blick scheinbar nichts Besonderes. Ein Fußballspiel von zwei Alt-Herren-Mannschaften halt. Doch wer das Geschehen einen Moment länger beobachtet, dem fallen Unterschiede zum klassischen Fußball auf: Die Spieler rennen nicht. Sie sind zwar recht flott unterwegs, um dem runden Leder hinterher zu kommen, doch sie gehen! „Gehen- oder Walking Football“ heißt die neue Trendsportart, die sich gerade bei älteren Fußballbegeisterten zunehmender Beliebtheit erfreut. Nach wie vor können die Spielenden dabei dem Spaß am Kicken und Toreschießen frönen, doch zugleich ist diese entschleunigte Fußball-Variante für die Gesundheit förderlicher und mindert das Verletzungsrisiko. So ist die oberste Regel beim Gehfußball: Laufen, sprinten, rennen ob mit oder ohne Ball ist verboten. Ein Fuß muss immer auf dem Boden sein. Außerdem sind Pässe nur bis maximal ein Meter Höhe gestattet sowie Kopfbälle, Grät-

schen und generell Körperkontakt untersagt. All das soll dazu beitragen, Spaß zu haben und die gesundheitlich positiven Aspekte am Sport zu fördern, ohne sich zu verletzen und körperlich zu überfordern. Außerdem steht auch niemand im deutlich kleineren Tor.

„Wollte keinem 32-Jährigen hinterherrennen“

Werner Abraham ist der Mann, der aktuell mit dafür sorgt, Gehfußball in Hessen populärer zu machen und in die Vereine zu tragen. Er ist der „Gehfußballbeauftragte des Verbandsausschuss für Freizeit- und Breitensport“ im Hessischen Fußballverband (HFV). Aus einem guten Grund: 2018 hat der heute 70-jährige mit dem FC Germania 1907 Leeheim im Kreis Groß-Gerau den ersten Verein für Gehfußball in Hessen gegründet. „Gehfußball ist eine echte Alternative für diejenigen, die gerne noch Fußball spielen wollen, aber ein Handicap haben, etwa Meniskus- oder Knorpelschäden oder andere



Beim Gehfußball sind die Teams gemischt: Männer und Frauen stehen gemeinsam auf dem Platz.

alte Verletzungen“, erläutert Abraham. Auch er hatte noch lange bei den Alten Herren gespielt. „Aber nach Meniskus-, Kreuzband- und Achillessehnenabriss war mir der schnelle Fußball zu mühsam. Ich wollte auch einfach nicht mehr einem 32-Jährigen auf dem Platz hinterherrennen.“ Als er vom Gehfußball erfuhr, wusste Werner Abraham, das ist eine echte Alternative. „Beim ersten Training kamen 14 Spieler, die Woche drauf waren es schon 25. Das hat so eingeschlagen“, erzählt Abraham. Neben dem FC Leeheim gehören der SC Opel 06 Rüsselsheim und Eintracht Frankfurt mit einer eigenen Gehfußball-Abteilung zu den Vereinen der ersten Stunde. Nachdem die Corona-Pandemie den Aufwärtstrend erst mal stoppte, setzte Abraham ab 2021 als Verbandsausschuss-Beauftragter seine Informationskampagne in den Vereinen fort. „Wir kontaktierten die Vereine, organisierten Trainingseinheiten, erläuterten das Regelwerk, das mittlerweile auch vom DFB abgesichert ist“, be-

richtet der 70-Jährige und sagt mit Stolz: „Heute gibt es hessenweit 65 Vereine: von Kassel bis zur Bergstraße.“ Das Altersspektrum beginnt bei 55+. „Ich habe aber auch schon über 80-Jährige beim Aufwärmtraining gesehen“, freut sich Abraham. 90 Prozent der Aktiven haben ihm zufolge schon früher Fußball gespielt: „Beim Gehfußball kommt es auf präzise Pässe an, da ja dem Ball nicht hinterhergelaufen wird.“ Die Teams sind gemischt: „Frauen und Männer stehen gemeinsam auf dem Platz. Das ist gewünscht und wunderbar.“

Aktiv gegen Unbeweglichkeit

Gemischt ist auch die neue Seniorensport-Abteilung beim ESV Blau Gold Frankfurt, ein Mehrspartenverein mit 100-jähriger Tradition. Nachdem die Schwimm- und Leichtathletikabteilungen weniger Zulauf hatten und „auf sparsamer Flamme liefen, hatten wir die Idee, diese Bereiche zu einer eigenen Abteilung ‚Senioren Sport‘ zusammenzulegen“, erläutert Karl Großmann, Leiter der neu ge-

gründeten Abteilung. Diese macht nun auf die Bedürfnisse Älterer zugeschnittene und professionell angeleitete Sport-, Trainings- und Bewegungsangebote, um auch im fortgeschrittenen Alter beweglich und gesund zu bleiben. Zur Auswahl stehen aktuell Gymnastik (Sporthalle Paul-Hindemith-Schule), Schwimmen (Gartenbad Fechenheim) und Nordic Walking im Stadtwald. Beim Fitness-training vor allem im Sommer auf dem Sportplatz am Rebstockgelände können die Teilnehmenden Prüfungen zum Sportabzeichen ablegen, erläutert der 87-jährige Großmann, der





Das soziale Miteinander beim Sport ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Auch hat Gehfußball ein geringeres Verletzungsrisiko.

im Herbst zum 36. Mal das Sportabzeichen abgelegt hat. „Als älterer Mensch wird man nun mal unbeweglicher. Aber dagegen muss man aktiv werden“, betont Großmann und weist auf den Wert des sozialen Miteinanders: „Bei unseren Treffen haben wir immer einen großen Zulauf.“ Zu finden ist der ESV mit seiner „Senioren Sport“-Abteilung auf dem Portal von Mainova-Sport „Älter werden mit Bewegung“. „Denn Sport ist allen Lebensaltern wichtig, ob im Verein oder nicht, um gesund zu bleiben. Dafür gibt es keine Altersbeschränkung“, unterstreicht der Leiter des Projekts „Mainova Sport Rhein-Main des Sportkreises Frankfurt“, Benjamin Kranzdorf. Über detaillierte Suchfilter können Interessierte die Sportart, den bevorzugten Ausübungsort inklusive Umgebungs-

raum, Geschlecht oder Alter sowie den passenden Wochentag filtern. Das Portal soll unterstützen, das passende Sportangebot in der Nähe zu finden. „Es ist unbedingt notwendig, wohnortnahe Sportangebote zu schaffen, um älteren Menschen niedrigschwellig Sport anbieten zu können. Daher benötigen wir in allen Stadtteilen die passenden Angebote sowie den Ausbau wohnortnaher Sportinfrastruktur“, sagt auch Sportkreis-Vorsitzender Roland Frischkorn. Und die Zahl aktiver Älterer steigt kontinuierlich. Laut Bestandserhebung des Landessportbundes Hessen waren zum Stichtag 1. Januar 2024 mehr als 38 000 Menschen in der Altersklasse „60+“ Mitglied in einem Turn- oder Sportverein in Frankfurt. Dies entspricht einem Anteil von zwölf Prozent der gesamten Mitglieder unter dem Dach des Sportkreises Frankfurt. Die Zahlen belegen zudem, „dass es in der Nach-Pandemiephase erfreulicherweise gelungen ist, auch die Senioren wieder in die Vereine zurückzuholen. Neben den Kindern und Jugendlichen hatten vor allem diese am meisten unter den Restriktionen und dem Sportverbot zu leiden“, betont Frischkorn.

Sonja Thelen

Info

Plattform „Älter werden mit Bewegung“ vom Mainova Sport Rhein-Main und Sportkreis Frankfurt mit Infos und Suchfilter:
www.mainova-sport.de/ueber-uns/aelterwerdenmitbewegung,
 Kontakt: Sportkreis Frankfurt, Wächtersbacher Straße 80, Frankfurt,
 E-Mail: info@mainova-sport.de,
 Tel.: 069/40 35 79 55

Frankfurter Netzwerk „Aktiv bis 100“ von Sportvereinen und senior:innennahen Organisationen mit zahlreichen Bewegungsangeboten für Menschen im hohen Alter: www.sportkreis-frankfurt.de/sport-in-frankfurt/aktiv-bis-100_35.html,
 Kontakt: Helen Rabe-Weber, Finthener Weg 1, Frankfurt, Tel.: 069/34826672,
 E-Mail: aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de

ESV Blau-Gold – Abteilung „Senioren Sport“, esv-frankfurt.de/senioren-sport,
 Kontakt: Karl Großmann,
 Tel.: 069 / 685724,
 E-Mail: Leichtathletik@esv-frankfurt.de

Eintracht Frankfurt – Abteilung Gehfußball,
 E-Mail: WalkingFootball@eintracht-frankfurt.de, <https://fans.eintracht.de/fans/fan-und-foerderabteilung/fanabteilung/angebote/walking-football>

Hessischer Fußball Verband – Gehfußball:
www.hfv-online.de/fussball/breitensport/gehfußball-walking-football/

the



Treppensteigen war gestern. Stairmaster, Piloxing, Jungle Gym oder Teqball muss es heute sein. Wem das zu verrückt klingt, sollte dennoch weiterlesen – schließlich ist gemeinsam aktiv zu sein die beste Altersvorsorge.

Seit einer Weile schon steht ein Ding ganz vorne in meinem Fitnesscenter, das aussieht wie die Zeitmaschine, von der H.G. Wells einst geträumt hat. Monströs. Rätselhaft. Raumfahrttüchtig. Tatsächlich soll das Gerät einen in die Zukunft bringen. In eine, in der man fitter, stärker und trainierter sein wird. Aber wie? Auch die anderen Geräte sind nicht unbedingt selbsterklärend. Und ich frage mich: Seit wann ist Sport so High-Tech? Und außerdem so herausfordernd? Dank Social Media lebt man ja mittlerweile in Sachen Fitness immer auch in einem World-Wide-Abgleich. Sieht, was Menschen wie du und ich angeblich dauernd an Spitzenleistungen erbringen. Und weil sie wie du und ich sind, lautet die Botschaft dann leider auch: Wenn ich das kann, warum tust du es dann nicht? Das kann einen fertigmachen. Denn nicht mal mit dem Rentenbescheid – also mit der Lizenz zum Ruhen – kann man sich aufs Sofa zurückziehen. Denn im World Wide Web wimmelt es nur so von betagten Fitness-Influencer:innen wie Joan. Die 77-jährige Amerikanerin (@trainwithjoan) ist so fit, dass einem ihr innerer Schweinehund fast schon leidtun kann, weil er so offenbar gar nichts mehr zu melden hat. Mehr als zwei Millionen Menschen schauen zu, wenn Joan etwa einen XXL-LKW-Reifen über den Strand von Yucatán – nein – nicht rollt, sondern hochstemmt, fallen lässt, wieder hochstemmt. Doch auch im Nahumfeld hebt sich das Anspruchsniveau. Mein 63-jähriger Nachbar geht jetzt immer nachts trainieren, seit es in Frankfurt auch Fitness-Center gibt, die 24 Stunden geöffnet sind.

Foto: Hanna Eberhard, Unsplash



Schöne neue Sportwelt

Die Zeiten scheinen vorbei, als man sich einfach schon deshalb gut fühlen konnte, wenn man die Treppe in den dritten Stock nutzte oder dem Bus hinterhergerannt war. Heute geht man auf den „Stairmaster“, einer Art Treppe ins Nirgendwo, um 130 Etagen in 30 Minuten zu schaffen und dabei die interessante Erfahrung zu machen, dass der Weg zur Hölle entgegen anderslautender Vermutungen nicht zwingend nach unten führt ...

Die Wohltat von Bewegung

Statt Trimm-Dich-Pfade haben wir „Calesthenics-Anlagen“. Der Begriff stammt von den griechischen Wörtern „kalós“ (schön, gut) und „sthénos“ (Kraft). Die „schöne Kraft“ entstand in den Freiluft-Fitnessparks von New York und variiert Kraftübungen mit dem eigenen Gewicht und kombiniert sie mit Elementen aus anderen Sportarten, mit Akrobatik oder Tanz. Entsprechende Anlagen finden sich etwa im Gallus Park, im Hafepark, im Sportpark Preun-

gesheim. Auch „Piloxing“ ist neu im Team Sport – es vermeldet Tanz, Pilates und Boxen. Oder „Teqball“. Sieht aus wie Tischtennis – aber statt eines Schlägers kommen Fuß, Knie, Kopf oder Brust zum Einsatz, um einen Fußball auf die Seite des Gegners zu bringen. Ja, mit Händen und Armen wäre es einfacher. Aber darum geht es ja gerade NICHT. „TôsôX“ ist auch so ein Newcomer. Eine Kombination aus PUNCHES und KICKS zu schneller Musik. Oder „Jungle Gym“ – also „Bungee-Fitness“ – und es ist genau das, wonach es klingt: Hin- und Herschwingen – an Halterungen, die von der Decke hängen. Man hat fast das Gefühl: Jeden Tag wird in Frankfurt eine neue Sportart geboren.

Sport ist eben auch ein Produkt, das sich auf einem riesigen Markt behaupten muss. Und dabei geht es ihm wie anderen Produkten, etwa Shampoo. Egal, wie gut das alte war, ein neues weckt einfach mehr Begehrlichkeiten. Andererseits aber wissen wir heute sehr viel und Genau-



Foto: Centre for Aging better, Unsplash

eres um die Wohltaten von Bewegung. Und also auch darüber, wie man Sport sehr viel gezielter einsetzen kann. Das rätselhafte Gerät in meinem Fitness-Center etwa – ich habe mich erkundigt – misst die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kraft der tiefen Rückenstrecker im Bereich der Lendenwirbelsäule. Damit werden mögliche Probleme dokumentiert, aber auch ein Trainingsfortschritt in diesem Bereich. Ja, das ist sehr speziell und gerade für Menschen, die viel Zeit am Schreibtisch verbracht haben, ein Segen. Neben unendlich vielen anderen, die der Sport bietet. Mit einem immer breiter gefächerten Angebot bietet sich eben auch zunehmend mehr Gelegenheit, maßgeschneidert zu trainieren. Und zwar nicht nur an der Ausdauer. Heute weiß man, dass Kraft-Training gerade für Ältere mindestens so wichtig ist. Zudem hat die Wissenschaft vom Sport längst verbreitet, dass schon kurze Bewegungseinheiten über den Tag hinweg das Risiko für Krankheiten deutlich reduzieren können und

also lebensverlängernd sind. Aber genauso, dass hier gilt: Mehr bringt mehr. Sportwissenschaftler:innen empfehlen gerade Älteren, an vier bis fünf Tagen pro Woche körperlich aktiv zu sein. Sagen aber auch: Selbst, wenn man erst in den späteren Jahren anfängt, kann noch viel zum sehr viel Besseren gewendet werden.

Sport ist die beste Altersvorsorge

Ja, das alles wäre nur vernünftig. Leider ist der Mensch evolutionär nicht auf langfristiges Denken gepolt. Er zieht die kurzfristige Bequemlichkeit allermeistens vor. Auch wenn sie zum eigenen Schaden ist. Was man unschwer nicht nur an unserem Umgang mit dem Klimawandel erkennt, sondern auch an dem mit Sport. Deshalb fallen den meisten von uns bei der Aufforderung, mehr für sich zu tun, auch erst mal Gründe ein, weshalb das nicht geht. Solche wie „der Sport, der mir Spaß macht, muss erst noch erfunden werden!“ oder „puh, dafür bin ich zu alt!“ oder „das lohnt sich jetzt auch nicht mehr“ oder „bis ich zur nächsten Calisthenics-Anlage gelaufen bin, ist mein Sportpensum ja schon erreicht“ oder „Gott, Schwimmen oder Wandern oder Turnen, das ist ja echt schnarchlangweilig!“ Oder „es heißt RUHEstand und nicht Olympia!“ Aber Frankfurt ist „Sportstadt“ und mit Mike Josef haben wir immerhin den Leiter des Sportdezernats zum Oberbürger-

meister gewählt. Das bedeutet eben auch, dass in dieser Stadt so ziemlich alle Ausreden vom Tisch sind. Wir haben die TG Bornheim, die immerhin 60 verschiedene Sportarten zur Auswahl bietet. Darunter ebenso die Klassiker wie der aktuell heißeste Scheiß. Die Eintracht Frankfurt offeriert immerhin auch 50 Bewegungsvarianten. Nicht gezählt die Angebote der vielen anderen Vereine. Auf über 400 bringt es die Stadt. Dazu die Fitness-Center – von High-End bis Low Budget. Oder die Personal-Trainer, die ihre Kundschaft ganz exklusiv in Einzelbetreuung auf fit trimmen. Und natürlich auch die Inklusions-Sportvereine. Die Wege zu weit? In Frankfurt liegen Fitness-Optionen oft sehr viel näher als die nächste Gelegenheit, Chips- und Schokoladenvorräte aufzustocken. Und sei es nur, dass man sich einfach die Sportschuhe anzieht, um in der nächsten Grünanlage zu laufen. Das Angebot ist so flächendeckend und dabei so ausdifferenziert, zeitlich so flexibel und wenigstens zu Teilen so kostengünstig oder gar gratis, dass einem wirklich nicht mal das kleinste Schlupfloch bleibt, sich qualifiziert vor dem Sport zu drücken. Nein, nicht mal Regen – schließlich: Würde man von George Clooney, André Rieu oder Helene Fischer zum Joggen abgeholt, wäre einem vermutlich sogar ein Schneesturm egal. Und dann erfährt man beim Sporteln ja außerdem quasi aus erster Hand, was am besten gegen Einsamkeit hilft – mit anderen aktiv zu sein. Es ist schön und motivierend, zu wissen, etwa immer wieder samstags um 12 Uhr nicht nur auf eine:n Trainer:in, sondern auch auf Gisela, Irma, Manfred, Fatima, Georgios oder José zu treffen.. Ganz egal, wie viel Neues dauernd auf die Sport-Menü-Karte gesetzt wird, am Ende bleibt eines ganz beim Alten: Dass Sport immer noch die beste Altersvorsorge ist. Für die Gesundheit, den Kopf und das Gefühl, sozial eingebunden zu sein, und dass es ganz schön dumm wäre, diese Gelegenheit auszuschlagen. *Constanze Kleis*



Was bitte ist ein Exposom?

Der Begriff lenkt den Blick auf die Lebensqualität und die Verbesserung der Lebenserwartung für alle

Wie es uns geht und wie wir uns fühlen, wird durch viele Faktoren von außen bestimmt. Alle Umwelteinflüsse, denen unsere Gesundheit im Laufe des Lebens ausgesetzt ist, nennt die Forschung Exposom. Das Kunstwort aus den englischen Begriffen „Exposure“ (Ausgesetztsein) und „Genome“ (Genom, Erbinformation) wurde gebildet, nachdem man vor 20 Jahren

Zehntausende von Chemikalien im Blut nachweisen konnte. Zwar machen Umwelt- und Sozialmedizin schon vorher Vererbung und individuell gesundheitsschädliches Verhalten nicht allein verantwortlich für große Volkskrankheiten wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen, was auch die anerkannten Berufskrankheiten zeigen. Doch mit den Fortschritten in

der Analyse chemischer Substanzen im Blut wurde das allgemeine Einwirken der Umwelt auf den Körper Thema.

Heute schätzen Forschende, dass etwa 70 Prozent der chronischen nicht übertragbaren Krankheiten mit Umweltfaktoren zu tun haben. Die Exposomforschung zählt Umweltverschmutzung in Luft, Wasser und Boden ebenso wie Klima (hohe Temperatur und Luftfeuchtigkeit sowie starke UV-Strahlung), Lebensstil (Rauchen, ungesunde Ernährung, Alkohol und Bewegungsarmut) und das soziale Umfeld (Armut, Vereinsamung, mentaler Stress, Nachtarbeit) zu den wichtigen vermeidbaren Risikofaktoren.

Bedeutender Risikofaktor Armut

Zahlreiche Studien zeigen, dass Armut häufig zu Erkrankungen und frühem Tod führen kann. Als bahnbrechend erwies sich der Nachweis einer Londoner Langzeitstudie von 1976, dass Arbeitende niedrigen Ranges einem höheren Stresslevel ausgesetzt sind als Ranghöhere. „Seitdem wissen wir, dass Herzinfarkt keine typische Managerkrankheit ist“, sagt der Leiter des Gesundheitsamtes Frankfurt, Dr. Peter Tinnemann. „Wir wissen vor allen Dingen aber, dass Chancengleichheit besser für die Gesundheit aller Gesellschaftsschichten ist und wir die Gesundheitskompetenz benachteiligter Gruppen stärken müssen.“

Dass konkrete Lebensumstände Krebs, Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen auslösen und Diabetes beeinflussen können, ist in den acht Deutschen Zentren der Gesundheitsforschung (DZG) bereits gesichertes Wissen. Sie koordinieren ihre Arbeit in einem Netzwerk mit mehr als hundert beteiligten Hochschulen, Universitätskliniken und anderen Instituten, um der Politik damit Entscheidungsgrundlagen zu liefern. Das Wissen, dass Umweltfaktoren maßgeblich zur Entstehung und Verschlimmerung der großen Volks-

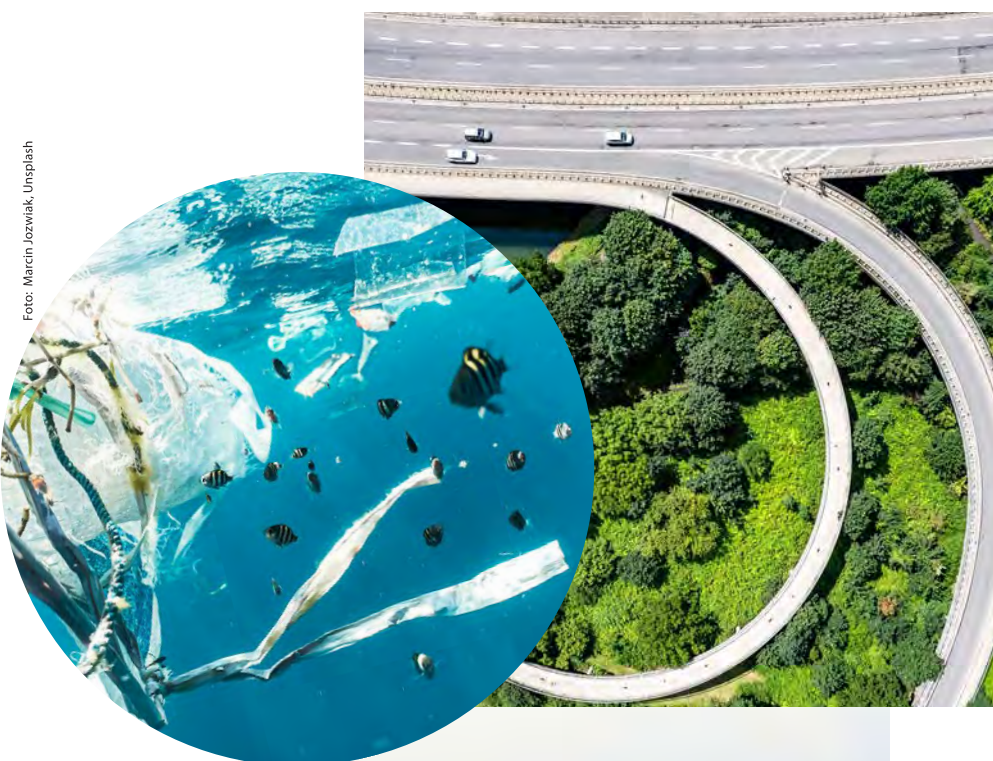


Foto: Marcin Jozwiak, Unsplash

Foto: Bernd Dittich, Unsplash



Foto: Neja Bertolt-Jensen, Unsplash

krankheiten beitragen, drängt die Versorgungsforschenden jetzt dazu, den Blick auf die Prävention (Vorbeugung) zu konzentrieren: Also wie können wir solche Erkrankungen verhindern?

Die Forschung kreist um Fragen wie diese: Was wissen wir über Wege und Ausmaß von Schadstoffen, die wir mit einatmen, mit essen und trinken und die über die Haut in den Körper eindringen? Was ist Ursache und was Wirkung in dem komplexen Zusammenspiel der äußeren Einflüsse auf das Individuum? Wie stark sind einzelne Einflussfaktoren? Welchen Beitrag haben Lärm und Licht in dem Geschehen? Und wie können die Erkenntnisse in eine präventive Gesundheitspolitik umgesetzt werden?

Gemeinsam satt und gesund

Prävention stand auch in Frankfurt im Fokus der 5. Stadtgesundheitskonferenz im Oktober 2024. Der Fachaustausch auf der praktischen, kommunalen Ebene konzentrierte sich auf Einflussmöglichkeiten in puncto Ernährung. Denn: „Ein niedriges Einkommen geht oftmals mit einer ungesünderen Lebensmittelauswahl einher“, so Tinnemann. Unter dem Motto „GUT GEHT'S – Gemeinsam satt und gesund“ loteten Akteur:innen die Möglichkeiten aus, den Zugang zu gesundem Essen in anregender Atmosphäre zu verbessern, etwa durch passgenaue Angebote der Gemeinschaftsverpflegung und Initiativen gemeinsamer Mittagstische. Der Blick im Gesundheitsamt über den Tellerrand betrifft aber auch die Zusammenarbeit mit anderen Ämtern wie dem Umwelt- oder Stadtplanungsamt und mit Initiativen in anderen Städten. So koordiniert das Gesundheitsamt seit 2015 im Gesunde Städte Netzwerk die Bemühungen auf kommunaler Ebene, dass Gesundheitsförderung im Alltag der Menschen ankommt.

Einiges hat sich in Frankfurt getan in Richtung Verbesserung der öffentlichen Gesundheit, etwa bei der Verringerung der Luftverschmutzung.

Die Feinstaubbelastung überschreitet nur noch sehr selten EU-Grenzwerte. Die Forschenden fordern aber, sich nach den niedrigeren Grenzwerten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu richten. Zudem wird derzeit nur Feinstaub der Größen 10 und 2,5 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft (P10 und P2,5) gemessen. Der virenkleine Ultrafeinstaub aus Abgasen etwa vom Straßen- und Flugverkehr, aus Heizungen oder durch Waldbrände sowie Nanopartikel wie vom Autoreifenabrieb werden noch nicht ermittelt. Solche Partikel gelten als ungleich gesundheitsschädlicher, weil sie tief in den Körper eindringen und über den Riechnerv sogar das Gehirn erreichen können.

Alzheimer und Feinstaub

Der Mainzer Umwelt-Kardiologe und Leiter der Umweltstudien im Deutschen Zentrum für Herz-Kreislaufforschung am Standort Rhein-Main, Professor Dr. Thomas Münzel, resümiert: „Luftverschmutzung verursacht und verschlimmert Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“ Sie koste weltweit durchschnittlich 2,9 Lebensjahre pro Kopf, verursache Atemwegserkrankungen und verschlimmere diese. Feinstaub sei maßgeblich an Lungenerkrankungen, Schlaganfall, Bluthochdruck, Diabetes und Allergien beteiligt. Und es gebe Hinweise, dass Alzheimer und Parkinson mit der Luftqualität zusammenhängen. Studien zeigten zudem eine starke Evidenz für die Schädlichkeit von Verkehrslärm. Münzel fordert deshalb, mit Gesetzen Luftverschmutzung und Lärm zurückzudrängen.

Der Blick aufs Exposom ist aber nicht nur für das öffentliche Gesundheitswesen und die Gesetzgebung relevant. Er liefert auch entscheidende Erkenntnisse für die Therapie. Manche Medikamente müssen zum Beispiel bei Hitze anders dosiert werden. Das war auch Thema des Gerontologie- und Geriatriekongresses „Altern ohne Grenzen“ im September 2024 in Kassel. Dort hob der Direktor des Netzwerkes Altersforschung der

Universität Heidelberg, Professor Jürgen M. Bauer, hervor, dass Klimawandel und Umweltverschmutzung ältere Menschen im besonderen Maße treffen. Der Geriater forderte eine Anpassung des Umweltschutzes in Hinblick auf die vulnerablen Älteren.

Noch liefern nicht alle Ergebnisse der Spitzenversorgungsforschung praktische Schlüsse. So weiß man, dass die wasser-, fett- und schmutzabweisenden, aber nicht abbaubaren Stoffe PFAS (sprich:P-fas) über das Grundwasser in unsere Nahrungskette und damit in unseren Körper gelangen. Ewigkeitschemikalien sind im Feuerlöschschaum und zahlreichen Alltagsprodukten enthalten, etwa in Teflonpfannen oder Kosmetika. Sie stehen im Verdacht, Krebs zu verursachen, unfruchtbar zu machen, das Immunsystem zu schwächen sowie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erhöhen. Das zeigt bislang aber nur ein statistischer Zusammenhang.

Das Umweltbundesamt rät deshalb einstweilen, Pfannen mit beschädigter Teflonschicht zu entsorgen und generell die Wohnung gut zu lüften, um möglichen schädlichen Ausdünstungen der Einrichtung zu entgehen. Beim Kauf neuer Produkte sei man mit dem Zertifikat „Blauer Engel“ auf der sicheren Seite. Wer an vielbefahrenen Straßen wohne, könne seine Gesundheitsrisiken durch Aufenthalt in Grünanlagen und Waldspaziergänge reduzieren.

Karin Willen





Foto: Juniorköche Deutschland/Andreas Eggenwirth

Bei den Mini- und Juniorköchen Deutschlands entdecken Kinder und Jugendliche, dass Genuss schon mit dem Einkauf und der Zubereitung der Lebensmittel beginnt.

Gönn dir!

Essen (und Trinken) zählt zu den menschlichen Grundbedürfnissen und dient unabdingbar zur Gesundheit des Körpers – und ist dabei doch so viel mehr. Denn die Art und Weise, wie und was wir zu uns nehmen, beeinflusst ganz unmittelbar unsere Lebensqualität.

Guten Appetit!“ Für den einen ist es eine Floskel zum Beginn der Nahrungsaufnahme. Der konkrete Startschuss, um den auch körperlich spürbaren Hunger zu stillen. Für die anderen steckt so viel mehr dahinter, nämlich das „lustvolle Verlangen nach Nahrungsaufnahme“. Das ist übrigens auch die ursprüngliche Bedeutung des lateinischen Begriffs „appetitus“. Und genau deswegen kann es vorkommen, dass man allem Sättigungsgefühl wegen des eben eingenommenen Mittagessens zum Trotz im Anschluss dennoch unbändige Lust auf ein schönes Stück Sahnetorte samt Cappuccino verspürt. Man gönnt sich ja sonst nichts ... Womit wir auch schon beim eigentlichen Punkt dieses Textes wären.

Denn neben der schnöden Nahrungsaufnahme ist Essen nämlich genau das: die Erfahrung von lukulischen Genüssen und unterschiedlichen Geschmacksnuancen – und nicht das reine Sattwerden.

Einer, der sich seit Jahren für diesen Unterschied stark macht, ist Andreas Eggenwirth. Der gelernte Koch und Restaurantfachmann ist ein ausgewiesener Experte in vielerlei kulinarischen Disziplinen – und übrigens auch im Frankfurter Seniorenbeirat aktiv. Er hat im Jahr 1997, gemeinsam mit seiner Frau Annette Rinn, den Frankfurter Ableger von „Slow Food“ gegründet, einer weltweit agierenden Bewegung, die 1986 in Rom entstand, aus Protest gegen immer neue Filialen der Fastfood-Kette mit dem goldenen M. „Gut, sauber, fair, vielfältig“, so lauten die Prinzipien der Vereinigung. Damit soll genussvolles, bewusstes und regionales Essen gefördert werden.

Wann beginnt gesunde Ernährung?

