

STADT OKTOBER NOVEMBER DEZEMBER 4 | 2026 FRANKFURT IM BLICK

Informationen für Älterwerdende



Grußwort



Foto: Urban Media Project

Liebe Frankfurter:innen,

es gibt einen Satz, auf den ich mich freue, wenn ich abends die „Tagesthemen“ sehe. Ganz am Ende sagt Ingo Zamperoni: „Bleiben Sie zuversichtlich.“ Ich finde, das ist ein guter Satz. Gerade weil er so schlicht ist. Er verspricht nicht, dass alles gut wird. Aber er erinnert daran, den Blick nicht nur auf das zu richten, was gerade schwierig ist.

Das fällt nicht immer leicht. Wer die Nachrichten verfolgt, findet genug Gründe, sich Sorgen zu machen. Umso wichtiger ist es, auch auf das zu schauen, was trägt. Auf Menschen, die nicht wegsehen. Auf Ideen, die funktionieren. Auf kleine Schritte, die etwas verändern.

Genau davon handelt diese Ausgabe von **Stadt Frankfurt im Blick**. Sie lesen von zehn guten Nachrichten aus Frankfurt – als bewusster Gegenpol zu den vielen Schlagzeilen, die uns jeden Tag erreichen. Sie begegnen dem Pflasterlaster der Johanniter, der mehr mitbringt als Verbandsmaterial: Zeit, ein offenes Ohr und Hilfe, wo sie gebraucht wird. Sie lernen Menschen in der Franziska-

Werkstatt kennen, die nach einer Zeit ohne Wohnung wieder Arbeit finden und neues Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen. Und Sie lesen die Geschichte einer Frau, die mit einer Brustkrebserkrankung lebt und ihren Blick nach vorne richtet.

Solche Berichte begegnen mir auch in meiner täglichen Arbeit. Sie zeigen, was möglich ist, wenn Menschen Unterstützung bekommen und wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen.

Zuversicht wächst dort, wo Menschen sich aufeinander verlassen können. Und sie wächst dort, wo wir als Stadt unseren Teil dazu beitragen. Wenn Unterstützung erreichbar ist. Wenn Menschen Orte finden, an denen sie zusammenkommen können. Wenn jemand zuhört und hilft, wenn Hilfe gebraucht wird. Genau dafür arbeiten wir jeden Tag. Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre – und vielleicht nehmen auch Sie am Ende dieser Ausgabe ein kleines Stück Zuversicht mit.

Ihre



Elke Voitl
Stadträtin
Dezernentin für Soziales und Gesundheit

Inhalt

2 GRUSSWORT

4 LEBEN IN FRANKFURT

DAS DEZERNAT FÜR SOZIALES UND GESUNDHEIT INFORMIERT

- 11 Seniorenbeirat
- 12 Das Frankfurter Programm „Würde im Alter“
- 14 Kultur – Freizeit – Begegnung:
Theaterprogramm

TITELTHEMA

- 16 Warte nicht auf bessere Zeiten!
- 18 Gute Nachrichten!
- 20 Trost, der trägt
- 22 Hilfe und Hoffnung auf vier Rädern
- 24 Stadtbild und Selbstbild
- 26 Vernetzt, konkret, wirksam
- 28 Kunst in unsicheren Zeiten

IM GESPRÄCH MIT ...

- 30 Dr. Renate Sterzel, Vorsitzende
des Seniorenbeirats

GESUND LEBEN

- 32 Meldungen
- 35 Mit Akribie, Empathie und Geduld ans Ziel
- 38 Altersdepression ist anders
- 40 Zwischen Diagnose und Zuversicht
- 42 Kleiner Pieks mit großer Wirkung

PORTRÄT

- 44 Christof Lauer: Zuversicht mit Klang
- 56 Annegret Leonhardt: Eine Trompete
voller Lebensfreude

AKTUELLES

- 46 Suizid ist kein Randthema
- 48 Kerzen geben Halt
- 50 Gleichstellung im Wandel
- 53 Einstieg in die digitale Welt
- 54 Meldungen

FRANKFURT GESTERN UND HEUTE

- 58 Vision einer neuen Mobilität

KULTUR

- 60 Was – wann – wo?
- 64 Für Sie gelesen

TIPPS & TERMINE

- 10 Abocoupon
- 59 Rätselauflösung
- 65 Sondersprechstunden im Rathaus für Senioren
- 66 Rätsel, Sudoku, Impressum
- 67 Mittagstisch für Senior:innen
- 68 Wichtige Telefonnummern



Gut orientiert im Alter

Der Frankfurter Verband hilft dabei, den passenden Weg im Alltag zu finden

Im Leben gibt es immer wieder Situationen, in denen ein neuer Weg gefunden werden muss. Das gilt auch für viele Fragen, die im Alter entstehen. Wohin kann ich mich wenden? Welche Unterstützung gibt es? Und welche Angebote passen zu meiner persönlichen Situation? Das Wissen, dass es Unterstützung gibt, kann etwas mehr Sicherheit und Zuversicht geben.

Die Lotsenbüros des Frankfurter Verbands helfen dabei, Antworten zu finden. In jedem Begegnungszentrum stehen älteren Menschen und ihren Angehörigen Ansprechpartner:innen mit Informationen und Orientierung zur Seite. Sie kennen zahlreiche Angebote und Anlaufstellen im Stadtteil und helfen dabei, den passenden Zugang zur richtigen Unterstützung zu finden. Themen sind unter anderem Wohnen und Aktivitäten im Alter, freiwilliges Engagement, Gesundheit, Pflege und Vorsorge.

In den über 20 Begegnungszentren des Frankfurter Verbands gibt es neben dem Lotsenbüro viele weitere Möglichkeiten für Begegnung, Bewegung, Bildung und gemeinsames Erleben. Die vielfältigen Angebote laden dazu ein, aktiv zu bleiben, neue Kontakte zu knüpfen und neue Impulse zu erhalten.

Aktuelle Veranstaltungen finden sich im monatlichen Newsletter frankfurter-verband.de/newsletter. Außerdem erscheint vierteljährlich die Broschüre „Unsere Höhepunkte“ mit besonderen Programmpunkten. Erhältlich ist sie in allen Begegnungszentren sowie in der Bürgerberatung Frankfurt (Hinter dem Lämmchen 6 / Neue Altstadt).

WEITERE INFOS:
www.frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden



**FRANKFURTER
VERBAND**

Zuversicht ist Übungssache

Wie auch kleine Lernerfolge Zuversicht stärken und die VHS Frankfurt dabei begleitet

„Das lerne ich nicht mehr.“ Dieser Satz fällt schnell – beim Smartphone oder beim Online-Banking. Meist ist er keine Feststellung, sondern nur eine Erwartung. Und Erwartungen können sich ändern. Denn Zuversicht ist keine Charaktereigenschaft, die man hat oder nicht hat. Sie ist lernbar und Lernen ist der beste Weg dorthin. Wer Neues ausprobiert und erlebt „Ich kann das ja doch“, stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Mit jedem kleinen Erfolg wächst der Mut, sich auch das Nächste zuzutrauen. Ein Kreislauf, der sich auch andersherum drehen kann – als selbsterfüllende Prophezeiung: Wer überzeugt ist, etwas nicht mehr zu lernen, probiert es gar nicht erst – und liefert sich so den vermeintlichen Beweis. Umso wichtiger ist der erste, kleine Schritt.

Auch die Hirnforschung macht Mut: Das Gehirn bleibt bis ins hohe Alter formbar, neue Verbindungen entstehen ein Leben lang. Ältere lernen nicht schlechter, sondern anders: vielleicht langsamer und mit mehr Wiederholungen, dafür strategischer und mit einem großen Schatz an Erfahrungen, an denen Neues anknüpfen kann.

Was hilft? Klein anfangen, sich Zeit lassen, in Gesellschaft lernen. Passende Angebote bündelt die Volkshochschule Frankfurt.

WEITERE INFOS:
Programmbereich „Aktiv im Alter“:
vhs.frankfurt.de/de/aktivimalter

Frankfurter Plattform 55+ (mit Angeboten von über 60 Partnern stadtweit):
frankfurter-plattform-55plus.de



Auf einen Blick

Stadt Frankfurt im Blick (SFib) entwickelt sich stets weiter. Um die Inhalte unserer Titelformen auch für Menschen zugänglich zu machen, die nicht gern lange Texte lesen oder die nur an den wichtigsten Informationen interessiert sind, bieten wir knappe, einfach verständliche Zusammenfassungen an.

Dieses Angebot heißt „**Auf einen Blick**“ und ist mit einem Augen-Symbol gekennzeichnet. Und vielleicht haben Sie im Anschluss doch Lust, in die lange Version hineinzulesen?! Wir wünschen in jedem Fall eine interessante Lektüre!

Ihre Redaktion von SFib

In eigener Sache

Sie lesen **Stadt Frankfurt im Blick** (SFib) regelmäßig? Sind Sie auch der Meinung, dass noch viel mehr Menschen von unserer Publikation wissen sollten?

Mit Ihrer Hilfe schaffen wir es bestimmt, SFib noch weiter zu verbreiten. Lassen Sie sich von uns ein selbstverständlich für Sie kostenloses Paket mit SFib-Ausgaben schicken. Geben Sie die Hefte weiter, legen Sie sie aus, schwärmen Sie von uns und helfen Sie uns, den Kreis der SFib-Lesenden zu erweitern und noch mehr Auslagestellen für unser kostenfreies Magazin zu finden.

Anlässe gibt es viele: der Nachmittagstreff im Begegnungszentrum, das Klassentreffen, die Familienfeier, der Sportkurs, der Spielenachmittag im Wohnheim ... Bringen Sie doch einfach ein paar Ausgaben mit und überraschen Sie Ihre Bekannten mit nützlichen Informationen zu den Hilfsangeboten der Stadt Frankfurt, fundiert recherchierten Beiträgen und allerhand unterhaltsamen Geschichten und Geschichtchen.

Schreiben Sie uns eine Postkarte oder E-Mail mit dem Betreff „SFib-Botschafter“ und Ihren Kontaktdaten an:

Vertrieb-sfib@stadt-frankfurt.de
oder Stadt Frankfurt im Blick
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt.

**Wir danken herzlich
für Ihre Unterstützung!**



Unterstützung, Begegnung und gemeinsames Erleben

Das Bürgerinstitut bietet kostenfreie Angebote für digitale Hilfe, Vernetzung mit anderen Menschen und kulturelle Angebote für Menschen mit Demenz



Foto: Astrid Schaffner, unsplash

Digitalsprechstunde: 1:1-Hilfe bei digitalen Alltagsfragen

Geschulte Ehrenamtliche beantworten Fragen rund um Smartphone, Tablet und Computer. Einfach mit Gerät und Fragen vorbeikommen. Ohne Anmeldung, kostenfrei. Termine: 28.10., 25.11., 16.12., jeweils 15–17 Uhr

Vernetzungstreffen: Raum für Austausch, Planung von Aktivitäten und das Entstehen neuer Freundschaften

Menschen mit den gleichen Interessen finden sich zusammen und organisieren selbstbestimmt und gemeinsam Freizeitaktivitäten. Ohne Anmeldung, kostenfrei. Termine: 21.10., 19.11., 15.12., jeweils 14–16 Uhr

Führungen für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen

Mit dem Senckenberg Naturmuseum und der Schirn Kunsthalle gibt es zwei kulturelle Angebote, die Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben ermöglichen und speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen abgestimmt sind. Termine: Mi., 21.10., 16–17.30 Uhr, Ort: Senckenberg Naturmuseum Frankfurt Mi., 11.11., 14.30–16 Uhr, Ort: Schirn Kunsthalle; Werke von Leonor Fini

Kostenfreie Teilnahme, Anmeldung erforderlich über: Charlotte Schäfer 069/97 20 17-37 demenz@buergerinstitut.de

WEITERE INFOS:

Bürgerinstitut e. V.
Oberlindau 20
60323 Frankfurt
069/97 20 17-0
info@buergerinstitut.de
www.buergerinstitut.de

BÜRGERINSTITUT
GUT FÜR FRANKFURT – SEIT 1899

Zimmer frei?

Das Studierendenwerk ruft Vermietende zum Beginn des Wintersemesters dazu auf, freien Wohnraum Studierenden zu überlassen

Mit dem Wintersemester beginnt für viele Studierende ein neuer Lebensabschnitt – doch die Suche nach bezahlbarem Wohnraum wird zunehmend zur Belastung. Im Rhein-Main-Gebiet übersteigt die Nachfrage das Angebot deutlich, besonders im unteren Preissegment. Lange Pendelzeiten, finanzielle Sorgen und psychischer Druck erschweren den Studienstart und beeinträchtigen den Erfolg.

Das Studierendenwerk Frankfurt macht gemeinsam mit Hochschulen und Partner:innen auf die Lage auf-

merksam und ruft mit der Kampagne „Vermieten Sie an Studierende!“ Privatpersonen auf, freien Wohnraum zur Verfügung zu stellen – fair und zu bezahlbaren Konditionen. Besonders internationale Studierende sind auf Unterstützung angewiesen, da sie zusätzlich sprachliche und organisatorische Hürden bewältigen müssen.

Herzstück der Kampagne ist das Portal www.wohnraum-gesucht.de, über das Vermieter:innen einfach und kostenlos Wohnraumangebote veröffentlichen können.

Baumpat:innen gesucht

Der Palmengarten setzt sein Patenschaftsprogramm fort

Bäume sind als lebende Denkmäler ein wesentlicher Bestandteil des Palmengartens und des Botanischen Gartens. In Zeiten von Klimaextremen erfüllen sie wichtige ökologische Aufgaben: Sie reinigen die Luft, spenden Schatten und tragen zur Artenvielfalt bei, indem sie als Lebensraum für Insekten, Vögel und Eichhörnchen dienen. Gleichzeitig sind Bäume Wetterextremen, Schädlingen und Krankheiten ausgesetzt. Für ihr Überleben brauchen sie Pflege, Wasser und Dünger. Der Erhalt der Bäume in Zeiten des Klimawandels erfordert einen immer größeren Einsatz von Personal und Energie. Für all das braucht der Palmengarten Unterstützung. Bereits ab 40 Euro kann man für ein Jahr Baumpat:in sein und dabei zwischen „Zukunftsbäumen“, „Rekordbäumen“, „Bäumen mit Geschichte“ und dem „Lebenden Fossil“ auswählen. Ab diesem Jahr gibt es einen Neuzugang in jeder der vier Baumkategorien. Damit haben Pat:innen ab sofort die Wahl



Unter anderem werden für den Zimtahn Baumpat:innen gesucht.
Foto: Zimtahn, Palmengarten

unter insgesamt 35 Bäumen, auch die für den Garten namensgebenden Palmen sind dabei.

Als Dankeschön für das Engagement gibt es eine Patenschaftsurkunde sowie Informationen über den Patenbaum und seine Geschichte. Übrigens:

Eine Patenschaft eignet sich auch hervorragend als Geschenk, besonders für alle, die visionär in eine grüne Zukunft blicken.

WEITERE INFOS:

www.palmengarten.de
(Stichwort „Baum sucht Pate“)

Digitale Teilhabe

Das Jugend- und Sozialamt weitet sein Angebot für ältere Frankfurter:innen aus



Stiftungsmittel ermöglichen derzeit das Angebot „Digitale Schulungsangebote und Grundsicherung“ für Frankfurter:innen ab 65 Jahren, die aktuell Sozialtransfers erhalten (Grundsicherung, Frankfurt-Pass, Wohngeld). Nachdem der Fokus zu-

nächst auf drei Sozialrathäusern lag, wird das Angebot im vierten Quartal auf alle Frankfurter Sozialrathäuser ausgeweitet. Hier kann eine Pauschale von 250 Euro für die Anschaffung digitaler Geräte wie Laptop, Tablet oder Smartphone angefragt werden. Interessierte wenden sich an das für sie zuständige Sozialrathaus. Ergänzt wird das Angebot durch Gutscheine für digitale Bildungsangebote.

Gut zu wissen: Auch ohne Gutschein können die digitalen Bildungsangebote aktuell kostenfrei wahrgenommen werden. Das Angebot der

kostenfreien Teilnahme gilt auch für Frankfurter:innen über 75 Jahren. Bitte Nachweis mitbringen.

Eine Übersicht der Unterstützungsmöglichkeiten gibt es bei der Leitstelle Älterwerden.

WEITERE INFOS:

www.frankfurt.de/themen/soziales-und-gesellschaft/rund-ums-aelterwerden/dita

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!

www.stadt-frankfurt-im-blick.de

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.frankfurt.de/aelterwerden

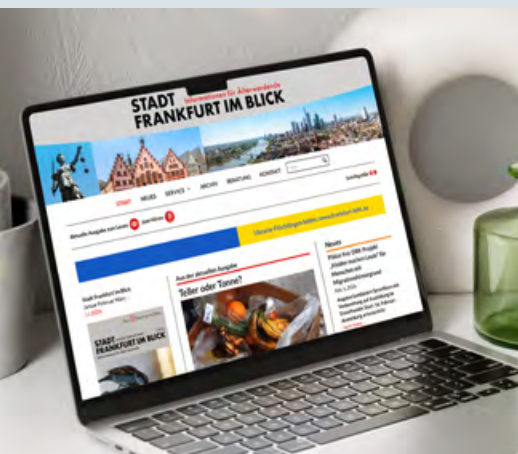


Foto: mockups-design.com

Kindern in Not ein Zuhause schenken

Das Jugend- und Sozialamt Frankfurt sucht dringend Pflegeeltern

Es gibt Kinder in Frankfurt, die nicht wissen, wie sich Geborgenheit anfühlt. Kinder, die Vernachlässigung, Gewalt oder schwere familiäre Krisen erleben mussten. Kinder, die plötzlich nicht mehr in ihrem Zuhause bleiben können und zum Schutz ihres Wohls vom Jugendamt in Obhut genommen werden müssen. Für genau diese Kinder sucht das Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt am Main dringend Pflegeeltern und Bereitschaftspflegefamilien.

„Wenn Kinder in eine Pflegefamilie kommen, bringen sie oft mehr mit als einen kleinen Koffer. Sie bringen Ängste mit, Unsicherheit und die Erfahrung, dass Erwachsene sie enttäuscht haben“, weiß Nanine Delmas, Leiterin des Jugend- und Sozialamtes. „Was sie brauchen, ist ein Ort, an dem sie zur Ruhe kommen können. Menschen, die ihnen zuhören, sie trösten, ihnen Struktur geben und ihnen zeigen: Du bist wichtig, Du bist willkommen und Du bist nicht allein.“

Ein Pflegekind aufzunehmen bedeutet deshalb weit mehr, als ein Zimmer zur Verfügung zu stellen. Es bedeutet, einem jungen Menschen Sicherheit, Vertrauen und neue Perspektiven zu schenken. Oft sind es die kleinen Dinge, die für ein Kind den größten Unterschied machen: ein gemeinsames Abendessen, eine Gute-Nacht-Geschichte oder das Gefühl, dass jemand verlässlich für einen da ist.

Daher werden Menschen mit Herz, Geduld und Offenheit gesucht. „Dabei ist die klassische Familie längst nicht die einzige Möglichkeit“, betont Claudia Loske, Leiterin des Besonderen Dienst Jugendhilfe im Amt. Pflegeeltern können verheiratete oder unverheiratete Paare sein, Familien mit oder ohne eigene Kinder, Alleinstehende mit einem unterstützenden Netzwerk sowie gleichgeschlechtliche Paare und Regenbogenfamilien. „Frankfurt



Pflegeeltern sorgen dafür, dass Kinder, die Hilfe brauchen, geborgen aufwachsen dürfen.

Foto: pixabay

steht für Vielfalt – und diese Vielfalt wünschen wir uns auch bei unseren Pflegefamilien.“

Selbstverständlich prüft das Jugend- und Sozialamt zum Schutz der Kinder, ob Interessierte geeignet sind. Sobald das der Fall ist, muss niemand die Aufgabe der Pflegeelternschaft allein bewältigen. Das Jugend- und Sozialamt begleitet Pflegeeltern von Anfang an eng und professionell. Interessierte werden sorgfältig vorbereitet und erhalten während der gesamten Pflegezeit Beratung, Unterstützung und Fortbildungsangebote. Erfahrene Fachkräfte stehen als feste Ansprechpersonen zur Seite und sind in schwierigen Situationen jederzeit erreichbar. Wer sich vorstellen kann, einem Kind ein Zuhause auf Zeit oder dauerhaft zu geben, ist herzlich eingeladen, sich unverbindlich über die Möglichkeiten der Pflegekinderhilfe und Bereitschaftspflege zu informieren.

Erste Informationen zum Thema Pflegekinderhilfe erhalten Interessierte beim monatlich stattfindenden Online-Informationsabend. Dieser findet statt an jedem zweiten Dienstag im Monat um 18 Uhr. Eine Anmeldung für die Teilnahme ist erforderlich.

WEITERE INFOS:

Jugend- und Sozialamt Frankfurt am Main
Pflegekinderhilfe und Bereitschaftspflege
069/212-347 73
pflegekinderhilfe@stadt-frankfurt.de

Geschichte und Geschichten

Kurator:innenführung am Historischen Museum; Anmeldung erforderlich!

Welche Geheimnisse erzählen die Papierobjekte des Historischen Museums Frankfurt, und wie lassen sie sich für die Zukunft bewahren? Bei der Kurator:innenführung am 4. November um 15 Uhr gehen Fachleute diesen und weiteren Fragen nach. Außerdem erleben die Teilnehmenden im Rahmen einer kurzen Führung durch die Dauerausstellung, wie die Kuratorin Dr. Dorothee Linnemann und die Restauratorin Verena Grande die Ausstellung betrachten – von den Geschichten hinter den Objekten bis

zu den Methoden, sie für die Zukunft zu schützen.

Der Rundgang lädt zum Austausch ein, eröffnet Raum für Fragen und unterschiedliche Perspektiven und ermöglicht gemeinsame Entdeckungen quer durch die Frankfurter Geschichte. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf zehn Personen begrenzt.

Im Anschluss wird der Dialog im Museumscafé bei Kaffee und Kuchen in entspannter Atmosphäre fortgesetzt und vertieft.

WEITERE INFOS:

Anmeldung bis drei Tage im Voraus erforderlich, per E-Mail: besucherservice@historisches-museum-frankfurt.de oder telefonisch unter: 069/212 351 54.

Die Teilnahme an den Kurator:innenführungen kostet 8 Euro, ermäßigt 4 Euro, zzgl. 6,50 Euro für Kaffee und Kuchen. Treffpunkt ist das Schneekugelfoyer, E O.

www.historisches-museum-frankfurt.de

Sauber, erreichbar und verlässlich

Die Stadt Frankfurt weitet ihr Toilettenangebot aus

Ein verlässliches Angebot an Toiletten kann entscheidend sein, um sich in der Stadt sicher und unbeschwert zu bewegen. Deshalb baut Frankfurt sein Netz an öffentlichen stillen Örtchen weiter aus und setzt das von den Stadtverordneten beschlossene Konzept „Öffentliche Toiletten für das Stadtgebiet der Stadt Frankfurt am Main“ zügig um.

In Parks und Grünanlagen stehen bereits acht neue, umweltschonende Komposttoiletten zur Verfügung – unter anderem im Günthersburgpark, Sinaipark, am Schaumainkai und an der Wörthspitze.

Die Anlagen werden gut genutzt. Damit sie jederzeit sauber und funktionstüchtig bleiben, wurden Reinigung und Instandhaltung verstärkt.

Neben dem bisherigen Dienstleister ist nun auch ein Frankfurter Unternehmen im Einsatz. Insgesamt sind seit dem Beschluss 13 neue Anlagen entstanden, zwei weitere wurden umfassend saniert. „Das verbessert die Aufenthaltsqualität in unserer Stadt deutlich“, sagt die zuständige Dezernentin, Sylvia Weber.

Auch bestehende Standorte werden modernisiert: Die Anlage am Main-Nizza ist nach Sanierung wieder geöffnet. Im Bahnhofsviertel tragen künstlerisch gestaltete Toiletten zu einem rücksichtsvolleren Umgang bei.

Besonders hilfreich im Alltag ist das Angebot „Nette Toilette“: Rund 35 Cafés, Restaurants und Kioske stellen ihre sanitären Einrichtungen zur Verfügung. Für viele Wege durch die Stadt bedeutet das kürzere Distanzen und mehr Planungssicherheit.

Weitere Betriebe können sich per E-Mail an nettetoilette.amt25@stadt-frankfurt.de beteiligen.



Foto: Claire Mueller, unsplash

Treffpunkt für Senior:innen

Die Zentralbibliothek erweitert ihr Veranstaltungsprogramm für ältere Menschen



Die Stadtbücherei Frankfurt bietet in allen Bibliotheken Bücher, Hörbücher, Filme, Musik, Games, Zeitungen, Zeitschriften, digitale Medien und vieles mehr für alle Altersstufen an.
Foto: Alexander Habermehl

Die Stadtbücherei bietet ein breites Angebot an Veranstaltungen. Viele der Formate werden auch von Senior:innen rege besucht. Mit Angeboten wie Spielevormittagen, Kreativtreffs, Lesekreisen, Beratungsformaten und thematischen Abendveranstaltungen möchte sich die Zentralbibliothek zum Treffpunkt für Älterwerdende entwickeln. Ein Highlight im Herbst ist der Aktionstag der Frankfurter Plattform 55+, den die Zentralbibliothek in Kooperation mit der VHS Frankfurt organisiert: Am 23. Oktober gibt es von 14 bis 17 Uhr Infostände von über 20 Partner:innen aus den Bereichen Beratung, Bildung und Freizeitgestaltung für Senior:innen in Frankfurt sowie eine Einführung in die Benutzung der digitalen Plattform für alle Interessierten. Weitere Aktionsformate wie eine Gesprächsrunde zum Miteinander der Generationen und Schnuppermöglichkeiten für bestehende Angebote runden den Tag ab.

Begegnung rund um die Feiertage

Die Zentralbibliothek bietet in diesem Jahr ein Begegnungsformat zwischen den Jahren an. Die Zeit rund um

die Feiertage und den Jahreswechsel verschärft die Situation: Viele Begegnungsorte sind geschlossen, und es finden kaum öffentliche Veranstaltungen statt. Die Zentralbibliothek möchte dazu beitragen, diese Lücke zu schließen, und veranstaltet am letzten Öffnungstag des alten Jahres ein Erzählcafé: Am 29. Dezember sind alle Interessierten von 10 bis 12 Uhr eingeladen, sich bei einer Tasse Tee oder Kaffee gemeinsam auszutauschen, einen Blick auf das ausklingende Jahr zu werfen und sich gemeinsam auf 2027 einzustimmen.

Förderung und neue Perspektiven

Die erweiterten Angebote für ältere Menschen werden durch eine Förderung der Stiftung Polytechnische Gesellschaft zur Linderung von Einsamkeit im Alter ermöglicht. Die Zentralbibliothek setzt darauf, neue Angebote für Senior:innen zu schaffen und etablierte Angebote für Älterwerdende noch zugänglicher zu machen. Ein weiteres Anliegen ist es, generationenverbindende Veranstaltungsformate zu gestalten. Die Projektförderung läuft noch das gesamte

nächste Jahr. 2027 können sich die Besuchenden auf weitere Angebote wie Lesungen mit Gesprächen, Filmvorführungen, Workshops zu Themen wie kreatives Schreiben und Rätselformate freuen.

Termine (Auswahl) – jeweils kostenlos und ohne Anmeldung;
Veranstaltungsort: Zentralbibliothek, Hasengasse 4, 60311 Frankfurt

Aktionstag der Frankfurter Plattform 55+
am 23.10., 14–17 Uhr

Karten und Kaffee (Spielevormittag)
am 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12., jeweils von 10 bis 12 Uhr

Kreativtreff
am 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12., 16.12., 23.12., jeweils von 15 bis 17 Uhr

Filmvorführung zum Filmfestival der Generationen
am 4.11. (Film: „Auf Augenhöhe“) und 13.11. (Film: „Heldin“), jeweils um 19.15 Uhr (mit vorangehender Einführung und gemeinsamem Austausch um 18 Uhr)

Café Digital
am 20.10., 10.11., 8.12., jeweils von 14.30 bis 17.30 Uhr

Erzählcafé zum Jahreswechsel
am 29.12., 14 bis 15.30 Uhr

Die obenstehenden Termine sind eine Auswahl aus dem Veranstaltungsprogramm der Zentralbibliothek. Alle Veranstaltungstermine der Stadtbücherei finden Sie im Veranstaltungskalender (liegt in den Bibliotheken aus) oder online.



Hier geht's zum
Veranstaltungsprogramm
der Stadtbücherei.

Gemeinsam geht's leichter

Jeden Mittwoch um 10.30 Uhr treffen sich Interessierte zum Sindlinger Spaziergang



Foto: unsplash

Lust auf einen entspannten Spaziergang in netter Gesellschaft? Immer mittwochs um 10.30 Uhr treffen sich Interessierte am Bücherschrank des Richard-Weidlich-Platzes, um gemeinsam durch Sindlingen und angrenzende Stadtbezirke von Höchst zu spazieren.

Das Angebot richtet sich besonders an Senior:innen, steht aber allen Menschen im Stadtteil offen – ob Jung oder Alt, zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl unterwegs. Hier kommt man ins Gespräch und genießt die gemeinsame Zeit – ganz ohne Eile und ohne Verpflichtung.

Das Angebot ist kostenfrei und wird von der Stiftung Polytechnische Gesellschaft aus LEA-Mitteln gefördert – ein gemeinsames Projekt von Frankfurter Verband (FF), Sozialratshaus Höchst, Caritas Frankfurt mit ihrem Quartiersbüro Sindlingen und dem Frankfurter Programm „Aktive Nachbarschaft“.

WEITERE INFOS:

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Klaus Baumgarten
069/299 807 2219
klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de



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
StadtFrankfurt im Blick für
14 Euro im Jahr ab der Ausgabe:

- ☐ **1** Januar – März
- ☐ **2** April – Juni
- ☐ **3** Juli – September
- ☐ **4** Oktober – 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 E-Mail
an vertrieb-sfib@stadt-frankfurt.de
oder per Post an:
Vertrieb SFiB
Hansaallee 150
60320 Frankfurt**

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

Digitale und soziale Teilhabe

Bericht über die Sitzung des Seniorenbeirats im August

Weil Seniorenbeiratsvorsitzende Dr. Renate Sterzel krankheitsbedingt ausfiel, übernahm ihr Stellvertreter, Pieter Zandee, kurzfristig die Leitung der Runde am 26. August. Hier informierte Dr. Rafaela Werny die Teilnehmenden über das Projekt DiTA („Digitale Teilhabe im Alter – quartiersnahe Versorgung in Frankfurt am Main“). Das Projekt wird in Kooperation des Jugend- und Sozialamts der Stadt Frankfurt mit der Frankfurt University of Applied Sciences durchgeführt und vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt gefördert. „Wer keinen Zugang zum Internet hat, ist zunehmend von sozialen, politischen und wirtschaftlichen Bereichen des Lebens ausgeschlossen“, betonte Werny. Dies werde durch die aktuelle SIM-Studie (Senior:innen, Medien, Informationen) aus dem Jahr 2024 belegt, die den Medienumgang von Menschen ab 60 Jahren untersucht. Die Erhebung zeige, dass die digitale Teilhabe von Senior:innen zunehme. Besonders auffällig sei dabei der Zuwachs bei Personen ab 80 Jahren, bei denen die Nutzung um elf Prozentpunkte auf 62 Prozent gestiegen sei. Gleichzeitig mache die Untersuchung aber auch deutlich, dass 26 Prozent der über 60-Jährigen mit einem Einkommen unter 1000 Euro keine digitalen Medien nutzen.

Im Rahmen der Projektarbeit konnten erstmals alle digitalen Unterstützungsangebote für ältere Menschen in Frankfurt zentral erfasst werden. Derzeit gibt es 32 Anlaufstellen – „Tendenz steigend“, so Werny. Die Angebote verteilen sich auf 19 von 43 Stadtteilen. Außerdem gibt es zwei stadtweite und zwei Angebote, bei denen digitale Fragen individuell sogar im eigenen Zuhause beantwortet werden können sowie fünf mehrsprachige Angebote. Der Großteil der Unterstützung erfolgt als Einzelhilfe, ergänzt durch Kurse und Gruppenangebote.

Rafaela Werny verwies in ihrem Vortrag auf das Informationsblatt „Digitale Grundausstattung“ der Arbeiterwohlfahrt (AWO). Hier lautet die Kernforderung, dass digitale Teilhabe ein Grundrecht sei und als sozialstaatliches Existenzminimum anerkannt werden müsse. Sie machte deutlich, dass ältere Menschen nicht aus nur einem Grund Schwierigkeiten mit der digitalen Welt haben. Oft kommen mehrere Nachteile zusammen – zum Beispiel ein sehr hohes Alter, wenig Einkommen, geringe Bildung, eine Einwanderungsgeschichte oder auch Benachteiligungen aufgrund des Geschlechts.

Digitalangebote weiterentwickeln

Für Frankfurt habe dies eine besondere Relevanz, schließlich leben hier 56 Prozent der über 65-Jährigen allein, 39 Prozent haben eine Migrationsgeschichte, 10 Prozent beziehen Grund-sicherung, verwies Werny mit Blick auf „Monitoring Frankfurt 2024“.

Umso begrüßenswerter sei es, dass die Stadt im Rahmen von DiTA noch bis Mai Stiftungsgelder bereitstelle. Frankfurter:innen über 65 Jahre, die einen Frankfurt-Pass haben, Grund-sicherungsleistungen oder Wohngeld beziehen, können eine Pauschale von 250 Euro für die Anschaffung eines Handys, PCs oder Laptops bekommen. Interessierte wenden sich an das örtlich zuständige Sozialrathaus. Inbegriffen ist auch ein Gutschein für kostenlose Schulungsangebote. Von Letzteren profitieren auch Frankfurter:innen, die 75 Jahre und älter sind. Zum Abschluss ihres Vortrags machte Werny deutlich: „Digitale Teilhabe im Alter ist kein Thema, das sich aus-wächst.“ Daher sollten die bestehen-den Angebote besonders mit Blick auf ältere benachteiligte Menschen weiter-entwickelt werden.