„Schließlich beginnt eine gute Ernährung nicht erst ab dem Punkt, an dem man die Gabel zum Mund führt, sondern bereits beim Einkauf, wenn man die Entscheidung für diese oder jene Lebensmittel trifft“, sagt der 75-Jährige. Indem man regional und saisonal einkauft, tue man übrigens auch etwas für den Erhalt der Vielfalt – einerseits der der Arten, andererseits der des Geschmacks. Denn dadurch lassen sich ebenfalls lokale Spezifika bewahren. So setzt Slow Food den Fastfood-Ketten, die überall auf der Welt und rund ums Jahr das immer gleiche Essen anbieten, eine klare Haltung und Abwechslungsreichtum entgegen. Schon von Berufs wegen interessiert sich And-

reas Eggenwirth für das Thema Ernährung, das im normalen Alltag ebenfalls eine wichtige Rolle einnimmt. Stimmt ihn das nicht froh, dass die Menschen offenkundig immer empfänglicher sind für das Thema Essen? Der Genuss-Fachmann winkt ab: „Hier herrscht eine gewisse Ambivalenz. Es gibt quasi rund um die Uhr Kochsendungen im Fernsehen. Gleichzeitig nimmt die sehr oberflächliche Ernährung aus der Systemgastronomie oder mit Fertigprodukten zu.“ Oder das Thema Kochbücher: „Die Abteilungen sind fast unübersichtlich, so groß ist die Auswahl hier!“

Ja, es stimmt: Schon lange sind Kochbücher keine praktischen Anleitungen mehr zum konkreten Kochen bestimmter Gerichte, sondern vielmehr eine Möglichkeit, in (kulinarischen) Träumen zu schwelgen, fast eine Art Fluchtmöglichkeit aus dem Alltag – schon allein durch ihre oft hochwertige Aufmachung und Gestaltung sind sie fast zu schade dafür, sie wirklich zu gebrauchen, zu groß ist die Gefahr, dass sie dabei Fettflecken abbekommen. Ähnliches lässt sich auch über viele moderne Küchen feststellen, die ebenfalls nicht mehr auf das Wesentliche à la Margarete Schütte-Lihotzky beschränkt sind, sondern wie Profiküchen oder Kochlabore anmuten. „Und das, obwohl hier oft allenfalls gekaufte, vorgekochte Speisen erwärmt werden“, zeigt sich Andreas Eggenwirth verwundert.

Noch nie gab es eine so große Auswahl an Lebensmitteln. Müsste es da nicht ein Leichtes sein, sich gesund und ausgewogen zu ernähren? Doch tatsächlich sind immer mehr Menschen übergewichtig oder leiden an ernährungsbedingten Erkrankungen. „Oft hapert es am Wissen um die Zubereitung. Ideal wäre es, wenn es wieder Kochunterricht in den Schulen gebe“, findet Andreas Eggenwirth. Denn wenn man die Jüngsten früh für gute Lebensmittel und deren Verarbeitung sensibilisieren, könne man ein Gegengewicht



Genuss ist das Lebens- und Lieblingsthema von Andreas Eggenwirth.

Longevity – ist 100 bald das neue 50?

Wie bleibt man gesund und fit im Alter? Eine Frage, die weltweit die Forschenden beschäftigt und die die absonderlichsten Blüten treibt.
Eine Betrachtung.

schaffen zu gedankenlosem Verzehr und schlechtem Geschmack. „Und das beugt letztlich auch gesundheitlichen Risiken vor.“ Doch das Schulfach Kochen scheint nicht in Sicht. Und so gibt Andreas Eggenwirth sein Wissen seit vielen Jahren weiter an die „Junior- und Miniköche Deutschlands“, ein Koch- und Geschmackschulseminar, das entstanden ist aus seiner Idee der „Geschmacksschule für Genießer“, die sich ursprünglich an Erwachsene richtete. „Unser Ziel war und ist es, Spaß am Kochen zu vermitteln und Begeisterung für die Tisch- und Tafelkultur zu wecken“, sagt der Experte. Die Nachfrage ist groß – was ihn erfreut, denn: „Je früher Kinder die Faszination des Kochens erleben, Etikette der Tafelkultur und Geschmack erlernen, desto mehr werden sie später auf Qualität, Gesundheit, aber auch gastronomische Leistung achten.“ Er hält nicht allzu viel von starren Ernährungsempfehlungen, bestimmten Diäten oder gar der Einteilung in „gute“ und „schlechte“ Lebensmittel: „Ganz entscheidend ist doch, wie viel ich wovon genieße.“ Denn wie heißt es doch so schön: Wer nicht genießt, wird ungenießbar – und das ist wahrlich keine Option für den genussvollen Frankfurter Andreas Eggenwirth. *Julia Söhngen*



Beim letzten Wahlkampf hingen sie überall in der Stadt: Plakate mit der erstaunlichen Frage „Wo willst du in 800 Jahren leben?“. Bislang gab es da – je nach Weltanschauung – nur zwei Antworten. Entweder glaubte man, dass es ein Leben nach dem Tod gibt, das man idealerweise auf ewig in einem (je nach Religion anders möblierten) Paradies verbringt. Oder man hielt es mit den Naturwissenschaften und tröstet sich damit, dass wenigstens die zehn hoch 28 Atome, aus denen wir bestehen, weiter existieren. Wenn auch in anderer Form, etwa als Stein, Goldfisch oder Flechte. Für beide Szenarien galt: Für den Zutritt zur Ewigkeit musste eben erst mal gestorben sein. Diese Zugangsvoraussetzung will die „Partei für schulmedizinische Verjüngungsforschung“ ändern. 100 soll das neue 50 werden. Und das ist längst nicht so verrückt wie es klingt.

Die ewige Jugend ist komplex

Sehr alt zu werden und dabei trotzdem total jung zu bleiben, ist gerade DAS Thema. Auf dem Buchmarkt, in Podcasts, in der Medizin. Weltweit beschäftigen sich gerade Spitzenforschende in den Pharmakonzernen und an den besten Universitäten der Welt mit „Longevity“. Übersetzt: Langlebigkeit. Man will wissen, welche Faktoren genau mit im Spiel sind – beim Altern ebenso wie beim Jung- und Gesundbleiben, um an diesen mächtigen Stellschrauben zu drehen. Und da beides zu den komplexesten biologischen Prozessen zählt, nähert man sich dem Ziel auf vielen verschiedenen, sehr komplexen Wegen. In der Medizin, der Biologie, der

Psychologie und natürlich mit Hilfe der KI. Ohne sie wäre die enorme Fülle der Daten nicht zu entschlüsseln. Mit Erfolg. Tatsächlich wurden vermutlich in kaum einem anderen Bereich in letzter Zeit so viele erfreuliche Entdeckungen gemacht. Weiß man immer mehr und besser, welche Faktoren sicher und welche vermutlich eine Rolle spielen, will man nicht nur ein paar Jahre, sondern gleich ganze Jahrzehnte länger leben.

Wenn stimmt, dass zu 10 bis 15 Prozent die Gene die Lebensdauer eines Menschen bestimmen, gibt es schließlich eine enorme Verhandlungsbasis von 85 bis 90 Prozent. Und die gilt es nun maximal zu nutzen. Wer nun glaubt, das sei mit täglichem Sport, gesunder Ernährung, 50er-Sonnenschutz, Nikotin- und Alkoholverzicht erledigt, der täuscht sich. Ja, das ist schon mal nicht schlecht. Aber der Longevity-Aufwand geht weit darüber hinaus. Er umfasst einen Maßnahmenkatalog, der so dick ist wie das Frankfurter Telefonbuch. Darunter Nahrungsergänzungsmittel, Hormontherapie, Eisbaden, Fasten, Stressmanagement, Yoga, Schlafenszeiten wie ein Kleinkind, intensive Auseinandersetzung etwa mit dem Darmmikrobiom (siehe auch Ausgabe 01 2024, S. 50ff.) und dem Calcium-Score. Eigentlich eine Vollzeitbeschäftigung. Und manche haben auch eine daraus gemacht. So wie die Gallionsfigur des Longevity-Trends: Der 47-jährige US-amerikanische Tech-Millionär Bryon Johnson. Sein „Lebensverlängerungssystem“ heißt kurz und knapp: Don't die. Dafür lässt er rund um die Uhr seine Körperfunktionen

überwachen. Nimmt täglich 111 Nahrungsergänzungsmittel zu sich, trägt eine Kappe, die seinen Schädel in rotes Licht taucht und hat nachts eine Maschine an seinen Penis angeschlossen, die seine Erektionen misst. Alle Handlungen, die den Tod

Beeren und Samen. Dann nichts mehr. Er macht jeden Tag Sport. Ist jeden Tag bei seinen Ärzt:innen, um seine Werte zu besprechen und neue Therapien. Abends unterziehe er sich dann noch weiteren Behandlungsansätzen und um 20.30 Uhr geht's ins Bett.

Ja, da fragt man sich, wann man da noch arbeiten soll, um all die enormen Summen zu verdienen, die all die Maßnahmen kosten. Und wie man an all die Arzttermine kommt. Das würde hierzulande in der Schlagzahl nicht mal Privatversicherten gelingen. Für Bryan Johnson ist es leicht. Es ist sein Job, total gesund sehr alt werden zu wollen. Er verdient Millionen damit. Verkauft sich, sein Programm, Nahrungsergänzungsmittel, hält – bezahlte – Vorträge.

Jungsein als Berufung

Auch für die bekannteste deutsche Longevity-Prophetin, die ehemalige Fernsehmoderatorin Nina Ruge, ist das das Thema Berufung und Beruf. Die „Botschafterin einer starken, ganzheitlichen Medizin der Zukunft“ hat einen Podcast, schreibt Bücher, referiert über die Zukunft der Verjüngung – (in der wir uns etwa auf Stuhltransplantationen freuen können). Aber was ist mit uns Normalverbraucher:innen? Wie sollen wir dieses Pensum bewältigen? Zeitlich? Finanziell? Ohne ein Studium in Mikrobiologie? Und was ist mit all der Lebensqualität, die verloren geht, wenn man konsequent alles dem Fernziel „bei bester Gesundheit 100 werden, mindestens“ unterwirft? Möglichst früh – also schon in jüngeren Jahren? Für eine Investition, die sich irgendwann in ferner Zukunft auszahlen wird? Wenn überhaupt. Mehr als zwei Drittel der Krebsneuerkrankungen treffen Menschen im späteren Erwachsenenalter (65 Jahre und älter) und bei den meisten hat der Zufall seine Finger im Spiel – etwa durch spontane Fehlerereignisse bei der Teilung von Stammzellen. Dann kann man ja außerdem von der

Leiter fallen, unter ein Auto kommen, bei einer Wanderung abstürzen. Was für eine Enttäuschung, nachdem man sich jahrzehntelang erfolgreich eingeredet hat, man säße ganz allein am Lebenserwartungs-Regler.

Im Panikraum der Superreichen

Natürlich ist über kurz oder lang das, was da erforscht wird, für alle von Nutzen. Theoretisch. Praktisch wird einmal wieder die wirkungsvollste Longevity-Maßnahme ausgelassen: Wohlstand für alle. Denn nichts verkürzt einem Menschen das Leben radikaler als Armut. Und nichts verlängert es zuverlässiger als Reichtum. Das war schon so, lange bevor die Longevity-Forschung an den Start ging. Schließlich erkannte der griechische Dichter Hesiod bereits vor fast 3000 Jahren: „Denn im Unglück pflegen die Menschen früher zu altern.“ Es gibt deshalb auch Stimmen, die behaupten, „Longevity“ sei nichts anderes als eine Art Panikraum der Superreichen. Schließlich investieren sie gerade Milliarden in die Longevity-Forschung und in Longevity-Start-ups. Sam Altman, Vorstandsvorsitzender des ChatGPT-Entwicklers Open AI, hat 180 Millionen Dollar in Retro Biosciences investiert, ein Unternehmen, das die gesunde Lebenszeit von Menschen um zehn Jahre verlängern will. Amazon-Gründer Jeff Bezos ist unter den Geldgebenden von Altos Labs, einem der bekanntesten Longevity-Start-ups, das an Methoden zur Zellverjüngung arbeitet. Der deutschstämmige Investor Peter Thiel – sponsert nicht nur Donald Trump, sondern auch die Methuselah Foundation. Vermutlich auch in der stillen Hoffnung, zwar nicht mehr die Ersten auf dem Mond sein zu können, aber vielleicht die Ersten, die einen Geburtstagskuchen mit 150 Kerzen ausblasen werden. Am Ende aber werden auch sie nicht um das herumkommen, was sie offenbar als ultimative Kränkung erleben: das Sterben. *Constanze Kleis*



Illustration: Opak

möglicherweise beschleunigen (mit Freund:innen feiern, ein Stück Kuchen, weniger als acht Stunden Schlaf) sieht er als „Gewalt“. Er veröffentlicht seine Körperwerte (Puls, Gefäßablagerungen, Innenaufnahmen seines Darms) ständig online und hat sich gar Blutplasma seines 17-jährigen Sohnes spritzen lassen, in der Hoffnung, die Injektion möge ihn verjüngen. Er frühstückt einen Mix aus Brokkoli, Blumenkohl, Pilzen und Knoblauch. Später einen Pudding aus Nüssen und Beeren. Um 11 Uhr noch mal Gemüse, Nüsse,

Mit dem Älterwerden gehen viele Veränderungen einher, die sowohl körperliche als auch geistige und seelische Herausforderungen mit sich bringen. Gerade der mentale Zustand ist oft ausschlaggebend dafür, wie fit man insgesamt bleibt, aber beispielsweise der Übergang in den Ruhestand, der Verlust von nahestehenden Personen und das Gefühl der sozialen Isolation können das emotionale Wohlbefinden negativ beeinflussen. Wer hier rechtzeitig gegensteuert und sich gegebenenfalls Hilfe sucht, kann ernststen psychischen Erkrankungen wie Depressionen vorbeugen.

Am schlimmsten ist für alte Menschen das Alleinsein, weiß Antonia von Alten, die gemeinsam mit Laura Pacios Prado das Pilotprojekt „Mobile Krisen- und Lebensberatung 65+“ leitet und die zentralen Themen ihrer Beratung umreißt: „Sie trauern oder haben Angst vor einer ungewissen Zukunft.“ Auch fühlen sich manche – durch Krankheit oder Pflegebedürftigkeit – als Last, verlieren die Kontrolle über ihr Leben oder können es generell nicht mehr genießen. „Am schwersten zu ertragen sind die Immobilität und Einsamkeit“ oder „Ich weiß nicht, wie ich mit dem nahenden Tod umgehen soll“, sind ebenfalls Aussagen, mit denen die beiden oft konfrontiert werden.

Gemeinsam gegen das Alleinsein

Seit Frühjahr 2023 bieten sie kostenfrei eine psychotherapeutisch fundierte psychologische Beratung im häuslichen Umfeld speziell für ältere



Nora Hauschild, Victoria Dichter und Inga Beig (v.l.) vom Netzwerk für Suizidprävention (Frans) setzen sich dafür ein, das Thema Suizid aus der Tabuzone zu holen.

Lebensmut statt lebensmüde

Die Lebensqualität im Alter hängt maßgeblich von der mentalen Gesundheit ab. In besonders schwierigen Situationen gibt es allerdings unterstützende Angebote.

Menschen an. Wer also aus körperlichen oder psychischen Gründen seine Wohnung nicht mehr verlassen kann, wird zuhause aufgesucht. Zumeist wird der Kontakt über Institutionen hergestellt, die Zugang zu alten alleinlebenden Menschen haben, wie Sozialrathäuser, Besuchs- oder Pflegedienste oder Ärzte; manchmal melden sich auch Angehörige. Nach einem kurzen telefonischen Kontakt wird individuell geklärt, ob eine Beratung – angeboten wird Einzel-, Paar- und Familienberatungen – passend ist. Oft haben die Seniorinnen zum ersten Mal die Gelegen-

heit, in Ruhe über das zu sprechen, was sie bedrückt.

Bis heute haben bereits über 60 Klient:innen zwischen 60 und 95 Jahren an dem Projekt teilgenommen; die meisten sind 75 bis 85 Jahre alt und weiblich. Mehr als drei Viertel davon leben alleine, und die Hälfte leidet unter einer diagnostizierten psychischen Störung. „Nicht immer muss es ja gleich eine Psychotherapie sein“, so von Alten. „Manchmal reichen schon ein paar Gespräche mit uns, um eine schwierige Situation zu verstehen und für sich zu klären. Wir helfen dann dabei, dass sie sich auf



Foto: privat

Laura Pacios Prado (li.) und Antonia von Alten leiten gemeinsam das Pilotprojekt „Mobile Krisen- und Lebensberatung 65+“, eine psychologische Beratung im häuslichen Umfeld.

ihre Stärken und Ressourcen besinnen können.“

Wichtig ist die Abgrenzung auch zu den Besuchsdiensten der Hilfsorganisationen. „Wenn Menschen eigentlich nur ein wenig Anschluss suchen, aber gar nicht über die konkreten, schwierigen Themen reden wollen, dann sind wir die Falschen“, betont die erfahrene Beraterin. „Denn wir machen Lebens- und Krisenberatung für Menschen, die sich durch einen Todesfall oder ein anderes einschneidendes Erlebnis in einer Übergangssituation befinden. Fast alle wollen ja an ihrer aktuellen Lage wirklich etwas verändern.“ Mit den meisten Klient:innen finden dann bis zu zehn Gespräche statt, die sich über fünf Monate erstrecken.

Raus aus der Tabuzone holen

„Für die älteren Menschen, deren soziales Netzwerk kleiner wird, weil die Freunde nach und nach versterben, kommt ja auch der eigene Tod immer näher. Oft aber können sie mit ihren Angehörigen nicht über die Angst vor dem Sterben reden“, weiß von Alten, „daher tut es ihnen gut, wenn wir diese Ängste klar ansprechen. Immer wieder sagen Klienten oder Klientinnen, dass sie ‚lebensmüde‘ oder ‚lebenssatt‘ sind. Dann wollen wir ihnen einen Raum anbie-

ten, in dem über das Tabuthema Tod nachgedacht und über ‚letzte Dinge‘ gesprochen werden kann.“

Die Suizidzahlen zu senken und Leben zu retten, ist das Ziel des Frankfurter Netzwerks für Suizidprävention (FRANS). Vor zehn Jahren auf Initiative des Gesundheitsamts gegründet, ist es heute ein interdisziplinärer Zusammenschluss von mehr als 80 auch überregionalen Organisationen, in deren Alltag suizidales Verhalten eine Rolle spielt, und deutschlandweit ein herausragendes Projekt. Das Team von FRANS klärt auf, sensibilisiert, informiert über Hilfsangebote und Veranstaltungen – und trägt dazu bei, das Thema Suizid in der Öffentlichkeit zu enttabuisieren. Daher plädiert es dafür, in den Medien achtsam darüber zu berichten, Wissen zu vermitteln und Menschen mit Suizidgedanken aufzuzeigen, dass andere ähnlich gefühlt, aber einen Ausweg gesehen haben und erfolgreich durch eine schwere Krise gegangen sind. Diese „positive Nachahmung“ wird – in Anlehnung an den gegenteiligen „Werther-Effekt“ – „Papageno-Effekt“ genannt.

Die Notwendigkeit solcher Maßnahmen wird durch erschreckende Zahlen untermauert: Nach Angaben des Statistischen Bundesamts star-

ben in Deutschland im Jahr 2023 rund 10 300 Menschen durch Suizid, ein Anstieg im Vergleich zum Vorjahr (10 119). Das bedeutet, dass sich aktuell alle 56 Minuten ein Mensch das Leben nimmt, fast 30 pro Tag. Suizid ist damit die häufigste unnatürliche Todesursache, und es gibt mehr Tote als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten und illegale Drogen zusammen. Gleichzeitig schätzen Expert:innen, dass auf einen vollzogenen Suizid statistisch gesehen 10 bis 30 Suizidversuche kommen.

Altersbedingte Herausforderungen

Suizide gibt es in jeder Altersgruppe, aber gerade bei älteren Menschen kommen sie besonders häufig vor: Gut 73 Prozent der Deutschen, die sich 2023 das Leben genommen haben, waren älter als 50 Jahre; 46 Prozent waren älter als 65 Jahre. Das Suizidrisiko ist bei über 85-Jährigen fünfmal so hoch wie in der Durchschnittsbevölkerung; bei Männern erreicht die Steigerung sogar das Achtfache. Neben Einsamkeit, dem Verlust von Autonomie oder Mobilität sowie der Belastung durch chronische körperliche und psychische Erkrankungen tragen auch gesellschaftliche Bedingungen zur Suizidgefährdung älterer Menschen bei: Altersdiskriminierung, ein negatives

Prävention von Depression und Suizidalität im Alter

Oft ist die Diagnostik depressiver Symptome durch andere neurologische oder internistische Erkrankungen erschwert. Daher besteht trotz der guten psychotherapeutischen und psychopharmakologischen Behandelbarkeit der Altersdepression ein relativ großes Therapiedefizit. Eine frühzeitige Diagnostik und erfolgreiche Behandlung stellen daher die beste Suizidprävention dar. Im Rahmen eines neuen Projekts bieten Mitarbeiter der psychiatrischen Abteilung der Universitätsklinik Frankfurt innerhalb von fünf Arbeitstagen eine aufsuchende diagnostische Erstabklärung an. Zudem kann sich eine psychotherapeutisch-psychopharmakologische Behandlung anschließen.

Bild des Alterns und der Verlust sozialer Teilhabe führen oft zu einem Gefühl der Sinnlosigkeit.

Prävention und Reden retten Leben

Suizidprävention muss vielfältig sein: Früherkennung psychischer Erkrankungen, soziale Unterstützung, Aufklärung und niedrigschwellige Behandlungsangebote sind zentral. Wichtig ist auch, soziale Netzwerke zu fördern, um Isolation zu verhindern. Aufsuchende Angebote, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen sind weitere Ansätze.

Durch gezielte Maßnahmen und eine offene Gesprächskultur können Leben gerettet werden. Niemand sollte das Gefühl haben, mit seinen Sorgen allein zu sein. Psychosoziale Angebote und Maßnahmen der Suizidprävention müssen explizit auch an den speziellen Bedürfnissen älterer Menschen ausgerichtet werden. Wichtig ist zudem, dass auch das soziale Umfeld, ob Angehörige, Pflegekräfte, Arzt, Apotheker, Friseur oder Gastwirt, genau hinhört und das Thema anspricht, um gegebenenfalls professionelle Unterstützung vermitteln zu können.

Auf Betreiben des Bundesgesundheitsministers Karl Lauterbach soll es eine nationale Suizidpräventionsstrategie geben, um das Thema aus der Tabuzone herauszuholen und mehr darüber zu reden. In diesem Rahmen hat er unter anderem eine zentrale Krisendienst-Notrufnummer angekündigt. *Stephanie Kreuzer*

Kontakt

Mobile Krisen- und Lebensberatung 65+
Haus der Volksarbeit e.V.,
Eschenheimer Anlage 21,
60318 Frankfurt
Tel.: 069/1501 110,
Handy: 0173-7510414
www.hdv-ffm.de

Frankfurter Netzwerk für
Suizidprävention (FRANS)
Breite Gasse 28,
60313 Frankfurt
Tel.: 069/212 74943
E-Mail:
suizidpraevention@stadt-frankfurt.de
www.frans-hilft.de

Für wen ist eigentlich die Geriatrie gedacht?

Durchaus nicht nur für gebrechliche Hochaltrige, die stationär behandelt werden müssen. Auch chronisch kranke Jüngere sollen von der besonderen Expertise profitieren können.

Die Geriatrie genannte Altersmedizin versorgt Patient:innen, die unter alterstypischen und Mehrfach-Erkrankungen leiden. Unter ihnen sind über 80-Jährige häufig vertreten. Hochaltrige tragen ein hohes Risiko, im Krankenhaus physische und kognitive Funktionseinbußen zu erleiden. Geriater:innen kennen deren spezielles Risiko etwa für Stürze, Druckgeschwüre oder Delir. Sie haben ein Auge auf die vier wichtigen „I“ (intellektueller Abbau, Immobilität, Instabilität, Inkontinenz) und die Unterschiede zwischen Delir und Demenz. Ihre Expertise liegt aber auch in der komplexen Behandlung verschiedener, gleichzeitig bestehender Erkrankungen (Multimorbidität) und deren Wechselwirkungen. Auch das abwägende Koordinieren der Behandlung, wenn Patient:innen gleichzeitig und dauerhaft mehr als fünf verschiedene Arzneimittel nehmen müssen (Polypharmazie) zählt zu den Stärken der Geriatrie. Geht es nach der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF), soll diese Expertise künftig auch jüngeren chronisch Kranken zugutekommen können.

Ganzheitliche Behandlung

Während Fachärzt:innen sich auf das Organsystem konzentrieren, fokussiert die Geriatrie sich zugunsten von Selbstbestimmung und Selbstständigkeit auf Funktionseinbußen, die durch Operation und Krankenhausaufenthalt verhindert oder gemindert werden sollen. Deshalb planen Geriater:innen die Behandlung stets individuell und ganzheitlich nach Maßgabe der jeweiligen Lage,

der ermittelten Möglichkeiten und geäußerten Wünsche. Sie beziehen bei Bedarf auch Angehörige aktiv mit ein. Ihre Befunderhebung (Anamnese), die die konkreten Lebensumstände der Person, ihre Defizite und Ressourcen – und deren persönliche Werte und Wünsche – miteinbezieht, führt mit klinischen Untersuchungen und dem Einsatz standardisierter Assessments (Einschätzungen) zu einer präzisen Diagnose und umfassenden Behandlungsplanung. Je nach Bedarf hilft das therapeutische Team neben Fachärzt:innen und Geriater:innen, die Alltagsfähigkeiten der Patient:innen bestmöglich mit Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie und Sportwissenschaft, Psychologie und Sozialdienst zu erhalten und zu stärken.

Mit der S3-Leitlinie „Umfassendes Geriatriisches Assessment“ hat 2024 erstmals eine Fachleutekommission AWMF das Vorgehen mit verschiedenen Check-ups (CGA-Tests) auf der höchsten Stufe des belegbaren Wissens (Evidenz) systematisiert. Die Leitlinie erweitert den Kreis derer, die vom ganzheitlichen geriatrischen Blick profitieren können. Bislang dienten Assessments, also Tests zur Einschätzung des körperlichen, geistigen, emotionalen, ökonomischen und sozialen Zustands, vorwiegend jenen über 70-Jährigen, die etwa an Demenz erkrankt waren oder unter Gebrechlichkeit, Schmerzen oder Schluckstörungen litten.

Jetzt sollten auch Personen ab 65 Jahren in das Verfahren für eine individuell zugeschnittene Therapie einbezogen werden. Es beginnt mit einem Screening per Fragebogen beim Erstkontakt, das sicherstellen soll,



Foto: pexels

Auch jüngere chronisch Kranke profitieren vom ganzheitlichen Behandlungsansatz der Geriatrie.

dass Vorboten möglicher Defizite nicht übersehen werden. Hinweise auf Probleme und Ausmaß, was Selbstständigkeit, Beweglichkeit, kognitive Leistungsfähigkeit, Ernährung und soziale Unterstützung angeht, sollten dann durch weitere gezielte CGA-Tests ermittelt werden und in die Therapie und Nachsorge eingehen. Das kann auch Sehen und Hören, Schluckbeschwerden, Kommunikationsfähigkeit, Schmerz, Schlaf, Sucht, Spiritualität, Multimorbidität oder Polypharmazie betreffen.

Neben der Generation 65+ können zum Beispiel auch jüngere Krebserkrankte, die unter weiteren gesundheitlichen Problemen leiden oder vor einer Chemotherapie stehen, die den ganzen Körper betrifft, vom ganzheitlichen Blick der Geriatrie auf den Menschen und sein Umfeld profitieren. Die Fachwelt verspricht sich davon, Therapienebenwirkungen besser in den Griff zu bekommen und frühzeitig mögliche Funktionseinbußen zu verhindern oder zu mindern.

Die AWMF-Leitlinie empfiehlt dieses Vorgehen besonders für die Akutgeriatrie. Studien belegen, dass das

Verfahren zu weniger Komplikationen, weniger Einweisungen in Pflegeeinrichtungen und weniger Todesfällen führt. Es sollte aber auch im Hinblick auf eine individuell bedarfsgerechte Versorgung bei Oberschenkelhalsbruch (Orthogeriatric) und in der Krebsmedizin (Onkologie) angewendet werden. Für die Notaufnahme, die Allgemeinchirurgie und Viszeral-(Bauch)Chirurgie empfiehlt die Kommission Ältere mit besonderem Untersuchungs- und Behandlungsbedarf zu identifizieren und daraus weitere ambulante oder stationäre Tests abzuleiten.

Prävention im Fokus

Professorin Dr. Katrin Singler, Leiterin der Arbeitsgruppe Notfall- und Intensivmedizin der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) aus Nürnberg, fordert, die Leitlinien in die dieses Jahr anstehende Reform der Notfallversorgung zu integrieren, und verweist auf Leuchtturm-Projekte einer altersgerechten Behandlung. Im Klinikum Frankfurt/Oder bewahrt speziell geschultes Personal Hochaltrige in einer separaten Not-

aufnahme mit Wohnzimmeratmosphäre vor unnötigem Stress. In Kanada ermittelten „Frailty Nurses“ sofort die körperliche Leistungsfähigkeit (einschließlich Gehgeschwindigkeit und Mobilität), den Ernährungszustand, die psychische Gesundheit und Kognition, sodass schnelle, passgenaue Entscheidungen spätere Wiedereinweisungen reduzierten.

Der demografische Wandel rückt noch einen anderen positiven Effekt der geriatrischen Ganzheitlichkeit in den Mittelpunkt: die Prävention. Christine Neumann-Grutzeck, Präsidentin des Berufsverbands Deutscher Internist:innen, aus Hamburg verspricht sich von einer früh eingesetzten geriatrischen Expertise ein „Bollwerk gegen Pflegebedürftigkeit“. Um dieses Ziel erreichen zu können, schlägt der Ulmer Geriater Professor Dr. Michael Denking, Koordinator der neuen Leitlinie und künftiger DGG-Präsident, die Verzahnung ambulanter geriatrischer Zentren, Tageskliniken und Hausärzt:innen vor.

Allerdings hängen die Trauben, solche Vorbilder umsetzen zu können, hoch angesichts von Klinikkrise und Personalmangel. Immerhin sorgt die Altersangabe im Patientenzuweisungscode, den der Rettungsdienst vor Ort erstellt, in Frankfurt in der Regel dafür, dass der Rettungswagen die Notfallaufnahme eines der vier Krankenhäuser mit geriatrischer Station ansteuert, das aktuell freie Bettenkapazitäten hat. Ein erstes Screening gehört dort schon zum Alltag. *Karin Willen*



Wenn von architektonischen Glanzleistungen die Rede ist, denken wohl die wenigsten Menschen an sozialen Wohnungsbau. Wer in Frankfurt durch die Siedlungen von Ernst May spaziert, wird eines Besseren belehrt. Was hier zwischen 1925 und 1930 unter der Ägide des damaligen Stadtbaurats entstand, hat Architekturgeschichte geschrieben. Im Rahmen des Projekts „Neues Frankfurt“ wurden mehr als 12000 Wohnungen gebaut, die bis heute als herausragende Beispiele der frühen Moderne gelten und in dem Bereich wegweisende Maßstäbe setzten.

Während man andernorts den explodierenden Bevölkerungszahlen mit gesichtslosen Mietskasernen begegnete, überzeugte Ernst May nicht allein mit bestechender Ästhetik. Durch den Einsatz vorgefertigter Bauteile, optimierter Grundrisse und aufgelockerter Zeilenbauweise schuf

Ganzheitlich modern: 100 Jahre Neues Frankfurt

Wie der ehemalige Oberbürgermeister Ludwig Landmann und der Siedlungsdezernent Ernst May mit ihrer Architektur nicht nur in Frankfurt den Städtebau revolutionierten

er großzügige und von Licht durchflutete Unterkünfte, die für Mietende mit kleinem Einkommen erschwinglich waren. Ein geradezu revolutionärer Schritt in einer Zeit, in der der Berliner Künstler Heinrich Zille angesichts feuchter, dunkler und enger Arbeiterbehausungen feststellen musste: „Man kann mit einer Wohnung einen Menschen genauso gut töten wie mit einer Axt.“

Dass Ernst May in Frankfurt sein

Credo „Wir brauchen Luft und Sonne“ buchstäblich in Stein meißeln konnte, lag an der Weitsicht von Oberbürgermeister Ludwig Landmann. Mit einem als gesellschaftliche Reformbewegung verstandenen Programm brachte er in vielen Bereichen die städtische Entwicklung wie kein anderer voran. Um den elenden Wohnverhältnissen der weniger Begüterten ein Ende zu setzen, holte er Ernst May in die Stadt und

Die Wohnsiedlungen des Neuen Frankfurt mit ihren lichtdurchfluteten Grundrissen setzen bis heute architektonische Maßstäbe.





gewährte ihm als Hochbau- und Siedlungsamtsleiter freie Hand.

Damit ebnete Ludwig Landmann den Weg für ein einzigartiges Modell sozialdemokratischer Planungs- und Sozialpolitik. Dazu gehörte unter anderem, in eigens gegründeten Gesellschaften Menschen ohne Arbeit eine Beschäftigung zu verschaffen. Die nationale wie internationale Aufmerksamkeit, die das vielschichtige Projekt „Neues Frankfurt“ auf sich zog, war entsprechend groß. Neben den in Rekordzeit errichteten Siedlungen wurden auch viele öffentliche Gebäude und Einzelbauten wie etwa die Großmarkthalle, das IG-Farben-

Haus, das Palmengartengebäude sowie Schulen realisiert.