Margit Grohmann (OBR5) hob hervor, dass sich der Seniorenbeirat des

Themas „Digitale Teilhabe“ bereits früh angenommen habe. Aus dem Beirat wurde betont, dass digitale Teilhabe ein Teil der Daseinsvorsorge sein müsse. Gleichzeitig müssten analoge Zugänge erhalten bleiben.

Während der Sitzung gründete sich eine Arbeitsgruppe, um fehlende Digital-lots:innen für einzelne Stadtteile zu finden. Ein erstes Treffen wurde für den 14. September beschlossen.

Margit Grohmann und Jutta Rothacker (OBR2) berichteten zudem aus dem Fahrgastbeirat. Hier sei es unter anderem um die Frage gegangen, wie die gemeinsame Verkehrsfläche fair aufgeteilt werden könne. In dem Zusammenhang wiesen sie auf das Ungleichgewicht zwischen 16 städtischen Radverkehrsbeauftragten und einer einzigen Beauftragten für den Fußverkehr hin. Auch das Thema Barrierefreiheit von Haltestellen sei behandelt worden. Dieses sei vor allem durch die unterschiedlichen Zuständigkeiten für die einzelnen Haltestellen komplex.

Abschließend verabschiedete der Seniorenbeirat eine Anregung an den Magistrat, ein Begegnungszentrum für Bergen-Enkheim einzurichten. Schließlich lebten hier von den etwa 173 000 Frankfurter Einwohnenden über 65 Jahren knapp 6000, ohne dass es dort einen täglich geöffneten Treffpunkt ohne Konsumzwang oder kostenpflichtige Mitgliedschaften gebe. Gerade im Hinblick auf Altersarmut und Einsamkeit im Alter müssten ältere Menschen jedoch Zugang zu kostenfreien, niedrigschwelligen Angeboten in Wohnortnähe erhalten.

Der Seniorenbeirat tagt wieder am 23. Oktober um 13.15 Uhr in der Zentralbibliothek der Stadtbücherei Frankfurt (Hasengasse 4); ab 14 Uhr findet hier der Aktionstag des Netzwerks „Frankfurter Plattform 55+“ statt.

Julia Söhngen Graff

Das Frankfurter Programm „Würde im Alter“

Das Frankfurter Programm „Würde im Alter“ (FPWiA) besteht seit dem Jahr 2001 und hat zum Ziel, ältere Menschen in schwierigen Lebenslagen zu begleiten.

Aktuell werden im Bereich der stationären Pflegeeinrichtungen 24 Projekte gefördert, im Bereich zugehende Beratung und Begleitung sind es 15 Projekte.

Fortsetzung der Serie, die einer oft übersehenen Gruppe älterer Menschen mehr Sichtbarkeit geben und gleichzeitig die wichtige Arbeit der Projekte bekannter machen möchte.

Altenpflegeheim Justina von Cronstetten Stift

Sterben gehört zum Leben – an dieser Grundwahrheit ist nicht zu rütteln. Doch wie kann es gelingen, Menschen in ihrer letzten Lebensphase würdevoll, einfühlsam und individuell zu begleiten? Diese Frage steht im Zentrum des Projekts „Förderung einer palliativen Sorgeskultur“, das im Justina von Cronstetten Stift im Frankfurter Westend angesiedelt ist und durch das Frankfurter Programm „Würde im Alter“ gefördert wird.

„Gute Palliativversorgung braucht mehr als medizinisches Wissen. Sie erfordert eine ganzheitliche Haltung im Sinne von Palliative Care, die Zusammenarbeit aller Berufsgruppen hier im Haus und die aktive Einbeziehung der Angehörigen“, erklärt Angelika Heise, die ehemalige Projektleiterin. Offiziell ist sie in Rente, aber per Minijob noch immer eingebunden. „Uns geht

es um eine persönliche, würdezentrierte Pflege, um die Betreuung unserer Bewohnenden aktiv zu gestalten“, ergänzt Anne Fauerbach, die neue Projektleiterin. Derzeit sind 47 Menschen in der Arndtstraße 38 zu Hause. „Familiär und persönlich“ beschreibt Fauerbach die Atmosphäre im Haus, das für die meisten die letzte Lebensstation ist. „Umso wichtiger ist es uns, unsere Bewohnenden in diesem Lebensabschnitt und auch während des Sterbeprozesses immer menschlich und wertschätzend zu begleiten.“ Heise und Fauerbach wissen: Sterben und Tod sind Themen, über die nicht gern gesprochen wird. Und doch sind sie unausweichlich. „Das abzunehmen, kann helfen, Ängste abzubauen.“ So ist es selbstverständlich, dass für jeden Bewohnenden eine Essbiografie erstellt wird. „Hier halten wir kulinarische Vorlieben und Abneigungen fest oder auch bestimmte, mit dem Essen verbundene Rituale. Das hilft uns, Bewohner:innen möglichst lange persönliche Genussmomente zu schenken.“ Einerseits in Form von Speisen und Getränken. „Wenn das nicht mehr geht, dann im Rahmen der Mundsorge oder Aromatherapie.“

Pflege ist Fürsorge

Gezielte Einzelbetreuung stellt sicher, dass jeder Mensch in seiner letzten Lebensphase individuell, einfühlsam

und entsprechend seiner persönlichen Wünsche begleitet wird. Wichtig sind in diesem Kontext auch die Besuche von Clown Albert, der seit 2008 wöchentlich ins Stift kommt. „Ich bin rücksichtslos nutzerorientiert“, sagt er. „Mit einem Herrn diskutiere ich Philosophie und Politik, mit anderen singe ich, und manchmal sitze ich einfach am Bett und halte eine Hand. Je nachdem, was im Hier und Jetzt gefragt ist.“

„Pflege ist mehr als eine gute medizinische Versorgung. Pflege ist Fürsorge“, sagt Angelika Heise. Ein Bündel von Maßnahmen setzt diesen Ansatz im Alltag um: Regelmäßige Schulungen aller Mitarbeitenden – von der Pflege über die Hauswirtschaft bis zur Verwaltung – vermitteln Grundlagen palliativer Haltung und Praxis. Die Förderung der Zusammenarbeit aller Berufsgruppen stärkt das gemeinsame Verständnis und die ganzheitliche Begleitung sterbender Menschen. Angehörigenabende bieten Raum für Information, Austausch und gegenseitige Unterstützung. „Unser Ziel ist es, die palliative Haltung als selbstverständlichen Bestandteil unserer Einrichtungskultur zu etablieren“, betont Anne Fauerbach. „Denn in unserer Arbeit zeigt sich immer wieder: Eine palliative Sorgeskultur kommt nicht nur den Sterbenden und ihren Familien zugute, sie



Anne Fauerbach (l.) und Angelika Heise wissen, dass Pflege mehr ist als die medizinische Versorgung.

Foto: Justina von Cronstetten Stift

fördert auch das Miteinander im gesamten Haus.“ Damit spiegelt sich das übergeordnete Anliegen des Frankfurter Programms „Würde im Alter“ wider: älteren Menschen in Frankfurt ein Leben in Selbstbestimmung, Respekt und Würde zu ermöglichen – bis zuletzt.

Julia Söhngen Graff

Altenpflegeheim
Justina von Cronstetten Stift gGmbH
Arndtstraße 38
60325 Frankfurt
069/975 85 20
justina-von-cronstetten-stift.de



Digitale Souveränität in Sachsenhausen



Melanie Labsch (r.) unterstützt Menschen ab 65 Jahren dabei, digitale Hürden zu überwinden.
Foto: Agaplesion

Digitale Angebote gehören heute zum Alltag – doch nicht für alle ist der Umgang mit Smartphone, Tablet oder Computer selbstverständlich. Genau hier setzt das Projekt „Digitale Souveränität in Sachsenhausen und Oberrad“ an. Es ist Teil des Frankfurter Programms „Würde im Alter“ und unterstützt Menschen ab 65 Jahren dabei, digitale Hürden zu überwinden. Gleichzeitig werden ihre Selbstständigkeit, Teilhabe und soziale Nähe im digitalen Alltag gestärkt. „Ein Smartphone kann Verbindung schaffen, Informationen liefern und den Alltag erleichtern. Es kann aber auch Unsicherheit auslösen, wenn Menüs unübersichtlich sind oder Begriffe fremd bleiben“, weiß Melanie Labsch. Sie leitet seit Mai 2023 das Projekt am Agaplesion Oberin Martha Keller Haus, ist examinierte Altenpflegerin und hat im Anschluss Pflege- und Gesundheitsmanagement studiert.

„Viele ältere Menschen wollen digitale Geräte nutzen, trauen sich

aber nicht allein an Neues heran“, so Labsch. „Wir geben nicht nur technische Hilfestellung und vermitteln Wissen, sondern schaffen Vertrauen.“ Das sei entscheidend dafür, dass die neue Technik als Hilfe und nicht als Hürde erlebt werde.

Unterstützung auf Augenhöhe

„Wir besuchen die Menschen zu Hause und beraten persönlich, geduldig und alltagsnah“, erklärt sie den niedrigschwelligen Ansatz, bei dem praktische Hilfe und soziale Begegnung kombiniert und so ein wertvoller Beitrag für mehr Teilhabe im Alter geleistet wird. Wenn kein Hausbesuch gewünscht wird, kann auch in der Stadtbücherei oder im Oberin Martha Keller Haus beraten werden. Das Angebot ist für die Hilfesuchenden übrigens kostenlos. Derzeit werden 135 Menschen durch das Projekt begleitet. „Manche kommen einmal mit einer gezielten Frage, manche sehen wir jede Woche.“ Die Erfahrung zeige, dass der persönliche Kontakt eine zentrale Rolle dafür spiele, dass die neue Technik als Chance gesehen werde. Schließlich könne ein Smartphone Verbindung schaffen, Informationen liefern und den Alltag erleichtern. „Aber es kann auch Unsicherheit auslösen, wenn Menüs unübersichtlich sind oder Begriffe fremd bleiben. Hier kommen wir ins Spiel.“

Mit welchen Fragen sich die Hilfesuchenden an das Team um Melanie Labsch wenden, sei völlig unterschied-

lich. Meist gehe es um die Nutzung des Handys, den Versand von Nachrichten, die Einrichtung von E-Mail-Postfächern oder die Suche nach Informationen im Internet. „Ganz egal, was es auch ist, wir nehmen uns Zeit und erklären Schritt für Schritt, den persönlichen Bedürfnissen angepasst“, unterstreicht die Projektleiterin die Unterstützung auf Augenhöhe.

Gerade dieser persönliche Kontakt macht das Angebot so wertvoll. „Für viele ältere Menschen ist es ein großer Unterschied, ob ihnen ein Gerät erklärt wird oder ob ihnen jemand wirklich zuhört und sich individuell auf ihre Fragen einstellt! Wir möchten Barrieren abbauen und zeigen: Mit Unterstützung kann jede und jeder digitale Möglichkeiten selbstbestimmt nutzen“, sagt Melanie Labsch. So ist in Sachsenhausen und Oberrad ein Projekt entstanden, das zeigt, dass Teilhabe und digitale Souveränität im Alter ganz praktisch beginnen können – mit einem Gespräch, einer Frage und jemandem, der Zeit mitbringt.

Julia Söhngen Graff

Agaplesion Oberin Martha Keller Haus
Dielmannstraße 26
60599 Frankfurt
Info.nachbar.mdg@agaplesion.de
069/60 90 68 12
www.markusdiakonie.de

 **AGAPLESION
MARKUS DIAKONIE**

Alle Jahre wieder ...

Theatervorstellungen in der Vorweihnachtszeit

Bald ist es wieder soweit, und das vorweihnachtliche Theaterprogramm der Leitstelle Älterwerden für Frankfurter Senior:innen ab 65 Jahren mit Nachmittagsvorstellungen in verschiedenen Frankfurter Spielstätten beginnt im November.

Wer noch keine Karte bei den Sozialverbänden, Sozialbezirksvorsteher:innen oder Kirchengemeinden bestellen konnte, hat nun die Möglichkeit, direkt über die Leitstelle Älterwerden in der Abteilung Kultur, Freizeit und Begegnung Karten zu erhalten. **Der Preis beträgt einheitlich 12 Euro pro Karte.** Wie im vergangenen Jahr ist die Fahrt mit dem RMV nicht enthalten. Wir bitten um Verständnis, falls nicht alle Kartenwünsche erfüllt werden können.

Wer kann Karten kaufen?

Der Besuch der Theatervorstellungen ist an keine Einkommensgrenze gebunden. Karten für das Theaterprogramm können alle Frankfurter Bürger:innen ab 65 Jahren erwerben. Bei gemeinsam teilnehmenden Ehepaaren oder Lebenspartner:innen kann ein:e Partner:in auch jünger sein (ab 60 Jahren). Wer über einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkmal „B“ verfügt, kann für eine erwachsene Begleitperson eine kostenfreie Karte erhalten.

WICHTIG: Die Mitnahme eines Rollstuhls in den Vorstellungsraum ist zwingend vorab anzugeben, da die Theater nur über eine begrenzte Anzahl an Rollstuhlplätzen verfügen und aus Brandschutzgründen keine Ausnahmen gemacht werden können.

Senior:innen, die Grundsicherung oder Wohngeld beziehen bzw. einen Frankfurt-Pass haben, können für das Theaterprogramm zwei Freikarten erhalten (2×1 Karte für 2 Theaterstücke oder 2 Karten für 1 Theatervorstellung). Bei Kartenabholung ist ein entsprechender Nachweis vorzulegen.

Wann gibt es Karten?

Die Karten können von Montag, 19. Oktober, bis Freitag, 23. Oktober, von 8 Uhr bis 12 Uhr und 13 Uhr bis 15 Uhr telefonisch unter 069/212-499 44 reserviert werden.

Um die Chancen für alle gleich zu halten, werden Reservierungsanfragen, die vor dem 19. Oktober bei der Leitstelle Älterwerden eingehen, nicht berücksichtigt. Bitte beachten Sie zudem, dass Kartenwünsche über den Anrufbeantworter nicht bearbeitet werden können.

Bei Zusage der gewünschten Kartenreservierung wird ein verbindlicher Termin zur Abholung im Rathaus für Senioren (Hansaallee 150, 60320 Frankfurt) mitgeteilt. Bei Abholung ist ein Ausweis (Original oder Kopie) vorzulegen.

Die Theaterkarten können nur bar (bitte möglichst passend) bezahlt werden. Nach Erwerb der Karten können keine Änderungswünsche berücksichtigt und keine Karten zurückgegeben werden.

Folgende Stücke stehen zur Auswahl:

NEUES THEATER HÖCHST: „VARIÉTÉ-HERBST“

Freitag, 13. November
Vorstellungsbeginn um 16 Uhr
(Einlass: 15 Uhr)

Das Neue Theater Höchst bringt in diesem Herbst wieder wunderbare Künstler:innen auf die Bühne. Jonglage, Akrobatik, Artistik, Poesie, Tanz und Komik werden Sie begeistern, zum Staunen und zum Lachen bringen. Merlin Johnson führt unterhaltsam durch das vielfältige Programm.



Abb.: Neues Theater Höchst

Die Komödie



Foto: Die Komödie

DIE KOMÖDIE: „ALLE UNTER EINER TANNE“

Freitag, 27. November
Mittwoch, 2. Dezember
Vorstellungsbeginn jeweils um 14 Uhr
(Einlass: 13 Uhr)

Elli, Paartherapeutin und Autorin des Bestsellers „Nichts als die Wahrheit“, und ihr Ehemann Robert leben seit drei Jahren getrennt. Mit ihren ehemaligen Affären – dem 22 Jahre jüngeren Fahrlehrer Micha und der Sprechstundenhilfe Chrissi – haben beide neues Glück gefunden. Nur die Kinder glauben noch an das intakte Familienidyll. Als alle zu Weihnachten zusammenkommen, soll die Illusion gerettet werden – doch Micha und Chrissi durchkreuzen den Plan.

PAPAGENO MUSIKTHEATER: „WEIHNACHTEN IN ALLER WELT“

Montag, 30. November
Donnerstag, 3. Dezember
Mittwoch, 9. Dezember
Donnerstag, 10. Dezember
Vorstellungsbeginn jeweils um 15 Uhr
(Einlass: 14 Uhr)

Eine musikalische, stimmungsvolle Reise durch die Welt der weihnachtlichen Musikkultur. Es erklingen bekannte, internationale Weihnachtslieder. Wie immer gibt es einen traditionellen Ausschnitt aus Humperdincks Märchenoper „Hänsel und Gretel“. Außerdem liest Schauspieler Christoph Winkelmann die schönsten Weihnachtsgedichte.

papageno

MUSIKTHEATER AM PALMENGARTEN



Foto: Antje Preiss

VOLKSBUHNE IM GROSSEN HIRSCHGRABEN



Foto: Anna Meuer

VOLKSBUHNE FRANKFURT: „STOLTZE FÜR ALLE!“ MIT MICHAEL QUAST

Mittwoch, 16. Dezember
Donnerstag, 17. Dezember
Vorstellungsbeginn jeweils um 15 Uhr
(Einlass: 14 Uhr)

Michael Quast liest und spielt Texte des Frankfurter Mundartdichters und Satirikers Friedrich Stoltze. Immer wieder neu zu entdecken: der lustigste und aufmüffigste Frankfurter Dichter, humorvoller Beobachter der Alt-Frankfurter Welt, steckbrieflich gesuchter politischer Journalist – Stoltze für alle! Als begnadeter Poet beherrschte er feinen Humor wie derbe Pointe und hob die Frankfurter Mundart auf ein beachtliches literarisches Niveau.