Über die Wohnsiedlungen breitete das Denkmalamt erst in den 1970er-Jahren seine schützenden Hände aus. Zahlreiche Häuser des bauhistorischen Schatzes waren da schon verkauft und nicht gerade im Sinne des „Neuen Frankfurt“ umgestaltet worden. Da an der Siedlung Römerstadt der Kelch der Privatisierung vorbeigegangen war, schritten engagierte Kunsthistoriker:innen und Architekt:innen dort zur Tat. Sie riefen die „ernst-may-gesellschaft“ ins Leben und versetzten ein zweistöckiges Reihenhaus, dem einschließlich der „Frankfurter Küche“ größere Eingriffe erspart geblieben waren, bis hin zu den Türbeschlägen wieder in den ursprünglichen Zustand zurück. Das galt auch für den Garten, in dem wieder die für damals typischen Obst- und Gemüsesorten wachsen.

Das Musterhaus wurde in den Stadtführern über Frankfurt umgehend als Sehenswürdigkeit aufgelistet. Der Rundgang über die etwa 90 Quadratmeter umfassende und authentisch möblierte Wohnfläche ist in der Tat ein Erlebnis. Das kleine Museum führt zu einem plastisch vor Augen, wie Familien in den 1920er-Jahren lebten – zumindest jene, die das Glück hatten, ein May-Domizil zu ergattern. Zum anderen überrascht die frappierende Modernität des Interieurs. Abgesehen vom Kohleherd in der Küche dürften zeitgenössische Mieter:innen am gebotenen Komfort wenig auszusetzen haben.

Bis ins kleinste Detail durchdacht

Neben geräumigen Zimmern, Balkonen oder Dachterrassen verfügen alle Wohnungen über Annehmlichkeiten, die zu Zeiten der Weimarer Republik allenfalls im großbürgerlichen Umfeld zu finden waren: Zent-

Foto: Reinhard Wegmann, ernst-may-gesellschaft e.V., Frankfurt am Main

Die „Frankfurter Küche“ von Margarete Schütte-Lihotzky gilt als Prototyp der heute üblichen Einbauküche.



Kurzvita Ernst May

In seiner Geburtsstadt Frankfurt arbeitete Ernst May bis 1914 als freier Architekt. Nach dem Ersten Weltkrieg verschlug es den 32-Jährigen nach Breslau, bis ihn Ludwig Landmann 1925 wieder nach Frankfurt holte und mit der gesamten Bauplanung einschließlich Garten- und Friedhofswesen betraute. Das innovative Wohnungsbauprogramm „Neues Frankfurt“ setzte Ernst May nicht nur unter architektonischen, sondern auch sozialpolitischen Aspekten um. So senkte er mit der Bauteiltypisierung beachtlich die Kosten, achtete auf die Auftragsvergabe an lokale Firmen und die Beschäftigung von Arbeitslosen. Zur Begleitung der Bauprojekte gab er ab 1926 die Zeitschrift „Das Neue Frankfurt“ heraus, in der er über seine wegweisenden

Wohn- und Gestaltungsvorstellungen informierte.

Aufgrund der zunehmenden Attacken und Blockierungen seitens der Nationalsozialist:innen zog sich Ernst May 1930 aus dem Projekt „Neues Frankfurt“ zurück. Er folgte zunächst einer Einladung in die Sowjetunion, um Arbeitersiedlungen zu bauen, war jedoch bald von den Versprechungen Stalins desillusioniert. Da ihm 1933 als so genannter „Halbjude“ eine Rückkehr nach Deutschland nicht möglich war, verschlug es ihn nach Ostafrika. Dort widmete er sich anfangs dem Anbau von Kaffee und Getreide, 1937 zog es ihn aber wieder zur Architektur. In Kenias Hauptstadt Nairobi eröffnete Ernst May dann ein Büro. Nach Kriegsbeginn 1939 wurde er von den britischen Kolonialherren verdächtigt, ein Antisemit und als Nazispion in Russland tätig gewesen zu sein. Die absurden Anschuldigungen führten

zu seiner zweijährigen Internierung in der Südafrikanischen Union. Nach der Befreiung Deutschlands kehrte Ernst May in sein Heimatland zurück und wirkte am Wiederaufbau mit. Bis zehn Tage vor seinem Tod 1970 beruflich aktiv, konzipierte er unter anderem in Hamburg und Bremen große Siedlungen, lehrte als Honorarprofessor an der Technischen Hochschule in Darmstadt und setzte sich in Wiesbaden für die Durchgrünung des Wohnraums ein. Die Nassauischen Heimstätten, denen ein Teil der Frankfurter May-Siedlungen gehören und die Fördermitglied der „ernst-may-gesellschaft“ sind, vergeben seit 1988 den Ernst-May-Preis für einen besonders sozial orientierten Wohnungs- und Städtebau an Architektur-Studierende der Darmstädter TU. In Frankfurt ist seit 1995 in der von Ernst May gebauten Siedlung Bornheimer Hang der zentrale Platz nach ihm benannt. *sti*



Foto: Institut für Stadtgeschichte

Licht, Luft, Sonne – die Einbeziehung der Natur in die architektonische Planung gehört zum Gesamtkonzept des Neuen Frankfurt; Vor-, Haus- und Dachgärten sind Standard.



ralheizung, Bad und Strom. Die 1928 fertig gestellte Römerstadt war deutschlandweit die erste vollelektrifizierte Siedlung. Ein umfangreiches Fotoarchiv, historisches Filmmaterial und vielerlei Dokumente finden die aus aller Welt anreisenden Besucher:innen im Musterhaus ebenfalls. 2023 hat die Geschäftsführerin der „ernst-may-gesellschaft“, Christina Treutlein, über 2600 Gäste gezählt. Unter ihnen seien stets auch „viele Studierende, die sich von den Ideen des ‚Neuen Frankfurt‘ inspirieren lassen“.

Zumal Ernst May in Sachen Ausstattung ebenfalls Zeichen setzte. Neben renommierten Architektur-Kolleg:innen holte er einen Stab namhafter Designer:innen und Kunstschaffende der Avantgarde an den Main. Der Wiener Architekt Franz Schuster etwa entwarf für das Konzept des neuen Wohnens funktionale Möbelemente, die den Bewohnenden eine gleichermaßen individuelle wie preiswerte Einrich-

tung erlaubten. Als ausgesprochener Glücksfall sollte sich die Berufung von Margarete Schütte-Lihotzky erweisen. Die österreichische Architektin konzipierte die bis ins kleinste Detail durchdachte „Frankfurter Küche“.

Wie im hiesigen Museum Angeordnete Kunst ist die „Mutter aller Einbauküchen“ längst weltweit in den Sammlungen namhafter Museen präsent. Anlässlich der 40-jährigen Städtepartnerschaft übergab die Stadt im vergangenen Herbst eine „Frankfurter Küche“ dem Max-Liebling-Haus in Tel Aviv, einem Zentrum für Denkmalschutz und Architektur. Die in Frankfurt zu findende Konzentration einer bahnbrechenden Architektur und Gestaltung ist einzigartig und lockt nach wie vor Menschen aus aller Herren Länder an.

Städtebauliche Visionen

Selbst in Sachen Begrünung besitzt das Projekt „Neues Frankfurt“ eine Vorreiterfunktion. Es sorgte für Wohn-

verhältnisse, von denen die unter wachsender Überhitzung leidenden Stadtbewohner:innen heute nur träumen können. Jedes Reihenhaus hatte einen kleinen Garten, zudem wurden zwischen den Siedlungen Grünflächen angelegt, die zum Teil die Grundlage des heutigen Grüngürtels bildeten. Im Programm „Neues Frankfurt“ räumten Ludwig Landmann und Ernst May nicht zuletzt den sozialen Aspekte eine tragende Rolle ein.

In einem Wochenschau-Beitrag aus den 1950er-Jahren schrieb Ernst May dem modernen Städtebau die Aufgabe zu, „die unübersehbaren Häusermeere, wie sie vorwiegend im Zeitalter der Industrialisierung entstanden, aufzulockern“ und „wieder das soziale Zusammengehörigkeitsgefühl des Menschen zu wecken“. „Erst dann wird die Großstadt wieder eine wahre Heimat des Menschen werden.“ Diese städtebaulichen Visionen zu realisieren, hatten er und Ludwig Landmann in einem weitaus größeren Umfang geplant.

Legte die Weltwirtschaftskrise der Umsetzung bereits Zügel an, versetzte der aufkommende Nationalsozialismus dem „Neuen Frankfurt“ dann den Todesstoß. Seit den Kommunalwahlen 1928 im Stadtparlament vertreten, attackierte die NSDAP mit Verweis auf ihre jüdische Herkunft den Oberbürgermeister und den Stadtbaurat nicht nur auf persönlicher Ebene. Sie schaffte es auch, für das Projekt eine rigide Sparpolitik durchzusetzen. Mit der Machtergreifung Hitlers 1933 war mit dem „Neuen Frankfurt“ dann endgültig Schluss.

Doris Stickler



Foto: Album-07, Seite-10, Bild-01 - Vorderseite: Fotograf Hermann Collischonn, Sammlung der ernst-may-gesellschaft e.V., Frankfurt am Main





Foto: Institut für Stadtgeschichte

Kurzvita Ludwig Landmann

Bereits in seiner Geburtsstadt Mannheim hatte es den Rechts- und Wirtschaftswissenschaftler Ludwig Landmann als persönlicher Referent des Oberbürgermeisters in die Politik verschlagen. 1917 wechselte er nach Frankfurt, um als Dezernent für Wirtschaft, Verkehr und Wohnungswesen zu wirken. In dieser Funktion brachte er mit seinen weitsichtigen kommunalpolitischen Konzeptionen die Wirtschaftspolitik, den Wohnungsbau und das Siedlungswesen enorm voran. So belebte Ludwig Landmann wieder die an einen Tiefpunkt gelangten Internationalen Messen und den Handel, ließ am Rebstock einen Linienflughafen errichten, gründete Wohnungsbaugesellschaften und erstellte Pläne für den Bau von Sportstätten, Schulen und Krankenhäusern. Seine Leistungen wurden 1924 mit der Wahl zum Oberbürgermeister honoriert. Der linksliberalen Deutschen Demokratischen Partei (DDP) angehörend, trieb der damals 55-Jährige neben bis heute das Stadtbild prägenden Gebäuden wie Großmarkthalle oder IG-Farben-Haus den Bau von Siedlungen voran. Um die weniger wohlhabenden Menschen aus ihren elenden Wohn-

verhältnissen zu befreien, brachte er mit Ernst May das Programm „Neues Frankfurt“ auf den Weg.

Als der renommierte Architekt fünf Jahre später die Stadt verließ, weil die Nazis die Umsetzung des städtebaulichen Vorzeigeprojekts immer heftiger sabotierten, setzte es Ludwig Landmann im Rahmen der ihm verbliebenen Möglichkeiten fort. Nach der Machtergreifung 1933 jagten die Frankfurter NS-Schergen den „Juden Landmann“ schließlich aus dem Amt. Hoffend, in der Anonymität der Großstadt Schutz zu finden, ging er nach Berlin. Kurz vor Kriegsbeginn flüchtete Ludwig Landmann in die Niederlande, wo er nach dem deutschen Einmarsch 1940 durch die Hilfe von Freunden der Deportation entging. Kurz vor Kriegsende 1945 starb er dann an Herzmuskelschwäche und Unterernährung.

Was Ludwig Landmann für Frankfurt alles getan hat, blieb in der städtischen Wahrnehmung lange Zeit außen vor. Erst 1987 wurde für seine sterblichen Überreste ein Ehrengrab auf dem Hauptfriedhof angelegt, zwei Jahre später an seinem Wohnhaus am Schaumainkai eine Gedenktafel angebracht. Um die Erinnerung an das visionäre Stadtoberhaupt wach zu halten, stiftete die „Gesellschaft der Freunde und Förderer des Jüdischen Museums Frankfurt“ 2019 den „Ludwig-Landmann-Preis für Mut und Haltung“, der 2021 erstmals verliehen wurde. Im gleichen Jahr wurde der Magistratssitzungssaal im Römer nach Ludwig Landmann benannt. Oberbürgermeister Mike Josef erinnerte bei seiner Amtsübernahme 2023 an die großen Verdienste seines Vorgängers und ließ keinen Zweifel, dass Ludwig Landmann die Stadt weit vorgebracht hat. „Von seinen Entscheidungen profitieren wir noch heute“, so Mike Josef. *sti*





Foto: Stadt Frankfurt/Holger Menzel



Unter dem Titel „Yes, we care. Das Neue Frankfurt und die Frage nach dem Gemeinwohl“ führen Objekte, Texte, Fotografien, Film- und Audiobeiträge vor Augen, was das „Neue Frankfurt“ geleistet hat. Mit dem Fokus auf die Gebiete Bildung und Entwicklung, Wohnen und Haushalt, Soziale Fürsorge, Gesundheit und Sport werden nicht allein die Ent-

Topaktuell bis heute

Das Museum Angewandte Kunst zeigt ab Mai die Ausstellung „Yes, we care. Das Neue Frankfurt und die Frage nach dem Gemeinwohl“, bei dem auch das Frankfurter Jugend- und Sozialamt eingebunden ist.

Das Programm „Neues Frankfurt“ zielte nicht allein auf den Bau von Wohnraum ab. Oberbürgermeister Ludwig Landmann und Stadtbaurat Ernst May verstanden das Projekt als gesellschaftliche Reformbewegung, das auch die sozialen Belange umfasste. Die rückt eine Ausstellung im Museum Angewandte Kunst in den Mittelpunkt, in die auch das Amt für Jugend und Soziales eingebunden ist.

wicklungen in den 1920er-Jahren aufgezeigt. Die Ausstellung schlägt auch einen Bogen zur aktuellen Krise im Care-Bereich und stellt den sozialpolitischen Anforderungen beispielhafte Best Practice-Lösungen, Gegenstände aus der Museumssammlung und Stimmen gegenwärtiger Debatten gegenüber.

Die leitende Thematik fasst für die stellvertretende Museumsdirektorin und Kuratorin der Ausstellung Grit Weber die Frage „Wie gestalte ich eine soziale Stadt?“ zusammen. In dieser Hinsicht habe das „Neue Frankfurt“ Beachtliches auf den Weg gebracht. So seien etwa kommunale Institutionen wie Kultur- und Gesundheitsamt gegründet, das Wohlfahrtsamt reformiert, die Kinder-, Kranken- und Altenfürsorge professionalisiert und die Schul- und Weiterbildung verbessert worden. „Yes, we care“ ziele darauf ab, den „utopischen Gehalt“ der damaligen Gemeinwohlorientierung zu verdeutlichen und zugleich den Blick auf die Gegenwart zu lenken, bringt die Kuratorin Design, Kunst und Medien die Intention auf den Punkt. „Mich bewegt die Frage, inwieweit wir heute von den Lösungen zur Bewältigung sozialer Krisen lernen können.“

Sozialen Missständen begegnet die Leiterin des Amts für Jugend und Soziales, Nanine Delmas, im Prinzip

tagtäglich. Umso mehr ist ihr daran gelegen, den „Sozialgedanken ins Licht zu rücken“ – zumal er die „wichtigste Basis einer Gesellschaft“ sei. Die Stadt biete zwar ein breites Angebot an Hilfen, die von vielen jedoch nicht wahrgenommen würden. Wie sie schätzt, beziehen „30 bis 60 Prozent der Anspruchsberechtigten aus Scham keine Sozialleistungen“, seien fast 10000 Menschen derzeit in Notunterbringungen wie etwa Hotels einquartiert, weil sie keine Wohnung bekommen. Angesichts der eklatanten Defizite und des Bedarfs an besseren gesellschaftlichen Strukturen hoffen Grit Weber und Nanine Delmas, dass „Yes, we care“ zu konkreten Handlungen animiert. Historisches Wissen aus Architektur, Design, Wirtschaft- und Sozialwissenschaft könne sich durchaus als gewinnbringend für die Gegenwart wie für die Entwicklung von Zukunftsvisionen erweisen. Aus diesem Grund werde in Zusammenarbeit mit lokalen Akteur:innen der Krisenbewältigung, gesellschaftlichen Initiativen und Institutionen die Ausstellung von einem umfassenden Rahmenprogramm mit Diskussionsrunden und Workshops begleitet.

Die Ausstellung „Yes, we care. Das Neue Frankfurt und die Frage nach dem Gemeinwohl“ ist voraussichtlich ab Mai im Museum Angewandte Kunst, Schaumainkai 17, zu sehen. Das Rahmenprogramm ist auf der Website

www.museumangewandtekunst.de aufgeführt. *Doris Stickler*

Foto: HMF/ Jens Gerber



Foto: Stadt Frankfurt/Holger Menzel



Fußgehende, Digitaloffensive, neue Angebote

Bericht über die Sitzung des Seniorenbeirats im Dezember 2024

Fußgänger:innen sind die bislang am wenigsten berücksichtigten Verkehrsteilnehmenden. Das wurde in der Dezember-Sitzung des Seniorenbeirats deutlich, als die Fußverkehrsbeauftragte des Amtes für Straßenbau und Erschließung (ASE), Gladys Vasquez-Fauggier, sich und ihre Aufgaben vorstellte. Zudem brachte Angelika von der Schulenburg vom Verein „Fuss“ ihre Erkenntnisse ein.

Das erste große Vorhaben, mit dem Vasquez-Fauggier befasst sein wird, ist eine „Fußverkehrsstrategie“, zu der demnächst eine europaweite Ausschreibung startet. Aktuell fehle es an digitalen Daten, Ergebnissen von Zählungen, Informationen zu Problemstellen und von Fußverkehrsströmen. Diese seien notwendig, um „ein Fußverkehrsnetz zu erstellen“ und zu entscheiden, wo was im Interesse des Fußverkehrs in welcher Reihenfolge zu realisieren wäre. Dafür werde die Bürgerbeteiligung großgeschrieben – online, vor Ort, Workshops, Befragungen: „Da die Bedürfnisse aller zu berücksichtigen sind, vor allem von Senioren und Kindern, sind wir auf die Unterstützung der Bürger angewiesen.“ Zwar würden sich viele „direkte Aktionen wünschen“, doch „für uns als Stadt ist es wichtig, zu priorisieren“. Die Leitlinien helfen der Politik, Beschlüsse zu fassen. Sie selbst übe eine beratende Funktion aus und bringe Stellungnahmen ein, erläuterte Vasquez-Fauggier. Beim Radverkehr sei zu beobachten, wie sich dieser durch Radverkehrsbeauftragte, Radentscheid, politisch beschlossene und umgesetzte Projekte verändert habe. Seniorenbeiratsvorsitzende Dr. Renate Sterzel begrüßte, „dass sich Frankfurt speziell um die Fußgänger kümmert“. Diese seien zuletzt zunehmend an den Rand gedrängt worden, während sich „Radfahrer immer mehr breit machen“.

Auf kritische Nachfragen, warum ein Auftrag zum Erstellen eines lokalen Fußverkehrskonzepts europaweit auszusprechen sei, erläuterte die Beauftragte, dass dies gesetzlich ab einem bestimmten Auftragsvolumen vorgeschrieben sei. Sie sei sich aber sicher, dass ein Büro den Zuschlag erhalte, das sich mit der deutschen Straßenverkehrsordnung auskenne. Angelika von der Schulenburg („Fuss e.V.“) forderte, solche Konzepte „praxistauglich und aus der Froschperspektive“ zu erstellen. Denn: „Der Fußverkehr hat im planerischen Denken kein Gewicht.“

Mehr Rücksicht auf Fußgehende

Das sei ständig bei Baustellen zu beobachten. Sie berichtete exemplarisch von einer Baustellen-Begehung mit Margit Grohmann (Ortsbeirat 5) in der Textorstraße: „Für Passanten war kein Durchkommen. Ihre Restfläche war 50, 60 Zentimeter breit. Bei der umgebauten Haltestelle sollte der Gehweg 2,20 Meter breit werden. Tatsächlich waren es maximal 1,90 Meter“ – weniger als ursprünglich geplant. Bei Baustelleneinrichtungen brauche es „nur gesunden Menschenverstand“, meinte Grohmann und plädierte dafür, die Stelle der Fußverkehrsbeauftragten personell zu verstärken. Monika Dichmann (Ortsbeirat 14) kritisierte, dass Ergebnisse von Begehungen und Anträge aus Ortsbeiräten, die eine Verbesserung des Fußverkehrs verfolgen, oft „ins Leere laufen“. Dichmanns Angebot, der Fußverkehrsbeauftragten diese Informationen zukommen zu lassen, griff diese auf. Auch Andreas Eggenwirth (Ortsbeirat 10) und Hans-Jürgen Habermann (Ortsbeirat 3) begrüßten, dass endlich die Interessen der Fußgänger:innen in den Fokus rücken. „Wir brauchen aber Anlaufstellen, wo man Probleme kommunizieren kann“, so Eggenwirth. Eine stärkere Berücksichtigung von Passant:innen werde indes zu Lasten anderer Verkehrsteilnehmenden gehen, „die sich gegen

Widerstände behaupten müssen“, so Habermann. Jutta Rothacker (Ortsbeirat 2) forderte: „Wir müssen mehr Rücksichtnahme in die Köpfe bringen.“ Insgesamt signalisierte der Seniorenbeirat der Fußverkehrsbeauftragten seine Bereitschaft, sich aktiv zu beteiligen, empfahl einen engen Austausch mit den Ortsbeiräten und das Parlamentarische Informationssystem nach Anträgen zum Fußverkehr „zu durchforsten“ (Jutta Rothacker).

Gescheitert ist der Seniorenbeirat im Stadtparlament mit seiner „Digitaloffensive für Senioren“, die die CDU als Antrag eingebracht hatte, berichtete Grohmann. Alternativ solle nun „Druck von unten über die Ortsbeiräte gemacht werden“. Vorsitzende Sterzel informierte unter anderem über einen neuen Ansprechpartner für die „Verkehrssicherheit für Senioren“ (Max mobil) im Polizeipräsidium und über eine neue berufliche Beratung für Menschen über 50 des Frankfurter Arbeitsmarktprogramms (agentur.frap-server.de, Tel.: 069/ 68097150).

Heinrich Trosch (Ortsbeirat 4) berichtete von einer europaweiten Tagung an der Goethe-Universität, auf der das Projekt „Age-friendly City – für ein altersfreundliches Hamburg“ präsentiert wurde.

Zudem bedankte sich das Gremium bei Karola Kunz, die viele Jahre als Mitarbeiterin im Jugend- und Sozialamt die Geschäftsstelle des Seniorenbeirats begleitet hat und in Altersteilzeit gegangen ist. „Wir werden sie sehr vermissen. Sie hat unsere Arbeit stets ausgezeichnet begleitet, hat sich mit Ideen eingebracht, uns gute Referenten vermittelt und alles immer bestens organisiert“, sagte Vorsitzende Sterzel zum Abschied.

Der Seniorenbeirat tagt wieder am Mittwoch, 5. Februar, um 9.30 Uhr.

Sonja Thelen

Was heißt Altern in Würde?

Über den Fachtag des Frankfurter Programms „Würde im Alter“, organisiert vom Frankfurter Jugend- und Sozialamt

Wie altert man in Würde? Der Fachtag des Frankfurter Programms „Würde im Alter“ am 6. November 2024 beleuchtete viele unterschiedliche Aspekte dieser komplexen Fragestellungen mit vier Fachvorträgen und einer Podiumsdiskussion. Den Startpunkt setzte ein Gespräch zwischen der Leiterin des Frankfurter Jugend- und Sozialamts, Nanine Delmas, der Leiterin des Fachbereichs Soziales, Tatjana Bohnen, dem Leiter des Besonderen Dienstes Jugendarbeit, Jugendsozialarbeit und Jugendförderung, Dr. Christian Holle, und Dr. Miranda Leontowitsch, der Leiterin der Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren. Sie erörterten, wie ältere vulnerable Menschen sich ein möglichst selbstbestimmtes Leben, in der eigenen Häuslichkeit oder im Pflegeheim, bewahren können und mit welchen Maßnahmen die Stadt hier Hilfe leistet. Vor dem Hintergrund einer größer werdenden Gruppe Alleinlebender über 65 Jahre in Frankfurt seien diese wichtig. Tatjana Bohnen wies darauf hin, dass gerade hier seit 2001 das Frankfurter Programm „Würde im Alter“ sowohl mit ambulanten wie auch stationären Projekten ansetze (siehe auch S. 50 f.). „Doch wir sind uns bewusst, dass wir gerade die Menschen, die besonders davon profitieren würden, kaum erreichen“, „die Scham, sich an das Jugend- und Sozialamt zu wenden, ist gerade unter Älteren groß“, betonte Nanine Delmas. Das Frankfurter Programm „Würde im Alter“ müsse immer wieder neu gedacht und angepasst werden, unterstrich Dr. Miranda Leontowitsch. „Denn auch die Bedarfe der Menschen haben sich in den vergangenen 20 Jahren verändert“. Es gelte, die einzelnen Akteur:innen zu unterstützen, damit älteren Menschen in Frankfurt ein erfülltes, würdiges Le-

ben ermöglicht wird. Dr. Christian Holle ergänzte, dass die Stadt dafür jährlich 2,5 Millionen Euro zur Verfügung stelle.

„Demenz – was heißt das eigentlich?“ – mit dieser Frage beschäftigte sich Prof. Dr. Julia Haberstroh von der Universität Siegen in ihrem Vortrag „Entscheidungsassistenz und Einwilligungsfähigkeit bei Demenz“. Mithilfe eindrucksvoller Praxisbeispiele zeigte sie immer wieder auf, wie individuell geprägt die Erkrankung ist und dass es „die Demenz“ nicht gibt: „Kennt man einen Menschen mit Demenz, kennt man *einen* Menschen mit Demenz.“ Ziel der Arbeit mit Menschen mit Demenz müsse es sein, ihre Selbstbestimmung zu wahren und Zwang zu vermeiden. Grundsätzlich gelte es die Waage zu halten zwischen Autonomie und Fürsorge und den Erkrankten Entscheidungsprozesse nicht abzunehmen.

Das Thema Alter(n) ist komplex

Dr. Anna Wanka von der Goethe-Universität Frankfurt berichtete von ihrer Forschung zur Gewalt im Alter, einem großen „Tabuthema und multifunktionalen Phänomen“, so die Wissenschaftlerin. Einerseits seien ältere Menschen häufig nicht in Gewaltstudien berücksichtigt und es nutzten auch nur wenige ältere Frauen das Hilfesystem. Andererseits seien ältere Menschen nicht nur Opfer, sondern auch Täter:innen.

In der anschließenden Podiumsdiskussion debattierten die ehrenamtliche Stadträtin Anna Grundel, Dr. Gisela Bockenheimer-Lucius vom Frankfurter Ethiknetzwerk e.V., der Geschäftsführer des Hufelandhauses, Markus Förner, und Dr. Ludger Klein vom Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. darüber, wie mit Versorgungsbedarfen und -lücken marginalisierter älterer Men-

schen umgegangen werden soll. Aufgrund des demografischen Wandels und der Heterogenität innerhalb der Gruppe der Älteren seien einheitliche Beschlüsse schwierig. Zudem habe man es in der Senior:innenpolitik mit einem „Flickenteppich“ zu tun, so die einhellige Einschätzung der Diskutierenden. Dass es auch bei dieser Personengruppe eine Vielzahl besonderer Bedarfe gebe – etwa bei den Themen kultursensible Pflege, Sexualität, psychische oder Suchterkrankungen –, brächte die ohnehin geforderten Einrichtungen noch stärker an ihre Grenzen.

Dr. Andreas Mergenthaler vom Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung setzte sich in seinem Beitrag mit „Altern in Würde trotz Vulnerabilität“ auseinander und beleuchtete, inwieweit es belastbare empirische Befunde dazu gibt, dass soziale Netzwerke als Puffer bei zunehmender Vulnerabilität im Alter wirken. Anschließend wies Lena Stange von der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg auf die ethischen Dimensionen von Patientenverfügungen hin. Es sei bei vielen Menschen eine Überforderung zu spüren, wenn sie sich mit Fragen und Entscheidungen zu Sterben und Tod auseinandersetzen.

In ihrem Abschlussstatement unterstrichen Tatjana Bohnen und Dr. Miranda Leontowitsch die Komplexität des Themas Älterwerden. Es tue dringend Not, ineinander greifende Formate zu finden, um der heterogenen Bevölkerung älterer Menschen ein selbstbestimmtes Altern zu ermöglichen. „Mit dem Frankfurter Programm ‚Würde im Alter‘ hat die Stadt ihren Finger am Puls der Zeit. Lassen Sie uns im Dialog bleiben und das Programm noch bekannter machen, damit ein Altern in Würde für alle in Frankfurt möglich ist“, so ihr Appell.

Julia Söhngen

Tagesfahrten mit dem Bus nach Lohr am Main vom 14. Mai bis 30. August

Wir freuen uns, den Frankfurter Senior:innen wieder ein interessantes Ziel vorstellen zu können: die Schneewittchen-Stadt Lohr am Main. Unsere Fahrten stehen unter dem Motto: „Sich in freundlicher Gesellschaft begegnen und gemeinsam Neues entdecken“.

Von Mitte Mai bis Ende August können rund 3000 Frankfurter Bürger:innen aus den verschiedenen Stadtteilen einen Tagesausflug mit dem Bus unternehmen. Organisiert werden die Fahrten auch in diesem Jahr durch die Stadt Frankfurt am Main, Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren. Die Fahrten werden wieder von medizinisch geschultem Personal begleitet.

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme an den Ausflügen ist an keine Einkommensgrenze gebunden. Mitfahren können ausschließlich Frankfurter Bürger:innen ab 65 Jahren. Bei gemeinsam teilnehmenden Ehepaaren bzw. Lebenspartner:innen kann ein:e Partner:in auch jün-

ger (ab 60 Jahre) sein. Die Teilnahme von Alleinstehenden ist ausdrücklich erwünscht.

Wer über einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkmal „B“ verfügt, kann für eine erwachsene Begleitperson (18+) einen weiteren kostenfreien Platz erhalten. Begleitpersonen sollen zur Unterstützung dienen und in der Lage sein, Teilnehmende mit eingeschränkter Mobilität und/oder eingeschränktem Orientierungssinn während der Tagesfahrt behilflich zu sein.

Wo gibt es Karten?

Der Kartenverkauf erfolgt über die Sozialbezirksvorsteher:innen (SBV). Wer sich für die Tagesfahrt vormerken lassen möchte, muss sich bei den im Stadtteil zuständigen SBV (siehe Liste Seite 34/35) telefonisch oder per Mail melden. Annahmeschluss ist der 20. Februar.

Kosten

Der Eigenanteil für die Teilnahme an der Tagesfahrt beträgt 15 Euro pro Person. Im Preis ist die Busfahrt, eine

Stadtführung, ein Mittagessen sowie eine Schifffahrt mit Kaffeegedeck am Nachmittag enthalten.

Wer im Bezug von Wohngeld bzw. Grundsicherung steht oder Frankfurt-Pass-Inhaber:in ist, kann kostenfrei an der Tagesfahrt teilnehmen. Der gültige Bescheid/Frankfurt-Pass ist bereits bei der Anmeldung den zuständigen Sozialbezirksvorsteher:innen vorzulegen, siehe S. 34f.

Ablauf unserer Tagesfahrten nach Lohr am Main

Fahrtermine: vom 14. Mai bis 30. August – immer mittwochs, donnerstags, freitags. (Keine Fahrten an bayerischen Feiertagen und während der Spesartwoche in Lohr vom 26. Juli bis 08. August).

Wöchentlich Mittwoch/Donnerstag/Freitag startet der Bus um 8.30 Uhr von der Abfahrtstelle im jeweiligen Frankfurter Stadtteil. Nach etwa 90 Minuten erreichen wir den Schlossplatz in Lohr am Main. Nach der Ankunft besteht Gelegenheit, dort die öffentlichen Toiletten aufzusuchen.

Um 10.30 Uhr beginnt unsere 60-minütige Stadtführung. Sie nimmt uns mit auf eine Reise in verschiedenen Zeitepochen der Stadtgeschichte und Begebenheiten, die sich zugetragen haben. Lohrs Altstadt ist ebenerdig gepflastert und verfügt über einen Rollator-Weg, festes Schuhwerk ist dennoch empfohlen! Die Führung endet gegen 11.30 Uhr direkt an der Gaststätte „Keiler Brauhaus“, wo wir bereits zum Mittagessen erwartet werden. Zur Auswahl stehen zwei Gerichte: Hähnchenbrust Hubertus mit Champignonsoße, Rösti und Salat, oder vegetarische Käsespätzle mit Salat.

Getränke zum Mittagessen oder sonstiger Verzehr sind von den Teilnehmenden selbst zu zahlen. Das Keiler Brauhaus liegt am Beginn der

Fußgängerzone in Lohr am Main





Blick auf Lohr am Main

Fußgängerzone von Lohr am Main. Vor dem Brauhaus erreicht man über zwei flache Treppenstufen zunächst den kleinen Biergarten, der durch Bäume und Sonnenschirme Schatten spendet. Der Fußweg von hier zum Eingang beträgt zirka 15 Meter. Der Gasträum wirkt durch die modern-rustikale Einrichtung sehr einladend. Neben dem Ausschank links befindet sich der ebenerdige Zugang zu einer Behindertentoilette. Weitere Toiletten befinden sich im Keller.

Die Fahrten mittwochs und freitags finden jeweils mit zwei Bussen statt. An diesen Tagen steht für uns zusätzlich ein Gasträum im ersten OG zur Verfügung, der über eine Treppe zu erreichen ist.

Im Anschluss an das Mittagessen haben Sie Zeit zur freien Verfügung, in der Sie die Altstadt und ihre Seitengässchen erkunden können.

Am Schlossplatz (Touristeninformation) treffen wir uns um 14.15 Uhr, wo wir mit dem Bus zur Schiffsanlegestelle am Maingelände gebracht werden.

Um 14.30 Uhr startet die Schiffahrt mit dem Maintal Bummler. Beim Einstieg auf das Schiff müssen zwei Stufen überwunden werden. Hierbei hilft Ihnen gerne unser Begleitpersonal. Auf der 90-minütigen Rundfahrt entlang des schönen Mainufers ge-

nießen wir den Ausblick in die wunderbare Umgebung. Kaffee und Kuchen wird auf dem eigens für uns reservierten Unterdeck serviert. Darüber hinaus gehende Getränke/Snacks werden von den Teilnehmenden selbst gezahlt. Auf dem offenen Oberdeck finden sich weitere Sitzplätze. Sonnen- oder Regenschutz ist durch eine großflächige Plane gewährleistet.

Anschließend ist es Zeit für die Rückreise nach Frankfurt, wo wir zwischen 17.30 und 18 Uhr ankommen.

Unser Ausflug ist an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst, kann aber aufgrund der Gegebenheiten vor Ort leider nicht komplett barrierefrei angeboten werden. Wir empfehlen in jedem Fall, an wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk zu denken.

Schon jetzt möchten wir Ihnen einen schönen und erlebnisreichen Tag mit Ihrer Reisegruppe in Lohr am Main wünschen und freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Andrei Costache, Sigrid Lohmann

Das Angebot gilt vorbehaltlich möglicher Änderungen.



In eigener Sache: Kultur, Freizeit und Begegnung – Erreichbarkeit

Die Abteilung Kultur, Freizeit und Begegnung ist derzeit telefonisch unter 069/212 499 44 zu folgenden Zeiten erreichbar:

Mo: 13 bis 14.30 Uhr

Di und Do: 8.30 bis 11.30 Uhr

sowie 13 bis 14.30 Uhr

Persönliche Vorsprachen sind nur nach telefonischer Voranmeldung möglich.



In eigener Sache: Frühjahrsprogramm 2025

Aus organisatorischen Gründen können derzeit keine Angaben zur Programmplanung für die Frühjahrsaktivitäten erfolgen.

Weitere Einzelheiten zum Frühjahrsprogramm werden in der nächsten Ausgabe (02/2025) von „Stadt Frankfurt im Blick“ bekanntgegeben.

Die aktuellen Sozialbezirksvorsteher:innen

Für viele Leser:innen längst ein Begriff: der „Ehrenamtliche Dienst“ – eine etablierte Einrichtung im Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt am Main.

Es sind sozial und gesellschaftlich engagierte Menschen, die als vereidigte Ehrenbeamte:innen Frankfurter Bürger:innen beraten und unterstützen.

Sie kennen die vielfältigen Angebote weiterführender Hilfen in der Stadt, helfen bei Anträgen und erleichtern so den Zugang zu Ämtern und Institutionen.

In jedem der 65 Frankfurter Sozialbezirke finden Bürger:innen eine/n Sozialbezirksvorsteher:in (SBV) als Ansprechperson für ihre Belange.

Unterstützt werden die SBV durch vereidigte ehrenamtliche Sozialpfleger:innen. Gespräche sind nach telefonischer Vereinbarung oder während fester Termine mög-

lich. Bei Bedarf erfolgen auch Hausbesuche.

Der Ehrenamtliche Dienst ist direkt in der Nachbarschaft präsent!

Mit Hilfe der Sozialbezirksvorsteher:innen sind daher auch Karten für die Tagesfahrten der Leitstelle Älterwerden für Frankfurter Senior:innen direkt im Wohnumfeld der Frankfurter Bürger:innen zu erwerben.

Die Ehrenbeamt:innen werden für die Dauer der jeweiligen Legislaturperiode der Stadtverordnetenversammlung ernannt. Mitunter kommt es in Abständen zu personellen Veränderungen.

Die nachfolgende Liste zeigt die aktuellen Ansprechpersonen:

Altstadt, Innenstadt (010, 040–080)

Katharina Wilhelm 069/28 02 12
wilhelmk16@gmx.de

Bahnhofsviertel, Gutleutviertel (090, 151)

Yvonne Geelhaar 069/25 39 35
yvonne.geelhaar@gmx.de

Bergen-Enkheim (680)

Barbara Schwarz 06109/333 68
ebtho.schwarz@t-online.de

Berkersheim (500)

Eva Eckert 0179/234 77 93
eckertelse@aol.com

Bockenheim (163, 342, 344)

Carolin Arens 069/56 99 31 54,

Bockenheim (341, 350)

Catharina Blass 0177/140 77 91

Bockenheim (361, 362)

Thomas Giertz 069/70 66 56
thomasgiertz@onlinehome.de

Bockenheim/Hausen (343, 410)

Mohamed Seddadi 069/789 12 11

Bonames (491)

Claudia Sobbe 0176/43 68 09 14
c.e.so@gmx.de

Bornheim (272, 290)

Brigitte Born 069/48 00 07 88
sbv.brigitteborn@yahoo.com

Bornheim (281, 282)

Richard Hackenberg 069/496 02 10
sbv.hackenberg@web.de

Bornheim (240, 271)

Jürgen Oslislok 069/45 46 19
juergen.oslislok@t-online.de

Dornbusch (462, 463)

Timo List 069/37 00 20 46

Dornbusch/Ginnheim (441, 442)

Eduard Dobler
069/24182089
eduard_dobler@freenet.de

Eckenheim (461)

Jörn Siemers 069/42 89 47 22
sozialbezirksvorsteher@joern-siemers.de

Eschersheim (451, 452)

Petra Schillkowski 0152-55 72 09 24
schillkowskip@gmail.com

Fechenheim-Nord (510)

Christel Ebisch 069/42 69 71 66
ChristelEbisch@web.de

Fechenheim-Süd (520)

Margot-Magdalene Grana 069/41 35 79

Frankfurter Berg (492)

Bettina Schubert-Hadeler 069/53 05 97 02
B.Schubert-Hadeler@alice.de

Gallus (152, 153, 161)

Adi Eickhoff 0151/73 04 87 44

Gallus (162)

Sybille Roemer 069/75 06 86 62
sybille.roemer@hab8.de

Gallus (154, 164, 165)

Cihad Taskin 0176/70527227
Info@cihad-Taskin.de

Goldstein (532)

Helmut Frank 069/666 51 09
maerchenoase@gmail.com

Griesheim (541, 542, 551, 552)

Irene Kolbe 069/51 05 61

Harheim (660)

Joachim Hüllen 06101/417 07
huellen-velden@gmx.de

Heddernheim-Ost (431)

Frauke Reinhardt 069/57 73 48
ferreinhardt@t-online.de

Heddernheim-West/Praunheim-Nord (426, 432)

Helga Dörhöfer 069/58 42 83
hel1doerhoefer@aol.com

Höchst (570, 580, 591, 592)

Hans-Günter Neidel 069/31 24 95
hans-guenter.neidel@t-online.de

Kalbach (650)

Klaus-Jürgen Hawer 069/50 22 92
klaus.hawer@web.de

Nied (561, 562)

Astrid Joeckle 069/38 99 90 96
Sozialbezirk-Nied@t-online.de

Nieder-Erlenbach (640)

Claudia Müller 0152/28 94 48 75
c.mueller.55@web.de

Nieder-Eschbach (670)

Beate Lamb 069/507 47 69
Beate.Lamb@gmx.de

Niederrad (373)

Florian Möller 0160-415 16 47

Niederrad (371, 372)

Stefanie Then 069/805 30 119
info@stefanie.then.de

Niederursel-Ost (481, 483, 484)

Ingrid Damian 0160/446 31 33
damian.sozialbezirk@aol.com

Niederursel-West (482)

Marianne Boldt 069/50 69 79 92
marianne.boldt@gmx.de

Nordend (120)

Ankin Akyüz 0163/9076096
a.akyuz@t-online.de

Nordend (221, 222)

Gudrun Korte 069/44 05 06
g-korte@t-online.de

Nordend (230)

Rainer Krug 0172/671 59 44
ra.krug@outlook.de

Nordend (201–203)

Ingo Pommerening 069/49 81 64
ingo.pommerening@gmx.de

Nordend (211–213)

Manuel Rudolph 069/95 95 67 501
sozialbezirksvorsteher.rudolph@gmail.com

Oberrad (380)

Ursula Becker 069/69 76 96 53
sozialbezirk-oberrad@hotmail.com

Ostend (251, 252)

Felicitas Herdt 069/21 08 61 06
herdt.sb@web.de

Ostend (140, 261)

Gerhard Sieber 0171/2988716
gerhard.sieber56@gmail.com

Praunheim (424, 425)

Christine Lehmann-Wernig
0173/9375280
lehmann.wernig.sbv@gmail.com

Praunheim, Westhausen (422, 423)

Margarete Keller 0176/43 80 31 04
margaretekeller66@gmail.com

Preungesheim (470)

Wera Eiselt 0174/3470375
SBV.Wera@Eiselt.de

Riedberg (651)

Sabrina Geller 0151/270 883 39
sabinageller911@web.de

Riederwald (262)

Ingeborg Wendel 069/41 55 60

Rödelheim-Ost (401)

Ingrid Kruske 069/78 51 33

Rödelheim-West (402)

Klaus Winger 0160/968 485 43
k-winger@t-online.de

Sachsenhausen (325–329)

Gabriele Gressert 069/63 71 58

Sachsenhausen (323)

Antonia Stricker 0157/35436507
stricker.sozialbezirk323@gmx.de

Sachsenhausen (332)

Ann-Kristin Schäfer 0176/802 293 53
Ann-Kristin.Schaefer@t-online.de

Sachsenhausen-Nord (300, 331)

Johanna Binger 069/95 09 19 17
johanna.binger@outlook.de

Sachsenhausen-Nord (321, 322, 324)

Margit Grohmann 069/59 77 66 95,
mgrohmann@freenet.de

Schwanheim (531)

Jürgen Frank 0176/31 45 86 41
juergenfrank-amtlich@gmx.de

Seckbach (390)

n.n.

Sindlingen (601, 602)

Gisela Lünzer 069/37 14 53
SBV-Sindlingen@t-online.de

Sossenheim (631, 632)

Karin Reichwein 069/34 38 79

Unterliederbach (621–623)

Oliver Göbel 069/31 46 60

Westend Süd (100, 170)

Barbara Hübner 069/59 40 34
barbara.huebner@gmx.net

Westend-Nord/Westend-Süd (110, 180, 191, 192)

Constantin Trapp 069/348 76 35 35
sbv-westend@email.de

Zeilsheim (604, 611, 612)

Maria Berk 069/36 29 40
maria.berk@drkfrankfurt.de

Sie finden den/die für Ihre Wohn-
adresse zuständige:n

Sozialbezirksvorsteher:in im Netz
unter: www.frankfurt.de.

Suchbegriff: Sozialbezirksvorsteher/in.



Bestellcoupon + Geschenkcoupon

Lassen Sie sich *Stadt Frankfurt im Blick* für 14 Euro im Jahr bequem nach Hause schicken oder erfreuen Sie einen interessierten Menschen damit.

Sie bezahlen nur die Versand- und Bearbeitungskosten für vier Ausgaben im Jahr. Dafür erhalten Sie von uns eine Rechnung, die Sie bitte per Banküberweisung begleichen. Die Bestellung verlängert sich automatisch um ein Jahr, wenn Sie nicht bis spätestens 15. November schriftlich kündigen. Wenn Sie mitten im Jahr einsteigen, zahlen Sie für das erste Jahr nur anteilig.

Ja, ich bestelle *Stadt Frankfurt im Blick* für 14 Euro im Jahr ab der Ausgabe:

1 (Januar bis März) 2 (April bis Juni) 3 (Juli bis September) 4 (Oktober bis Dezember)

Rechnungsadresse:

Vorname Name

Straße/Hausnr.

PLZ/Ort Telefon

Datum Unterschrift

Lieferadresse (nur ausfüllen, wenn Rechnungs- und Lieferadresse nicht identisch sind)

Vorname Name

Straße/Hausnr.

PLZ/Ort Telefon

Ausgefüllten Coupon per Fax an 069/212 30741 oder per Post an:

Redaktion SFiB, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main

Die Daten werden gemäß DSGVO, der geltenden Datenschutzrichtlinien der Stadt Frankfurt am Main erhoben, gespeichert und verarbeitet.



Die aktuelle Ausgabe mit Vorlesefunktion:

www.stadt-frankfurt-im-blick.de

„Mit sich selbst eine gute Zeit verbringen“

Die Tage sind trist, die Weltpolitik ist alles andere als aufbauend. Wie schafft man es, sich dennoch aufzuraffen und etwas für die Gesundheit zu tun? Der Motivations-Coach Kelechi Onyele, im hr-Fernsehen besser bekannt als „Der Mutmacher“ und darüber hinaus im Frankfurter Ernährungsbeirat tätig, hat ein paar Tipps, mit denen er auch die Fußball-Nationalmannschaft tanzen lässt.

Es gibt Zeiten, da möchte man sich am liebsten die Decke über den Kopf ziehen, nichts hören und still daliegen. Da ist es schwierig, wieder in Gang zu kommen. Doch darauf kommt es an, sagt Kelechi Onyele und meint das nicht nur im übertragenen Sinne. Der Frankfurter versteht sich auf Bewegung. Er hat in seiner Jugend Fußball gespielt und schließlich als Tänzer und Choreograph für Stars wie Kylie Minogue und Sarah Connor gearbeitet. „Aus der Defensive kommst Du nur, indem Du Dich bewegst, körperlich und mental“, lautet sein Credo.

Die mentale Bewegung beginnt für ihn damit, mit sich selbst achtsam umzugehen. „Man sollte sich als Batterie sehen und sich fragen, wie viel Kapazität habe ich und wofür verbrauche ich sie.“

Woraus schöpfe ich Kraft?

Das Leben sei schließlich endlich, daher sollten wir unsere Energie nicht für Dinge verschwenden, die Stress bewirken. Wichtig sei es, in seinem Leben etwas zu finden, das einem die Batterie wieder auflädt. „Das kann Musik sein, Sport oder auch ein anderer Mensch, irgendetwas, bei dem man merkt, da kann ich Kraft schöpfen.“ Onyele rät seinem Gegenüber – er coacht Führungskräfte und Mitarbeitende ebenso wie Spitzensportler:innen, Prominente, Schüler:innen oder Studierende – dazu, sich immer mal wieder eine Einschätzung von anderen Menschen zu holen, die außerhalb der eigenen Familie oder engen Freunden stehen: „Fragen Sie doch mal einen anderen Menschen: Wie findest Du meine Energie? Da bekommen Sie spannendes Feedback und können dadurch



Foto: Kelechi Onyele

Motivations-Coach Kelechi Onyele rät dazu, sich selbst als eine Batterie anzusehen und achtsam mit der eigenen Energie umzugehen.

vielleicht noch achtsamer mit den eigenen Kräften haushalten.“

Manchmal sei es schwierig, sich selbst wieder in Bewegung zu bringen. Auch dann sei es wichtig, sich mit anderen zu verbinden, die einen motivieren könnten für ein Hobby, eine Leidenschaft und dafür, in Be-

wegung zu kommen. Bei Kelechi Onyele heißt das natürlich: Tanzen. „Das ist etwas, das ich jedem nur raten kann. Jeder kann das machen, überall, im Büro, selbst in der Supermarktschlange“, sagt er. Es komme darauf an, die eigene Art zu finden, wie man Tanzen definiert, ob mit

dem Körper oder einfach in Gedanken. Man könne auch im Rollstuhl tanzen und brauche dafür keine Beine. „Tanzen ist für mich, mit sich selber eine gute Zeit verbringen. Wenn man es dann noch mit anderen gemeinsam macht, dann hat es noch eine ganz andere Energie.“ Dabei kann Tanzen durchaus eine therapeutische Wirkung entfalten: „Das Tanzen ist eine Schwingung; wenn man die richtige Musik findet, die in Einklang steht mit dem eigenen Herzschlag, dem eigenen Körperrhythmus, kann man eine Menge loslassen“, sagt Onyele.

Natürlich weiß auch er, dass es Menschen gibt, die nicht gerne tanzen, weil sie vielleicht Angst davor haben, sich zu zeigen. Auch für sie hat er einen Tipp: Je mehr man sein eigenes Selbst akzeptiert und seine eigene Körpersprache versteht, desto leichter fällt es einem. „Dann tanzt Du schon im Geist.“ Es gehe immer um Freiheit und jeder Mensch möchte schließlich frei sein von Druck und Stress. „Steh auf und mache einfach ein paar Bewegungen für Dich, vielleicht vorm Spiegel. Frage Dich, welche Bewegung bringt Dir schnell wieder innere Kraft? Welche Bewegung macht Dir Spaß, so dass Du anfängst über Dich selbst zu lachen?“

Tanzen verbindet Körper und Geist

Tanzen sei immer auch eine Form des sich selbst Verstehens, betont er weiter. Und damit wirke es nicht nur auf den Körper. „Körper und Geist sind verbunden. Wenn ich den Körper schüttele, bewege ich auch die Gedanken in meinem Kopf und kann zumindest kurzzeitig negative Gedanken abschütteln.“ Man müsse nur Lust haben, mit sich selbst zu arbeiten und Spaß zu haben, dann sei das gar nicht so schwer, findet der Coach und schließt dabei Menschen allen Alters ein. „In unserer Kultur schauen wir immer so sehr aufs Alter. Für mich gibt es ohnehin keine jungen und alten Menschen. Mir ist wichtig, was jemand in seinem Leben schon erfahren hat.“

Wer mit sich selbst tanzt, der bedanke sich zugleich. „Gerade Menschen, die schon so viel geleistet und getragen haben in ihrem Leben, dürfen sich bei sich selbst bedanken und Spaß haben“, findet der Coach und empfiehlt, das täglich zu praktizieren. Das sei nicht nur für den Bewegungsapparat gut, denn: „Wenn wir uns bewegen, dann entwickeln wir uns weiter.“

Kelechi Onyele bringt seine Ideen und Erfahrungen auch in den Frankfurter Gesundheitsbeirat ein, den das Gesundheitsamt vor gut zwei Jahren einberufen hat. Das Gremium soll das Amt beraten und neue Perspektiven dazu einbringen, wie die Gesundheit der Frankfurter:innen bei künftigen Herausforderungen wie dem Klimawandel sichergestellt werden kann. Viermal im Jahr treffen sich die Mitglieder, unter ihnen die Virologin Prof. Sandra Ciesek, der Vorstandsvorsitzende der Stiftung Polytechnische Gesellschaft, Prof. Frank E.P. Dievernich, und der Kommunikationsberater Hartwin Möhrle, zum Austausch. „Wir sind unterschiedliche Menschen mit verschiedenen Perspektiven, die Impulse ge-

In Bewegung kommen, etwa übers Tanzen, tut der Gesundheit gut, rät der Coach.



Foto: Muris Dolovac

ben, Gesundheit neu zu denken, und die darüber sprechen, was es bedeutet, sich zum Beispiel gesund zu ernähren“, erläutert Onyele. Dem Frankfurter mit nigerianischen Wurzeln geht es dabei besonders darum, wie man die verschiedenen Bevölkerungsschichten, auch diejenigen mit Migrationshintergrund, am besten erreicht. „Wir wollen die Menschen dazu bringen, dass sie selber Gesundheit neu denken und Gewohnheiten überdenken. Das geht am besten mit Begegnungen und damit, ein Vorbild zu sein. Ich zeige lieber, als viel zu reden.“

Beeindruckendes Vorbild

Was die Ernährung angeht, ist Onyele ein beeindruckendes Vorbild. Er habe selber seit Oktober 2022 in fünf Monaten 45 Kilogramm abgenommen, berichtet er. Mehr Training habe dazu geführt, aber auch die Frage, welche Lebensmittel er überhaupt zu sich nehmen möchte. „Ich esse auch heute mal ein Stück Kuchen, wenn es mich glücklich macht, aber dann trainiere ich mehr oder esse zwei Tage danach nur gesunde Dinge, die gut für mich sind.“

Als Trainer für Persönlichkeitsentwicklung ist Kelechi Onyele seit Jahren gefragt. Seit 2016 arbeitet er als externer Coach sogar für die Deutsche und die Schweizer Fußball-Nationalmannschaft. Klar, dass es auch dabei nicht ohne Tanz geht. „Die Mannschaft profitiert davon. Je mehr die Spieler tanzen und sich selbst spüren, desto freier sind sie.“ Auf der ganzen Welt drücken Menschen zudem ihre Freude über das Tanzen aus. Cristiano Ronaldo laufe nach einem Tor zur Eckfahne und mache eine Bewegung, die er geübt hat und die im besten Falle seine jungen Fans übernehmen, um sich ihm nahe zu fühlen. „Unsere Nationalmannschaft ist auch eine Botschafterin in der Welt. Es kann gut sein, dass der eine oder andere Spieler schon einen Move von mir an der Eckfahne getanzt hat.“

Sabine Borchers

Neuer KI-gestützter DRK-Hausnotruf gibt mehr Sicherheit

Mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden möchte der neue mit künstlicher Intelligenz gestützte Hausnotruf des Frankfurter Deutschen Roten Kreuzes (DRK) bieten

Mit dem Taxi sind die beiden Schwestern Gisela Ungar (87) und ihre vier Jahre ältere Schwester Margot Müller in die Frankfurter Geschäftsstelle des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) gekommen. Gemeinsam leben sie in einer Wohnung im Gutleut. Regelmäßig schaut der Pflegedienst bei ihnen vorbei. Sie nutzen bereits seit vielen Jahren den DRK-Hausnotruf, tragen immer die Bänder mit dem Notrufknopf am Handgelenk. So versorgt und ausgestattet, leben sie weitestgehend selbstbestimmt in ihren eigenen vier Wänden. Sind immer noch mobil wie an diesem Freitag, als sie an der Präsentation des neuen KI-gestützten Hausnotrufs in der DRK-Geschäftsstelle in der Seilerstraße teilnehmen. Die Schwestern möchten sich informieren, wie diese neue KI-basierte Technologie funktioniert und in welchen Alltagssituationen sie sinnvoll ist. „Wir möchten möglichst lange eigenständig in unserer Wohnung wohnen bleiben. Daher möchten wir wissen, was dieses System zusätzlich an Absicherung bietet“, schildert Gisela Ungar.

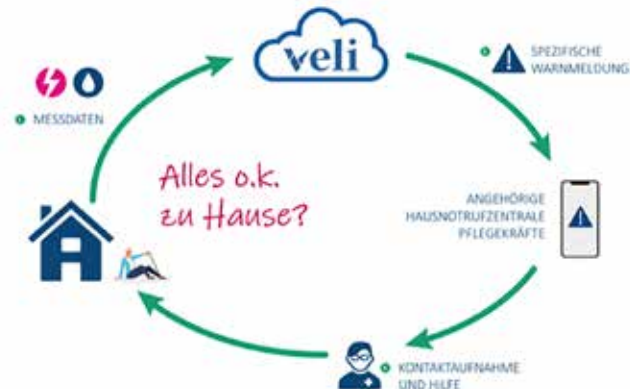
Um bisher Nutzende des klassischen Hausnotrufs sowie weitere Interessierte über das neue System aufzuklären und die Funktionsweise vorzuführen, hatte das DRK sie gemeinsam mit dem Start-up-Unternehmen Veli zu einer Demonstration eingeladen. Eigens dafür war eine Modellküche in der Geschäftsstelle aufgebaut worden. „Unser Anliegen ist es, den Menschen nach dem Maß der Notwendigkeit zu helfen. Bislang tun wir dies im Bereich des Hausnotrufs mit einem analogen Angebot. Aber die Technik entwickelt sich weiter, und daher haben wir uns einen

Technik-Partner an die Seite geholt, der uns über diese Brücke begleitet“, erläuterte DRK-Geschäftsführer Dierk Dallwitz die Notwendigkeit, den Hausnotruf weiterzuentwickeln.

Selbstbestimmt bis ins hohe Alter

So steigt die Zahl älterer Menschen in der Mainmetropole. Mehr als 78 000 sind über 70 Jahre alt, ergänzte Julia Sipreck, Teamleiterin Soziale Dienste beim DRK-Bezirksverband Frankfurt. Und die meisten möchten so lange wie möglich selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben bleiben, auch bis ins hohe Alter – wie die beiden betagten Schwestern. Neben diversen Service-Angeboten ist ein Bau-

situation befindet, dass sie nicht in der Lage ist, diesen auszulösen, schilderte Julia Sipreck. Diese Lücke möchte die KI-basierte Technologie von Veli schließen und ein Extra an Sicherheit bieten, erläuterte Geschäftsführer Dr. Jan-Peter Seevers, der das System mit seinen Partnern Tim Weiß und Maximilian Schnettler entwickelt hat und damit Älteren, aber auch ihren Angehörigen mehr Sicherheit geben möchte. Denn nicht immer wohnen die eigenen Kinder noch in der Nähe. Das neue System soll das Zuhause sicherer machen und für „ein beruhigendes Gefühl sorgen, dass alles in Ordnung ist“, erklärte Seevers. Anlass, diese neue Technologie zu ent-



stein eben der Hausnotruf. Die klassische Version ist mit einem Alarmknopf ausgestattet, den die Nutzenden am Handgelenk oder am Hals tragen und der beim Drücken ausgelöst wird. Dann meldet sich die damit verbundene und rund um die Uhr besetzte Leitstelle über einen in der Wohnung installierten Lautsprecher, um abzuklären, ob eine akute Situation vorliegt, in der jemand Hilfe benötigt.

Doch immer wieder kommt es vor, dass im Notfall die betroffene Person den Knopf entweder nicht bei sich trägt oder sich in einer so hilflosen Si-

wickeln, war eine persönliche Erfahrung: der zu lange unbemerkte schwere Sturz der Großmutter seines Kompagnons Tim Weiß.

Individuelles Nutzungsprofil

Das Veli-System wertet über die Zähler die Daten aus dem Strom- und Wasserverbrauch aus und erstellt über die Nutzenden ein individuelles Nutzungsprofil. So lassen sich automatisch durch die KI Unregelmäßigkeiten in den alltäglichen Abläufen erkennen. Bei ungewöhnlich langer Inaktivität – beispielsweise, wenn die

Kaffeemaschine nicht zur sonst üblichen Zeit morgens angeschaltet oder die Spültaste an der Toilette über einen längeren Zeitraum nicht gedrückt wird – benachrichtigt das System hinterlegte Kontakte oder den DRK-Hausnotruf.

Für die Entwicklung ihres Systems und zum Sammeln von Daten hatte das Start-up sich Test-Einrichtungen und -Personen an die Seite geholt. Unter anderem das „Haus am Stiftsheim“ in Kassel, wo rund 52 Mietparteien leben, berichtet Ortrud Freye, Koordinatorin für das Betreute Wohnen. Gut ein Jahr lang führten die teilnehmenden Mietparteien akribisch Protokoll. Sie notierten, wann sie morgens aufstanden, wann sie ins

Seit sieben Jahren lebt die heute 85-Jährige im „Haus am Stiftsheim“, in das sie noch mit ihrem Mann eingezogen war, der aber ein Jahr später verstorben ist. Eleonore Götsch schätzt das neue System: „Es weiß über meine Abläufe Bescheid, weiß, wenn ich nicht da bin. Das gibt mir Sicherheit. Das finde ich sinnvoll.“

„Das System gibt mir Sicherheit“

Nach dem Ende der Entwicklungs- und Testphase wurde das Veli-System im „Haus am Stiftsheim“ Ende 2023 fest installiert. „Unser vorheriges Passiv-Notrufsystem in einem großen Teil des Hauses war zu dem Zeitpunkt 23 Jahre alt. In einem weiteren Teil des Hauses gab es bereits

also internettaugliche Zähler“, betont Freye. Dass Veli auf entsprechende Vorkommnisse reagiert, hat das „Haus am Stiftsheim“ auch schon erlebt. Tatsächlich gab es zwei Fälle von nicht abgestellten Herdplatten. „Nach einer Stunde ging im Dienstzimmer der Pflegestation ein Notruf ein. Einmal hatte die Person die Wohnung verlassen und vergessen, den Herd abzuschalten. Im anderen Fall saß die Person im Wohnzimmer und hatte nicht mehr daran gedacht, dass sie noch etwas auf dem Herd stehen hatte“, berichtet Freye. So ergeben sich Lerneffekte. Damit das System weiß, wann jemand die Wohnung verlässt, gibt es einen entsprechenden Sensor als Schlüsselanhänger. Allerdings war diesmal jemand weggefahren, hatte den Schlüsselanhänger daheim gelassen. Da das Veli-System über einen längeren Zeitraum keinerlei Aktivität in der Wohnung registrierte, wurde ein Alarm ausgelöst. Letztlich stellte sich heraus, dass die Person verreist und wohlauf war, aber den Schlüsselanhänger nicht mitgenommen hatte. „So konnten wir bei unseren Mietern nochmals auf die wichtige Funktion des Schlüsselanhängers hinweisen und das dieser deshalb immer mitzunehmen ist“, erklärt die Koordinatorin.

Auch ein defekter Schwimmer in einem WC-Spülkasten fiel durch das neu installierte System auf, da ein stetiger Wasserverbrauch in den Veli-Messdaten angezeigt wurde. So konnte der Schaden rasch behoben werden. *Sonja Thelen*



Gemeinsam präsentierten sie das neue KI-gestützte System (v.l.): Dierk Dallwitz, Sebastian Gentili (Projektleiter DRK Frankfurt), Jan-Peter Seevers, Timo van de Rydt, Julia Sipreck und Tim Weiß (Veli).

Bett gingen, wann sie das Haus verließen, wann sie wie lange kochten. So auch Eleonore Götsch, die sich eigens dafür ein „Veli-Tagebuch“ anlegte. „Einmal wurde ich dann von Veli während der Testphase angerufen, weil bei mir die Herdplatte so lange an gewesen ist. Ich habe dann erklärt, dass ich einen Tafelspitz am Zubereiten bin, der über einen langen Zeitraum auf dem Herd vor sich hin simmern muss. Das haben die von Veli dann berücksichtigt und so eingeordnet“, erinnert sich Eleonore Götsch.

ein moderneres, zehn Jahre altes Passiv-Notrufsystem, dessen Betreiber kurz zuvor insolvent gegangen war. Da bot sich uns die Chance, Veli zu implementieren, nachdem das Unternehmen auch gerade an den Markt gegangen war“, berichtet Ortrud Freye: „Veli ist deutlich sicherer und umfassender. Es funktioniert behütend und beschützend im Hintergrund und kommt ohne Bewegungsmelder aus.“ Die erforderlichen Daten werden digital von Strom- und Wasserzählern erfasst. „Benötigt werden

Info

Der KI-basierte Hausnotruf funktioniert ganz ohne Umbauten und ergänzt den bisherigen DRK-Hausnotruf. Informationen hierzu gibt es telefonisch unter 069/71 91 91 22 oder per E-Mail an hausnotruf@drkfrankfurt.de. Die Kosten für den DRK-Hausnotruf betragen je nach ausgewähltem Paket zwischen 25,50 und 52,50 Euro pro Monat. Die Preise für die zusätzliche Veli-Technologie liegen bei rund 25 Euro pro Monat (zuzüglich Anschlussgebühr). Mehr Infos: www.drkfrankfurt.de/angebote/soziale-dienste/hausnotruf.html *the*

Ja zum Leben, auch wenn es um den Tod geht

Petra Thermann aus dem Gesundheitsamt Frankfurt koordiniert das Frankfurter Netzwerk Hospiz und Palliative Care

Sterben“, sagt Petra Thermann, „gehört zum Leben dazu.“ Natürlich falle es vielen Menschen schwer, sich mit den Themen Krankheit, Abschied und Tod auseinanderzusetzen, viele wollten sich lieber gar nicht damit beschäftigen. „Doch mit dem Tag der Geburt ist besiegelt, dass das Leben auch ein Ende haben wird.“

Dass es ein Ende in Würde ist, dafür setzt sich das Frankfurter Netzwerk Hospiz und Palliative Care ein. Petra Thermann aus dem Frankfurter Gesundheitsamt ist seit Anfang 2024 Koordinatorin des Netzwerks und brennt für ihre Aufgabe: „Bei der Hospiz- und Palliativbewegung stehen die Menschen im Fokus, die unsere besondere Aufmerksamkeit benötigen, weil sie sich in einer fordernden Phase ihres Lebens, vielleicht sogar in ihrer letzten, befinden. Diese für sie so gut und angenehm wie möglich zu gestalten, ist das Ziel aller Institutionen und Einzelpersonen, die unter dem Dach unseres Netzwerks vereint sind“, sagt Thermann, die sich als Teil des GUT GEHT'S-Teams des Gesundheitsamts bestens mit Vernetzung auskennt. Als Netzwerk-Koordinatorin hat sie die Aufgabe, das Zusammenwirken der Akteur:innen zu unterstützen, die Vernetzung zu fördern und das Netzwerk auszubauen. Ein weiteres Ziel von Thermann ist es, die Arbeit und die Angebote der einzelnen Akteur:innen in der ganzen Stadt bekannter zu machen. „Nur wer weiß, welche Möglichkeiten es gibt, kann sie auch nutzen. Die Kompetenzvermittlung liegt mir besonders am Herzen. Denn das Hospiz ist auch ein besonderer Ort des Lebens. Und palliative Unterstützung kann auch nur vorübergehend notwendig sein, bis eine Phase der

Erkrankung überwunden ist – und das Leben dann weitergeht.“

Wie wichtig das Thema Hospiz- und Palliativbetreuung ist, hat das Frankfurter Gesundheitsamt bereits Ende der Nullerjahre erkannt: Auf seine Initiative hin wurde das Frankfurter Netzwerk Hospiz und Palliative Care im Jahr 2009 gegründet. Es will Menschen, die an schweren Erkrankungen leiden, und ihren Angehörigen Orientierung und Unterstützung geben, ihre Lebensqualität erhalten, im günstigsten Fall sogar verbessern, und dabei helfen, ihre Autonomie und Würde zu bewahren. Dem Netzwerk gehören über 40 Einzelpersonen und 20 Institutionen an.