Eine schöne Vorweihnachtszeit und viel Freude bei Ihrem Theaterbesuch wünscht Ihnen das Team Kultur, Freizeit und Begegnung der Leitstelle Älterwerden

Warte nicht auf bessere Zeiten!



Wie ältere Menschen Krisenerfahrung,
Wissen und Netzwerke weitergeben

Unsere Zeit ist durch Krisen und Erschütterungen geprägt, aber halt – war das nicht immer so? Der Trick ist, sich nicht ins Bockshorn jagen zu lassen. „Warte nicht auf bessere Zeiten“, wie Wolf Biermann sang, „gleich dem Tor, der Tag für Tag an des Flusses Ufer wartet, bis die Wasser abgeflossen, die doch ewig fließen.“

Wer will, dass es besser wird, kann sich stoisch zurücklehnen und sagen: Die Welt kann mich erschüttern, aber mein Urteil darüber gehört mir. Klingt nicht schlecht, aber zuversichtlich sieht anders aus. Moderner klingt da schon der Kirchenvater Augustin, der Roms Untergang mit ansah und die Opfer trösten musste. Die Hoffnung, schrieb er, habe zwei schöne Töchter: „Ihr Name ist Zorn und Mut. Der Zorn über den Zustand der Welt und der Mut, daran etwas zu ändern.“

Zuversicht wartet nicht auf bessere Zeiten. Oder Obrigkeiten, die sie herbeiführen sollen, denn „auf dem höchsten Thron der Welt sitzen wir alle nur auf unserem eigenen A... Hintern“ (Montaigne). Den Hintern hochkriegen: Das schließt Alternde nicht aus. Im Gegenteil. Zuversicht ist ein Akt des Widerstands gegen jedes bloße „Ich versteh die Welt nicht mehr“.

Zuversicht ist eine Entscheidung Lösungen auf kleiner Flamme, graswurzelmäßig: Dafür braucht es Menschen, die das Krisen-Narrativ leid sind und Dinge aktiv verbessern wollen. Zuversicht ist eine Entscheidung,

eine trainierbare Fähigkeit. Ältere können aus ihren Erfahrungen schöpfen und sie in „narrativer Resilienz“ Jüngeren weiterreichen. Wer Umbrüche überdauert hat und „unlösbar“ Probleme aushielt, hat etwas gelernt. Wo es keine glatte Lösung gab, fand sich vielleicht ein Schleichweg. So etwas muss man lernen.

Zuversicht im Alter ist kein „Alles wird gut“ mehr. Alte haben Gelassenheit erlernt: gegen den Alarmismus. Nicht dröge Ratschläge reichen diese Fackel weiter, sondern Wissen aus Krisen und Nöten. Wer was durchgemacht hat, wahrt im Chaos leichter kühlen Kopf.

Ältere Mentor:innen können Türen öffnen, Kontakte und Vertrauen weiterreichen und die Info-Flut zurechtstutzen: eine Staffelübergabe von Sozialkapital ohne Zeigefinger, aber mit Handlungswissen. Das Ziel: ein gut gefüllter Werkzeugkasten für alle Eventualitäten.

Best Practice aus Frankfurt

Frankfurt hat für all das Beispiele. Es gibt ein dichtes Netz an Alumni- und Mentoring-Organisationen, die das leben. Da ist das Mentoring der Hochschulen, wie „GROW@Goethe“ (Goethe-Universität). Nicht nur, aber oft Ruheständler:innen begleiten da Studierende in die Praxis (www.alumni.uni-frankfurt.de). Schon vorgestellt hatten wir in Ausgabe 2 das „YOLD“-Projekt (S. 9). An der Frankfurt University of Applied Sciences kommt das

„Career Mentoring“ oft internationalen Studierenden zugute (www.frankfurt-university.de). An der Frankfurt School of Finance & Management ist das Programm strenger strukturiert. Jenseits der Unis haben sich Vereine und GmbHs auf generationsübergreifenden Erfahrungstransfer spezialisiert. Da ist das „Haus der Mentoren“ im Herzen Frankfurts (Villa Bonn), wo sich Ex-Spitzenkräfte wie etwa Banker:innen ehrenamtlich engagieren. Sie reichen Erfahrungen weiter, unterstützen Ideen und fördern Projekte (house-of-mentors.org). Sehr aktiv ist auch das Netzwerk der Hertie-Stiftung für junge Talente in Politik und Gesellschaft (www.fellows-ghst.de).

Drittens: themenspezifische Netzwerke. Das „Regionale Frankfurter Mentoring“ (ReFraMe), eine städtische Initiative, wird vom Frauenreferat und der Wirtschaftsförderung begleitet. Die Agentur „Cross Consult“ organisiert hierbei Führungskräfte der Unternehmen als Helfende für weibliche Nachwuchskräfte. Mentor:in und Mentee gehören stets verschiedenen Firmen an. Es geht um Führungskultur: strategisches Wissen, emotionale Intelligenz, Gelassenheit und das Werkzeug für Frauen in führender Position.

Auch im „Frankfurter Netzwerk Mentoring“ blicken die Projekte über den Tellerrand hinaus. Ältere Menschen begleiten Jugendliche mit schwierigen Startbedingungen auf ihrem Weg. Um Integration geht es



Wer mit Zuversicht in die Welt blickt, wartet nicht ab und trinkt Tee, sondern wird selbst aktiv und tauscht sich aus.

Foto: unsplash

beim Verein „beramí berufliche Integration“. Er nutzt Mentoring als Werkzeug, um Menschen und zumal Frauen mit Migrations- und Fluchterfahrung Mut und Perspektive zu geben. In Frankfurt ist er so hoch angesehen, dass das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) ihm die Koordination des „Frankfurter Netzwerks Mentoring“ übertragen hat. beramí hält die Fäden für rund 15 Projekte, die dem sozialen Zusammenhalt und der persönlichen Entwicklung verpflichtet sind (www.berami.de/frankfurter-netzwerk-mentoring/). Das beramí-Flaggschiff „Einsteigen, Umsteigen, Aufsteigen“ erleichtert es qualifizierten Frauen, oft Akademikerinnen aus aller Welt, die ohne Hilfe noch viel zu oft unter Niveau hier arbeiten, nur weil das Systemwissen fehlt. Ihre Mentor:innen begleiten sie ein Jahr lang, helfen auf dem Arbeitsmarkt und bei Bewerbungen, öffnen Türen. Meist gelingt das.

Darüber hinaus gibt es die global tätigen „German Senior Experts“ (GSE), die größte Organisation für Fach- und Führungskräfte im Ruhestand mit Sitz in Bonn, aber sehr aktiv in Frankfurt: von den Spitzenverbänden der Wirtschaft getragen, vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) unterstützt. Die Idee: Wenn Fachkräfte in Ruhestand gehen, verliert der Arbeitsmarkt viel zu viel Know-how. Darum stellen pensionierte Ingenieur:innen, Handwerks-

meister:innen, Lehrer:innen, Manager:innen oder IT-Spezialist:innen bei GSE ihr Wissen für Projekte zur Verfügung (www.germanseniorexperts.de). Aus sozialer Verantwortung und Tatendrang, also: purer Zuversicht. In Frankfurt (Initiative VerAplus) bewahren sie etwa Jugendliche an Berufsschulen davor, dass diese alles hinschmeißen.

„Frankfurt Next Generation“, ein Projekt der Polytechnischen Gesellschaft, unterstützt vom Umweltdezernat, Goethe-Uni und Senckenberg-Gesellschaft, fragt, wie Frankfurt lebenswert, nachhaltig und sozial stabil bleiben kann. Zum Leuchtturmprojekt wurde das „Haus der Möglichkeiten“, das derzeit mit dem Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) auskonzipiert wird.

Marcus Hladek

Weitere Infos

Eine Auswahl an Initiativen, die erkannt haben, dass das Wissen der älteren Menschen wertvoll ist und die Stadt stark macht für die Zukunft.

Hochschulen: Bei „GROW@Goethe“ begleiten Menschen im Ruhestand Studierende beim Start in den Beruf; „YOLD“ fördert den Austausch zwischen den Generationen durch gemeinsame Aktivitäten (vgl. auch SFiB 2 2026, S. 9).

Vereine: Im „Haus der Mentoren“ helfen ehemalige Chefs ehrenamtlich bei neuen Projekten.

Frauen: Das Projekt „ReFraMe“ hilft jungen Frauen, gute Chefinnen zu werden.

Integration: Der Verein beramí leitet das „Frankfurter Netzwerk Mentoring“. Ältere Menschen helfen Jugendlichen mit schwierigen Startbedingungen und Frauen aus anderen Ländern bei der Arbeitssuche.

Berufsschule: Ältere Fachkräfte helfen Jugendlichen, damit sie ihre Ausbildung nicht abbrechen.

Auf einen Blick

In der heutigen Welt gibt es viele Krisen. Aber ältere Menschen in Frankfurt lassen sich nicht entmutigen. Sie wissen aus Erfahrung: Nach harten Zeiten geht es irgendwie weiter. Dieses Wissen geben sie an die jüngere Generation weiter. Das bringt Zuversicht und tut der Zukunft gut. Zuversicht bedeutet auch Mut. Man wartet nicht, dass andere die Probleme lösen. Man wird selbst aktiv. Ältere Menschen haben im Leben schon viele Veränderungen überstanden. Sie bleiben in schwierigen Lagen ruhiger. Sie zeigen Jüngeren, wie man Probleme löst. Das ist wie ein Werkzeugkasten fürs Leben. In Frankfurt gibt es dafür tolle Beispiele.

Gute Nachrichten!

Warum wir Negatives überschätzen – und was in Frankfurt gerade Mut macht

Der Trend geht gerade einmal wieder zum Teufel an die Wand-Malen. Das hat nicht – wie gern vermutet – exzellente Gründe. Es liegt auch an unserer evolutionären Voreinstellung. Schließlich war es einmal lebensrettend, stets vom Schlimmsten auszugehen. Und sich also nicht zu denken: „Wird schon alles gut sein“, und sich noch mal gemütlich auf dem Säbelzähntigerfell umzudrehen, wenn es draußen vor der Höhle raschelte. Auch wenn man damit hundertmal falsch lag, also unnötigerweise mit dem Speer und einer Überdosis Adrenalin in den Selbstverteidigungsmodus ging, war es das eine Mal doch wert, stets das Ärgste anzunehmen. Wer sich so verhielt, wurde mit den Seinen eben nicht von einer Höhlenhyäne aus dem Genpool aussortiert. Etwas Positives, so dachte es sich die Evolution, ist sicher „nice to have“. Aber außer für ein bisschen gute Stimmung weiter zu nichts nütze. Deshalb aktivieren kritische Informationen, Konflikte oder schlechte Nachrichten emotionale Bereiche stärker

und binden mehr Aufmerksamkeit als Erfreuliches. Das nennt sich Negativitätsverzerrung und hat heute die fatale Wirkung, dass wir schlechte Nachrichten überschätzen und sie uns also unverhältnismäßig stark die Stimmung verhaseln. Dem gilt es, mit Fakten die Stirn zu bieten. Denn nein, es ist wahrlich längst nicht alles schlecht. Vor allem nicht in Frankfurt.

Eine Auswahl an guten Nachrichten aus der Mainmetropole, die belegen, dass Schwarzsehen überbewertet ist und die Zuversicht hier – entgegen anderslautenden Befürchtungen – durchaus Nährstoffe finden kann:

Kultur und Begegnung

Gute Nachrichten für alle Frankfurter:innen ab 65 Jahren: Das Veranstaltungsprogramm „Kultur, Freizeit und Erholung“, koordiniert über die Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren, bringt das ganze Jahr über Schwung in den Alltag von über 11 000 Bürger:innen ab 65 Jahren. Ob Frühling, Herbst oder Winter, sommerliche Tagesfahrten oder das vorweihnachtliche Theaterprogramm – die Nachfrage wächst stetig. Die Mischung aus Kultur, Begegnung und Ausflügen kommt bestens bei den Frankfurter:innen an. Perspektivisch wird das Angebot weiterentwickelt, ab 2027 ist zudem ein neues Reservierungssystem geplant.

Frankfurt spart Strom

Zur Entlastung einkommensschwacher Haushalte mit Frankfurt-Pass, gültigem Bewilligungsbescheid von Asylbewerberleistungen, Bürgergeld, Kinderzuschlag, Sozialhilfe oder Wohngeld hat die Stadt einen Energiehilfefonds eingeführt. Das Projekt „Frankfurt-Pass spart Strom“ bietet noch bis einschließlich Januar 2027 die Möglichkeit, alte und energiein-

tensive Haushaltsgeräte gegen neue, sparsame auszutauschen:

www.frankfurt.de/stromsparen-soziales

Umweltprämie

„Tschüss Auto – Hallo D-Ticket“ lautete das Angebot der Verkehrsgesellschaft Frankfurt (VGF). Meint: Wer sein Auto mit Verbrennungsmotor nachweislich verschrottet oder verkauft, bekommt ein Jahr lang ein Deutschlandticket gratis. Die weitere Bedingung: Zwölf Monate vorher und zwölf Monate nach dem Erhalt der Prämie darf kein Wagen neu zugelassen werden. Die Aktion zeigt Erfolge, von denen alle etwas haben: Insgesamt nehme die Autonutzung durch die Umweltprämie deutlich ab, und zwar nachhaltig, sagte der traffiQ-Geschäftsführer Tom Reinhold zu den Ergebnissen einer Befragung.

rmv-frankfurt.de/umweltpraemie

Klimabonus

Frankfurt unterstützt „Grünlinge“, also klimafördernde Projekte von Frankfurter:innen, örtlichen Vereinen, Organisationen und Unternehmen mit 21 Millionen. Seien es Dach-, Fassaden- und Hofbegrünungen, Regenwasserspeicher und Trinkbrunnen, Solaranlagen, Batteriespeicher und Ladesäulen (nur in Kombination mit neuen PV-Anlagen).

frankfurt.de/klimabonus

Reiselust

Regelmäßig Bahnfahrende wissen: Bloß nicht umsteigen müssen – das erhöht das Risiko von Verspätungen enorm. Umso besser, wenn jetzt vom Frankfurter Hauptbahnhof immer mehr europäische Ziele direkt erreichbar sind. Neben Paris werden etwa auch Marseille, Lyon, Bordeaux,



Foto: Jacqueline Munguia, unsplash

Mailand, Wien, Graz, Chur angesteuert – teilweise nur in bestimmten Zeitfenstern, aber immerhin. Zudem kann man sich langfristig auf eine Direktverbindung Frankfurt–London freuen, so die Deutsche Bahn.

[bahn.de](https://www.bahn.de)

Anschlussfähig

Die Digitalisierung schreitet rasant voran und ist längst ein unverzichtbares Tool zur Alltagsbewältigung. Damit auch Senior:innen den Anschluss nicht verlieren, hat die Stadt Frankfurt ein Förderprogramm für mehr digitale Teilhabe im Alter (DiTA) gestartet. Es umfasst die finanzielle Unterstützung beim Kauf von Hardware – für Senior:innen mit geringem Einkommen – und Schulungsangebote für Empfänger:innen von Sozialtransfers über 65 Jahre. Siehe auch S. 6 und 53).

Neuland

Man ist nie zu alt für die Eroberung neuer Bildungshorizonte – das beweist die Universität des 3. Lebensalters. Nach Abschluss des Vertrags mit der Goethe-Universität konnte die U3L dieses Jahr in den Campus Westend umziehen. Der Vertrag war ein wichtiger Wendepunkt zu einer endlich gesicherten Zukunft des Erfolgsmodells. Für kleines Geld (175 Euro pro Semester, für Frankfurt-Pass-Inhaber:innen zehn Euro) werden von 90 Lehrenden immerhin 120 Veranstaltungen angeboten – auch online:

www.u3l.uni-frankfurt.de

Forschungserfolge

Die Medizinerin Silvia Würstle leitet das Phagenlabor im Schwerpunkt Infektiologie der Frankfurter Universitätsmedizin und hat mit ihrem Team einen sehr kleinen, ziemlich großen Hoffnungsträger entdeckt: Viren, die multiresistente Erreger angreifen. Immerhin sollen die MRE für jährlich um die zehntausend Toten allein in Deutschland verantwortlich sein. Zwar wird dieser Weg noch ein langer sein – schließlich muss man einen speziellen Phagen erst einmal ausfin-

dig machen, der ein bestimmtes Bakterium befallen soll (es gibt 10^{31} Phagen). Zumindest gibt es jetzt einen Wegweiser ...