Hilfe und Orientierung

„Mit der Gründung dieses Netzwerks war Frankfurt wie so oft seiner Zeit voraus. Die Bevölkerung wird immer älter, das Risiko schwerer Erkrankungen steigt. Künftig wird der Be-

darf an palliativen Betreuungskonzepten noch zunehmen“, sagt Dr. Peter Tinnemann, Leiter des Gesundheitsamts Frankfurt. „Doch nicht nur Ältere brauchen diese besondere Unterstützung – Kinder und junge Menschen können ebenfalls schwer erkranken. Die Einrichtungen des Frankfurter Netzwerks Hospiz und Palliative Care begleiten Frankfurterinnen und Frankfurter aller Altersgruppen und auch deren Familien. Als Gesundheitsamt wollen wir gemeinsam mit den Einrichtungen und Initiativen den seit 15 Jahren beschrittenen Weg weitergehen und gleichzeitig neue Pfade erschließen.“

Künftig soll es mehr Veranstaltungen geben, um das Thema und die verschiedenen Hilfsangebote an die Menschen in der Stadt heranzutragen. „Wann habe ich Anspruch auf Palliativversorgung? Wie kann mich mein Hausarzt unterstützen? Wo finde ich Hilfe für mein persönliches



Foto: Gesundheitsamt Frankfurt am Main

Fördert die Vernetzung und unterstützt das Zusammenwirken der Akteur:innen des Netzwerk Hospiz und Palliative Care: Petra Thermann aus dem Gesundheitsamt Frankfurt.

Anliegen? An wen kann ich mich wenden, wenn ich als Angehöriger Unterstützung brauche? All das sind Fragen, die vermutlich nur wenige Menschen beantworten können, die sich einige bislang vielleicht nicht einmal gestellt haben“, sagt Petra Thermann. Am Mittwoch, 26. März 2025, 16 bis 19 Uhr, werden sie gestellt und beantwortet. Das Frankfurter Netzwerk Hospiz und Palliative Care lädt an diesem Tag zu einer Veran-

staltung ins Gesundheitsamt, Breite Gasse 28, ein. Während einer Podiumsdiskussion werden verschiedene Bereiche wie Hospiz, Palliativ, Klinik, Trauer, Letzte Hilfe sowie Ehrenamt und ihre jeweiligen Schwerpunkte und Perspektiven thematisiert. Darüber hinaus stellen sich verschiedene Netzwerkpartner:innen an Infoständen vor, beraten die Besuchenden im persönlichen Gespräch zu deren individuellen Anliegen.

„Mit der Veranstaltung wollen wir die Frankfurterinnen und Frankfurter über die Angebote in ihrer Stadt informieren und Berührungängste nehmen. Die Hospiz- und Palliativbewegung bejaht das Leben und sieht das Sterben als natürlichen Prozess an, der zum Leben gehört. Mit diesem Blick kann es leichter fallen, diesem schwierigen Thema zu begegnen“, sagt Petra Thermann.

Anja Prechl

„Schluckimpfung ist süß ...“

Impfungen sind mit zunehmendem Alter eine hochwirksame Prävention. Leider werden sie unzureichend genutzt

Gibt es jemanden aus der Generation 60+, der den Satz aus dem Stand heraus nicht mit „Kinderlähmung ist grausam“ vervollständigen könnte? Der emotional einprägsame Slogan war 1962 nach dem Start der bundesweiten Polio-Kampagne bald überall präsent. Und das Stückchen Zucker, das mit dem abgeschwächten Erreger beträufelt wurde, war schnell geschluckt. Die Kampagne löste eine hohe Impfbereitschaft aus und führte in Deutschland rasch zur Herdenimmunität. Der Schrecken des Poliovirus war gebannt. Sie gilt als Paradebeispiel für den Erfolg von Impfungen.

Ein anderes Beispiel war die weltweite Pockenimpfung, die 1980 sogar zur Ausrottung des Virus führte. Noch bis ins 20. Jahrhundert hinein waren Infektionserkrankungen wie Cholera, Pest, Pocken, Typhus, Tuberkulose und Diphtherie die Haupttodesursachen. Impfungen und Antibiotika drängten Ansteckungen und Todesfälle in Deutschland neben der verbesserten Hygiene und der kontrollierten Trink- und Abwasser Versorgung deutlich zurück.

Mit einem Stich die Abwehr in Stellung bringen

Doch was sind eigentlich Impfungen? Sie bringen abgeschwächte le-

bende oder tote Erreger, Teile davon oder spezielle Antikörper (Abwehrstoffe) in den Körper, meist per Spritze ins Muskelgewebe des Oberarms. Der Piks veranlasst das Immunsystem, Abwehrzellen oder -stoffe gegen den Eindringling zu bilden. Wenn danach die entsprechenden Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten in den Körper gelangen, bringt das Immunsystem die speziell auf den Erreger trainierte Abwehr in Stellung und bekämpft ihn. Obwohl Impfstoffe wirksam und sicher sind, variieren Immunreaktionen und Nebenwirkungen von Person zu Person. Im günstigsten Fall ist die geimpfte Person immun. Bricht die Infektion trotzdem aus, etwa bei sehr hoher Viruslast oder vor allem bei geschwächtem Immunsystem, dürfte die Erkrankung deutlich schwächer ausfallen und ist in der Regel nicht lebensgefährlich.

Wir alle waren Zeug:innen, als eine neue potente Impfmethode hinzukam, in die Fachleute große Hoffnungen im Kampf gegen Erreger, aber auch gegen Krebs setzen: die Impfung mit dem modifizierten kurzelebigen Botenstoff mRNA. Sie wurde erstmals gegen COVID-19 entwickelt, das 2019 plötzlich in der Welt des Menschen auftauchte. Das Besondere: Diese Methode dreht den Spieß



Foto: unsplash

um. Statt dass die Viren die menschlichen Zellen dazu zwingen, die Viren im Körper zu vermehren, tut es jetzt ein ungefährlicher Botenstoff des Virenerbguts. Er enthält die Bauleitung für ein Protein der Oberfläche des Virus (Spikeprotein). Im Kontakt damit stellen die betroffenen Zellen des Körpers dieses Protein her, was das Immunsystem aktiviert, Abwehrzellen zu produzieren.

Gezielt gegen eine Reihe von Erregern

Jetzt gehört das Coronavirus zu den 13 Krankheitserregern, gegen die die Weltgesundheitsorganisation (WHO) allen Menschen im Laufe ihres Lebenszyklus eine Impfung empfiehlt. Weitere stehen für jeweils Gefährdete bereit. Das sind etwa Impfungen gegen Herpes Zoster (Gürtelrose) und Pneumokokken (Bakterien) zum Schutz Älterer oder die Zeckenimpfung gegen FSME für Personen im Verbreitungsgebiet der Erreger sowie diverse länderspezifische Reiseimpfungen. Gegen manche Erreger ist das Immunsystem mit einer Grund-

immunisierung langfristig trainiert. Andere Impfungen müssen wie etwa gegen Tetanus nach zehn Jahren aufgefrischt werden. Und für die besonders wandelbaren Viren wie das Grippe- und das Coronavirus muss der Impfstoff jährlich zu Beginn der Grippesaison neu angepasst werden.

Kinder und Ältere brauchen besonderen Schutz

Zwei Gruppen zählt PD Dr. Peter Tinnemann, der Leiter des Frankfurter Gesundheitsamts, zu den besonders Infektionsgefährdeten: „Säuglinge und Kinder, deren Immunsystem noch nicht richtig ausgebildet ist, und Personen ab 60 sowie Jüngere mit chronischen Erkrankungen“. Kinderärzt:innen weisen auf die Schutzimpfungen hin, und die Kinder reifen ihr Immunsystem im Kontakt mit vielen Erregern vor allem im Kindergarten aus, darunter jede Menge unterschiedlicher Erkältungsviren. Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems aber ab. Deshalb können Infektionen im Alter schwer verlaufen – so schwer, dass Betroffene im Krankenhaus behandelt werden müssen. Schwächt das Immunsystem, wirken Impfungen auch nicht mehr so gut. Doch „wir haben alle gelernt, Maske zu tragen“, sagt Tinnemann, „wenn Mund und Nase bedeckt sind und die Maske an den Rändern möglichst nah am Gesicht anliegt, kann sie zusätzlich schützen“.

Zudem bleiben die ständig weiterentwickelten Impfungen mit zunehmendem Alter eine wirksame Prävention. Ältere und Gefährdete erhalten zum Beispiel jedes Jahr einen speziellen Hochdosis-Impfstoff gegen Grippe (Influenza). Und die jährlichen Wiederholungen festigen den Immunschutz. In Deutschland aktualisiert die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (RKI) in Berlin ihre Impfeempfehlungen alle zwölf Monate neu auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse. Der Impfkalender enthält die für Deutschland empfohle-



Foto: Salome Roessler

Für Peter Tinnemann sind Ältere ab 60 besonders infektionsgefährdet.

nen Standardimpfungen für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Für Risikogruppen gelten zusätzliche Impfeempfehlungen. Das sind Personen ab 60 oder 75 Jahren oder Jüngere mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, dem metabolischen Syndrom, kardiovaskulären Erkrankungen, Krebs, rheumatoider Arthritis, Asthma und der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) sowie Angehörige von Berufsgruppen, die mit vulnerablen Menschen zu tun haben.

Bei der Menge an unterschiedlichen Impfungen kann man schon mal den Überblick verlieren. Und wenn der gelbe Impfausweis unsichtbar in irgendeiner Schublade liegt, wird die Gefahr im Alltag auch mal vergessen, die von den winzigen Erregern ausgeht. Deshalb versucht Peter Tinnemann diese „fantastische Errungenschaft“ der medizinischen Forschung immer wieder ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Im Herbst erinnert das Frankfurter Gesundheitsamt regelmäßig mit Flyern, Artikeln in Publikumszeitschriften und Pressemitteilungen an die saisonale Grippeimpfung für besonders Gefährdete. Hier sind 2024 die Corona- und die RSV-Impfung hinzugekommen. Das RSV-Virus führt normalerweise zu Atemwegserkrankungen oder Mittelohrentzündung, kann bei Immungeschwächten aber schwere Lungenentzündungen auslösen. Deshalb wird Personen über 75 Jahren die Impfung empfohlen.

Während das RKI Impfquoten und Immunität der Kinder auf einem hohen Niveau sieht, errechnete die Forschungsbehörde aus Krankenkassenzahlen, dass nur etwa 43 Prozent der über 60-Jährigen gegen Grippe geimpft sind. Der Leiter des Gesundheitsamts betont deshalb: „Bei einer Infektion drohen im Alter schwere Verläufe. Je nach Stärke der Grippewelle sterben in Deutschland jährlich mehrere Tausend Menschen an den Folgen einer Grippe.“ Davon seien 90 Prozent Ältere. Mögliche Impfnutzenwirkungen wie Schwellungen an der Einstichstelle, Fieber, Frösteln oder Schwitzen, Müdigkeit, Kopf-, Muskelschmerzen, die im Alter eher auftreten können, stünden in keinem Verhältnis zu den Vorteilen der jährlichen Immunisierung.

Impfgegner:innen hält Peter Tinnemann vor Augen, dass Gesundheitsbehörden sich streng an die wissenschaftlichen Kriterien der evidenzbasierten Medizin hielten, den Steuerzahlenden gegenüber verantwortlich seien und sicher kein Interesse daran hätten, etwas zu verkaufen. Jede:r könne sich das ganze Jahr über individuell in der offenen Impfsprechstunde des Gesundheitsamtes ärztlich beraten lassen (kostenlos, nach Voranmeldung über Telefon: 069/212 3336 oder E-Mail: info.reisemedizin@stadt-frankfurt.de). Das gilt auch für Reiseimpfungen.

Karin Willen

Diesen Impfschutz empfiehlt die STIKO allen ab 60 Jahren und Jüngeren mit chronischen Erkrankungen:

COVID-19: jährlich im Herbst
Diphtherie: alle zehn Jahre nach der Grundimmunisierung
Gürtelrose (Herpes zoster): zweimalig
Grippe (Influenza): jährlich im Herbst
Keuchhusten (Pertussis): einmalig
Pneumokokken: einmalig
Wundstarrkrampf (Tetanus): alle zehn Jahre nach der Grundimmunisierung
RSV-Impfung: ab 75 Jahren jährlich im Herbst



Nahverkehr ganz leicht

Die ersten Termine für 2025 stehen fest

Die Frankfurter Nahverkehrsgesellschaft traffiQ und die VGF setzen auch 2025 ihre Reihe „Nahverkehr ganz leicht“ fort. Diese zeigt, wie man den Umstieg auf öffentliche Verkehrsmittel schafft und stressfrei durch den Stadtverkehr kommt.

Dienstag, 21. Januar, 10–11.30 Uhr:

Einem Nahverkehrsplaner über die Schulter geschaut: Anhand von drei typischen Beispielen wird erläutert, was bei der Planung eines Linienwegs, des Busfahrplans oder der Fahrzeuggröße zu beachten ist.

Dienstag, 18. Februar, 10–12 Uhr:

Die App RMVgo für Einsteiger:innen: Wie suche ich Fahrtverbindungen in der App?

Donnerstag, 20. Februar, 10–12 Uhr:

Die App RMVgo für Fortgeschrittene: Sie können sich bereits eine Fahrtverbindung in der App anzeigen lassen und möchten weitere Möglichkeiten kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

RMVgo

Dienstag, 18. März, 10–11.30 Uhr:

Die Hauptwache: Begehung mit Information zur Entstehung und Entwicklung der Station sowie zu Ausstattung und Orientierungsmöglichkeiten. Außerdem findet ein Training am RMV-Fahrkartenautomat statt.

Anmeldung für alle Kurse per E-Mail an anmeldung@traffiQ.de oder telefonisch unter 0151 25361958. Der Veranstaltungsort wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

Sauberkeit am Ben-Gurion-Ring

Neues Engagement für Umwelt und Bewusstsein

In enger Zusammenarbeit mit der städtischen Kampagne #cleanffm wurden im Auftrag des Stadtplanungsamtes am Ben-Gurion-Ring Maßnahmen zur Müllvermeidung und Sensibilisierung umgesetzt. Dazu gehören die Installation von Meinungsfiltern für Zigarettenkippen, GumWalls, also Klebeflächen für Kaugummis, und Pfandringen. Die Initiative zielt darauf ab, das Wohnumfeld sauberer und lebenswerter zu gestalten.

Ein weiteres Projekt sind die „Umweltdetektive“. Hier können Kinder gesammelten Müll im Quartiersbüro gegen einen Stempel eintauschen.



Zigarettenkippen in den Meinungsfilter werfen und Kaugummi-Rest auf GumWalls kleben: So bleibt das Umfeld sauberer.

Nach sechs Stempeln wartet auf sie ein Gutschein. Auch ist die Gründung einer Müll-AG geplant. Diese soll sich regelmäßig treffen, um gezielt Müll auf den Grünflächen rund um den Ben-Gurion-Ring zu sammeln.

Wer Interesse hat, sich den „Umweltdetektiven“ sowie der Müll-AG anzuschließen oder eine Patenschaft für Meinungsfilter, GumWalls oder Pfandringe übernehmen möchte, wendet sich an Quartiersbüro per E-Mail an qm-bgr@qurban.de oder telefonisch unter 069/5000-4060 sowie auf Instagram [mach_deinen_buegel](https://www.instagram.com/mach_deinen_buegel).



Fotos: Stabsstelle Sauberes Frankfurt

Der heutige Tag: Ein Stundenbuch der Liebe von Helga Schubert

Über 54 Jahre teilen Helga und Derden ihr Leben. Er war ihr Professor, ihr Geliebter, schließlich wurden sie ein Paar. In ihrem „Stundenbuch der Liebe“ schildert die Schriftstellerin Helga Schubert in der Ich-Perspektive aus dem Alltag mit ihrem an Demenz erkrankten Mann. Wie die 83-jährige Autorin den 96-jährigen pflegt und liebevoll umsorgt, aber auch über die Versuche, unter diesen Umständen selbst nicht den Verstand zu verlieren und dem kranken Partner nicht die Würde zu nehmen.

Durch die palliative Begleitung wird der Radius des Paares immer stärker eingeschränkt, Besuche immer seltener und die Abhängigkeit voneinander größer.

Besonders bewegend sind die „Lebensendgespräche“, die die Bachmannpreisträgerin aus dem Jahr 2020 mit ihrem Mann über das Sterben an sich, aber auch über Beerdigungsrituale führt. Schonungslos offen, poetisch, aber niemals sentimental – ein bewegendes Buch über den Abschied.

Pieter Zandee



Helga Schubert, Der heutige Tag, dtv, 24 Euro

Wie wird man gesund alt?

Über gesundes Altern ist viel gesichertes Wissen vorhanden. Doch wie setzen wir die Erkenntnisse um?

Super-Ager aus drei Kontinenten haben der Altersforschung zwei Schlüssel für geistige und körperliche Fitness und Zufriedenheit bis ins hohe Alter gezeigt, die die Menschen selbst in der Hand haben: die Ernährungsweise sowie den Lebensstil. Dessen beide wichtigsten Faktoren sind Bewegung und das Eingebundensein im sozialen Miteinander. Heute gilt als sicher, dass Gene nur bis zu einem Viertel für gute Gesundheit und körperliche Resilienz verantwortlich sind. Wie wir leben, spielt offenbar für gutes Altern eine größere Rolle als die Vererbung.

Altersforschende der Max-Planck-Institute fassen die Erkenntnisse in einen griffigen Rat zusammen: „Wer etwas für ein gesundes Altern tun will, sollte auf eine gesunde Ernährung achten, körperlich fit bleiben, ausreichend schlafen und auf Alkohol und Zigaretten verzichten. Chronischer Stress sollte möglichst vermieden und soziale Kontakte gepflegt werden.“ Nur – wie können wir den Rat im Alltag umsetzen?

Gesund sei die Mittelmeerdiät. Damit meinen die Forschenden nicht Pizza, Pasta und Wein, sondern eine fischreiche, fleischarme Kost, mit Gemüse, Obst, ungesalzene Nüssen sowie Saaten (wie Kürbis- oder Sonnenblumenkerne) und Hülsenfrüchten (wie Bohnen, Erbsen und Linsen). Natives Olivenöl solle man bevorzugen, tierische Fette eher meiden. So eine Kost verringere nachweislich schädliche Darmbakterien zugunsten deren gesundheitsfördernden Arten. Und sie gehe mit niedrigeren Werten der Entzündungsmarker im Blut und längeren Schutzkappen (Telomere) der Chromosomen in den Zellen einher. Im Alter stellen sich oft schleichende Entzündungen ein (Inflammaging).

Und Telomere, die mit jeder Zellteilung kürzer werden, zeigen das biologische (und nicht das chronologische) Alter an.

Essen und Bewegen gegen Fett- und Muskelabbau

Im Alter braucht man zwar weniger Kalorien. Die Deutsche Gesellschaft

jahren könnten so Fettaufbau und Muskelabbau entgegenwirken und den Knochenstoffwechsel günstig beeinflussen. Nahrungsergänzung sei nur selten nötig.

Dies sind weitere gewichtige Argumente, ohne die bequemen, scheinbar günstigen, aber fett- und zuckerreichen industriell hergestell-

Foto: Pixabay



Tomaten, Knoblauch, Olivenöl und Thymian sind beispielsweise Komponenten für die gesunde Mittelmeerdiät.

für Ernährung (DGE) betont aber, dass der Körper die gleiche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen braucht. Von den beiden Energielieferanten Kohlenhydrate und Protein werde das Protein im Alter wichtiger; es wird neben Vitamin D, Calcium und Vitamin B12 für den Erhalt der Muskulatur gebraucht. Eine ballaststoffreiche Vollwertkost, die ohne Weißmehl und mit wenig raffiniertem Zucker auskommt, gewährleiste das in Kombination mit einem aktiven Leben. Sie ähnelt der Mittelmeerdiät. Auch Frauen in den Wechsel-

ten Nahrungsmittel auszukommen: Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) sieht im hohen Zuckerkonsum einen Demenztreiber. Das Max-Planck-Institut für Stoffwechselforschung hat 2024 nachgewiesen, dass der regelmäßige Konsum stark zucker- und fetthaltigen Essens das Verlangen nach solcher Kost steigert, die zu hohes Gewicht und Typ-2-Diabetes begünstigt.

Doch auf das gewohnte Leben mit dem täglichen Stück Fleisch, mit Wurst, Schmalz, Butter und Sahne, auf Kuchen und Pralinen und auf



Foto: Pexels

Körperlich fit zu bleiben, unterstützt ein gesundes Altern.

den Genuss entspannenden Alkohols verzichten und sich auch noch mit Leibesübungen quälen? Fragen wir lieber andersherum: Was gewinnen wir stattdessen? Und was kann helfen im Kampf von Verstand und gutem Vorsatz gegen ungesunde persönliche Vorlieben, die Macht der Gewohnheit und die Bequemlichkeit? Dazu zwei gute Nachrichten aus der Forschung: Vorlieben sind änderbar! Wer die unnatürlich zuckerreichen Industrieprodukte eine Zeitlang meidet, wird sie später als zu süß ablehnen. Und es ist nie zu spät, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, um Altersrisiken zu minimieren.

Stufe für Stufe die Treppe zum gesunden Altern steigen

„Radikale Änderungen halten selten lange“, antwortet der Psychogeriatre an der Goethe-Universität Frankfurt Professor Dr. Johannes Pantel auf die Frage, wie man Ernährungsweise und Lebenswandel am besten ändert. „Hochgesteckte Ziele können schnell entmutigen.“ Er rät deshalb zu langsamer Umstellung, kleinen Anpassungen und bewussten Ent-



Foto: Pexels

Paartanz gilt als die Königsdisziplin für aktives Altern.

scheidungen, um liebgewonnene, aber eben auch krankheitsfördernde Gewohnheiten durch gesündere zu ersetzen. Schrittweise fett- und zuckerreiche sowie generell hoch verarbeitete Lebensmittel zu reduzieren

und sich dafür auch zu belohnen, sei ein guter Anfang. „Stellen Sie sich eine Treppe zum gesunden Altern vor und definieren Sie für jede Stufe ein erreichbares Ziel“, schlägt er vor. Erfolge sichtbar zu notieren, könne dabei motivierend wirken. Misserfolge sollten kein Anlass zu Resignation sein, sondern unter die Lupe genommen werden. „Gewohnheitstiere“ könnten sich fragen, welchen verdeckten, konkreten Nutzen sie aus beharrlich gepflegten Verhaltensmustern zögen. Im zweiten Schritt könnten sie dann nach einem Ersatz suchen, der dieses Bedürfnis auch befriedigen könnte.

Auch die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Juliane Yildiz von der

Universität Gießen setzt auf viele kleine Anpassungen im Alltag statt einer radikalen Wende. In der gewohnten Kost stecke ebenfalls gesundheitsförderndes Potential, sagt die Referentin auf der Stadtgesund-

heitskonferenz am Rande des Expert:innentreffens im vergangenen Oktober über gesunde Ernährung: „Einfache Gerichte wie selbstgemachte Eintöpfe mit viel Gemüse und Hülsenfrüchten sind lecker und nährstoffreich – und meist nicht teuer.“ Eines ist ihr noch wichtig: „Es kommt nicht nur darauf an, was wir essen. Eine Verabredung zum gemeinsamen Kochen und Genießen kann auch unser Wohlbefinden stärken.“

Sich zum Kochen und Essen zu treffen, hat noch weitere Vorteile. Der Geschmackshorizont erweitert sich, praktische Tipps können die Runde machen. Etwa, wie man das gerade günstigste Gemüse und Obst der Saison einfach zubereitet. Oder mit Rapsöl braten wegen dessen idealen Verhältnisses von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und für den Geschmack kurz vor dem Servieren ein Stück Butter hinzugeben. Oder statt Butter das Brot mit Margarine aus Rapsöl oder Magerquark bestreichen.

Beim Wohlfühlen im Miteinander die geistige Fitness steigern

Wohlfühlen im Miteinander ist die eine gute Seite eines geselligen Lebens, die mit Freude am Leben älter werden lässt. Forschende des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung in Mainz konnten aber auch belegen, dass es die geistige Fitness erhält und steigert. Egal, ob essen, spielen oder tanzen: Der zwischenmenschliche Austausch fordert das Denkgan ganzheitlicher als etwa Gehirnjogging. Paartanzen gilt sogar als die Königsdisziplin für aktives Altern, weil man sich dabei ständig aufeinander einstellen muss.

„Je älter man ist, desto wichtiger wird das Krafttraining“, sagt der Sportmediziner Professor Dr. Ingo Froböse von der Universität Köln. Damit verlangsame man den naturgegebenen Verlust an Muskelmasse am effektivsten. Ideal sei Professor Dr. Winfried Banzer zufolge ein Krafttraining zwei- oder dreimal die Woche rund 45 Minuten. Der Leiter der Präventiv- und Sportmedizin an der

Goethe-Universität Frankfurt rät dabei zu Geräten, die große Muskelgruppen fordern. Doch auch hier gilt, das Ziel nicht zu hoch zu hängen. Anfänger sollten sich professionell beraten lassen. Joggen oder Nordic

Walking „in einem Tempo, in dem man sich noch unterhalten kann“, eigne sich für jene, die eher durch Sport in Gemeinschaft bei der Stange bleiben.

Karin Willen

Lauter Gelegenheiten für einen Neustart in ein genussreiches, geselliges und bewegtes Leben:

Das Dezernat für Soziales und Gesundheit fördert und koordiniert im „Frankfurter Programm – Aktive Nachbarschaft“ wohnortnahe Begegnungen im Quartier in derzeit 16 Stadtteilen, die jeweils den Bedürfnissen der Bewohner:innen entsprechen. Projekte sowie Adressen der Quartiersmanager:innen unter: www.frankfurt-sozialestadt.de/

Mit der Veranstaltungsreihe „Gesund durchs Jahr“ gibt das Gesundheitsamt jeden Monat neue Impulse. Jeden Donnerstag um 10 Uhr lädt es für 45 Minuten zum aktivierenden „Frankfurter Gesundheitsspaziergang“ ein (kostenlos, ohne vorherige Anmeldung, Treffpunkt im Eingang des Gesundheitsamts Breite Gasse 28). Es veranstaltet regelmäßig ein „Literarisches Miteinander“ in der Zentralbibliothek und vermittelt Telefonpartner:innen für „Babbeln für die Seele“.

Näheres unter <https://frankfurt.de/themen/gesundheit/gesundheitsfoerderung/gesund-durchs-jahr>; Angebote und Projekte zu Ernährung sind zu finden unter <https://frankfurt.de/gutgehts/gesundheitskonferenzen/stadtgesundheitskonferenz-2024>

Die VHS führt im breitgefächerten Programm Aktiv im Alter allein rund 40 Bewegungsangebote auf. Sie reichen von Tanzen oder Karate 55+ über viele wohnortnahe Angebote Gymnastik 60+ in den Stadtteilen bis hin zu Wassergymnastik und Gymnastik, Yoga auf dem Stuhl oder einem Stolperfrei-Kurs, der sich auch für Menschen mit Gehhilfen eignet. Unter Kursangebote/Aktiv im Alter auf der Website <https://vhs.frankfurt.de/>

Der Frankfurter Verband lädt in den Begegnungsstätten Eckenheim, Nieder-Eschbach und Praunheim fünfmal im Jahr ins „Restaurant im Viertel, Gemeinsam is(s)t man nicht allein“ ein. Termine und Kontakt unter <https://frankfurter-verband.de/restaurant-im-viertel>; unter <https://frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden> sind zahlreiche wohnortnahe Angebote für Bewegung und Miteinander zu finden

Die 75 im Turngau Frankfurt am Main zusammengeschlossenen Turn- und Sportvereine richten sich mit verschiedenen Gruppenangeboten speziell an Ältere, darunter etwa Tanzen, Zumba Gold oder Walking im Stadtpark. Adressen und Ansprechpartner unter <https://turngau-frankfurt.de/ueber-uns/vereine#service>

Die DGE Sektion Hessen bietet Senior:innengruppen Mitmachkurse über altersgerechte Ernährung an. Information und Kontakt unter: www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung/wissen-service-angebote/angebote-fuer-seniorengruppen/

Karin Willen

Über Sprachgrenzen hinweg

Die Beratungsstelle „HIWA!“ bietet zwei interkulturelle offene Demenzgruppen



Die digitale Tover-Tafel spricht die Sinne an und ist ein nonverbales Bindeglied.



Verschiedene Angebote helfen in den Demenzgruppen Sprachbarrieren zu überwinden.

© DRK Frankfurt

H IWA!“ steht außen in fröhlichen gelben Lettern auf dem Schaufenster geschrieben. Die geschwungenen Linien der Buchstaben verströmen Offenheit und Zuversicht. Das passt zur Bedeutung des kurdischen Begriffs, der übersetzt „Hoffnung“ heißt. Die gleichnamige Beratungsstelle „HIWA!“ des DRK Frankfurt möchte Hoffnung machen. Und zwar Menschen mit Migrationshintergrund, die von Demenz betroffen sind, und ihren Angehörigen. 2014, also vor gut zehn Jahren, ist in der Beratungsstelle für ältere Migrant:innen im Gutleutviertel mit der sich immer mittwochs treffenden „Demenzgruppe“ ein neues Angebot gestartet, das sich bewusst an diese Zielgruppe richtet. „In unserem Dienstagstreff für ältere Migranten und Migrantinnen haben wir erkannt, dass wir ein zusätzliches Angebot für Menschen brauchen, die die Diagnose Demenz haben. Wir wollten aber etwas Ergänzendes anbieten, ohne die Menschen aus der Gruppe rauszuholen, da wir sie nicht stigmatisieren wollten“, erläutert Yasemin Yazici-Muth, Leiterin der Beratungsstelle: „Daher fingen wir aktiv mit der Demenz-Arbeit an und bauten ein regelmäßiges Angebot auf.“ Als niedrigschwelliges, alltagsnahes Betreu-

ungs- und Entlastungsangebot erhält der Treff Unterstützung durch die Stadt Frankfurt und die Pflegekassen. Als offene Tagesbetreuung soll der Mittwochstreff Angehörige entlasten und den Betroffenen die Möglichkeit bieten, mit anderen Demenzerkrankten zu singen, zu tanzen, zu musizieren, zusammen zu sein oder gemeinsam zu kochen. Die Betroffenen sind durch ihre Demenz leicht bis mittelgradig eingeschränkt.