Vorfreude

Sie soll bekanntlich die schönste Freude sein, und in der Mainmetropole wird sie emsig genährt. Etwa von der Aussicht auf die Eröffnung des neuen Rebstockbades 2027: 13 verschiedene Wasserflächen, darunter ein 50-Meter-Becken und natürlich ein üppiger Wellnessbereich. Ein Großteil der Energie- und Wärmeversorgung wird zu 30 bis 40 Prozent mit erneuerbaren Energien gedeckt werden.

Gute Taten

Mit über 600 Stiftungen ist Frankfurt auch Epizentrum der guten Taten von Bürger:innen für Bürger:innen. Beispielhaft: FAMOS, acht Frankfurter Stiftungen, die sich zusammengeschlossen haben, um die Lebenssituation von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien im Frankfurter Bahnhofsviertel zu verbessern. Als „Stiftungsallianz für das Frankfurter Bahnhofsviertel“ stellen sie von 2025 bis 2027 jährlich rund 260 000 Euro für Bildungs- und Sozialarbeit im Viertel bereit.

www.famos-frankfurt.de/stiftungsallianz

Herzlich

Frauen haben bei Herzinfarkten andere – oft sehr unspezifische – „stille“ Symptome, die häufig zu spät richtig interpretiert werden. Mit oft tödlichen Folgen. Zudem benötigen sie eine andere Behandlung als Männer. Um die Versorgung von Frauen zu verbessern, wurde an der Uniklinik 2023 das erste universitäre Frauenherzzentrum in Deutschland gegründet. Das „Women's Heart Health Center Frankfurt“ ist speziell auf die kardiovaskuläre Versorgung von Frauen allen Alters ausgerichtet.

herz-frankfurt.de

Constanze Kleis



Auf einen Blick

Viele Menschen sehen die Zukunft gerade eher negativ. Das ist normal. Unser Gehirn achtet stärker auf Gefahren als auf gute Nachrichten. Früher war das wichtig zum Überleben. Heute macht es uns oft unnötig Sorgen. Dabei gibt es viele Gründe für Zuversicht – besonders in Frankfurt. Die Stadt hilft Menschen mit wenig Geld beim Austausch alter Stromfresser gegen sparsame Geräte. Wer sein Auto abschafft, kann ein Jahr kostenlos mit dem Deutschlandticket fahren. Klimafreundliche Projekte wie Solaranlagen oder begrünte Dächer werden gefördert. Vom Frankfurter Hauptbahnhof fahren immer mehr Direktzüge in europäische Städte. Senior:innen werden dabei unterstützt, mehr über die digitale Welt zu erfahren. Das Veranstaltungsprogramm „Kultur – Freizeit – Begegnung“, das von der Leitstelle Älter koordiniert wird, erreicht jedes Jahr über 11 000 Frankfurter:innen über 65 Jahren. Viele Stiftungen tun Gutes in der Stadt. Die Universität des 3. Lebensalters bietet viele günstige Kurse an. Forschende entwickeln neue Hoffnung gegen resistente Keime. Das neue Rebstockbad öffnet 2027. Und mit dem ersten universitären Frauenherzzentrum verbessert Frankfurt die Herzmedizin für Frauen. Es lohnt sich also, auch auf das Gute zu schauen.

Trost, der trägt

Trösten, das bedeutet, anderen das schwere Herz ein wenig leichter zu machen.
Aber wie tröstet man richtig? Constanze Kleis und ihr Quantum Trost für
Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Als meine Mutter vor einigen Jahren an einem Gehirntumor gestorben war, traf ich bald darauf eine Bekannte. Sie umarmte mich und meinte, sie wisse genau, wie ich mich jetzt fühle. Erst kürzlich habe sie einen ähnlich schmerzlichen Verlust erlitten. Sollte ich einmal Austausch auf Trauer-Augenhöhe brauchen, sei sie jederzeit bereit. Ich fand das sehr nett. Bis mir im Verlauf des Gesprächs dämmerte, dass „Timmy“ weder ihr Bruder oder Ehemann noch überhaupt ein Mensch gewesen war, sondern ein Hund. Und zwar nicht mal ihr eigener. Sondern der einer Nachbarin, den sie allerdings regelmäßig Gassi geführt hatte. Er war auch nicht vor der Zeit oder sonst wie tragisch ums Leben gekommen, sondern mit mehr als 19 Jahren an Altersschwäche verblieben und somit – ganz anders als meine Mutter, die mit 73 Jahren starb – in Sachen Langlebigkeit eher ein Fall für das Guinness-Buch der Rekorde. Leider gibt es dort keine Kategorie „mieseste Trösterin aller Zeiten“, sonst hätte sich das hinterbliebene Frauchen sicher für einen Spitzenplatz qualifiziert.

Wenn die Worte fehlen

Gut, trösten ist nicht leicht. Das Leid der anderen erinnert uns ja immer auch daran, wie fragil das Leben ist. Es stört die schöne Illusion, dass alles gut bleibt. Dass wir mit etwa 100 Jahren lebenssatt einfach friedlich einschlafen, dass der Mann auf ewig hungerissen sein wird und die Frau hochbeglückt über die Partnerwahl. Dass die Kinder bestens geraten, und wir niemals unseren Arbeitsplatz verlieren oder ob des Rentenbescheids die Nerven. Dementis aus dem Umfeld, die ganz anderes besagen, gilt es tunlichst abzuwehren. Dazu noch die Hilflosig-



Trost zu spenden, ist nicht leicht – in Situationen, die sprachlos machen, dürfen die Worte fehlen. Kleine Gesten sagen oft mehr.

Foto: Jeppe H. Jensen, unsplash

keit, der Erwartungsdruck, optimal zu „performen“. Die goldrichtigen Worte zu finden, oft in Situationen, die einen einfach nur sprachlos machen. Entsprechend groß ist die Versuchung, sich diesem Dilemma zu entziehen. Gern mit ein paar Mitgefühls-Abwehr-Floskeln wie „Das wird schon wieder“ oder „Das hat sicher einen Sinn“. Wenn man sich nicht gleich ganz wegduckt. Das sei, so die Erfahrung eines gerade verwitweten Freundes, das Schlimmste überhaupt. „Es kränkt wahnsinnig, wenn man erlebt, wie selbst alte Freunde einen Bogen um einen machen, weil sie nicht wissen, was sie sagen sollen. Umgekehrt tut es unendlich gut, wenn erkannt wird, dass man gerade eine grauenhafte Zeit hat.“ Man könne ja sagen, dass einem die Worte fehlen. Dass man sich hilflos fühlt. Oder gar nicht sprechen. Auch das kann eine Wohltat sein, wie die niederländische Schriftstellerin Con-

nie Palmen bestätigt. Ein halbes Jahr nach der Hochzeit starb ihr Mann, und sie sagt, ihr habe damals am meisten der Kontakt zu Menschen geholfen, die „einfach tun und nichts fragen“. Wenn heute jemand in ihrem Freund:innen-kreis einen ähnlichen Verlust erfahren würde, „mache ich einen großen Topf Suppe, packe ein paar Sachen ein, fahre hin und sage fast nichts“.

So nett es außerdem ist, anzubieten: „Du kannst mich jederzeit anrufen!“ Am Ende, so erzählte es der britische Schauspieler Richard E. Grant gerade in dem Podcast „Begin Again“, tut man es doch nicht. Seine Frau war unheilbar an Lungenkrebs erkrankt, und er sagt, was ihm und seiner Tochter in dieser Zeit eine große Unterstützung war: dass seine Freundin, die Köchin Nigella Lawson, jeden Sonntag Essen anlieferte, das für zwei, drei Tage reichte. Sodass sich die beiden nicht auch noch darum zu kümmern

brauchten. Anrufen ist also besser, als darauf zu warten, dass man angerufen und um Hilfe gebeten wird. Hinfahren ist noch einmal besser als zu telefonieren. Und bloß einem anderen nicht in seinen Schmerz hineinregieren, indem man ihm ein paar Vorschläge macht, wie man ihn einzuordnen und zu bewältigen hat. So wie eine Freundin – sicher sehr gut gemeint – zu einer anderen sagte: „Ist bestimmt besser so!“ – nachdem die ihren Bruder an den Krebs verloren hatte. Auch „Die Zeit heilt alle Wunden“ gehört auf den Index. Die Zeit heilt gar nichts, sagt eine früh verwitwete Bekannte. Und zur Erklärung ergänzt sie: „Wer das nicht versteht, dem kann man ja eine knallen und ihn damit trösten, dass er jetzt bloß ein paar Minuten warten braucht, weil dann alles wieder gut ist.“

Was wirklich hilft

Normalität kann trösten. Ein Gespräch über Banalitäten. Und eben nicht lauter tief betroffene Gesichter am Bett, in denen die Ausweglosigkeit wie in Leuchtbuchstaben geschrieben steht. Selbst und gerade dann, wenn die Lage tatsächlich ziemlich hoffnungslos ist. Zu den vermutlich weltbesten Tröstenden zählt deshalb der New Yorker Fotograf Bob Carey. Bekannt wurde er als „der Mann im rosa Tutu“. Als seine

Frau die Diagnose Brustkrebs bekam, schenkte er ihr ein Foto von sich, nackt im pinken Ballett-Röckchen. Das Motiv brachte Linda zum Lächeln, es machte der an Krebs erkrankten Frau Mut. Daraufhin entschied Bob, weitere Fotos von sich im Tutu zu machen. Es half beiden, besser mit der Krankheit fertig zu werden. Linda teilte die Bilder über soziale Netzwerke auch mit anderen an Brustkrebs Erkrankten und merkte, dass sie andere Menschen damit aufmuntern konnte. Daraus entwickelte sich „The Tutu Project“ (thetutuproject.com), um Brustkrebspatientinnen finanzielle und emotionale Hilfe zu leisten. Übrigens: Linda lebt seit nun über 19 Jahren mit der metastasierten Erkrankung und gilt in der Krebs-Community als medizinisches Wunder und Hoffnungsträgerin. Trost schenkt Kraft, Geborgenheit, Zuversicht. Selbst dort, wo nichts mehr zu gehen scheint. Und das auf ganz vielfältige Weise. Mit Musik zum Beispiel. So wie der Pianist Igor Levit, der während der Corona-Pandemie tröstete, als er begann, seine „Hauskonzerte“ auf seiner Social-Media-Plattform zu streamen und damit Tausenden von daheim isolierten Menschen das Gefühl von Verbundenheit verschaffte. Für die japanische Künstlerin Yayoi Kusama, die ihr Leben lang unter psy-

chischen Problemen leidet, ist die Natur der größte Trost. Und für viele, die einen schweren Verlust erlitten haben, ist es immer wieder auch ein Trost, damit nicht allein zu sein. Frankfurt bietet dafür zig Möglichkeiten. Solche wie das Trauerzentrum Frankfurt / IBBE e. V. (<https://trauer-frankfurt.de>) oder Lacrima „Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche“ (<http://www.lacrima-rhein-main.de/>). Sogar „Trauerhotels“ und „Trauerreisen“ gibt es. Schon weil man unter Betroffenen sicher sein kann, dass wirklich niemand sagt: „Denk doch mal positiv!“ oder „Kauf dir einen Hund“ oder „Lass einfach mal los“. Weil alle wissen, dass es am Ende manchmal der größte Trost sein kann, einfach auch mal untröstlich sein zu dürfen.

Constanze Kleis



Auf einen Blick

Traurig sein gehört zum Leben. Jedem kann einmal etwas Schlimmes passieren. Dann brauchen Menschen Trost. Viele wissen aber nicht, wie sie trösten sollen.

Manche sagen Sätze wie: „Das wird schon wieder.“ Das hilft oft nicht. Besser ist: einfach da sein. Zuhören. In den Arm nehmen. Oder gemeinsam still sein. Kleine Hilfe ist oft wichtiger als viele Worte. Zum Beispiel: Essen kochen. Einkaufen. Oder Zeit zusammen verbringen. Jeder Mensch trauert anders. Niemand darf sagen: „Du musst jetzt aber loslassen.“ Oder: „Du warst jetzt lange genug traurig.“ Trauer braucht Zeit. Manche Menschen finden Trost in Musik. Andere in der Natur. Oder in Gesprächen mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben. Das Wichtigste ist: Niemand muss seine Trauer verstecken. Manchmal ist der größte Trost: einfach traurig sein zu dürfen.



Trost zu spenden, ist nicht leicht. In Situationen, die sprachlos machen, helfen oft Gesten wie eine Umarmung.

Foto: magnific

Hilfe und Hoffnung auf vier Rädern

Der Johanniter-Pflasterlaster bietet seit einem Jahr Menschen mit schwierigen Lebensumständen niedrigschwellige Straßenmedizin – und baut Brücken ins Hilfesystem

Frankfurt ist eine Stadt der Gegensätze: Nur wenige Gehminuten von den schicken Büros in glänzenden Bankentürmen entfernt erinnert das Frankfurter Bahnhofsviertel in weiten Teilen an ein Elendsquartier. Menschen, die von Obdachlosigkeit, Drogensucht und schweren gesundheitlichen Problemen gezeichnet sind, prägen hier das Straßenbild. Viele Passant:innen machen daher einen großen Bogen um das Areal zwischen Nidda- und Münchener Straße, das sogar in internationalen Medien schon als „No-Go-Area“ oder gar „Zombieland“ beschrieben wurde.

Zahlreiche Initiativen und Projekte tun ihr Bestes, um die größte Not aufzufangen, und auch Rettungskräfte sind täglich mit Patient:innen konfrontiert, die hier gestrandet sind und nun medizinische Hilfe benötigen. Zu-

dem ist seit genau einem Jahr zusätzlich ein ganz besonderes Fahrzeug unterwegs: der „Pflasterlaster“ der Johanniter-Unfall-Hilfe. Zweimal pro Woche, jeweils mittwochs- und sonntagsabends von 18 bis 21 Uhr, parkt der umgebaute Rettungswagen vor dem Nachtcafé in der Moselstraße 47. Ausgestattet vor allem mit Verbands- und Hygienematerial, dient er als mobiler Behandlungsraum, um die Rettungsdienste zu entlasten.

An Bord sind stets zwei bis drei ehrenamtliche Helfer:innen, die allen eine professionelle, kostenlose Wundversorgung anbieten – ganz unbürokratisch und ohne, dass eine Krankenversicherung nachzuweisen ist. Doch was nach simplem Kleben von Pflastern klingt, ist in Wahrheit ein wichtiger Baustein der Gesundheitsversorgung besonders verletzlicher

Menschen. Viele Patient:innen, ob jung oder alt, leiden nämlich unter schweren, offenen Wunden, zumeist an den Beinen und Füßen, sowie komplexen Infektionen, Abszessen oder chronischen Erkrankungen.

Menschliche Wärme und medizinischer Sachverstand

Das ehrenamtliche Team setzt sich aus geschulten Kräften zusammen: von Sanitätshelfer:innen und Medizinstudierenden über Krankenschwestern, Pflegefachkräfte bis hin zu approbierten Ärzt:innen verschiedener Fachrichtungen. Ist eine Ärztin oder ein Arzt mit an Bord, können vor Ort auch Antibiotika verabreicht oder schützende Impfungen gegeben werden. Ihnen geht es vor allem darum, den Patient:innen ein Stückchen Zuversicht und die Erfahrung zu vermitteln, dass sie nicht vergessen sind. Denn manchmal reicht es schon, den Menschen, die oft jede Hoffnung verloren haben, ein offenes Ohr zu schenken und damit Vertrauen aufzubauen.

Die Stadt Frankfurt begrüßt das Engagement der Johanniter ausdrücklich. Sozial- und Gesundheitsdezernentin Elke Voitl besuchte den Pflasterlaster bereits im vergangenen Oktober, um sich selbst ein Bild der Lage vor Ort zu machen: „Mit dem Pflasterlaster denken die Johanniter den Ansatz der Stadt konsequent weiter und ergänzen professionell die aufsuchende Straßenmedizin. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Menschen an medizinische Versorgung kommen, die andernfalls keine Chance hätten. Das ist ein Beispiel für gute Sozial- und Gesundheitspolitik.“



Zweimal pro Woche, immer mittwochs und sonntags, parkt der umgebaute Rettungswagen von 18 bis 21 Uhr vor dem Nachtcafé in der Moselstraße 47.
Foto: Stephanie Kreuzer



Dem ehrenamtlichen Team geht es neben der Wundversorgung vor allem darum, den Patient:innen Zuversicht zu vermitteln.

Foto: Stephanie Kreuzer

Hilfe direkt dort, wo sie am dringendsten gebraucht wird

Wie wichtig diese Arbeit „auf der Straße“ ist, zeigt nicht zuletzt ein Blick auf die dramatische Entwicklung auf dem Drogenmarkt. Bundesweit starben im vergangenen Jahr 2150 Menschen – fast jede:r Vierte war jünger als 30 Jahre – an den Folgen ihres Konsums beziehungsweise Missbrauchs. Für Frankfurt zählt die polizeiliche Kriminalstatistik 2025 insgesamt 22 Drogentote (nach 20 im Jahr 2024). Während in den frühen 1990er-Jahren in Frankfurt fast 150 Drogentote jährlich zu beklagen waren, hat sich diese Zahl nun zwischen 20 und 44 eingependelt.