Alle sind willkommen

Zehn Jahre lang traf sich mittwochs immer nur eine interkulturelle Demenzgruppe. Nachdem die Nachfrage vor allem aus anderen Sprachkreisen zunahm, hat Yazici-Muth im Juni 2024 eine zweite Gruppe eröffnet. Die erste Gruppe kommt mittwochs von 10 bis 12.30 Uhr zusammen. Aktuell wird dort überwiegend türkisch gesprochen. Anschließend trifft sich von 13 bis 15 Uhr die zweite Gruppe. „Sie ist spezifischer, auf die Sprachen Farsi und Dari ausgerichtet. Die Teilnehmenden kommen eher aus dem Iran und Afghanistan. Für sie fehlte eine Anlaufstelle“, erklärt Yasemin Yazici-Muth: „Doch bei uns sind alle willkommen. Wir separieren nicht und errichten keine Sprachbarrieren.“ Jede Gruppe wird von ei-

ner hauptamtlichen Kraft geleitet und dabei ehrenamtlich unterstützt. Fünf, sechs Personen treffen sich jeweils in beiden Gruppen, zum Teil begleitet von ihren Angehörigen. „Eine gewisse Mobilität muss bei den Teilnehmern noch vorhanden sein, um zu uns kommen zu können“, erklärt die Leiterin der Beratungsstelle.

Da aber verschiedene Sprachen in den Gruppen gesprochen werden, die nicht alle verstehen, schaut das Hiwa-Team, „wie es die Menschen trotz verschiedener Sprachen verbinden kann“. Ein nonverbales Bindeglied ist im Treff die „Tover-Tafel“: ein digital animiertes Angebot, auch „Zauber-Tafel“ genannt, für ältere Demenz-Betroffene, das die Sinne ansprechen und Erinnerungen aktivieren soll. An der Decke hängt ein interaktiv agierender Projektor über einem großen, quadratischen Tisch. Die in den Niederlanden entwickelte Tover-Tafel soll ältere, demente und kognitiv eingeschränkte Menschen auf spielerische Art und Weise sowie mit visuellen und hörenden Reizen aus ihrer Apathie holen. Zig verschiedene Spiele in fünf unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden beinhaltet das Gerät. „Das Wichtigste ist dabei, die Sinne anzusprechen und zu aktivieren“, betont Yasemin Yazici-

Muth. Die Tover-Tafel überwindet die Sprachbarrieren zwischen den Demenz-Betroffenen, bringt sie über das Spiel zusammen. Gemeinsam haben sie dabei Freude und Spaß. Was der Zaubertisch an Sprachüberbrückung leistet, gelingt auch über andere Methoden. „Zum Beispiel über Gesang, gemeinsame Melodien, das Malen, Spaziergänge, Zusammensitzen. Eine Teilnehmerin hat einen Garten, den wir gerne zusammen besuchen. Eine bringt ihren Pudel mit: Hunde sprechen immer etwas im Menschen an und berühren“, beschreibt Yasemin Yazici-Muth.

Demenz betrifft die gesamte Familie

In der Demenzgruppe fühlen sich die Betroffenen akzeptiert. „Sie dürfen so sein, wie sie möchten, und reden, wie sie wollen. Es geht bei uns nicht ums Training und um Übungen. Die meisten wissen, dass sie eingeschränkt sind. Aber hier sind sie ein aktiver Teil von etwas. Sie partizipieren. Dann ist das Verlustdenken nicht so ausgeprägt“, erklärt die Leiterin der Beratungsstelle. Die Demenzgruppen sind an sich Entlastungsangebote für die Angehörigen, für die es zudem noch Gesprächskreise, Videomeetings und Beratung gibt. „Doch im Moment gibt es keinen Fahrdienst. Es wäre wichtig, über Krankenkassen einen Fahrdienst oder eine Taxifahrt finanziert zu bekommen. Denn aktuell bleibt das Bringen und Abholen an den Angehörigen hängen. Das ist keine wahre Entlastung und führt dazu, dass die Betroffenen nicht am Treff teilnehmen können“, bedauert Yazici-Muth.

Die Demenzgruppe soll ein Baustein sein, um die Betreuung daheim so lange es geht zu ermöglichen. Daher gebe es einen größeren Bedarf an weiteren Entlastungs- und Vernetzungsangeboten für die Angehörigen. Viele Familien seien überfordert und scheuen sich, etwa die demente Mutter ins Pflegeheim zu geben. Letztlich sei die gesamte Familie von der Erkrankung betroffen. Die Berufstätigkeit der Tochter oder Schwiegertochter, die Partnerschaft und die Bezie-



Malen bringt die Menschen zusammen.

hung zu den Kindern würden in Mitleidenschaft gezogen. „Hinzu kommt die Tradition. Die Angehörigen fürchten den Vorwurf ‚Ihr wollt mich nur abgeben‘: Wir möchten daher mit unserer Arbeit und Beratung ein Gefühl geben, dass eine andere Form der Betreuung notwendig ist und gut sein kann. Wir wollen entlasten, enttabuisieren und animieren, die Nachbarschaft als Netzwerk einzubinden“, erklärt Yasemin Yazici-Muth und gibt

ein Beispiel aus ihrem Alltag: „Ein Klient hatte in der Lieblingskneipe seiner Mutter, wo sie immer gerne einkehrte und ein Bier trank, den Wirt über die Erkrankung informiert. Die Mutter kam regelmäßig, trank dort ihr Bier und ging einfach. Der Sohn hat dann im Nachhinein das Bier bezahlt. Alles war geklärt und kein Problem.“ *Sonja Thelen*

Info

HIWA! Beratungsstelle für ältere Migrant:innen,
Gutleutstraße 17a, 60329 Frankfurt

Offenes und interkulturelles Betreuungsangebot für Demenz-Erkrankte mittwochs,
Gruppe 1 von 10 bis 12.30 Uhr,
Gruppe 2 von 13 bis 15 Uhr

Ansprechpartnerin: Yasemin Yazici-Muth,
Telefon: 069/23 40 92,
E-Mail: yasemin.yazici-muth@drkfrankfurt.de/
E-Mail: hiwa@drkfrankfurt.de
www.drkfrankfurt.de

Was können wir von der Homöopathie lernen?

Zuversicht hilft: Eine Übersichtsstudie schlägt vor, mit dem Placebo-Effekt den Erfolg der Schulmedizin zu optimieren

Kann die evidenzbasierte wissenschaftliche Medizin vielleicht auch etwas von der Homöopathie lernen, statt diese Alternativmedizin ohne pharmakologisch wirksame Bestandteile mit dem Placebo-Effekt abzutun? Sie kann, ergab die Übersichtsstudie eines Forschungsteams aus den Bereichen Psychologie, Immunbiologie und Neurowissenschaften in Deutschland und Schweden. Der Placebo-Effekt muss keine Mogelpackung sein. Sein Einsatz kann sogar die Schulmedizin wirksamer machen.

Die Erfolge der Heilkunde mit Globuli und Co. erklärt der Erstautor der Studie, Dr. Marcel Wilhelm von der Universität Marburg, so: „Was in der Homöopathie besonders gut gelingt, ist die Optimierung der Behand-

lungserwartung, unter anderem durch empathische Kommunikation, deutlich mehr Zeit im Gespräch als bei schulmedizinischen Behandlungen, bestimmte Regeln für die Einnahme von Globuli und vieles mehr.“ Von der Homöopathie zu lernen, heiße deshalb für den Psychologischen Psychotherapeuten, die streng wissenschaftlichen Standards und Qualitätskontrollen mit dem Placebo-Effekt zu verbinden.

Die innere Einstellung beeinflusst die Heilung

Erwartungen und Vorerfahrungen von Patient:innen können einen erheblichen Einfluss auf die Wirksamkeit von Behandlungen und den Krankheitsverlauf haben. Sowohl bei der Annahme „das wird mir helfen“

(Placebo) als auch beim Gegenteil „das wird mir schaden“ (Nocebo). Beide Effekte der inneren Einstellung zur Behandlung und zu den Behandelnden sind seit 1955 international belegt. Die Mitautorin, Professorin Dr. Christiane Hermann von der Universität Gießen, hebt sogar hervor: „Placebo-Effekte leisten einen substantziellen Beitrag für die Wirksamkeit von Behandlungen bei psychischen und somatischen Störungen.“ Sie können zum Beispiel bei Schmerzen, Depression, Schuppenflechte, Asthma, Parkinson, Demenz oder Darmerkrankungen eine heilungsfördernde Rolle spielen.

Dennoch gilt der Einsatz von Placebos in der Schulmedizin als ethisch anrühlich. Denn Scheinmedi-

Nebenwirkungen an Menschen zu testen. In doppelblinden Studien wissen weder Behandelnde noch Studienteilnehmende, ob sie gerade ein Placebo oder das zu testende Medikament in Händen halten. Erst wenn bewiesen ist, dass das Medikament stärker als das Placebo wirkt und sein Nutzen die Risiken überwiegt, wird es zugelassen.

Doch auch wenn noch nicht genau verstanden ist, wie der Placebo-Effekt die körpereigene Schmerzabwehr (Endorphine) und die Selbstheilungskräfte des Immunsystems aktiviert, besteht an dessen Wirksamkeit bei vielen Erkrankungen kein Zweifel. Die Studienlage zeigt, dass eine Behandlung bei verschiedenen Personen und in unterschied-

ausgewählt. Die durch dieses Verhalten gestaltete therapeutische Beziehung stärkt den Placebo-Effekt. Rituale, angenehme Beleuchtung und Raumausstattung unterstützen ihn. Während in der schulmedizinischen Routine Bildschirm und Apparate zuweilen wichtiger zu sein scheinen als die Schilderung der Patient:innen, zeichnen sich Homöopath:innen durch Geduld, Mitgefühl und das Vertrauen in die Patient:innen aus, dass diese die Einnahmевorschriften einhalten. In dieser empathischen, patient:innenzentrierten Kommunikation sehen die Forschenden den Schlüssel für den Behandlungserfolg mit Stoffen, deren Wirksamkeit naturwissenschaftlich nicht nachgewiesen werden kann. Die Forschenden plä-

Foto: Pixabay



Foto: unsplash



Der Placebo-Effekt etwa durch die Einnahme von Globuli kann die schulmedizinische Therapie unterstützen und sogar heilungsfördernd sein.

kamente oder Scheinbehandlungen widersprechen dem Respekt vor der Autonomie der Patient:innen und zeigen mangelndes Vertrauen in deren Fähigkeit, eine fundierte Entscheidung treffen zu können. Die evidenzbasierte Schulmedizin nutzt den Placebo-Effekt nur als Kontrolle. Scheinmedikamente dienen in der letzten Phase von klinischen Studien zur Zulassung eines Medikaments, um die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit der Zubereitung und dessen

lichen Situationen zu unterschiedlich starken Heilungseffekten führen kann – egal, ob bewusste Zuversicht im Spiel ist oder nicht. Das betrifft auch die Stärke der Nebenwirkungen. Doch klar ist: Zuversicht hilft!

Zeit und Wertschätzung statt kalter Routine

Welche Kräfte da wirken, zeigt der Vergleich. In der Homöopathie wird das individuell passende Medikament mit Bedacht und Erklärungen

dieren dafür, die psycho-neurobiologischen Wirkungszusammenhänge, die sich in der therapeutischen Beziehung durch vertrauenerweckende Zugewandtheit, klare Behandlungsrituale und Erklärungen in den Patient:innen entfalten, für den schulmedizinischen Behandlungserfolg zu nutzen, unterstützt durch eine bewusste Auswahl von Kleidung und Praxiseinrichtung. Professor Dr. Winfried Rief, Professor für Klinische Psychologie und

Psychotherapie an der Universität Marburg, fordert: „Wir brauchen eine wissenschaftsbasierte Medizin, die diese Mechanismen nutzt, die wir aus der Placeboforschung kennen und die in der Homöopathie eingesetzt werden.“

Vertrauen in die therapeutische Beziehung stärken

Wer sich auf die Patient:innen einlässt und ihnen Zeit widmet, um ihre Lebensumstände, persönlichen Werte und Wünsche zu erfragen und zu beachten und auf dieser Grundlage einfühlsam über die Vor- und Nachteile der Behandlungsmöglichkeiten informiert, setzt sie in die Lage, aktiv und selbstwirksam mitzuentcheiden. Nebenwirkungen können dann analog der bekannten „Erstverschlimmerung“ positiv gesehen werden: als Beweis der Wirksamkeit, statt negativ als lästige Begleitscheinungen der Therapie oder Zeichen mangelnder Wirksamkeit.

Doch der Alltag zeigt, dass für dieses therapeutische Ideal noch Hindernisse des Gesundheitssystems wie Zeitknappheit und Budgetierung der Vergütung aus dem Weg zu räumen sind. Können Patient:innen ihrerseits nicht auch etwas zur Verbesserung beitragen? „Wer Nebenwirkungen erlebt, kann erst einmal versuchen, aktiv mit ihnen umzugehen“, antwortet Marcel Wilhelm auf diese Frage. „Falls das Medikament etwa Gliederschmerzen verursacht, kann ich versuchen, dennoch aktiv zu sein und bei Bedarf mehr Ruhepausen einzulegen.“ Man könne auch seine Erwartungen vorab durch die bedachte Auswahl der Behandelnden managen und selbst Einnahmerituale für die Medikamente festlegen, etwa zur selben Zeit am selben Ort mit demselben Wasserglas. Außerdem könne man sich fragen: „Wie viele Informationen brauche ich, um mich gut informiert zu fühlen?“, statt akribisch alle im Beipackzettel aufgeführten Nebenwirkungen im Blick zu halten.

Karin Willen

Das Frankfurter Programm Würde im Alter

Ältere Menschen in schwierigen Lebenslagen zu begleiten, ist das Ziel des Frankfurter Programms *Würde im Alter*. Aktuell werden im Bereich der stationären Pflegeeinrichtungen 24 Projekte gefördert, im Bereich zugehende Beratung und Begleitung sind es 15. Fortsetzung der Serie, die einer oft übersehenen Gruppe älterer Menschen mehr Sichtbarkeit geben und gleichzeitig die wichtige Arbeit der Projekte bekannter machen möchte.

Das PalliativTeam Frankfurt bietet mit seinem psychosozialen Begleitservice *Beistehen: Beizeiten!* eine frühe palliative Unterstützung. Aber wann genau ist „beizeiten“? Matthias Bäumner lächelt. Der diplomierte Pflegewirt und Krankenpfleger leitet das Projekt: „Ein ‚zu früh‘ gibt es eigentlich nicht. Denn bei uns geht es nicht um die Versorgung in den letzten Lebenswochen, wie bei der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV), sondern wir setzen deutlich früher an“, erklärt er. Das Lebensende muss also keineswegs direkt absehbar sein, um das Team zu kontaktieren. „An uns kann sich wenden, wer die Diagnose einer unheilbaren, fortschreitenden Krankheit erhalten hat, nun Fragen und Sorgen hat und sein Leben in eine neue Ordnung bringen will.“

Rundum gut versorgt

„Beistehen: Beizeiten!“ hat keinen medizinischen Schwerpunkt, stattdessen geht es dem Team um die ganzheitliche Betrachtung des Menschen. „Denn wir bestehen ja nicht nur aus körperlichen Bestandteilen“, unterstreicht Matthias Bäumner.

Das Team besteht neben drei ausgebildeten Pflegefachkräften auch aus einer Sozialarbeiterin und einer Spiritual Care-Fachkraft. „Wir unterstützen bei der vorausschauenden Gesundheitsplanung, beraten zu ambulanten und stationären Versorgungsmöglichkeiten und su-



Foto: PalliativTeam Frankfurt

Matthias Bäumner weiß, dass der Mensch mehr ist als sein Körper.

chen gemeinsam mit den Patienten nach Antworten auf Fragen wie: „Was bedeutet meine Diagnose? Wie kann ich mit meiner Krankheit weiterleben? Wie lässt sich mein Alltag organisieren, damit ich weiter selbstständig und selbstbestimmt leben kann?“. Daher strebt „Beistehen: Beizeiten“ auch einen guten Austausch mit den behandelnden Ärzt:innen und anderen versorgenden Angeboten an. Und noch etwas ist zentral: „Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es hilft, wenn man sich der eigenen Endlichkeit stellt und darüber spricht“, berichtet Matthias Bäumner aus der Praxis. Es sei wichtig, die Menschen über ihre Situation zu informieren, ihre Sorgen, Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und darüber ins Gespräch zu kommen, „denn nur aufgeklärt kann man sinnvolle Entscheidungen für die jeweilige Situation treffen“, betont er. Derzeit

betreut das Team 45 Patient:innen und, wenn erwünscht, auch deren Angehörige, „denn auch die sind ja von der Diagnose betroffen“. Diese „Beziehungsarbeit“ sei ebenfalls extrem wichtig und könne von medizinischen Pflegediensten in der Form nicht übernommen werden. Manche der Patient:innen werden regelmäßig alle vier Wochen besucht, manche wünschen nur einen Anruf im Monat. Das Angebot von „Beistehen: Beizeiten“ ist übrigens kostenfrei für die Patient:innen und wird nicht über die Krankenkassen finanziert, sondern ausschließlich über Spenden (etwa über die gemeinnützige Spendenplattform betterplace.org) und Zuschüsse, wie über das Frankfurter Programm Würde im Alter.

Beistehen: Beizeiten!

PalliativTeam Frankfurt

Telefon: 069/13 02 55 61 00 oder

069/13 02 55 62 50

E-Mail: beratung@palliativteam-frankfurt.de

www.palliativteam-frankfurt.de

Spendenlink direkt in den Browser

eingeben: [betterplace.org/p/145054](https://www.betterplace.org/p/145054)



Die Grundidee für das Angebot „Präventive Hausbesuche West“ stammt aus Dänemark, berichtet Alexandra Ladach vom Caritasverband Frankfurt. Sie hat den Ansatz während ihres Studiums kennengelernt und das Projekt zunächst im Rahmen ihres berufspraktischen Semesters in Frankfurt „quasi als Feldversuch“ aufgebaut. Über 18 Jahre ist das nun her. „Die ‚Präventiven Hausbesuche West‘, seit 2008 schon fortlaufend bestehendes Projekt im Frankfurter Programm Würde im Alter, sind eine zugehende, kostenfreie Gesundheitsberatung für Menschen über 65 Jahre, aktuell für die Stadtteile Nied, Höchst und Unterliederbach“, erklärt die gelernte Krankenschwester und Diplom-Pflegewirtin. „Unser grundsätzliches Ziel ist es, Pflegebe-



Foto: Caritasverband Frankfurt e.V./Susanne Rosa

Alexandra Ladach mit einer Gruppe Senior:innen bei einem Spaziergang durch Nied, der einmal im Monat stattfindet.

dürftigkeit vorzubeugen“, so die Projektleiterin. „Dadurch, dass wir die Menschen in ihrem Zuhause besuchen, können wir direkt vor Ort in einem persönlichen Gespräch Empfehlungen geben und ggf. auf mögliche Gefahren hinweisen. Schließlich ist unser Hauptanliegen, dass ältere, noch selbstständig lebende Menschen möglichst lange und zufrieden in ihrem Umfeld bleiben können.“

Beratung und Impulse

Der Beratungsprozess erstreckt sich teilweise über einige Monate. In dieser Zeit finden nicht nur bis zu drei aufeinander aufbauende Hausbesuche statt, sondern es sind auch telefonische Beratungen möglich. Hier versuchen die Mitarbeitenden gemeinsam mit den zu Beratenden herauszufinden, welche individuellen Risiken einer Pflegebedürftigkeit für die jeweilige Person im Vordergrund stehen und welche Ressourcen, um dieser vorzubeugen. Dazu gehört es auch, ggf. unterstützende Angebote oder Dienste zu vermitteln. „Gleichzeitig möchten wir dafür sensibilisieren, dass jeder auch selbst mit dazu beitragen kann, die eigene Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter zu fördern und zu erhalten“, betont Alexandra Ladach. Sie sieht den positiven Nutzen der „Präventiven Hausbesuche“ seit vielen Jahren in der Praxis und wünscht sich, dass es ein vergleichbares Angebot auch für die

Menschen in den übrigen Stadtteilen gibt, denn von dem ganzheitlichen, niedrigschwelligen Ansatz zur Pflegeprävention könnten viele profitieren.

„Neben der Gesundheitsberatung geht es im Rahmen der Prävention bei uns immer auch um Teilhabemöglichkeiten im Stadtteil“, sagt Alexandra Ladach und führt etwa die gemeinsamen Spaziergänge an, die seit drei Jahren einmal im Monat in Nied stattfinden und zu denen gut 25 Personen zusammenkommen. Denn zu einem guten Leben im Alter gehören eben nicht nur ein Dach über dem Kopf, eine medizinische Versorgung, eine gute Ernährung, sondern auch soziale Kontakte und gemeinsame Aktivitäten. „Hier verstehen wir uns als Nadelöhr. Denn auch wenn die Menschen unsere Beratungsbesuche vielleicht erst einmal nicht unmittelbar in Anspruch nehmen möchten, wissen sie zumindest, dass es uns gibt und dass sie sich an uns wenden können. Und das ist definitiv ein Gewinn!“, findet Alexandra Ladach.

Julia Söhngen

Präventive Hausbesuche West

Alexandra Ladach

Telefon: 069/29 8214 04

E-Mail:

alexandra.ladach@caritas-frankfurt.de



Gesund im Mund

Wer hätte das gedacht, dass eine gute Mundhygiene und zuckerfreie, gemüse- und ballaststoffreiche Ernährung einem nicht nur Karies oder Parodontitis vom Leib halten, sondern auch helfen können, Diabetes, Herzkrankheiten, chronische Darmentzündungen, Arteriosklerose, rheumatische Erkrankungen, Alzheimer und mehr zu verhindern? Studien weisen nach, dass schädliche Mundmikroben weiter in den Körper wandern – sogar bis ins Gehirn – und eine Rolle bei vielen Erkrankungen und ihren Verschlimmerungen spielen. Die Zeitschrift Spektrum der Wissenschaft schließt daraus: „Auch deshalb ist eine gute Zahnpflege so wichtig: Menschen mit einer gesunden Mundflora erkranken seltener an Alzheimer, Arteriosklerose und Krebs.“ Wie im



Darm leben auch im Mund und Rachen zahlreiche Bakterien, Viren und Pilze: das Mundmikrobiom, auch Mundflora genannt. In einem gesunden Mund halten hilfreiche Bakterien die schädlichen in Schach. Sie fungieren auch als erste Abwehr fremder Keime und im Speichel bei der Vorverdauung. Eine zucker- und kohlenhydratreiche Ernährung begünstigt dagegen das Überleben der schädlichen Bakterienarten. Sie fin-

den im Zucker ihre Nahrung und roten sich zu einem festen Biofilm zusammen. Die dabei entstehenden Säuren greifen den Zahnschmelz an. Bei länger gestörtem Gleichgewicht des Mikrobioms gelingt es einigen Bakterienarten offenbar, auf verschiedenen Wegen in den Körper weiterzuwandern. Tägliches Zähneputzen, auch das Zungeschaben, verhindert die Verfestigung des Biofilms (Beläge) und gibt den guten Bakterien eine Chance, wieder die Oberhand gewinnen zu können. Zahnärzt:innen betonen, dass mechanisches Säubern und regelmäßige Kontrolle wichtiger ist als der Gebrauch von Mundwasser. Bei Mundtrockenheit und motorischen Einschränkungen könne Mundwasser nach dem Putzen helfen.

Karin Willen

Gürtelrose trifft nicht nur ältere Menschen

Was die Virusinfektion begünstigt und was Betroffene dagegen tun können

DaUERstress wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus und belastet nicht nur den Geist, sondern kann auch zu einer schmerzhaften Erkrankung wie Gürtelrose führen. Sie bricht häufig bei einem geschwächten Immunsystem aus, weshalb besonders ältere und vorerkrankte Menschen ein höheres Risiko haben, den juckenden Hautausschlag zu bekommen.

Schätzungen zufolge erkrankt jeder vierte Deutsche einmal im Leben an Gürtelrose. „Dabei handelt es sich um eine Infektion durch das Varizella-Zoster-Virus, welches in der Vergangenheit bereits Windpocken verursacht hat. Gürtelrose tritt demnach nur als Folgeerkrankung auf“, erläutert Solveig Haw, Gesundheitsexpertin und Ärztin der Deutschen Krankenversicherung DKV. Zu den typischen Symptomen zählt ein schmerz-

hafter und juckender Hautausschlag, der sich zu flüssigkeitsgefüllten Bläschen entwickelt. Nach fünf Tagen trocknen diese aus und verkrusten. Weitere Beschwerden sind ein allgemeines Unwohlsein, Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber und Hautkribbeln. Für Menschen, die das Virus nicht in sich tragen, also noch keine Windpocken hatten, ist Gürtelrose zudem ansteckend. Sie erkranken dann jedoch zunächst an Windpocken. Die Übertragung kann entweder über den direkten Kontakt oder als sogenannte Tröpfchen- oder Schmierinfektion stattfinden. Vor allem ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen sind demnach einem erhöhten Risiko ausgesetzt, da sie häufig bereits eine Immunschwäche haben.

Wer nicht geimpft ist und noch keine Windpocken hatte, kann sich

gegen das Varizella-Zoster-Virus impfen lassen. Die ständige Impfkommission des Robert Koch-Instituts (STIKO) empfiehlt allen über 60-Jährigen sowie jedem mit erhöhtem Risiko ab 50, sich immunisieren zu lassen. Zudem tragen ein gesunder Lebensstil, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, Stressabbau und regelmäßige Bewegung dazu bei, das Infektionsrisiko für eine Gürtelrose zu reduzieren. Besonders Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren können das Immunsystem stärken. Auch sollte man Alkoholkonsum und Rauchen vermeiden. Bei einem Verdacht auf Gürtelrose sollten Betroffene ihren Hausarzt oder Dermatologen aufsuchen.

red

Hörgerät und Brille können einer Demenz vorbeugen



Die Liste der wichtigsten vermeintlichen Risikofaktoren, an Demenz zu erkranken, wurde 2024 auf 14 erhöht. Nach aktueller Studienlage sieht die ständige Lancet-Kommission für Demenz auch einen Einfluss eines erhöhten LDL-Cholesterinspiegels und von Sehverlust auf die Hirnleistungsfähigkeit. Damit fügte das internationale Team der Demenz-Forschenden diese zu den bisher bekannten Risikofaktoren hinzu. Das sind: geringe Bildung, Hörminderung, Bluthochdruck, Rauchen, Fettleibigkeit, Depression, Bewegungsmangel, Diabetes, übermäßiger Alkoholkonsum, traumatische Kopfprellungen, Luftverschmutzung und soziale Isolation. Der Großteil steht

auch mit Schädigungen des Herzkreislauf-Systems in Zusammenhang. Hör- und Sehstörungen sind dagegen hirnspezifische Risiken, die ihrerseits wieder zu sozialer Isolation führen können, die die Kognition verkümmern lässt. Der Demenzforscher vom Deutschen Zentrum für neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) Professor Dr. Stefan Teipel betont, dass Studien den positiven Effekt einer Hörgeräteversorgung auf die Gedächtnisleistung belegen. Fachleute legen Älteren deshalb ans Herz, ihr Hör- und Sehvermögen regelmäßig überprüfen zu lassen. *red*

Durchbruch in der Demenz-Behandlung?

Studie zeigt: Schallwellen könnten Symptome lindern

Immer mehr Menschen erkranken an einer Demenz. Daher suchen Forschende nach immer neuen Therapieansätzen.

Möglicherweise ist nun ein Durchbruch gelungen: Mithilfe von Schallwellen sollen sich bestimmte Krankheitssymptome reduzieren lassen. In einer Studie eines Teams um Prof. Dr. med. Lars Wojtecki, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Neurologie und Neurorehabilitation in Kempen, wurden die Auswirkungen der Transkraniellen Puls Stimulation (TPS) auf das Gehirn von Demenz-Patient:innen erstmals untersucht. An dieser nahmen elf Erkrankte teil, deren Hirnströme vor und nach der Behandlung mit TPS mithilfe der Elektroenzephalographie (EEG) gemessen wurden. Ziel war es herauszufinden, ob die Schallwellen nur für eine bessere Durchblutung sorgten oder auch eine elektrische Modulation stattfand.

Die Ergebnisse der neuen Studie zeigten, dass sich die Kommunikation im Gehirn der Proband:innen veränderte. Bereits nach einer Sitzung mit TPS wurden eine verbesserte Gehirnfunktion und die Reduzierung von Demenz-Beschwerden wie depressive Gefühle festgestellt. Die Wissenschaftler:innen vermuten, dass die Behandlung Auswirkungen auf das „glymphatische System“ im Gehirn haben könnte, das für dessen Reinigung von Abfallstoffen verantwortlich ist und zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten von Demenz-erkrankten beitragen könnte.

Um langfristige Effekte durch die Behandlung vollständig zu erfassen und den Wirkmechanismus besser zu verstehen, sind laut den Forschenden weitere Untersuchungen notwendig. Der Behandlungsansatz könnte jedoch ein weiterer Schritt in der Entwicklung von Alzheimer-Therapien sein. *red*

Gesundheit ist ein Menschenrecht

Eine Poliklinik der Frankfurter Goethe-Universität hilft Bedürftigen ohne Geld. Das Konzept stammt aus den USA

Seit über zehn Jahren können sich Menschen ohne Krankenversicherung kostenlos und anonym in der Studentischen Poliklinik (kurz: StuPoli) medizinisch behandeln und sozial beraten lassen. Das Behandlungsspektrum umfasst alle allgemeinmedizinischen Erkrankungen sowie die Organisation von kostenpflichtigen ambulanten Entbindungen für schwangere Patientinnen. Die StuPoli ist eine akademische Einrichtung der Goethe-Universität im Gesundheitsamt Frankfurt. Sie folgt dem Vorbild amerikanischer „Student-Run-Free-Clinics“, die sich in den USA seit den 1960er-Jahren großer Beliebtheit erfreuen, da dort deutlich mehr Menschen als in Deutschland nicht krankenversichert sind.

An der StuPoli können Frankfurter Medizinstudierende nach erfolgreich absolviertem Untersuchungskurs und Fall-Seminaren Praxiserfahrungen sammeln. Dabei werden sie von erfahrenen Mediziner:innen angeleitet. Die kostenfreien Sprechstunden finden immer dienstags von 17 bis 19 Uhr und mittwochs von 18 bis 20 Uhr in den Räumlichkeiten des Gesundheitsamtes (Breite Gasse 28) statt. Dienstags wird außerdem die studentische Sozialberatung „Beratungslotsen – Verweisstelle in soziale Beratung für Personen ohne Krankenversicherungsschutz“ angeboten. Studierende der Sozialen Arbeit der Frankfurt University of Applied Sciences führen die Beratung unter Anleitung durch. *red*

Weitere Infos: www.stupoli.de



Erinnerungslabor: Zeitzeugenschaft

Exklusive Führung für 25 Lesende von *Stadt Frankfurt im Blick* am 7. März

Was macht Erzählungen über die Vergangenheit bedeutend für die Gegenwart? Was heißt Zeitzeugenschaft? Diese Fragen haben 25 Frankfurter:innen im Erinnerungslabor des Historischen Museums Frankfurt (HMF) diskutiert. Ihre sehr unterschiedlichen Antworten präsentieren sie in elf Ausstellungsbeiträgen. Es geht um Migration und Aktivismus, um persönliche Erinnerungen und die Veränderung von Orten, um Kindererziehung, die Universität, Queerness, Krieg und Künstliche Intelligenz. Gleichzeitig wird die Wanderausstellung „Ende der Zeitzeugenschaft?“ gezeigt, die vom Jüdischen Museum Hohenems zusammen mit der Gedenkstätte Flossenbürg erarbeitet worden ist. Ihr Thema sind Videointerviews mit Überlebenden



Foto: Diermar Waiser

der Shoah. 80 Jahre nach Kriegsende kann kaum noch jemand aus eigener Erfahrung sprechen. Die Erinnerungen der Zeitzeug:innen sind schriftlich oder in Videointerviews bewahrt. Wie wird man zukünftig mit diesem Erbe umgehen?

Beide Ausstellungen stehen in einem Dialog. Ihr Bezugspunkt ist die „Bibliothek der Generationen“, ein künstlerisches Langzeit-Erinnerungsprojekt von Sigrid Sigurdsson, das seit fast 25 Jahren im HMF behei-

matet ist. Das Historische Museum Frankfurt lädt 25 Lesende von *Stadt Frankfurt im Blick* zur exklusiven Führung durch das Erinnerungslabor am 7. März. Die genauen Daten werden den Gewinnenden mitgeteilt. *red*

Verlosung

So können Sie dabei sein:

Wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten, schicken Sie bitte bis zum 10. Februar eine Postkarte mit dem Stichwort „Stadtlabor“, Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Telefonnummer an die Redaktion von *Stadt Frankfurt im Blick*, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, oder eine E-Mail mit den gleichen Angaben an: gewinnspiele-sfib@stadt-frankfurt.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinnenden werden benachrichtigt, die Namen aus Datenschutzgründen jedoch nicht veröffentlicht.

Blicke in die Unterwelt

Exklusive Führung für 20 Lesende von *Stadt Frankfurt im Blick* durch die historische Kläranlage in Niederrad

Wasser ist Leben, heißt es so schön. Und damit dies so bleibt und das Wasser frisch und keimfrei durch unsere Leitungen fließt, muss es gereinigt werden. Das hat in Frankfurt eine fast 140-jährige Tradition, schließlich entstand hier, direkt am Main in Niederrad, im Jahr 1887 die erste mechanische Großkläranlage des europäischen Kontinents. Sie war damals ausgerichtet für rund 140 000 Bewohnende. 1902 und 1904 wurde die Anlage erweitert und war bis ins Jahr 1960 in Betrieb. Heute steht das Ensemble unter Denkmalschutz und kann im Rahmen von Führungen besichtigt werden. Hier entdecken die Besuchenden dann nicht nur ein auch architektonisch bemerkenswertes Industriedenkmal, sondern können eindrucksvoll die Anfänge der Stadtentwässerung kennenlernen. Zudem erfahren sie allherhand Wissenswertes und Unterhalt-sames: Wussten Sie etwa, dass die Stadt Frankfurt über ein Kanalnetz

verfügt, das über 1600 Kilometer lang ist? Oder dass Ende des 19. Jahrhunderts Arbeiter am Rand des Klärbeckens standen und mit ihren Rechen den Unrat aus dem Wasser holten? Oder dass heutzutage in der modernen Kläranlage in Niederrad die Abwässer von mehr als einer Million Menschen aus Stadt und Umland sowie industrielle und gewerbliche Abwässer gereinigt werden? Freuen Sie sich auf viele spannende Einblicke in die Unterwelt.

Die Stadtentwässerung Frankfurt lädt 20 Lesende von *Stadt Frankfurt im Blick* zu einem exklusiven Besuch in das historische Klärwasserwerk in Niederrad für Dienstag, 18. März 2025,



Foto: SEF

ein. Die genauen Daten werden den Gewinnenden mitgeteilt.

Wichtig: Bitte beachten Sie, dass der Abwasserbetrieb in Frankfurt zur kritischen Infrastruktur gehört. Daher gibt es Vorschriften, die es zu beachten gilt. Unter anderem müssen Besuchende ihren Personalausweis bei der Führung mit sich führen. Weitere Details erfahren die Gewinnenden direkt. *red*

(Beachten Sie auch den Text auf S. 58f.)

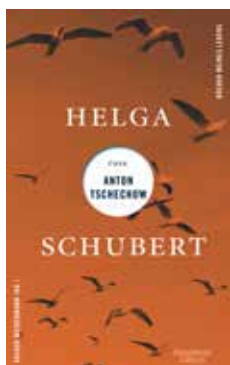
Verlosung

So können Sie dabei sein:

Wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten, schicken Sie bitte bis zum 5. März eine Postkarte mit dem Stichwort „Kläranlage“, Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Telefonnummer an die Redaktion von *Stadt Frankfurt im Blick*, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, oder eine E-Mail mit den gleichen Angaben an: gewinnspiele-sfib@stadt-frankfurt.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinnenden werden benachrichtigt, die Namen aus Datenschutzgründen jedoch nicht veröffentlicht.

Für Sie gelesen



In der Reihe „Bücher meines Lebens“ erzählen Autor:innen von Büchern, die sie prägten. Helga Schubert wählte dafür Anton Tschechows „Gram“. Die Geschichte half ihr mit 20 aus einer Krise, als ihr, damals noch eine junge klinische Psychologin in der DDR, eine Patientin wegstarb, weil der Oberarzt weghörte und sie untätig blieb.

Handlung: Ein Kutscher in Trauer um seinen Sohn will sich den Schmerz von der Seele reden, doch jedes Mal demütigen ihn die Fahrgäste, bis sein Gram die Welt emporflutet. Endlich erzählt er's dem Pferd: eine Erlösung. Schuberts Neugier auf Tschechow begleitete sie fortan, sooft eine Ballerina ihr die Augen für Stalins Lager öffnete oder sie auf Tschechows Spuren die Krim bereiste. Schön.

Helga Schubert: Über Anton Tschechow. Kiepenheuer & Witsch. 20 Euro.

In „Kiki Man Ray“ erzählt Mark Braude vom Fotokünstler Man Ray und seiner Muse Kiki im Paris der 1920er-Jahre. Sein Foto „Le violon d'Ingres“, das teuerste der Welt, zeigte ihren Rücken wie ein Cello. Als sie sich begegneten, war sie 20 und stieg als Künstlermodell gerade zur Herrscherin von Montparnasse auf. Unter den Bohémiens lebte sie ärmlich, doch frei wie ein Fisch im Wasser und setzte Oscar Wildes Idee vom Leben als Kunstwerk um. Die Buchvorstellung ihrer Autobiografie wurde 1929 zum Farnal der Ära. Bereits vergessen, während ihre Abbilder im Louvre hingen, sagte sie über sich: „Modigliani und Kisling haben mich gemalt: Was kann ein Flittchen schon mehr erwarten? Ich schaue und denke: ‚Das bin ich, tatsächlich‘. Nicht schlecht, was?“

Mark Braude: Kiki Man Ray. Insel. 26 Euro.



Ippolito Nievos „Bekenntnisse eines Italieners“ sind Italiens anderer großer Roman des 19. Jahrhunderts neben Manzonis „Verlobten“. Barbara Kleiners ungekürzte Übersetzung steht dem Original sehr nahe, berücksichtigt erstmals die Titelwahl des Autors und enthält Anmerkungen. Nievo, der an Garibaldi's Zug der Tausend teilnahm und auf hoher See um-

kam (1831–1861), berichtet aus Sicht des 80-jährigen Erzählers Carlo Altoviti von Italiens Einigung (Risorgimento), vielen Abenteuern und seiner Cousine Pisana. Am Ende steht er zufrieden, gelebt zu haben, und zufrieden zu sterben allein am Grab und denkt an Pisana, seine Jugendliebe, zurück: eine der großen Frauengestalten der europäischen Literatur.

Ippolito Nievo: Bekenntnisse eines Italieners. Roman. Manesse. 48 Euro.



Hanns-Josef Ortheil bietet in „Von nahen Dingen und Menschen“ eine buntmeditative Lektüre. Die 72 Texte lesen sich wie ein gestückelter Monolog aus fünf Jahren, oft angefangen bei Tagesereignissen, Lesefrüchten und diversen Faszinosa. Da sind der Zoobesuch und das Dauerthema Karneval, das den Kölsche Jung einst bewegte, als falscher Kaplan alle Welt segnen zu wollen. Da ist die Erinnerung an Ge-

spräche mit Roger Willemssen, das Faible für John Updike, Thomas Bernhards Un-/Behaustheit und, satirisch, die Fehler der Italienurlaubenden. Und immer wieder geht es um Covid. Endlich dann „Putins Krieg“ und die kollektive Schockstarre über einen, dessen Realitätswahrnehmung der höfliche Autor, ums Haar, gestört nennt.

Hanns-Josef Ortheil: Von nahen Dingen und Menschen. Dumont. 24 Euro.

Zwei Tipps außer der Reihe. Im Frühjahr stand schon einmal der Humor im Heftfokus. Die Clowninnen Liesel und Lotti bereisen speziell Einrichtungen für Senior:innen und ihr Buch „Hoffentlich gibt's da oben Currywurst und Kuchen“ berichtet darüber. Launig erzählen sie von Partys auf Demenzstation, Liebe im Alter und Streuselkuchen: lustig, aufregend, nachdenklich.



Selbstverlegtes kommt hier nicht vor: außer heute. Hannelore Möbus steht in den Achtzigern und arbeitete lang für die Frankfurter Caritas. An Stoff fehlt es ihr nicht. Sie kann sich ein Vorlesen vor Senior:innen vorstellen; wir auch.

Hanna Münch, Katrin Jantz: Hoffentlich gibt's da oben Currywurst und Kuchen. Bonifatius. 18 Euro.

Hannelore Möbus: Erinnerungen an Menschen und Ereignisse. tredition. 9,99 Euro

Marcus Hladek



© David Fenster

David Fenster, Fly Amanita, 2010, Video (Still)

Von Zombies, Oud und Mistkanonen

„Pilze – Verflochtene Welten“ im Bad Homburger Museum Sinclair Haus

Wer weiß schon, dass das größte Lebewesen der Erde weder der Pottwal noch einer der kalifornischen Mammutbäume ist, sondern: ein Pilz! Dieser Riesenhallimasch wächst im Malheur National Forest im amerikanischen Oregon. Sein Myzel nimmt eine Fläche von neun Quadratkilometern ein – das sind 1200 Fußballfelder! Sein Alter wird auf 2400 Jahre geschätzt und damit zählt er auch zu den ältesten Lebewesen der Welt. Im Jahr 2000 wurde seine Größe entdeckt. Gar nicht so einfach, denn er wächst vorwiegend einen Meter tief unter der Erde. Seine schwarzbraunen, nur wenige Millimeter dicken Fäden bohren sich durch das Erdreich und bilden ein zusammenhängendes Geflecht. Pilze sind begnadete Netzwerker, pflegen Beziehungen zu ihresgleichen, aber auch zu anderen Organismen.

Bis vor wenigen Jahren gehörten Pilze nach Meinung der Wissenschaft zu den Pflanzen. Heute wissen wir, dass neben Fauna und Flora die „Funga“ existiert, ein eigenes Organismenreich neben Tieren und Pflanzen, das gigantische und noch kaum erschlossene Universum der Pilze.

Mit der aktuellen Ausstellung „Pilze – Verflochtene Welten“ hebt das Museum Sinclair Haus in Bad Homburg den Schleier vor diesem wenig erforschten Terrain, in das sich schon etliche Kunstschaffende hineingewagt haben: „Komm, wir gehen in die Pilze!“ Und das kann durchaus wörtlich verstanden werden. Neben und unter den Exponaten sprießen Pilzköpfe aus dem Boden, aus den Wänden, mit liebevoller Akribie hat das Kurator:innen-Team den Pilzen eine grandiose Bühne geschaffen.

Unbekannte Vielfalt

Die Leiterin des Hauses, Kathrin Meyer, holt die Pilze aus ihrem Schattendasein: „Nur das, was wir kennen, schützen wir.“ Makrofotografien von Suzette Bousema zeigen die Symbiose von Pilzen und Pflanzen: Die einen geben Wasser, Phosphor und Stickstoff, die anderen Zucker und Lipide. Jana Palecková's Foto „Family Tree“ spielt mit der Vorstellung eines Familienstammbaums, den Unterschied bei Pilzen und Menschen machen die Köpfe aus. Den radioaktiv verseuchten Pilzen von Tschernobyl und Fukushima (Takashi Homma)

stehen farbenfrohe Skulpturen von Irena Posner und die fröhlichen Digitaldrucke „Mushrooms & Friends“ von Phyllis Ma gegenüber. Rodrigo Arteaga hatte Schimmelpilze in seinem Bad entdeckt – und war vollkommen fasziniert von ihrer filigranen Sternform. Wim van Egmont hält die Schimmelentwicklung auf Brot im Video fest – und sieht Schönheit im Verfall. Zu einer Gattung gehört das Penicillium, woraus der Bakteriologe Alexander Fleming das Penicillin entwickelte.

Der Fruchtkörper stößt Sporen aus, den Flug hat Patrick Hickey mit der Kamera verfolgt. Auf dem richtigen Nährboden fangen sie an zu keimen, neue Myzelien wachsen heran. Jeden unserer Atemzüge begleiten 30 bis 40 Sporen. Es gibt Pilze, die jagen: Sie haben es auf Würmer, Nematoden, abgesehen. Zwei Jagdmethoden sind bisher beobachtet worden. Teile des Myzels werden klebrig, die Würmer bleiben hängen. Oder sie bilden Schlingen im Myzel, die die Nematoden magisch anziehen. Sobald sie hineintauchen, zieht sich die Schlinge zu. Der Jäger kommt an den überlebenswichtigen Kohlenstoff.

Kaum vorstellbar und doch real ist die Existenz des „Zombie-Pilzes“. Er befällt wesentlich größere Rossameisen, indem er sie mit feinen Fäden überzieht. Seine Ausscheidungen beeinflussen ihre Muskeln und das Gehirn, er übernimmt große Teile ihres Körpers und zwingt sie zu artfremdem Verhalten, nämlich zu dem seinen. Damit er sich fortpflanzen kann, verlässt sie den Boden, auf dem sie normalerweise lebt, steigt bis zu 25 Zentimeter hoch auf ein Blatt, in das sie sich zur Mittagszeit verbeißt. Aus der Ameise wächst nun ein Fruchtkörper des Pilzes, der mit seinen Sporen die nächsten Ameisen infiziert.

Geheimnisvolle Lebewesen

Der Schimmelpilz „Mutterkorn“ enthält giftige Alkaloide, die früher Schwangerschaften beenden konnten – oder das Leben der Schwangeren. Sie sind auch die Basis einer der stärksten psychedelischen Substanzen, des LSD. Die „Mistkanone“ oder der „Hutwerfer“ liebt Pferdemist. Die Fortpflanzung gelingt aber nur in Wirtstieren, die allerdings Mist nicht fressen, sondern meiden. Also müssen seine Sporen auf frischem Gras landen. Der winzige Pilz löst einen Druckmechanismus aus, der sie mit 90 Stundenkilometern bis zu zwei-

einhalb Meter weit schleudert. Und der Kreislauf kann erneut beginnen.

Was wissen wir über Pilze? Nicht viel. Drei Millionen Arten soll es geben, beschrieben und erforscht sind nur 120 000. Was wären wir ohne Pilze? Nichts, denn sie sind für die Existenz aller Lebewesen essenziell. Sie sind Nahrungs- und Heilmittel – und: Rohstoff. Ohne sie gäbe es keinen Käse, kein Bier und kein Brot. Sie sind zukunftsweisend für ökologische Nachhaltigkeit: ob Kleidung oder Baumaterial, Fleischersatz oder Medizinprodukte – ohne Pilze läuft nichts. Sie sind Meister im Recyclen und Verwerten, ohne sie würde der Wald an seinem eigenen Holz ersticken. Urnen aus Pilzmyzel gehen bald in Serie. Bevor wir aber zum Ende kommen, schenkt uns ein Schimmelpilz ein extrem seltenes Öl zum Erhalt von Jugend und Schönheit, das Oud. Es stammt vom pilzbefallenen Holz des asiatischen Adlerholzbaumes, das einen betörenden Duft aussendet. Es wird seit dem Altertum als Aromastoff und Räuchermittel geschätzt und zählt heute zu den teuersten Parfumrohstoffen der Welt (5 mg für 80 Euro).

Angelika Brecht-Levy

Die Ausstellung endet am 9. Februar.

Takashi Homma, Scandinavia #13, 2011, Fotografie, aus der Serie Symphony – Mushrooms from the Forest



© Takashi Homma

Phyllis Ma, Hortiboletus rubellus, 2021, Fotografie, aus der Serie Mushrooms and Friends



© Phyllis Ma

Kurzinterview mit Dieter Gewalt, Pilzberater des Stadtgesundheitsamtes



Foto: Gesundheitsamt Frankfurt am Main

Welche Pilze wachsen bei uns im Winter?

Typische Winterpilze sind vor allem Austernseitling und Samtfußröhrling. Weniger bekannt und ziemlich selten, aber wohl auch der schmackhafteste ist der Schwarzfarserige Ritterling.

Welches sind die häufigsten Fehler der Pilzsuchenden?

Vergammelte Pilze oder solche zu sammeln, die sie nicht hundertprozentig sicher kennen. Pilze aus dem Boden zu reißen. Pilze wie Maronerröhrlinge oder Steinpilze vor der Zubereitung zu waschen.

Sollten Pilze mit dem Messer abgeschnitten oder aus dem Boden gedreht werden?

Herausdrehen macht keinen Sinn. Pilze haben kein Schraubgewinde! Pilze, die man sicher kennt, sollten abgeschnitten werden.

Sind die Pilze, die auf dem Markt oder im Laden zu kaufen sind, geschmacklich denen im Wald gefundenen ebenbürtig?

Angeboten werden vor allem Zuchtchampignons. Die sind geschmacklich die besten aller Champignonarten und stets jung und knackig. Andere wie Austernseitlinge sind selbst gesammelten ebenbürtig.

Zur Förderung unseres größten Gutes: der Gesundheit

Vom Werden der Kanalisation und Abwasserreinigung in Frankfurt

Der Einfluss des Abwassers und Unrats auf die Entstehung von Krankheiten und Ausbreitung von Seuchen war schon vor Jahrhunderten bekannt. Doch bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts gelang es nicht, effektiv und planvoll Abhilfe zu schaffen. Regen, Waschwasser und anderes Flüssige floss über Straßenrinnen ab. Fäkalien wurden durch ehemalige Festungsgräben und Kanäle, den „Antauchen“, abgeleitet oder in häuslichen Gruben, den „Profeien“, und in Kübeln gespeichert. An offenen Stellen verbreiteten die Antauchen üble Gerüche, auch waren sie oft verstopft trotz der städtischen Feger. Die Knechte des Henkers leerten ab und an die Gruben. Aus undichten Gruben sickerten Schadstoffe ins Grundwasser. „Kiwelweiwer“ holten die Kübel ab und kippten auch sie in den Main aus.

Angeregt von der Kanalisierung Hamburgs ab 1845 durch den englischen Ingenieur William Lindley und aus Angst vor einer auch Süddeutschland erfassenden Choleraepidemie, beschäftigten sich in Frankfurt seit 1853 Politiker, Ingenieure und Ärzte – allen voran Sanitätsrat Johann Ge-



William Lindley

org Varrentrapp – mit einer geregelten Entwässerung. Die Stadt beauftragte schließlich William Lindley mit dem Bau einer Schwemmkanalisation höchsten technischen Standes. Verzögert durch den inzwischen so schmerzlichen Verlust der Selbstständigkeit der Stadt, erfolgte der erste Spatenstich am 24. April 1867 Ecke Reuterweg und Bockenheimer Anlage. Schritt für Schritt wurden unter Leitung Lindleys und später seines Sohnes in den Gassen und Straßen, teils in offenen Baugruben, teils im Tunnelbau, etwa fünf Meter unter dem Pflaster die eiförmigen, 1,10 bis zwei Meter hohen Kanäle gemauert

und die Anschlüsse an die Häuser gelegt. Eingaben der Bevölkerung und Kostensteigerungen begleiteten die Arbeiten.

Ein wohldurchdachtes System

Bis zum Jahr 1900 waren in der Kernstadt und Sachsenhausen gut 200 Kilometer Kanäle dieses wohldurchdachten Systems gebaut. Nebenkäle leiteten das Abwasser in die beiden Hauptkanäle parallel zum Main mit den Auslässen etwas unterhalb der Stadt. Es gab Not- und Regenauslässe, eine Hebeanlage für tiefe Altstadtteile, Durchspülung und Revisionsschächte. Die Faulgase entwichen durch Kamine, die, mit Ausnahme eines einzigen freistehenden am Friedberger Platz, in die Warttürme eingebaut wurden.

Nach einem Gutachten des Münchener Arztes und Hygienikers Dr. Max von Pettenkofer zugunsten von Wasserklosetts und der Notwendigkeit, die Fäkalien als schlechthin die Gefahrenherde für die Gesundheit unterirdisch und gut gespült abzuleiten, genehmigte die Stadt 1871 den Anschluss der Klosetts ans Kanalnetz und verbot 1884 neue Abtrittsgruben. Nun aber klagten die

1867 hatte der Bau der Kanalisation begonnen.



Reinigung des Rechens 1903



Fotos: SEF



Historische Anlage

Anrainer flussabwärts über die Verschmutzung des Mains. Die verbreitete Klärung des Abwassers auf Rieselfelder kam nicht in Frage. Nach längeren Überlegungen entschied sich die Stadt, nach Entwurf von William Heerlein Lindley in Niederrad die erste Großkläranlage auf dem europäischen Kontinent mit einer für damals bahnbrechenden Technologie zu bauen. Am 2. August 1887 wurde sie eingeweiht. Nach Vorreinigung durch Sandfang und Siebe und Zusatz chemischer Fällungsmittel floss das Wasser in sechs Stunden durch vier 84,2 Meter lange unterirdische Becken, wo sich die Sinkstoffe absetzten. Der zurückbleibende Schlamm wurde direkt oder getrocknet zu 90 Prozent als Dünger verwendet.

Die gestiegene Bevölkerungszahl und die höheren Ansprüche an die Hygiene machten 1902 bis 1905 eine Erweiterung der Anlage erforderlich. Vor allem wurde die zuvor mühevollere, personalintensive Reinigung mechanisiert, so durch den „Frankfurter Rechen“. Die Klärbecken und das damals gebaute Maschinen- und Betriebsgebäude in Formen des Historismus und des Jugendstils erinnern mit abgewandelter Nutzung noch heute daran und stehen unter Denkmalschutz.

Infolge der Weigerung der Landwirte, den Schlamm abzunehmen, musste die Stadt neue Wege suchen. Sie errichtete in Nachbarschaft der Kläranlage Niederrad 1905 bis 1908 in Orientierung an englische Vorbilder und wiederum als Vorreiter auf dem europäischen Kontinent eine kombinierte Kehr- und Schlammverbrennungsanlage. Sie erzeugte Strom und lieferte Schlacke für Steine zum Kanalbau. Die Anlage bot, wie es in der Denkschrift hieß, „die größte Sicherheit für die Wahrnehmung und Förderung des größten Gutes der Bevölkerung, der Gesundheit“. Die Anlage war nur bis 1917 in Betrieb und wurde später abgerissen.

Aufbauend auf dem, was 1867 seinen Anfang nahm, sorgte und sorgt die Stadt mit ihrem heutigen Eigenbetrieb Stadtentwässerung (www.stadtentwaesserung-frankfurt.de) kontinuierlich für Erweiterung und Erneuerung der Kanalisation und Abwasserreinigung und Anpassung an die stets neuen gestiegenen Anforderungen. Zum Ausdruck kommt dies in einem Kanalnetz von heute 1600 Kilometern, dem Anschluss auch von Umlandgemeinden, einer zweiten Kläranlage in Sindlingen und vollbiologischer Reinigung. So ist ein wahrer Jungbrunnen geschaffen, wie es das Majolika-Mosaik im Betriebsgebäude von 1902 darstellt.

Hans-Otto Schembs

Siehe auch das Gewinnspiel auf S. 54

Der Jungbrunnen



Rätselauflösung von Seite 66

Schwedenrätsel

```

███K██T██P██VE███A
OKULAR██ROSENKOHLE
CURD██A██INTRA██J██T
██J██BUHNE██L██PELE
██ORNAT██T██MIME██IR
INE██J██GEFAEHRDEN
███POOR██DNS██SE██A
██TRANSIT██G██PORST
DIEBE██P██GABUN██AI
██M██STOPFEN██DATIV
██MATTHEIT██ZULAGE
  
```

Sudoku

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

Sudoku leicht

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

Musik

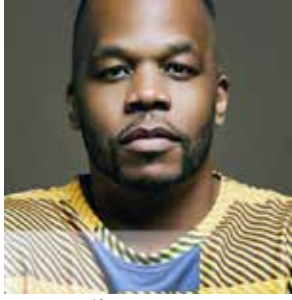


Foto: Veranstalter

Warren Wolf

Grand Vibes: Warren Wolf & hr-Bigband

Frankfurt, hr-Sendesaal
24. Januar, 20 Uhr

Der Multiinstrumentalist Warren Wolf zählt besonders auch zu den gefragtesten Vibrafonisten, und als solchen holt ihn sich die hr-Bigband für ihr erstes großes Projekt mit ihrem neuen Composer in Residence, Darcy James Argue. Wolfs zeitgenössischer Post Bop im Geiste der Jazzszene von Baltimore und Boston sprengt die Klangideale des Modern Jazz.

Ein Abend mit Deutscher Romantik

Wiesbaden, Kurhaus
26. Januar, 19 Uhr

Im Mittelpunkt steht die Klarinettenvirtuosin Sabine Meyer, die von Superlativen nur so überschüttet wird. Allerdings ist sie schon 40 Jahre dabei. Doch bevor sie sich aufs Kammermusikalische Altenteil zurückzieht, spielt sie im Romantik-Programm des Abends noch einmal groß auf. Neben Mendelssohn Bartholdys „Hebriden“-Ouvertüre umfasst es C. M. von Weber, Richard Strauss und Robert Schumann. Begleitet wird sie vom Kammerorchester Heilbronn unter Risto Joost mit Dag Jensen am Fagott.

Pop goes Big mit Stefanie Heinzmann

Frankfurt, Batschkapp
30. Januar, 20 Uhr

Und nochmals die hr-Bigband, nun mit Sängerin Stefanie Heinzmann und geleitet von Jörg Achim Keller. Heinzmanns Erfolge begannen blutjung bei Stefan Raabs „SSDSSWE-MUGABRTLAD“, also: „Stefan sucht den Superstar, der singen soll, was er möchte, und gerne auch bei RTL auftreten darf!“ Das tat sie und bewegt sich seither erfolgreich zwischen Pop, Dance und Soul. Mal hören, wie das Bigband-Gewand sie kleidet.



Foto: Maximilian König

Stefanie Heinzmann

DSCH & beyond

Frankfurt, Holzhausenschlösschen
6. Februar, 9.30 Uhr

Zum anspruchsvollen Programm der Bürgerstiftung zählt der Schostakowitsch-Zyklus des renommierten Eliot Quartetts, das seine Ausbildung an der Musikhochschule Frankfurt und in Madrid erhielt. Im 9. Konzert der Reihe rückt es Schostakowitsch (Streichquartette 10 und 11) und seinen Freundeskreis ins Zentrum: Krzysztof Meyers 6. Streichquartett und Mieczysław Weinbergs Aria op. 9.

The Fall of the House of Usher

Mainz, Staatstheater
14. Februar (Premiere)

Was macht ein lebender Klassiker des postmodernen Minimalismus in der Musik



Foto: Steve Pyke

Philip Glass

wie Philip Glass aus einem mystisch-schwebenden Stück Weltliteratur wie Edgar Alan Poes Geschichte vom ratzekahlen Untergang eines ganzen Hauses im doppelten Sinn? Seine minimalen Tonschleifen winden und bohren sich in steter Wiederholung und rhythmischen Mustern spannungsvoll in die Gehörgänge.

Gewandhausorchester

Frankfurt, Alte Oper
28. Februar, 20 Uhr

Wie viele Geschwisterpaare gibt es, die auf höchstem Niveau gemeinsam musizieren? Lucas und Arthur Jussen interpretieren unter Andris Nelson Felix Mendelssohns Konzert für zwei Klaviere und Orchester E-Dur sowie Antonin Dvořák Sinfonie Nr. 8 G-Dur op. 88. Mendelssohn wiederum hatte sein Frühwerk mit erst 14 Jahren seiner Schwester Fanny gewidmet und komponierte es so quirlig, innig, herzlich, dass es bestens zum Optimismus der Dvořák-Sinfonie an diesem Abend passt. Ein weiteres Highlight in der Alten Oper: Mariza und ihr Fado am 10. Februar.



Foto: Jasaja Hizkia

Lucas und Arthur Jussen

L'heure extraordinaire: Kammerflimmern

Frankfurt, Latin Palace Changó
4. März, 20 Uhr

Mit dem hr-Sinfonieorchester im Latin Palace Changó geht es quer durch die Jahrhunderte. Harfen-Klänge begegnen Liedern. Poesie trifft auf Travestie, Melancholie auf Ironie, Emotion auf Sensation im außerordentlichen Ambiente des Latino-Dance-Clubs im Bahnhofsviertel. Solo-Harfenistin Anne-Sophie Bertrand und Tenor Kent Carlson spielen 90 Minuten lang Arien, Chansons, Songs und Harfen-Musik von Händel bis Debussy, Carlson bis Barber und Britten bis Gershwin.



Foto: hr-Sinfonieorchester

The Music of Der Herr der Ringe, Der Hobbit & Die Ringe der Macht

Frankfurt, Jahrhunderthalle
18. März, 20 Uhr

Es spielen auf das Orchester und der Chor des Auenlandes. Die mögen kein Gewandhausorchester sein, traten aber schon an Stätten wie dem Concertgebouw Amsterdam oder im Konzerthaus Wien auf. Unsere Filmen voller Hobbits, Orks und Elfen sind ja die Mythen von heute, ihre Musik oft Oscar-gekrönt und von Ed Sheeran, Howard Shore, Annie Lennox oder Enya erdacht. Welcher Film besondere Stargast aus den Filmen sich wohl live im Riesenspektakel in der Jahrhunderthalle einstellen wird? Gollum wär' schick.

Bühne



Eisern Ehrenfeld

Frankfurt, Jahrhunderthalle
13. Januar, 20 Uhr

Veranstalter Markus Gardian hatte Jan Böhmermanns „ZDF Magazin Royale“ vor Augen, als er ihn und das Rundfunk-Tanzorchester Ehrenfeld einspannte, aber auch ihre Live-Revuen seit 2017. Politische Satire und höherer Blödsinn sind garantiert, und auch der wilden Assoziationen rund ums Eisen und den Sound alter DDR-Schlachtrufe wird Böhmermann nimmer müde. Von der Eurovision-Antihymne „Allemaigne Zero Points“ bis zu Hymnen auf Gewerkschaftsfunktionären ist alles möglich.

Die Freiheit einer Frau

Wiesbaden, Staatstheater
31. Januar, 18 Uhr (Premiere)

Autor Édouard Louis' Ding ist das geduckte Selbsterleben als Teil des französischen Proletariats und Homosexueller. „Die Freiheit einer Frau“, übernommen vom Hamburger Schauspielhaus, erzählt speziell von seiner Mutter, ihrer Flucht aus einer brutalen Ehe und dem späteren Glück des Sohns, sie als befreite und glückliche Frau zu erleben. Louis ist en vogue, daher kann, wer dies will, die Wiesbadener Inszenierung schon im März mit einer Louis-Regie am Staatstheater Mainz vergleichen: „Das Ende von Eddy“ (Premiere: 21.3.).

And now Hanau

Mainz, Staatstheater (externer Ort)
1. Februar, Uhrzeit offen (Premiere)

Auch beim Gedenken an den mörderischen Neonazi-Anschlag von Hanau im Februar 2020 gehen beide Staatstheater ähnliche Wege. In Mainz lässt der Theatermann und Arzt Tuğsal Moğul die Opfer zu Wort kommen und fragt nach den auffälligen Fehlern von Polizei, Justiz, Politik und Medien. Sein Stück war bereits für den Deutschen Theaterpreis „Der Faust“ vorgeschlagen.

Dingens (DSE)

Frankfurt, Schauspiel (Kammerspiele), 14. Februar (Premiere)

Autor Hanoeh Levin, Israels kontroversester Dramatiker, starb 1999, und doch bringt die israelische Regisseurin Sapir Heller seine bitterböse Groteske in deutscher Erstaufführung auf die Bühne,



Foto: Stefan Loeber

Sapir Heller

und zwar gehörig zuge-spitzt. Sie zeigt eine Gesellschaft, wo das Glück des einen nur auf Kosten des andern zu haben ist, durchgeführt an brutalen Machtspielen in der Familie. Ob wenigstens Omer Kleins Live-Jazz Trost spendet?



© Die-Dar-Productions scaled

Maasa Sakano

Camera obscura

Mainz, Staatstheater (KH)
15. Februar (Tanzpremiere)

Zur Uraufführung steht die neue Choreografie von Philippe Kratz (auch Kostüme) zur Musik von Jonas Friedlich und im Licht Giulia Pastores. Da Italiens Fachmagazin „Danza&Danza“ Kratz, diesen aus Leverkusen gebürtigen Wahl-Italiener in Reggio Emilia, 2020 zu Italiens Choreografen des Jahres kürte, darf man auf sein Stück für 14 Tänzer:innen gespannt sein.

Moka Efti Orchestra & Benno Fürmann

Frankfurt, Oper, 2. März, 20 Uhr

Centralstation zu Gast im Staatstheater Darmstadt heißt es, wenn Schauspieler Benno Fürmann, der General Wendt aus „Babylon Berlin“, mit dem Original-Orchester der Serie das Berlin der 1920er-Jahre zum Leben erweckt: wild, dreckig, glamourös und feierwütig. Die musikalische Lesung und multimediale Show inszeniert Volker Kutschers Buchvorlage aus dem Gereon-Rath-Zyklus, „Der nasse Fisch“, so, dass Bild, Ton und Lesung zum harmonischen Dreiklang verschmelzen sollen.