Der Frankfurter Journalist und Fotograf Ulrich Mattner, der das Bahnhofsviertel seit vielen Jahren dokumentiert, beschreibt die verheerende Lage eindringlich: „Wenn Crack der Teufel ist, dann ist Fentanyl sein schlimmster Alptraum. Das hochwirksame Schmerzmittel überschwemmt die Szene. Die Abhängigen geraten in einen furchtbaren Teufelskreis aus extremem Entzug und lebensgefährlicher Dosierung. In dieser brutalen Realität ist der Pflasterlaster ein absolut großartiges, überlebenswichtiges Projekt, das den Menschen wenigstens etwas Würde zurückgibt.“

Ein Jahr im Dienst der Menschlichkeit

Oliver Pitsch, Regionalvorstand der Johanniter Rhein-Main, zieht eine deutliche Bilanz der spendenfinanzierten Initiative: „Vor einem Jahr sind wir mit dem Pflasterlaster gestartet – mit der Überzeugung, dass medizinische Hilfe dorthin kommen muss, wo sie Menschen sonst nicht mehr erreicht. Heute können wir sagen: Diese Entscheidung war richtig. Der Pflasterlaster hat gezeigt, dass niedrigschwellige Straßenmedizin wirkt, wir konnten unzähligen Menschen helfen.“ Besonders stolz ist er darauf, dass dieses Projekt vollständig vom Ehrenamt getragen wird: „Ärzt:innen, Pflegekräfte und Rettungsdienstpersonal investieren ihre Freizeit, um Menschen auf Augenhöhe zu begegnen. Der Pflasterlaster macht Menschen sichtbar, die allzu oft übersehen werden. Hinter jeder Wunde steht ein Mensch mit einer Geschichte. Unsere Aufgabe ist es nicht nur, medizinisch zu helfen, sondern auch, Würde zu geben und Brücken in das Hilfesystem zu bauen.“

Inzwischen ist der Pflasterlaster längst mehr als ein Fahrzeug. Das Projekt zeigt, wie wichtig Mitmenschlichkeit und ehrenamtliches Engagement für das Funktionieren einer Stadtgesellschaft sind, und wurde daher im

August beim Frankfurter Bürgerpreis in der Kategorie „Alltagshelden“ geehrt. Es bringt Hilfe dorthin, wo sie am dringendsten gebraucht wird – direkt, unbürokratisch und mit großem persönlichem Einsatz. Der Pflasterlaster lindert nicht nur körperliche Schmerzen, sondern spendet Mitgefühl – und Zuversicht.

Stephanie Kreuzer



Auf einen Blick

In Frankfurt leben etwa 3000 drogenabhängige Menschen, viele davon sind obdachlos und krank. Hilfe ist für diese oft schwer zu bekommen. Deshalb gibt es seit einem Jahr den „Pflasterlaster“ der Johanniter-Unfall-Hilfe. Der umgebaute Rettungswagen steht zweimal pro Woche vor dem „Nachtcafé“ im Bahnhofsviertel und bietet kostenlose medizinische Hilfe – auch wenn die Patient:innen nicht krankenversichert sind. Ehrenamtliche Kräfte, darunter Ärzt:innen, Pflegefachkräfte und Sanitäter:innen, versorgen dort Wunden, verabreichen Medikamente oder Impfungen und hören zu. Denn die Not ist groß: In Deutschland starben 2025 rund 2150 Menschen an Drogen, allein in Frankfurt 22. Neue gefährliche Stoffe wie Fentanyl verschärfen die Lage. Der Pflasterlaster hilft vor Ort und gibt den Menschen Würde und Hoffnung. Die Stadt Frankfurt lobt das Projekt, das komplett durch Spenden finanziert wird. Im August wurde es mit dem Frankfurter Bürgerpreis ausgezeichnet.

Stadt- und Selbstbild

Zwischen Alltagsfrust und internationalem Lob:
Warum Frankfurt für andere oft attraktiver wirkt als für viele, die hier leben



Leben und arbeiten und ganz sicher viel mehr als Bankfurt: Laut Masterplan Tourismus soll Frankfurt bald zu den Top 10 Kulturmetropolen Europas zählen.
Foto: #visitfrankfurt/ Holger Ullmann

Geben wir es doch zu. Wer regelmäßig in der Stadt unterwegs ist, der meckert gerne – über Müll auf den Straßen, herumstehende Elektroroller oder verspätete Busse und Bahnen. Vier von fünf Bürger:innen wohnen aber „sehr gerne“ in Frankfurt. Das hat die aktuelle Umfrage „Leben in Frankfurt“ ergeben, die im vergangenen Sommer zum 32. Mal vom Dezernat für Bürger:innen, Digitales und Internationales durchgeführt wurde. Weitere 31 Prozent der Befragten haben dazu noch geantwortet, dass sie „gerne“ in der Stadt wohnen, und nur drei Prozent tun das „eher ungern“. In den vergangenen fünf Jahren habe sich das Bild nur geringfügig verändert, heißt es aus dem Dezernat.

Doch die Studie fragt auch nach der gefühlten Lebensqualität, und da sieht das Ergebnis ein bisschen anders aus: Seit 2022 ist der Anteil der Bevölkerung, der der Ansicht ist, die

Lebensqualität in der Stadt habe sich verschlechtert, um elf Prozentpunkte gestiegen. Dieser Wert ist sicher vor dem Hintergrund der allgemeinen gesellschaftlichen Verunsicherung durch Pandemie, Kriege und die angespannte wirtschaftliche Lage zu sehen. Aber auch die Zuversicht bei den Frankfurter:innen schwindet ein wenig. „Der Optimismus der frühen 2020er-Jahre ist seit drei Jahren deutlich abgeschwächt“, stellt das Dezernat fest. Der Anteil der Bevölkerung, der davon ausgeht, dass sich die Lebensqualität auch künftig eher verschlechtern wird, blieb 2025 stabil hoch und lag bei etwa einem Drittel.

Zwischen Selbstkritik und Zufriedenheit

Deshalb kann es vielleicht nicht schaden, einmal die Perspektive zu wechseln und die Stadt von außen zu betrachten. Denn bei den Menschen, die anderswo in Deutschland oder im Aus-

land leben, ist die Stadt beliebter denn je – zumindest als Reiseziel. Wohnen wollen, wie eine aktuelle Allensbach-Umfrage ermittelte, von 1000 befragten Deutschen 46 Prozent nicht in Frankfurt. Die Zahlen der Gäste, die jährlich in die Mainmetropole reisen, aber steigt und steigt. „Als ich 2007 angefangen habe, haben wir fünf Millionen Übernachtungen gezählt, heute sind wir bei mehr als elf Millionen“, betont Thomas Feda, Chef der Tourismus- und Congress GmbH der Stadt. Besonders die Deutschen würden Frankfurt immer häufiger als Reiseziel entdecken. Im vergangenen Jahr waren es laut Statistik mit mehr als 6,8 Millionen Übernachtungen sechs Prozent mehr deutsche Gäste als 2024. In den vergangenen zehn Jahren stieg die Zahl der Übernachtungen von inländischen Gästen um rund 165 Prozent.

Doch nicht nur diese schätzen die Mainmetropole: Das renommierte Reisemagazin Condé Nast Traveller hat Frankfurt in diesem Jahr als einzige deutsche Stadt auf seine Liste der 62 weltweit besten Reiseziele aufgenommen. Und das Merian Travel Magazin führt Frankfurt aktuell als „Lichtgestalt am Main“ und eine der elf weltweiten Reise-Favoriten für 2026 auf. „Das ist schon ein Ritterschlag“, freut sich Feda und berichtet, dass auch die New York Times gerade zu Recherchen vor Ort gewesen sei. Der Zufriedenheitsfaktor der Frankfurter:innen in Bezug auf die Gäste in der Stadt liegt übrigens ebenfalls hoch, stellt er fest. „Mehr als 70 Prozent von ihnen finden, dass die Menge der Tourist:innen in der Stadt in Ordnung ist.“

Was aber macht Frankfurt für andere so attraktiv? Die Marke steht vor allem für Finanz- und Wirtschaftskraft – ein nur wenig sexy klingendes Image. „Wir können und wollen

uns aber nicht verbiegen“, sagt Feda. Er und sein Team unterfüttern diesen Markenkern gerne mit den vielen anderen Facetten, die Frankfurt zu bieten hat. Es stehe auch für Kultur, Sport, Kulinarik, Apfelwein und Goethe oder den Main mit seinen im Sommer belebten Ufern, schwärmt der Tourismus-Experte. „Von den zahlreichen Museen, der Gastronomie und der Vielfalt an Festen, Veranstaltungen und Angeboten profitieren auch die Frankfurter:innen“, sagt Feda. Außerdem bedeute ein starker Wirtschaftsstandort zugleich mehr Lebensqualität.

Blick von innen – und außen

Solche „weichen Faktoren“ spielen in internationalen Rankings neben der politischen und wirtschaftlichen Stabilität eine nicht zu unterschätzende Rolle. „Der soziale Zusammenhalt und die kulturelle Vielfalt einer Stadt tragen wesentlich zur Lebensqualität bei“, heißt es im Magazin „Das Investment“, das im vergangenen Jahr drei maßgebliche Rankings für urbane Lebensqualität, etwa die bekannte Mercer-Studie, ausgewertet und zusammengeführt hat. Im Ergebnis liegt Frankfurt dort hinter Städten wie Kopenhagen, Zürich oder Amsterdam auf Platz acht, noch vor München und Hamburg. Auch für globale Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden mit Familien in andere Länder entsenden, steht Frankfurt hoch im Kurs. 2023 ermittelte die Unternehmensberatung Mercer, dass bei insgesamt 450 Städten drei deutsche in den Top Ten lagen: Frankfurt auf dem sechsten Platz, noch vor München und Düsseldorf. Auch dabei zählten die Lebensqualität, also der Zugang zu exzellenter Gesundheitsversorgung, Bildung, Infrastruktur und Sozialleistungen, sowie Nachhaltigkeitsaspekte.

Zu dem internationalen Blick passt, dass auch die Frankfurter:innen ihre Stadt vor allem als weltoffen wahrnehmen. Rund 77 Prozent der Befragten in der städtischen Studie zum „Leben in Frankfurt“ haben ihr diese Eigenschaft zugeordnet. Die wirtschaftliche

Stärke folgt gleich dahinter. Sauberkeit und Sicherheit liegen dagegen auf den unteren Plätzen. Natürlich kann die international eher positive Perspektive Probleme, wie etwa den Drogenkonsum im Bahnhofsviertel, nicht überdecken. Teilweise werden sie ja sogar dort wahrgenommen, wie etwa 2024, als eine britische Boulevardzeitung vor der Fußball-Europameisterschaft ihre Anhänger vor Frankfurts „Zombieland“ warnte.

„Die Probleme im Bahnhofsviertel sind nicht imagefördernd. Wer hier lebt, der weiß, dass es ein Teil der Stadt ist, und die Politik versucht, etwas gegen die Verhältnisse zu tun“, stellt Thomas Feda fest. In Frankfurt seien allein aufgrund der geringen Fläche manche Probleme größer als in anderen Großstädten, etwa die Wohnraumsituation oder der Verkehr. „Aber dass wir im Verhältnis zu anderen Metropolen vergleichsweise klein sind, hat auch Vorteile, wie die Nähe zum Flughafen, dass man vieles zu Fuß erreichen kann. Und in welcher Stadt kann man schon mit der U-Bahn ins nahegelegende Mittelgebirge fahren?“

Es kann daher sicher nicht schaden, wenn sich die Frankfurter:innen ab und zu mehr auf die Stärken ihrer Stadt besinnen und etwas selbstbewusster auftreten. Die Tourismus- und Congress GmbH hat sich jedenfalls einiges vorgenommen. Im Masterplan Tourismus 2030 der Frankfurter Vermarktungsgesellschaft steht als ein Ziel, dass Frankfurt bald zu den Top 10 Kulturmetropolen Europas zählen soll. Davon profitieren dann auch die Frankfurter:innen.

Sabine Borchers



Thomas Feda ist der Geschäftsführer der Tourismus- und Congress GmbH der Stadt Frankfurt.

Foto: #visitfrankfurt, Isaak Papadopoulos



Auf einen Blick

Die meisten Menschen wohnen sehr gern in Frankfurt. Das zeigt eine aktuelle Umfrage der Stadt. Nur wenige Menschen wohnen ungern in Frankfurt. Gleichzeitig sehen viele die Entwicklung der Lebensqualität kritisch. Seit 2022 glauben mehr Menschen, dass sich das Leben in Frankfurt verschlechtert hat. Auch die Zuversicht in künftige Verbesserungen ist gesunken. Von außen wird Frankfurt sehr positiv gesehen. Immer mehr Gäste besuchen die Stadt. Die Zahl der Übernachtungen hat sich in den letzten Jahren stark erhöht. Reisemagazine zählen Frankfurt sogar zu den besten Reisezielen der Welt. Besonders geschätzt werden die kulturelle Vielfalt, Museen, Feste, Restaurants, der Main und die internationale Atmosphäre. In Studien zur Lebensqualität erreicht Frankfurt regelmäßig gute Plätze. Viele Menschen sehen die Stadt als weltoffen und wirtschaftlich stark. Es gibt aber auch Probleme, zum Beispiel im Bahnhofsviertel, beim Verkehr oder auf dem Wohnungsmarkt. Trotzdem hat Frankfurt viele Stärken. Deshalb könnten die Frankfurter:innen selbstbewusster auf ihre Stadt blicken.

Vernetzt, konkret, wirksam

Die Hitzewellen haben in diesem Sommer ein hierzulande bislang unbekanntes Ausmaß erreicht. In Frankfurt stießen die Temperaturen an die Grenzen des Erträglichen. Die Mainmetropole wie auch das Rhein-Main-Gebiet gelten seit Langem als Region, die sich bundesweit am stärksten erhitzt. Auf den fortschreitenden Klimawandel und die damit einhergehende Erwärmung hat die Stadt 2023 mit der Einrichtung eines eigenen Klimareferates reagiert. Für Leiter Hans-Georg Dannert war es ein folgerichtiger Schritt, „das ehemalige Energiereferat mit dem Sachgebiet Stadtklima aus dem Umweltamt zusammenzulegen“. Vereint können die Themen Klimaschutz und Klimaanpassung schließlich effektiver bearbeitet werden. „Das Ziel ist es, Frankfurt als lebenswerte Stadt für die Menschen, die hier leben, arbeiten und ankommen, zu erhalten“, unterstreicht Hans-Georg Dannert. Im Interview mit **Stadt Frankfurt im Blick** gibt er Einblick in bereits umgesetzte wie geplante Schritte.

Für Klimaschutz ist eine breite Vernetzung vonnöten. Wer sind in Frankfurt die wichtigsten Partner?

Zu ihnen zählen insbesondere das Stadtplanungsamt, das Amt für Straßenbau und Erschließung, das Amt für Bau und Immobilien, das Gesundheitsamt, das Umweltamt und das Grünflächenamt. Auch ohne unsere Eigenbetriebe und stadtnahen Gesellschaften wie den Energieversorger Mainova oder die Wirtschaftsförderung ist die Energiewende nicht möglich. Wichtig sind zudem die Handwerkskammer und die Industrie- und Handelskammer, die Wirtschaftsförderung, das Umweltforum Rhein-Main, bürgerschaftliche Klimainitiativen wie die Frankfurter Bürgerenergiegenossenschaft FraBeG und natürlich Fachleute aus der Wissenschaft, die



Hans-Georg Dannert leitet das Klimareferat der Stadt Frankfurt.

Foto: Stadt Frankfurt

uns im Klimabeirat beraten. Am Ende braucht es jede:n Einzelne:n. Entscheidend ist das Zusammenspiel aus individuellem Verhalten und strukturellen Maßnahmen.

Können Sie einige Beispiele für die vom Klimareferat entwickelten Anpassungsstrategien nennen?

Vorgesehen ist, Neu- und Umbauten künftig stärker zu begrünen, sie an Hitze und Starkregen anzupassen und weniger Freiflächen zu versiegeln. Dadurch werden Wohnquartiere kühler, gesünder und lebenswerter und haben ein geringeres Überflutungsrisiko. In Kooperation mit den zuständigen Ämtern werden auch öffentliche Plätze entsiegelt und begrünt, wie es etwa bereits beim Goethe- oder Paul-Arnberg-Platz geschehen ist. Die Stadt hat sich 2026 wieder am bundesweiten Wettbewerb „Abpflastern“ beteiligt, bei dem sie im vergangenen Jahr den ersten Platz belegte und „Deutscher Meister im Entsiegeln“ wurde. Außerdem wächst im öffentlichen Raum stetig die Zahl der Trink- und Erfrischungsbrunnen. Das Gesundheitsamt tauscht sich mit Krankenhäusern, Kitas und Pflegeeinrichtungen bezüglich Hitzevorsorge aus.

Wichtig ist mir in diesem Zusammenhang auch das interkulturelle Projekt „Klimalots:innen“. Sie informieren Menschen, die wenig Zugang zu klassischen Informationen haben, wie man sich bei Hitze schützt, klimafreundlich ernährt, bei Starkregen richtig verhält oder im Notfall handelt.

Als der GrünGürtel 1991 ins Leben gerufen wurde, war von Klimawandel noch keine Rede. Stünde die Stadt ohne GrünGürtel heute schlechter da?

Definitiv, der GrünGürtel spielt eine sehr wichtige Rolle. Für das Stadtklima sind Regionalwinde vom Taunus und aus der Wetterau und Lokalwinde vor Ort von großer Bedeutung. Das funktioniert nur, weil der unbebaute GrünGürtel dies ermöglicht. Er sorgt für kühle, frische Luft, die nachts in das Stadtgebiet strömt, und begrenzt die Ausdehnung der städtischen Hitzezonen. Als weitgehend unversiegeltes Gebiet ist der GrünGürtel überdies ein natürlicher Retentionsraum zur Versickerung von Regenwasser. Feuchtwiesen, Bachauen und naturnahe Gewässer speichern Wasser und leisten bei Starkregen wie bei Trockenperioden unverzichtbare Dienste.

Frankfurt hat sich zum Ziel gesetzt, Grünflächen und Bäume künftig ausschließlich mit Betriebswasser zu gießen. Wie hoch ist inzwischen der Anteil von Betriebs- oder Brauchwasser?

Das von der Stadt entwickelte Wasserkonzept sieht vor, die Bewässerung von Grünflächen langfristig von Trinkwasser auf Betriebswasser umzustellen. Bereits 2020 wurden im Stadtgebiet rund 50 Regenwassernutzungsanlagen – überwiegend Zisternen – betrieben. Das dort gespeicherte Wasser wird unter anderem für Bewässerung, Reinigung und teilweise für die Haustechnik genutzt. Zudem bietet das Klimareferat mit seinem Programm „Klimabonus“ Bürger:innen, Unternehmen und Wohnungsbaugesellschaften Fördergelder an. Mit rund 4000 Photovoltaikanlagen erweist sich das Programm auch als wichtiger Baustein, um die Energiewende voranzubringen. Bei der Regenwassernutzung und Begrünung haben wir bisher 400 Förderungen bewilligt. Hier würde ich mir, um ehrlich zu sein, eine noch stärkere Nachfrage wünschen.

Ist es beim Neubau von Rechenzentren inzwischen Pflicht, die entstehende Wärme in das Fernwärmenetz einzuspeisen?

Eine generelle Pflicht zur Einspeisung von Abwärme in das Fernwärmenetz gibt es derzeit zwar nicht, doch haben sich die rechtlichen Anforderungen in den vergangenen Jahren deutlich verschärft. Das Energieeffizienzgesetz verpflichtet Betreiber von Rechenzentren unter bestimmten Voraussetzungen dazu, Abwärme nutzbar zu machen sowie Informationen über verfügbare Abwärmemengen bereitzustellen. Aus kommunaler Sicht begrüßen wir die Nutzung von Abwärme ausdrücklich, da sie einen wichtigen Baustein zur kommunalen Wärmeplanung leisten kann. Vor allem bei Neubauvorhaben wird daher geprüft, ob eine Anbindung an bestehende oder geplante Wärmenetze möglich ist. Wo es machbar ist, werden bei Rechenzentren zudem Photovoltaik auf Dä-

chern und Fassadenbegrünung umgesetzt. Allerdings sind große Teile der Flächen durch Technik wie Kühlung, Lüftung und Sicherheitsinfrastruktur belegt, weshalb die Potenziale oft nur eingeschränkt nutzbar sind.

Im neuen Stadtteil Hilgenfeld werden bei Klima- und Umweltschutzmaßnahmen wegweisende Wege wie etwa Geothermie beschritten. Was ist noch vorgesehen, und wird dies auch bei anderen Neubauvierteln umgesetzt?

Das Hilgenfeld ist Frankfurts erstes Klimaschutzquartier. Hier geht es darum, mit innovativen Lösungen zu zeigen, dass die Wärmewende praktisch funktioniert. Neben der großflächigen Nutzung von Geothermie setzt das Energiekonzept auf die intelligente Kombination von Photovoltaik, kombinierten Solarmodulen zur gleichzeitigen Strom- und Wärmeerzeugung, Wärmepumpen, Batteriespeichern sowie ein quartiersweites Nahwärmenetz. Ergänzt wird dies durch eine nachhaltige Regenwasserbewirtschaftung, hohe Energiestandards der Gebäude und eine konsequente Ausrichtung auf kurze Wege, Grünflächen und klimafreundliche Mobilität. Grundsätzlich gilt: Erfolgreiche Ansätze aus dem Hilgenfeld sollen, wo technisch und wirtschaftlich sinnvoll, auch in künftigen Stadtentwicklungsgebieten Anwendung finden, um hohe Klimaschutzstandards zu erreichen und erneuerbare Energien bestmöglich zu nutzen.

Wie eingangs gesagt, leidet Frankfurt bundesweit am stärksten unter der wachsenden Erhitzung. Wie groß ist Ihre Zuversicht, hier etwas entgegensetzen zu können?

Auch wenn die globale Nachrichtenlage Anlass zu Pessimismus geben mag – es ist kein Thema, bei dem wir machtlos sind. Mit Maßnahmen wie mehr Verschattung, Entsiegelung, Stadtgrün, besserem Hitzeschutz in der Bauleitplanung und der Anpassung der Infrastruktur können wir die Belastung spürbar reduzieren. Entscheidend ist,

dass wir konsequent weiter in diese Richtung gehen. Wenngleich die Erhitzung nicht vollständig aufzuhalten ist, kann sie damit zumindest deutlich abgemildert werden. Unser Credo lässt sich in etwa so beschreiben: Wir bleiben dran und gehen Schritt für Schritt voran, auch wenn es manchmal zäh und hartleibig sein mag. Das gilt auch für die kritischen Stimmen, denen wir zu langsam sind. Das Grundverständnis bei den demokratischen Parteien ist aber unisono vorhanden, und das stimmt mich positiv.

Das Interview führte Doris Stickler

Weitere Infos

frankfurt.de/klimareferat

Ausstellungstipp

Too Hot – Heiße Städte, neue Wege
Eine Ausstellung im Deutschen Architekturmuseum (DAM) zeigt, wie europäische Städte auf die Klimakrise reagieren. Städte werden durch den Klimawandel immer heißer. Die Folgen waren in diesem Jahr besonders deutlich zu spüren. Hitze, Dürre, Wasserknappheit und Überschwemmung machen deutlich, wie dringend urbane Räume neu gedacht und gestaltet werden müssen. Da Städte den größten Anteil an CO₂-Emissionen verursachen, tragen sie eine besondere Verantwortung, etwa beim Umbau von Infrastruktur und öffentlichem Raum. Viele von ihnen wollen in den nächsten 15 Jahren klimaneutral werden. Was bedeutet das für die Zukunft – für Planung, Architektur und Leben in der Stadt?

Die Ausstellung „Too Hot – Heiße Städte, neue Wege“ zeigt Beispiele aus 13 europäischen Städten verschiedener Klimata, von der Kleinstadt bis zur Metropole – darunter auch Frankfurt. Sie reagieren auf die Klimakrise mit konkreten Maßnahmen für Klimaschutz und Anpassung. Es wird anschaulich, wie vielfältig dieser Wandel aussehen kann und von welchen sozialen Fragen und gesellschaftspolitischen Diskursen er begleitet wird.

Zur Ausstellung ist eine dreiteilige Podcast-Reihe zu Frankfurt am Main, Liepāja und Paris auf Kontextur erschienen. Nachzuhören unter: <https://kntxtr.podigee.io/dam-online.de/veranstaltung/too-hot/>

Kunst in unsicheren Zeiten

Krisen verunsichern – doch Kunst kann Hoffnung geben.

Drei Frankfurter Akteur:innen erzählen, was ihnen Kraft und Zuversicht schenkt

Zuversicht bedeutet, an eine positive Zukunft zu glauben. In Zeiten militärischer Konflikte, Klimakrise, Ressourcenknappheit und sozialer Ungleichheit ist es jedoch schwer, Zuversicht zu bewahren. Künstler:innen und Kulturschaffende sind dabei in besonderer Weise auf sich selbst gestellt. Sie entwickeln Inhalte und initiieren Projekte, die andere Menschen berühren, zum Nachdenken anregen oder ihnen Freude bereiten. Doch woher nehmen sie die Kraft für diese Arbeit? Was gibt ihnen die Energie, weiterzumachen – gerade in unsicheren Zeiten? Für diesen Beitrag hat SFiB-Autorin Sonja Müller mit Akteur:innen des Kulturbetriebs in Frankfurt gesprochen und sie gefragt, was ihnen in Krisenzeiten Zuversicht gibt und ob sie ihren Beruf angesichts multipler Krisen als zukunftsweisend und relevant empfinden.

Zwischen Kunst und Krise: Perspektiven aus Frankfurt

Sara Soussan ist Kuratorin für Jüdische Gegenwartskulturen am Jüdischen Museum in Frankfurt. Sie ist zuversichtlich, dass ihre Arbeit etwas sehr Positives bewirkt: „Wir konzipieren Ausstellungen für ein großes Publikum, weil wir glauben, dass sie interessant und bereichernd sein können. Es macht Freude, daran mitzuwirken und Menschen neue Perspektiven zu eröffnen.“ Besonders, wenn Ausstellungen überraschen, Erwartungen nicht einfach bestätigen und beim Publikum etwas auslösen. „Wenn das gelingt, gibt mir das Energie für neue Projekte.“

Natürlich gab es Veränderungen. Antisemitismus, Hasskommentare – vieles, was zuvor unter der Oberfläche blieb, tritt jetzt offen zutage. Doch der Wunsch nach Austausch und Be-

gegnung ist weiterhin vorhanden. „Wir begegnen Menschen, die sich informieren wollen, die solidarisch sind und sich für demokratische Werte interessieren.“

Sara Soussan hält es für wichtig, Allianzen zu bilden und immer im Gespräch zu bleiben. „Boykott ist einfach, aber wenig konstruktiv. Schwieriger ist es, genau hinzuschauen und sich mit anderen auseinanderzusetzen.“ Kunst kann kritisch sein, protestieren und komplexe Positionen sichtbar machen. Dafür braucht es Offenheit, Differenzierung und die Bereitschaft zum Dialog. Für Sara Soussan ist es entscheidend, nie in Resignation zu geraten. „Es sollte immer ein Fünkchen Hoffnung bleiben, dass man etwas bewirken kann.“

Auch in Krisenzeiten sollen Kunst und Kultur Raum für Dialog schaffen, ihre Freiheit bewahren und sich nicht politisch unter Druck setzen lassen. Doch glauben Kunstschaffende, dass sie mit ihren Projekten Kraft für positive Veränderungen geben können?

Zahlreiche Künstler:innen versuchen das, indem sie andere Menschen in ihre Kunst einbeziehen und Projekte initiieren, die dazu einladen, sich aktiv an gesellschaftspolitischen Prozessen zu beteiligen.



Kuratorin Sara Soussan
Foto: Sharon Adler



Künstlerin und Aktivistin
Eleonora L. Herder

Foto: Admassu Kombolcha

Kunst als Handlung: Teilhabe und Transformation

Eleonora L. Herder arbeitet als Regisseurin, Dramaturgin und Kuratorin. Als Teil des Kollektivs andpartnersin-crime realisiert sie ortsspezifische und partizipative Projekte sowie diskursive Formate. Mit der „Frankfurter Stadtteilküche“ hat andpartnersin-crime in diesem Jahr eine Aktion initiiert, die die Frage aufwirft, wie Frankfurt aussehen würde, wenn es in jedem Stadtteil eine öffentliche Küche für alle gäbe. Öffentliche Koch-Events zeigen, wie gemeinschaftliche Sorgearbeit sichtbar werden kann.

Eleonora Herder sieht es als ihre Verantwortung, als Künstlerin zuversichtliche Szenarien zu entwickeln. „Viele Menschen erleben derzeit eine große Ohnmacht. Wir analysieren permanent Krisen und haben oft das Gefühl, selbst nichts mehr bewirken zu können. Ich möchte Gegennarrative zu dystopischen Krisenerzählungen schaffen.“ Anstatt Ohnmacht und Resignation zu verstärken, soll Kunst Räume schaffen, in denen Menschen erfahren können, dass andere Formen des Zu-

sammenlebens möglich sind. „Das gibt mir Kraft. Als Künstlerin habe ich dadurch das Gefühl, eine gesellschaftlich relevante Aufgabe zu haben.“

Durch gemeinschaftliche Projekte wird Kunst zu einem Ort der aktiven gesellschaftlichen Teilhabe. Die „Frankfurter Stadtteilküche“ ist dafür ein gutes Beispiel. In Krisenzeiten kann Kunst Handlungsfähigkeit stiften, indem sie alternative Zukunftsbilder entwirft. Eleonora Herder betrachtet Krisen dabei nicht nur als Bedrohung, sondern auch als kreative Momente, in denen neue Ideen und Perspektiven entstehen können.

Kunst als Prozess: Beziehungen und neue Sichtweisen

Eva Weingärtner ist Performancekünstlerin. Sie nutzt Video, Fotografie oder ihren eigenen Körper als mediale Ausdrucksform und interessiert sich für die Beziehung zum eigenen Ich und die Interaktion mit dem Gegenüber. „Positive Energie entsteht dort, wo Menschen gemeinsam Erfahrungen machen und neue Sichtweisen entwickeln. Das gibt mir die Hoffnung, dass Kunst dazu beitragen kann, die Welt anders zu sehen.“

Während öffentliche Diskurse oft von Empörung und Anklage geprägt sind, versteht Eva Weingärtner ihre Kunst als einen Prozess, der etwas verändern soll. „Mit meiner künstlerischen Arbeit will ich nicht anprangern, sondern transformieren. Ein Thema, das mich berührt, kann sich bereits während meiner Arbeit wandeln und neue Aspekte entwickeln.“

In einer polarisierenden Welt versucht die Künstlerin, unterschiedliche Perspektiven nachzuvollziehen und mit diesem Verständnis auf andere Menschen zuzugehen. Dabei stellt sie sich auch die Frage, ob ihr persönliches Empfinden angesichts so gewaltiger Themen wie Kriege oder Verletzungen der Menschenrechte nicht völlig irrelevant ist. Zugleich gibt ihr die künstlerische Arbeit die Möglichkeit, Erfahrungen zu reflektieren und Aufmerksamkeit für Dinge zu erzeugen, die ihr wichtig sind.

Eva Weingärtner schöpft Zuversicht aber auch dann, wenn sie den Dringlichkeiten des Alltags bewusst Entschleunigung entgegensetzt. „Wenn ich mich in einer Krise befinde, vergesse ich oft, wie viel Kraft mir Ruhe gibt.“



Performancekünstlerin Eva Weingärtner
Foto: Stefan Maaß

Trotz Unsicherheit handlungsfähig bleiben

In den Aussagen der drei Befragten lassen sich einige verbindende Themen entdecken. Der Gedanke „Es bringt ja sowieso nichts“ ist eine Sackgasse. Kunst- und Kulturschaffende sehen ihre Rolle darin, trotz Unsicherheit handlungsfähig zu bleiben und positive Prozesse anzustoßen. In unsicheren Zeiten ist es die Aufgabe aller, die Kunst dabei zu unterstützen, ihre Freiheit zu bewahren.

Sonja Müller



Auf einen Blick

Viele Menschen haben Angst vor der Zukunft. Es gibt Kriege, den Klimawandel, Armut und Ungerechtigkeit. Das macht vielen Sorgen. Trotzdem machen Kunstschaffende weiter. Sie wollen Hoffnung geben und Menschen zum Nachdenken bringen. Sara Soussan arbeitet im Jüdischen Museum. Sie freut sich, wenn Menschen in einer Ausstellung etwas Neues entdecken. Trotz Problemen mit Antisemitismus trifft sie viele Menschen, für die Demokratie und ein gutes Miteinander wichtig sind. Eleonora Herder glaubt: Kunst macht mutig. Mit ihrem Projekt „Frankfurter Stadtteilküche“ bringt sie Menschen zusammen. Sie kochen, lernen sich kennen und lernen: Gemeinsam kann man etwas verändern. Die Künstlerin Eva Weingärtner möchte den Menschen mit ihrer Kunst neue Blickwinkel zeigen. Sie will nicht nur über Probleme sprechen, sondern Veränderungen möglich machen. Ruhe und Zeit zum Nachdenken geben ihr Kraft. Alle drei finden: Kunst ist wichtig. Sie kann Hoffnung geben, Menschen verbinden und neue Ideen für die Zukunft schaffen. Deshalb sollten Kunst und Kultur unterstützt und ihre Freiheit geschützt werden.