Foto: Joachim Gern

Babylon Berlin

L'invisible

Frankfurt, Oper
30. März, 18 Uhr (Premiere)

Komponist Aribert Reimann verstarb im März 2024 mit 88 Jahren, weshalb man die Frankfurter Premiere seiner vom Tod getränkten Oper nach Theaterstücken Maurice Maeterlincks als



© Schott Archiv/Peter Andersen

Aribert Reimann

Wink ins Grab interpretieren darf. Symbolistische Vieldeutigkeit bricht auch in Reimanns expressiven Irrlichtern und Zwischen-spielen bloßen Realismus.

Germania Tod in Berlin

Darmstadt, Staatstheater
4. April, 19.30 (Premiere)

30 Jahre nach Ableben des Dramatikers Heiner Müller lassen die Flutwellen des Nachlebens irgendwie auf sich warten. In seinem bunt-chaotischen Collagestück trifft ein schwangerer Goebbels auf Caesar, und die Nibelungen geben sich ein Stelldichein mit Friedrich und Zirkusclown Hitler. Bauernaufstände, Dreißig-jähriger Krieg, Napoleon – alles da. Mizgîn Bilmen inszeniert Müllers kaleidoskopischen Streifzug durch die Geschichte aus Sorge um die Geister im Morast und fragt zugleich nach der Lücke, die sein Tod hinterließ.

Prinz Georgs Gartentraum

Hanau, Museum Schloss Steinheim, bis 19. Oktober

Als hessischer Prinz ohne Erbrecht, doch mit teuren Eskapaden hatte Georg es in Darmstadt schwer und wick 1809 nach Steinheim aus, um Ruhe zu finden. Ein englischer Landschaftsgarten musste her, der die Steinheimer Agrarflächen kostete. Was er sich da wohl dachte, fragt die Ausstellung und bietet überdies Kunstinstallationen auf.

Aenigma 2.0

Frankfurt, Archäologisches Museum, bis 23. März



Wer entschlüsselt den Code der Bronzezeit? Zu deren ungelösten Rätseln zählen jene kleinen, brotlaibförmigen Täfelchen aus Ton und Stein, entstanden im weiten Raum vom Mittelrhein bis Korsika und Polen seit 1750 v.Chr., denen Linien und Eindrücke aufgeprägt sind. Seit 150 Jahre grübeln die Archäolog:innen, was diese bedeuten. Ein Zeichensystem für Zahlen? Schrift gar? Niemand weiß es, nur so viel: Alteuropa kommunizierte.

Bewegung! Frankfurt und die Mobilität

Historisches Museum Frankfurt, bis 14. September

Immer schon und immer noch hängen Stadt und Mobilität eng zusammen, darum diskutiert das HMF Facetten der Mobilität zumal und vor allem in Hinblick auf Frankfurt und



Foto von Willy Keim: Einweihung der U-Bahn im Oktober 1968, Festversammlung an der Hauptwache

die Region. Wie wandeln sich die Dinge, welche Herausforderungen stellen sich und wie schlägt sich das subjektiv nieder? Individuelle Beweglichkeit, emotionale Betroffenheit und gesellschaftliche Relevanz sind untrennbar.

Wildlife Photographer of the Year

Hessisches Landesmuseum Darmstadt, bis 30. März

Grundlage der Ausstellung ist der Wettbewerb gleichen Namens im Natural History Museum in London, der prestigeträchtigste seiner Art, der jährlich 50 000 Einsendungen von Profis und Laien erhält. Nach dem Juryscheid gehen die besten Bilder auf Welttournee. Das Landesmuseum zeigt eine Auswahl von 80 Werken. Unser Beispielfoto stammt aus einem der Vorjahre.



Boophis luteus, Foto von Jorn Kohler

Rineke Dijkstra: Beach Portraits

Frankfurt, Städel, bis 18. Mai

Die Fotografien der 65-jährigen Niederländerin gleichen Schnappschüssen: Junge Menschen am Strand blicken in die Kamera. Dabei sind es kunsthistorisch

komponierte Fotos auf der Suche nach der Essenz des Daseins, die nach der Wahrheit im Porträt fragen. Ihre Komposition, egal, an welchem Strand der Welt entstanden, bleibt stets gleich, zeitlose Natürlichkeit immer das Ziel. Dijkstra zählt dank ihrer zu den bedeutendsten Fotografinnen heute.



Rineke Dijkstra, Jalta, Ukraine, July 30, 1993

Honiggelb: Die Biene in der Kunst

Hessisches Landesmuseum Wiesbaden, 7. März bis 22. Juni

Die Doppelausstellung begleitet Mensch und Biene durch 14 000 Jahre Geschichte und 140 Kunstexponate. Geht es in dem einen Teil um archäologische Nachweise, ethnologische Zeugnisse und die Fakten bis hin zum Honig als Glückssymbol und Urban Beekeeping, so erzählt der andere die spannende Geschichte einer Sympathieträgerin seit der Renaissancekunst, inklusive philosophischer Ideen und Allegorien.



Bienenwabe, Foto Bernd Fickert

Pflanzengespür

Bad Homburg, Sinclair Haus, 16. März bis 17. August

Die Ausstellung geht auf ein Baseler Projekt dreier Künstler zurück und denkt Pflanzen und Intelligenz zusammen. Grundidee ist es, unseren Umgang mit ihnen von bloßer Verwertung zu lösen und sie neu zu sehen: als kommunizierende, empfindende, interagierende Wesen. Positionen in diesem Sinn werden vorgestellt. Ist Kontakt möglich? Lässt bessere Pflanzenwahrnehmung uns begreifen, dass wir Teil einer biotischen Gemeinschaft sind? Lauschen und Lernen, Wertschätzung und Neugier statt Abgrenzung mögen uns helfen, auch uns neu zu verorten.



Felipe Castelblanco: Borrachero Dreams (Brugmansia Versicolor, Tabanok)

Virtuelle Ausstellungen

Frankfurt, Deutsches Exilarchiv 1933–1945 www.dnb.de/DE/Ueber-uns/DEA/dea_node.html

Während wir die Pandemie verdrängen, sind Dinge wie gute virtuelle Ausstellungen bewahrenswert. Die Deutsche Nationalbibliothek hält einige präsent. Sehr schön ist die Schau „Kinderemigration aus Frankfurt“, die eine analoge Ausstellung beerbt. Ihre Spurensuche bringt uns Biografien geretteter Kinder nahe, darunter solche aus Frankfurt wie die nachmals berühmte New Yorker Sexualtherapeutin „Dr. Ruth“.

Veranstaltungen

Romantic Love Songs

Frankfurt, Heilig-Geist-Kirche
19. Januar, 17.30 Uhr

Kirchen und Säle im Schein von tausend Kerzen und Laternen in Oasen aus Licht und Klang zu verwandeln, ganz ohne überladene Show, um Liebesballaden der Pop- und Rock-Geschichte darzubringen – das klingt ja erst mal nicht schlecht. Sollte es am Ende doch nur eine Masche und kitschgefährdet sein, wäre es schade drum.



Foto: Veranstalter

Auch das Publikum soll sich stilecht herausputzen. Wer die teuersten Karten hat, scheint die etwas wildere Party abzukriegen: früheren Zugang, Prosecco gratis, Backstagerechte. Das RMV-Ticket ist für alle inbegriffen.

CAVALLUNA

Frankfurt, Festhalle
28. Februar bis 2. März,
wechselnde Uhrzeiten

Die Messe-Festhalle ist Frankfurts Ort für Spektakel wie Hollywood on Ice (8. bis 12.1.), die Turn-Gala (16. bis 17.1.) oder eben die europä-



Foto: Veranstalter

sche Pferdeshow Cavalluna. Ihre Gesamtwerke aus Reiten, Tanz, Musik und Akrobatik mit tollen Kostümen zu opulenten Musik- und Lichteffekten ziehen Jahr um Jahr 400 000 Besuchende an. Sie richten sich an jedes Alter, vor allem Familien mit Kindern, wobei das ausgestellt harmonische Miteinander von Mensch und Tier, auch Eseln und Hunden, manchen Tierrechtler:innen missfällt.

ACHT ORTE – Acht

Autor:innen

Frankfurt, Literaturhaus
4. März, 19.30 Uhr

Vier Ausflüge führten acht Autor:innen der Reihe, darunter Zsuzsa Bánk und Jan Brandt, zu bekannten oder unentdeckten Orten in Frankfurt. Jetzt ist Epilog angesagt und Buchpremiere im Literaturhaus. Henrich Editionen hat die entstandenen Texte in einem Band vereint. Die Schreiber:innen kommen nochmals zusammen, um Erfahrungen und Blickweisen auf Frankfurt auszutauschen.

24. Lyrikwettbewerb Literarischer März

Darmstadt, Centralstation
22. März, Uhrzeit offen

Ähnlich der Naxoshalle in Frankfurt war die Centralstation eine Maschinenhalle, die zur Kulturstätte wurde. Hier tagt im Herbst die Deutsche Akademie für Sprache und Dichtung, hier wird der Ricarda-Huch-Preis verliehen und finden Konzerte statt. Auch ist dies der Ort des Lyrikwettbewerbs um den Leonce-und-Lena-Preis und Förderpreise. Die jungen Teilnehmenden tragen in Leseblöcken öffentlich vor. Eine Jury diskutiert öffentlich und entscheidet geheim.



Centralstation

Der Heimweg

Wiesbaden, Schlachthof (Halle)
26. März, 20 Uhr

Wer ständig hört, er solle „schreiben wie Fitzek“, damit sich's lohnt, liebt den Autor vielleicht nicht. Was die Berliner „Lauscherlounge“ im Live-Hörspiel für die Bühne aus Sebastian Fitzeks Thriller „Heimweg“ macht, klingt aber spannend. Jules sitzt am Hörer eines Service für Frauen, die sich nachts im Dunkeln eine Telefonbegleitung wünschen, als der Notfall eintritt. Klara hat panische Angst vor einem Mann, der sie schon überfiel und nun mit Blut ihren Todestag auf die Wand schrieb. In zwei Stunden ist es so weit ...

Sternwarte Frankfurt

Frankfurt, Robert-Mayer-Straße 2
Freitag abends



Foto: Claus-Peter Egerland

Sternegucken und Vorträge im Physikalischen Verein an der Senckenberganlage sind nach wie vor ein Vergnügen für 15 000 Menschen im Jahr. Ehrenamtliche Guides ermöglichen Blicke durchs Teleskop, erklären die Funktionsweise und geben Auskunft. Der Führung und Beobachtung (gratis) folgen Vorträge der Reihe „Astronomie am Freitag“ (5 bis 7 Euro). Ein AstroCafé kommt hinzu. Im Herbst traf man sich jeweils um 20 Uhr. Anmeldung unnötig. Leider nicht barrierefrei (Stufen).

Marcus Hladek



Foto: Wolff Concerts

Rezeptfrei – Was Ärzte keinem sagen

Frankfurt, Die Käs
29. Januar, 20 Uhr

Gesundheit per Comedy: so das Rezept der praktizierenden Orthopädin Dr. Cordelia Schott. Ihr amüsanter Abend verspricht unsere Sicht auf Gesundheit und Medizin zu ändern. Von ihrem Podcast steigt sie zur Bühne herab, wo sie gar nicht vortraglastig Tipps verteilt und komplexen Themen interaktiv den Giftzahn zieht. Profundes Wissen paart sich mit Humor.

Prohibition Party

Frankfurt, Batschkapp
21. Februar, 20 Uhr

2025, 1925 – ist doch gehüpft wie gesprungen. Die Party spielt nicht nur auf der Bühne, für die Musik, Tanz und Stilelemente der 1920er versprochen sind.

„Man ist nie zu alt, um etwas Neues zu lernen“

Im Rathaus für Senioren (Hansaallee 150) werden seit vielen Jahren jeweils einmal monatlich offene Sprechstunden zu Seh-, Hör- und Gedächtnisverlust angeboten

Sprechstunde Sehverlust

Herzlich empfängt Cintia Spellmeier Ratsuchende in ihrer Sprechstunde Sehverlust im Rathaus für Senioren. „Das ist ein niedrigschwelliges Angebot, um vor allem einen Erstkontakt herzustellen, und für alle offen, die Rat und Unterstützung beim Thema brauchen: ob als Betroffene, Partner, Freunde oder Nachbarn“, beschreibt die Sozialarbeiterin und Pädagogin, die seit 2014 bei der Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte arbeitet. Cintia Spellmeier weiß, wovon sie spricht. Sie ist aufgrund einer angeborenen Augenerkrankung mittlerweile zu 100 Prozent sehbehindert. Mit der früheren Leiterin der Leitstelle Älterwerden, Pia Flörshaimer, wurde die Sprechstunde als kooperatives Beratungsangebot installiert: „Die Themen werden von den Ratsuchenden mitgebracht. Es sind oft sehr emotionale Fragestellungen wie zum Beispiel zur Bewältigung des Alltags, wo sich Betroffene Unterstützung holen können oder welche Nachteilsausgleiche ihnen zustehen.“ In ihrer Sprechstunde sieht sie sich „als Lotsin. Ich möchte den Ratsuchenden zunächst Mut machen, dass das Leben mit einer Sehbeeinträchtigung zwar neue Herausforderungen mit sich bringt, jedoch nicht zu Ende ist. Es ist wichtig, die Menschen über ihre Möglichkeiten zu informieren und diese an die für sie richtigen Stellen oder Ansprechpersonen weiterzuleiten. Was ich aber nicht geben darf, sind medizinische Auskünfte“.

Entscheidend ist für Cintia Spellmeier in ihrer Sprechstunde, dass Ratsuchende in ihrer Sehfähigkeit so beeinträchtigt sind, dass diese mit einer „Korrektur, also Brille oder Kontaktlinse, nicht mehr ausgeglichen werden kann und dadurch seh-



Cintia Spellmeier

behindert sind“. Viele Betroffene haben ihr zufolge den Verlust ihrer Sehfähigkeit emotional noch nicht verarbeitet, stehen vor der Herausforderung, ihr Leben neu zu organisieren und sich auf Veränderungen einzulassen. Spellmeier ermuntert Betroffene, das Umfeld zu informieren und sich ein soziales Netzwerk aufzubauen. Ein wichtiges Thema ist

Sprechstunde Hörverlust

Einen Moment“, sagt Horst Buchenauer freundlich, richtet das kleine rechteckige schwarze Gerät anders aus und drückt auf eine Taste. „Das ist mein Verstärker. Mit dem bin ich sehr zufrieden. Davor war das ein riesiger unhandlicher Kasten“, sagt der 82-Jährige mit einem Schmunzeln. Seit mehr als zwölf Jahren bietet der ehemalige Leiter der Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige heute als Ehrenamtlicher einmal monatlich die Sondersprechstunde „Hörverlust“ im Rathaus für Senioren an. Buchenauer selbst kam bereits schwergradig hörend auf die Welt, erkrankte als Baby an Scharlach. „Es gab kein Penicillin, mit dem ich behandelt werden konn-

te. Daher habe ich noch einen weiteren Teil meines Hörens verloren“, erzählt Horst Buchenauer. Da es zudem damals keine Hörgeräte gab, „habe ich alleine gelernt, automatisch von den Lippen abzulesen“. Er war neun Jahre alt, als er das erste Mal ein Hörgerät erhielt. Aber bis heute liest der 82-Jährige seinem Gegenüber von den Lippen ab. Es sind vor allem technische Fragen und zu Hilfsmitteln im Alltag, warum Ratsuchende seine Sprechstunde aufsuchen. Beispielsweise wegen Problemen mit ihren Hörgeräten. Er empfiehlt, sich ein Fachgeschäft zu suchen, „wo es zwischenmenschlich gut funktioniert“. Wer sich ein Hörgerät anschafft, sollte auf

Sprechstunde Sehverlust:

Rathaus für Senioren (Hansaallee 150),
Jeden dritten Montag im Monat von
13 bis 15 Uhr
E-Mail: spellmeier@sbs-frankfurt.de,
Tel.: 069/95 51 24 68,
www.sbs-frankfurt.de



Horst Buchenauer

die Bedienbarkeit achten: „Die Geräte funktionieren mit Batterien. Oft sind diese sehr klein. Wenn man älter wird, werden die Finger steifer, die Feinmotorik nimmt ab, das Wechseln wird schwieriger. Ich rate zu Geräten mit aufladbaren Akkus. Denn die Hörgeräte sollten nicht in Schubladen verschwinden, weil jemand ein Problem mit der Handhabung hat.“ Auch in seinem privaten Umfeld beobachtet er, wie schwer sich Bekannte damit tun, zu akzeptieren, dass die Hörfähigkeit nachlässt: „Ich ermuntere sie sehr nachdrücklich, einen Hörakustiker aufzusuchen.“

In seiner Sprechstunde gibt er viele Ratschläge für den Alltag. „Vor

allem zur Kommunikation. Wichtig ist, deutlich zu sprechen, möglichst in einem hellen Licht und nicht im Schatten zu sitzen, um von den Lippen ablesen zu können.“ Auch Tipps für praktische Hilfsmittel hat er parat: „So gibt es als Ersatz für die Türklingel ‚Blitzer‘ oder fürs Telefon Hörverstärker, die zumeist über Bluetooth funktionieren.“ Überhaupt sei die Bluetooth-Technologie für Hörbehinderte ein Segen. Darüber oder über Induktionsschleifen sind Besuche von entsprechend ausgestatteten Kinos oder Theatern möglich. Je nachdem verbindet sich das Smartphone über Bluetooth oder über Kabel mit dem Cochlea-Implantat, Hörgerät oder Kopfhörer: „Was ganz wichtig ist, vor Ort Bescheid zu geben, damit die Telefonspule eingeschaltet wird.“

Sprechstunde Hörverlust:

Rathaus für Senioren (Hansaallee 150),
an jedem ersten Montag im Monat
von 9 bis 11 Uhr,
E-Mail: h-buchenauer@t-online.de,
Tel. (mobil): 0172/7604872.

Frankfurter Stiftung für Gehörlose und
Schwerhörige, Rothschildallee 16a,
Tel.: 069/94 59 30-0,
www.glsh-stiftung.de



Ruth Müller

Demenz sei lediglich ein Überbegriff. Der Verlauf sei individuell und nicht gleichmäßig. „Daher sollte sich niemand mit der Diagnose verstecken, sondern offensiv damit umgehen, frühzeitig wissen, was mit einem los ist, Dinge regeln und überlegen, wer im Umfeld informiert und mit ins Boot geholt werden sollte“, erklärt Ruth Müller. Diese Punkte möchte sie in der Sprechstunde mit den Ratsuchenden erörtern, die trotzdem „meist Krisengespräche sind“. Durch die Demenz verändere sich viel im Leben. „Dafür ist Kraft und Offenheit notwendig. Wer sich zurückzieht, verliert Verbindungen. Auch wer dement ist, kann noch vieles und entwickelt eventuell andere Fähigkeiten. Das ist immer sehr individuell.“ Von Vorteil sei bei ihrer offenen Sprechstunde, dass dort unter anderem der Pflegestützpunkt und die Heimplatzvermittlungsstelle angesiedelt sind. „Mit denen arbeite ich sehr gut zusammen. Sie sind wichtige Anlaufstellen.“ *Sonja Thelen*

Sprechstunde Gedächtnisverlust:

Rathaus für Senioren (Hansaallee 150),
jeden zweiten Dienstag
im Monat von 9 bis 11 Uhr

Kalbach – Demenz-Zentrum Kalbach
(An der Grünhol 9),
jeden dritten Donnerstag im Monat
von 10 bis 12 Uhr

Riedberg – Familienzentrums Billabong
(Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b),
jeden ersten Dienstag
im Monat von 11 bis 12 Uhr.
Beratungstelefon: 069/67 73 66 33,
jeden Montag von 14 bis 17 Uhr und
jeden Mittwoch von 17 bis 20 Uhr, E-Mail:
Ruth.mueller@frankfurt-alzheimer.de

Sprechstunde Gedächtnisverlust

Im Rahmen des städtischen Programms „Würde im Alter“ wurde die niedrigschwellige Sprechstunde „Gedächtnisverlust“ initiiert, die Ruth Müller seit mehr als zehn Jahren im Rathaus für Senioren anbietet. Sie richtet sich in erster Linie an Betroffene und Angehörige, erläutert die Psychologin der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt.

Die Diagnose Demenz oder Alzheimer lässt die Menschen häufig verzweifeln. Oft fehlt ihnen die notwendige Aufklärung und „Begleitung von Anfang an“, sagt Müller. Betroffene und Angehörige werden in den Arztpraxen oft nur „beschwichigt und klein gehalten“. Es fehle die Zeit, den Menschen „ernsthaft zuzuhören. Dabei ist es wichtig, zu erfah-

ren, was die Erkrankung mit sich bringt“. Allerdings sei laut Müller die Diagnose Demenz heute mit etwas weniger Scham behaftet als früher. „Das hat auch mit einer guten Mediarbeit zu tun, mit Kinofilmen, die das Thema authentisch und sensibel darstellen.“ Auch bei ihrer kostenfreien Sprechstunde sind die Aufklärung und Informationen, was Demenz ist, die zentralen Linien ihres Ansatzes wie auch die Beratung und Angehörigenarbeit. „Ich möchte bei der ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘ unterstützen. Betroffene sollen sich nicht als Opfer fühlen. Zugleich müssen Angehörige mehr entlastet werden“, sagt die Psychologin: „Vor allen Dingen nehme ich mir Zeit für die Menschen, die zu mir in die Sprechstunde kommen.“

Einblick- linse der Kamera	Schuft, Kerl (veraltet)		süd- amerika- nisches Pfeilgift	anhei- melnd		Gebäck- spezia- lität	englisch: eins	Kerker		Kose- name e. span. Königin	Seufzer	Wahl- mög- lichkeit
▶	▼					Gemüse- sorte	▶				▼	
▶				Stich- waffe am Gewehr		Wortteil: inner- halb	▶			Ange- stellte		erster General- sekretär der UNO
Vorname v. Schau- spieler Jürgens			kleiner Deich	▶				ein Schwer- metall		brasilianischer Fußball- star	▶	
feierliche Amts- tracht	▶					eine Virus- infektion	▶	Schau- spieler	▶		be- stimmter Artikel	▶
▶			österr. Regis- seur † 1967	▶	in Not bringen, riskieren							
Frauen- kurz- name	Männer- name	englisch: arm	▶			Substanz der Gene (Abk.)	▶			süd- amerik. Zwerg- hirsch		Ort am Titisee
Durch- fuhr	▶							Scheide- brief im israel. Recht		Hoch- moor- pflanze	▶	
▶					Ausruf des Erstau- nens	▶	Staat in West- afrika	▶			chem. Zeichen für Tantal	▶
Krimi- nelle, Lang- finger		Pfropfen	▶							dritter Fall (gramm.)	▶	
Kraft- losig- keit	▶							Sonder- vergü- tung	▶			

Sudoku

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

Sudoku leicht

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

Anschrift und Impressum

Herausgeber

Dezernat für Soziales und Gesundheit der Stadt Frankfurt am Main – Der Magistrat

Anschrift | Redaktion

Julia Söhngen (v.i.S.d.P.), Stadt Frankfurt im Blick (SFIB)
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main, Telefon: 069/212 334 05, Fax: 069/212 307 41,
E-Mail: redaktion-sfib@stadt-frankfurt.de, Internet: www.stadt-frankfurt-im-blick.de

Abonnement | Leser:innenanfragen und Vertrieb

Petra Reichl, Telefon: 069/212 492 89, E-Mail: vertrieb-sfib@stadt-frankfurt.de

Gesamtherstellung | Gestaltung

Opak Werbeagentur GmbH, Münchener Straße 45, 60329 Frankfurt, Telefon: 069/92 31 80-0, Fax: 069/92 31 80-33
www.opakwerbeagentur.de, E-Mail: info@opakwerbeagentur.de

Druck

Konradin Druck GmbH, Kohlhammerstraße 1–15, 70771 Leinfelden/Echterdingen, Telefon: 0711 7594750,
E-Mail: druck@konradin.de, www.konradindruck.de (gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier)

Hörbuchversion Stadt Frankfurt im Blick: Für blinde und sehbehinderte Menschen ist die SFiB kostenfrei als Hör-CD erhältlich. Weitere Informationen und Bezug: Deutsche Blindenstudienanstalt e.V. (blista), Am Schlag 2–12, 35037 Marburg, Telefon: 06421/606-0, Fax: 06421/60 64 76, E-Mail: info@blista.de; außerdem kann *Stadt Frankfurt im Blick* als Daisy-Buch im Internet heruntergeladen werden unter: <https://katalog.blista.de/zeitschriften/stadt-frankfurt-im-blick/>

SFiB erscheint viermal im Jahr und liegt kostenfrei aus oder kann bei der Redaktion gegen einen Unkostenbetrag von 14 Euro/Jahr im Abonnement bestellt werden. Das jeweils neueste Heft ist erhältlich bei den städtischen Dienststellen und den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, in den Apotheken, Arztpraxen sowie vielen anderen Stellen in Frankfurt.

SFiB darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern während eines Wahlkampfes zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist auch die Verteilung auf Wahlveranstaltungen und an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. SFiB darf nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. SFiB ist sich der laufenden Diskussion um die gendergerechte Sprache ebenso bewusst wie um die Bedeutung des Genderns für viele Menschen.

Unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildbeiträge können nicht bestätigt oder zurückgesandt werden. Abdruck nur nach vorheriger Anfrage, bei Quellenangaben und Übersendung von zwei Belegexemplaren möglich. Namentlich gekennzeichnete oder eingesandte Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Die Daten werden gemäß DSGVO, der geltenden Datenschutzrichtlinien der Stadt Frankfurt am Main erhoben, gespeichert und verarbeitet.

Senior:innenrestaurants

Preis 6,30 Euro

Kontaktieren Sie vor Ihrem Besuch das jeweilige Senior:innenrestaurant telefonisch bzgl. etwaiger Schließzeiten.

Bockenheim

Pflegeheim Bockenheim
Friesengasse 7, 60487 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-619, Fax 069/29 98 07-648

Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Bornheim

Restaurant Henricus im Agaplesion Haus Saalburg
Saalburgallee 9, 60385 Frankfurt am Main,
Telefon 069/20 45 76-0,
E-Mail: info.hsb.mdg@agaplesion.de

Öffnungszeiten: So–Fr 12 bis 13.30 Uhr, Sa Ruhetag

Eckenheim

Julie-Roger-Heim
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-218, Fax 069/29 98 07-216

Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Gutleutviertel

Johanna-Kirchner-Altenhilfzentrum
Gutleutstraße 319, 60327 Frankfurt am Main,
Telefon 069/271 06-1996

Öffnungszeiten: Mo–Fr und So 12 bis 13.30 Uhr, Sa Ruhetag

Ostend

Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt am Main,
Telefon 069/43 96 45

Öffnungszeiten: Mo–Fr 12 bis 14 Uhr

(Essensausgabe 12 bis 13 Uhr)

Ostend August-Stunz-Zentrum

Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt-Ostend,
Telefon 069/405 04-128

Öffnungszeiten: Mo–So 12.30 bis 13.30 Uhr

(Auch möglich: Fensterverkauf zum Mitnehmen)

Praunheim

Pflegeheim Praunheim
Alt-Praunheim 48, 60488 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-744

Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Rödelheim

Sozial- und Reha-Zentrum West
Alexanderstraße 92–96, 60489 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-8198

Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Sachsenhausen

Café auf dem Mühlberg im
Agaplesion Oberin Martha Keller Haus
Dielmannstraße 26, 60599 Frankfurt am Main,
Telefon 069/609 06-340
E-Mail: info.omk.mdg@agaplesion.de

Öffnungszeiten: Mi+Fr 14 bis 16 Uhr

(Kaffee und Kuchen)

Sachsenhausen

Bürgermeister-Gräf-Haus
Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/603 21 05

Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Seckbach

Budge-Stiftung
Wilhelmshöher Str. 279, 60389 Frankfurt am Main,
Telefon 069/478 71-920 (um Tischreservierung am Vortag
wird gebeten!)

Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13 Uhr

Seckbach

Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main,
Telefon 069/47 04-344, Fax 069/47 04-315

Öffnungszeiten: Mo–Fr 7.45 bis 14 Uhr,

Sa geschlossen, So 11.30 bis 16 Uhr

Sossenheim

Victor-Gollancz-Haus
Kurmainzer Straße 91, 65936 Frankfurt am Main,
Telefon 069/29 98 07-0, Fax 069/29 98 07-453

Öffnungszeiten: Mo–So 12 bis 13.30 Uhr

Essen auf Rädern

Preis 6,30 Euro

zuzüglich Anlieferungspauschale von 2,50 Euro

Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Mittelhessen,
Rhönstraße 12, 63071 Offenbach
Telefon 069/985 44 49 11, Fax 069/985 44 49 15

Deutsches Rotes Kreuz, Bezirksverband Frankfurt e.V.
Stadtgebiet Frankfurt, Seilerstraße 23, 60313 Frankfurt am Main,
Telefon 069/30 05 99 91

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Stadtgebiet Frankfurt
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main,
Telefon 069/30 05 99-92, Fax 069/30 05 99-96

Informationen für Inhaber:innen der Grünen Karte

Für „Essen auf Rädern“ und „Senior:innenrestaurants“ beträgt der Eigenanteil für Inhaber:innen der Grünen Karte 2,80 Euro. Wird ein teureres Essen ausgewählt (mehr als 6,30 Euro im Senior:innenrestaurant beziehungsweise 8,80 Euro bei Essen auf Rädern), so ist der Differenzbetrag zum jeweiligen Maximalpreis ebenfalls durch die Kund:innen selbst zu tragen.

Weitere Informationen gibt es unter Telefon 069/212 357 01.

Polizei	110	Frankfurt hilft – Engagement für Flüchtlinge	069/212 779 39
Feuerwehr	112	Hessisches Landesamt für Gesundheit und Pflege	0611/32 59 10 00
Frauennotruf	069/70 94 94	Hessisches Amt für Versorgung und Soziales	069/15 67-1
Gasgeruch, Wassernotruf	069/21 38 81 10	Not sehen und helfen	069/212 700 70
Giftnotruf	06131/192 40	Weißer Ring Opfer-Telefon	11 60 06
Apothekenotruf (Bandansage)	0800/002 28 33	Fahrgastbegleitservice VGF	069/21 32 31 88
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	RMV-Hotline	069/24 24 80 24
Zahnärztlicher Notruf (Bandansage)	01805/60 70 11	Beförderungsdienst für Menschen mit außergewöhnlicher Gehbehinderung	069/212 704 71
Evangelische Telefonseelsorge	0800/111 01 11	Zentrale für Krankentransporte	069/800 60 100
Katholische Telefonseelsorge	0800/111 02 22		
EC-Karten-Sperre in Deutschland	116 116		

Sozialrathäuser / Rathaus für Senioren

Behördennummer Stadtverwaltung, Zentrale und Vermittlung 115

Bürgertelefon/Infostellen der Sozialrathäuser, Sozialdienste für Bürger:innen in den jeweiligen Sozialrathäusern bieten Beratung und Unterstützung bei Fragen und Problemen aller Lebensbereiche Älterer, Intervention, Konfliktberatung und Krisenbewältigung, Vergabe Frankfurt-Pass, Vermittlung und Koordination von Finanzierungsmöglichkeiten an.

Sozialrathaus Bockenheim	069/212 743 04	Betreuungsbehörde	069/212 499 66
Sozialrathaus Dornbusch	069/212 707 35	Leitstelle Älterwerden	069/ 212 4 50 58
Sozialrathaus Gallus	069/212 381 89	Pflegestützpunkt Frankfurt	0800/589 36 59
Sozialrathaus Höchst	069/212 455 27	Seniorentelefon	069/212 370 70
Sozialrathaus Nord	069/212 322 74	Stadt Frankfurt im Blick	069/212 334 05
Sozialrathaus Ost (Standort Bergen-Enkheim)	069/212 412 11	Soziale Hilfen für Heimbewohner	069/212 499 33
Sozialrathaus Ost (Standort Bornheim)	069/212 305 47	Tagesfahrten/Theatervorstellungen	069/212 499 44
Sozialrathaus Sachsenhausen	069/212 338 11	Wohnen und leben im Alter	069/212 706 76
Rathaus für Senioren, Infostelle	069/212 499 11	Hilfen zur Wohnungssicherung	069/212 381 89
		Zentrale Heimplatzvermittlung	069/212 499 22

Wohlfahrtsverbände / Selbsthilfeverbände

ASB (Servicenummer)	069/314 07 20	DRK-Bezirksverband Frankfurt	069/719 19 10
AWO Kreisverband	069/298 90 10	Frankfurter Verband	069/29 98 07-0
Caritas-Verband	069/29 82-0	Malteser	069/94 21 05-0
Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Frankfurt	069/95 52 62-0	Selbsthilfe-Kontaktstelle	069/55 94 44
Diakonisches Werk für Frankfurt	069/247 51 49-0	Sozialverband Deutschland	069/31 90 43
Johanniter-Unfall-Hilfe / Regionalverband Rhein-Main	069/366 00 66 00	VdK-Kreisverband Frankfurt	069/436 52 13