Mehr Sichtbarkeit und neue Wege

Renate Sterzel war knapp 15 Jahre lang Vorsitzende des Seniorenbeirats Frankfurt

Nach der Kommunalwahl und langen Verhandlungen zur Koalitionsbildung im Römer wird sich Anfang kommenden Jahres auch der Frankfurter Seniorenbeirat neu konstituieren. Kurz vor Ende ihrer Wahlperiode hat SFiB-Redakteurin Sonja Thelen Dr. Renate Sterzel zum Interview getroffen. Nach knapp 15 Jahren als Vorsitzende des Seniorenbeirats wird sie das Amt voraussichtlich abgeben und künftig nur noch als reguläres Mitglied dem Gremium angehören. „Jetzt müssen die jüngeren Älteren mal ran“, sagte die promovierte Chemikerin, die im Oktober ihren 85. Geburtstag feiert, gut gelaunt im Gespräch. Zudem war die FDP-Politikerin aus Nieder-Eschbach 23 Jahre ehrenamtliche Stadträtin.



Das ehrenamtliche Engagement von Renate Sterzel in und für Frankfurt erstreckt sich über mehrere Jahrzehnte.

Foto: Sonja Thelen

Frau Dr. Sterzel, Sie sind seit 2012 Vorsitzende des Seniorenbeirats der Stadt Frankfurt. Wie hat sich die Arbeit des Gremiums seither verändert und ebenso seine Wahrnehmung?

Renate Sterzel: Ich hoffe, wir sind seither öffentlichkeitswirksamer geworden und dass mittlerweile nur noch jede zweite Person fragt, was der Seniorenbeirat ist und was er macht. Das liegt mit daran, dass wir uns an vielen Veranstaltungen des Sozialdezernats und der Stadt Frankfurt beteiligen. Wir zeigen viel Präsenz, auch in den Gremien, bei Aktionen zur Bürgerbeteiligung oder in der Jury des Nachbarschaftspreises, sind im Austausch mit den Sozialbezirksvorsteherinnen und Sozialbezirksvorsteher, der KAV und den Fraktionen der Stadtverordnetenversammlung. Was uns noch nicht so gut gelungen ist, ist unsere Wahrnehmung in den lokalen Medien, trotz zahlreicher Pressemitteilungen. Gelingen ist uns aber unsere erste Videositzung des Seniorenbeirats 2021 während der Corona-Pandemie. Das war für uns spannend, da wir bis dahin mit digitalen Kommunikationsmitteln nicht konfrontiert waren.

Aber das hat Sie als Gremium auch für das Thema „Digitalisierung im Alter“ sehr sensibilisiert, oder?

Ja, das stimmt, das hat dem noch einmal einen deutlichen Schub gegeben, uns dafür einzusetzen. Aber schon vor Corona hatten wir als Gremium einen Antrag verabschiedet, in dem wir die Ausstattung von Altenheimen und Pflegeeinrichtungen mit WLAN forderten.

Was war für Sie Motivation, sich für die Belange älterer Menschen in Frankfurt einzusetzen und den Vorsitz des Seniorenbeirats zu übernehmen?

Ich bin jemand, die gerne für Gemeinschaften, denen ich mich zugehörig fühle, Verantwortung übernimmt. Ich war als junger Mensch Klassensprecherin, war Schülervertreterin, war Assistentenvertreterin während der Revolutionszeit an der Frankfurter Universität, war Schulelternbeirätin, im Sozialausschuss, im Stadt-elternbeirat. Immer entsprechend meinen Lebensphasen habe ich mich in den entsprechenden Institutionen eingebracht und Aufgaben übernommen. Später war ich Mitglied für die FDP im Ortsbeirat meines Stadtteils Nieder-Eschbach, da ich mich hier zu Hause fühle, und dann auf städtischer Ebene als ehrenamtliche Stadträtin. Je älter ich wurde, umso mehr habe ich die Probleme älterer Menschen wahrgenommen: die Wohnsituation, die Verkehrsprobleme, bei der Betreuung und der Pflege. Geleitet wurde ich immer davon, sachgerecht zu argumentieren, also von meinem Kenntnis- und Wissensstand her. Dabei war die FDP für mich als Partei das passende Vehikel, um mich für meine Positionen einsetzen und um etwas verändern zu können.

Was waren die wichtigsten Projekte und Initiativen, die Sie mit dem Seniorenbeirat in Ihrer Amtszeit angestoßen haben?

Gleich zu Anfang war die neue Satzung für uns als Seniorenbeirat ein zentrales Projekt. Fünf Jahre haben wir uns da-

mit beschäftigt. Wir verfügten anfangs über keinerlei Rechte. Auch jetzt sind wir zwar nur ein Beratungsgremium des Magistrats, haben jedoch Sitz- und Sprechrechte in den Ausschüssen der Stadtverordnetenversammlung. Befürchtungen des Magistrats, wir würden ein Parallelparlament aufbauen wollen, konnten wir durch sachgerechte Arbeit entgegenwirken. Besonders unsere für uns zuständige Dezernentin Elke Voitl unterstützt uns dabei sehr in unseren Bemühungen. Was wir auch durchgesetzt haben und worauf wir stolz sind, war, dass seither eine Vertreter:in der Kommunalen Ausländervertretung (KAV) an unseren Sitzungen teilnehmen kann. Das war mir sehr wichtig, da unser Gremium beim Thema Migration nicht repräsentativ für Frankfurt besetzt ist. Weitere wichtige Themen, mit denen wir uns intensiv befasst und Anträge verabschiedet haben, sind „Wohnen im Alter“, Pflege, Gesundheit und Fitness sowie die öffentlichen Toilettenanlagen – Themen, die unvermindert aktuell sind. Wir arbeiten mit der Polizei in Fragen zur Sicherheit Älterer oder mit der Frankfurt University of Applied Sciences zusammen.

Welche weiteren Projekte haben Sie als Seniorenbeirat mit initiiert?

Das Nonplusultra, das wir mit initiiert und auf den Weg gebracht haben, ist die „Plattform 55+“, bei der uns Bildungsdezernentin Sylvia Weber finanziell unterstützt hat und für die die VHS und die Stadt Frankfurt inzwischen sogar eine Auszeichnung erhalten haben. Auch haben wir mittlerweile eine eigene Website. Und tatsächlich muss ich sagen, dass der frühere Oberbürgermeister Peter Feldmann uns sehr gewogen war. Das mittlerweile hessenweit gültige Seniorenticket haben wir gemeinsam mit ihm durchgesetzt. Ein weiteres Highlight in der Zeit war unser 50-jähriges Bestehen, das die Stadt ausgiebig gefeiert und gewürdigt hat, unter anderem mit einem hervorragend organisierten Fachtag und einer Schiffahrt. Das war

für uns ein sehr schönes Dankeschön und hat uns zusammengeschweißt.

Bei welchen Themen sehen Sie aktuell vor allem Handlungsbedarf?

Was nicht gut läuft, ist die Zusammenarbeit mit der Landesseniorenvertretung. Da herrschen katastrophale Zustände. Die Landesregierung ist an der Situation nicht unschuldig, vor allem, was die finanzielle Ausstattung betrifft. Unzureichend ist ebenso weiterhin die Aufwandsentschädigung für die Mitglieder des Seniorenbeirats, die gerade mal zirka 100 Euro im Jahr beträgt, während die Ausgaben schon allein für die notwendige Büroausstattung wie Computer, Drucker und anderes Zubehör diesen Betrag deutlich übersteigen.

Gemeinsam mit den beiden ebenfalls langjährigen Seniorenbeiratsmitgliedern Doris Achenbach und Pieter Zandee haben Sie bislang den Vorstand des Beirats gebildet. Wie würden Sie die Zusammenarbeit in Ihrem Trio beschreiben?

Wir sind mittlerweile richtig befreundet miteinander. Unsere Zusammenarbeit ist sehr eng, vertrauensvoll und freundschaftlich. Wir arbeiten kooperativ miteinander und nicht gegeneinander. Niemand profiliert sich auf Kosten des anderen.

Sie alle drei gehören unterschiedlichen Parteien an. Wie wichtig war es, im Vorstand über den parteipolitischen Tellerrand zu schauen, um gemeinsam Projekte und Anträge auf den Weg zu bringen?

Das ist kennzeichnend für unser ganzes Gremium. Früher war das nicht so: Da wurde nach Parteizugehörigkeit agiert. Wichtiger ist für uns, in der Sache an einem Strang zu ziehen und für ältere Menschen eine Lösung zu finden, egal ob jemand Mitglied bei der CDU, SPD, den Grünen, Linken oder der FDP ist, wenngleich ich froh bin,

dass bislang niemand aus der AfD im Seniorenbeirat vertreten ist.

Inwieweit ist auch die Arbeit im Seniorenbeirat von Kooperation und Kompromissfähigkeit geprägt?

Das Miteinander und die Fähigkeit zu Kompromissen sind wichtige Kennzeichen unserer gemeinsamen, lösungsorientierten Arbeit im Seniorenbeirat. Zuträglich war dabei aber auch meine enge Anbindung als Stadträtin an die städtischen Gremien. Das hat zu Beginn die damalige Sozialdezernentin Daniela Birkenfeld sehr geschätzt und mich in meinem Amt auch immer protegiert. Das hat den Austausch erleichtert und manches verkürzt.

Wie fällt Ihre Bilanz nach mehr als 14 Jahren als Vorsitzende des Seniorenbeirats aus?

Sie fällt zweischneidig aus. Es gibt weiterhin viel zu tun. Wir haben aber einiges erreicht, viel bewegt und für viele Themen sensibilisiert. Wir haben vieles vorangebracht, was auch mit viel Arbeit verbunden war. Wenn ich nur an die Zeit denke, die ich am Telefon in ellenlangen Gesprächen verbracht habe ... Zudem wäre ohne die inhaltlich kompetente Mitwirkung und menschlich freundschaftliche Arbeit der Mitarbeiterinnen des Dezernats, Karola Kunz und Anna Kortmann, die Arbeit nicht möglich gewesen.

Das Interview führte Sonja Thelen

Osteoporose ist auch eine Männerkrankheit

Knochenschwund tritt häufiger auf als angenommen

Etwa 25 Prozent der Frauen leiden an Knochenschwund; Männer sind höchstens zu acht Prozent betroffen: So schätzte man lange die Verteilung von Osteoporose in der Bevölkerung. Doch im Alter ist das anders. Eine Knochendichtemessung unter US-Veteranen zwischen 65 und 85 Jahren zeigte jetzt, dass die chronische Skeletterkrankung und ihre Vorstufe, die Osteopenie, bei älteren Männern nur oft übersehen wird.

Dass Frauen infolge der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren ein großes Risiko für Osteoporose

haben, ist bekannt. Doch mit zunehmendem Alter führen Stürze auch bei Männern häufiger zu Brüchen, trotz ihrer meist größeren und kräftigeren Knochen. Osteoporose ist bei Männern oft Folge von Erkrankungen, Medikamenten, Fehlernährung, hohem Alkoholkonsum, Rauchen und Bewegungsarmut. So erhöhen zum Beispiel Schilddrüsenerkrankungen und Morbus Parkinson das Risiko für brüchige Knochen. Auch Medikamente wie Cortison, Blutdrucksenker oder Schlafmittel können die Knochenfestigkeit mindern.

Endokrinologen empfehlen Männern mit solchen Risiken, ihre Knochendichte messen zu lassen. Vorbeugend sollten ältere Männer ihre Knochen durch die Einwirkung von Druck- und Zugkräften stabilisieren, etwa durch Krafttraining oder Walking. Sie sollten auf eine calcium- und proteinreiche Ernährung achten, Calcium- und Vitamin-D-Einnahme könne hilfreich sein. Die Patientenleitlinie für Risikogruppen ist online zu finden: dv-osteologie.org/patienten.

wil

Ausdauer- oder Krafttraining?

Zwei Trainingsformen, die zusammen besonders wirksam fürs Älterwerden sind

Sport fördert die Gesundheit, hält mobil und selbstständig. Das ist Konsens in der Fachwelt. Doch was hilft besser: Ausdauer oder Kraft? Krafttraining wie Ausfallschritte, Kniebeugen, Seitfallschritte oder Liegestütze bewahrt Muskeln vor übermäßig altersbedingtem Abbau und beugt Osteoporose vor. Inzwischen weiß man aber auch, dass gezieltes Muskeltraining mehr entzündungshemmende Muskelbotenstoffe ausschüttet als Ausdauersport. Diese Myokine verbessern zudem die Herzfunktion und verlangsamen das Wachstum von Krebszellen. Doch auch Ausdauertraining, etwa Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren, erhöht die Leistungsfähigkeit des Herzens. Und es steigert die Durchblutung des ganzen Körpers. Dadurch wird auch das Gehirn besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Langfristige Blutdrucksenkung und Vorbeugung von Atherosklerose sowie Steigerung der



Foto: pixabay

Fettverbrennung sind weitere Benefits. Also was jetzt?

Beides ist wichtig, Hauptsache regelmäßig! Für allgemein gesundes Altern rät Lars Donath, Professor für Angewandte Trainingswissenschaft an der Deutschen Sporthochschule in Köln, zur Mischform Kraftausdauertraining. Doch je älter und bewegungs-

ärmer man ist, desto wichtiger werden Gleichgewichtsschulung, Koordination und Krafttraining. Auch das ist Konsens in der Fachwelt.

WEITERE INFOS:

www.stiftung-gesundheitswissen.de/bewegung-sport/warum-ist-bewegung-wichtig.

wil

Kost gegen das Vergessen

Die MIND-Diät zielt darauf ab, das Gehirn zu schützen und das Risiko für Demenz zu senken

Was wir essen, hat einen Einfluss auf unsere Gehirnfunktionen. Das zeigen zahlreiche Studien. Eine große Übersichtsstudie in den USA legte jetzt eine neue Liste von 17 Risikofaktoren für die Gehirngesundheit im Alter vor, statt der bislang bekannten 14 Faktoren für Demenz. Neben der Ernährung gehören auch Schlafqualität und Stress zu den identifizierten Risikofaktoren.

Mit der neuen Liste der beeinflussbaren Faktoren, die einer Demenz vorbeugen können, weiten die Forschenden den Geltungsbereich zudem auf Schlaganfall und Altersdepression aus. Sie sehen deutliche Hinweise, dass eine angemessene Kontrolle der 17 Risikofaktoren mindestens 60 Prozent der Schlaganfälle, 40 Prozent der Demenzen und 35 Prozent der Altersdepressionen verhindern oder verlangsamen kann.

Als Kost mit dem größten positiven Einfluss auf die Gehirngesundheit gilt die MIND-Diät („Verstand-Diät“). Forschende entwickelten diese Ernährungsweise 2015 durch Kombination der Mittelmeerdiät mit der blutdruckregulierenden, salzarmen DASH-Diät, die viel Wert auf Blattgemüse, Beeren und Nüsse legt. Die Mittelmeerdiät ist bekannt durch viel frisch verarbeitetes Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse, Olivenöl, öfter

mal Fisch und wenig Fleisch. Sie liefert Nährstoffe, die Gehirnzellen stärken, sie wirkt entzündungsfördernd und senkt Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und hohes LDL-Cholesterin. Diese vier Zivilisationskrankheiten zählen zu den Demenztreibern. Die Forschenden fanden Hinweise, dass die Einhaltung der MIND-Diät mit einem geringeren Risiko für das Auftreten von Demenz bei Erwachsenen mittleren und höheren Alters einhergeht.

Die MIND-Diät basiert auf der Reduktion von entzündungsfördernden gesättigten Fetten und zugesetztem Zucker. Deshalb sollte man rotes und verarbeitetes Fleisch, Butter, Margarine, vollfetten Käse, Gebäck, Süßigkeiten, Fast Food und Frittiertes meiden zugunsten einer antioxidativen und entzündungshemmenden Nahrung: Dunkelgrüne Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl, Mangold, Kohl und Rucola können mit Spargel, Brokkoli, Rosenkohl, Karotten und Paprika ergänzt werden. Ebenso wichtig sind Beeren, natives Olivenöl extra, Nüsse, Mandeln und Pistazien sowie Vollkornprodukte wie brauner Reis, Quinoa, Dinkel, Hafer und Vollkornbrot. In zweiter Linie werden Hülsenfrüchte, Fisch und weißes Geflügel ohne Haut empfohlen. Und: Wein ist in geringen Mengen erlaubt.

wil



Foto: Jannis Brandt, unsplash

Demenz mit Zuversicht vorbeugen

Positive Einstellung zeigt messbare Effekte auf die geistige Entwicklung



Foto: Robina Weermeijer, unsplash

Im Köcher für gesundes Altern scheint noch mehr zu stecken als die bisher identifizierten 17 Risiken für Demenz, die mit dem Lebensstil zusammenhängen: Auch eine positive Grundhaltung kann langfristig ein Schutzfaktor sein. Diese Schlussfolgerung geht aus einer aktuellen Längsschnittstudie in den USA hervor. Forschende ermittelten, dass höhere Optimismus-Werte mit einer Senkung der Demenz um 15 Prozent einhergingen. Und zwar unabhängig von bekannten negativen Einflussfaktoren auf die Gehirngesundheit wie Depression, soziale Isolation, chronischer Stress, Mehrfacherkrankungen (Komorbiditäten) und ungünstigem Lebensstil.

Wie der Zusammenhang zwischen positiver Grundeinstellung und Gehirngesundheit zu erklären ist, muss künftige Forschung erweisen. Neuropsychologisch gesehen könnten Optimismus und Zuversicht günstige Immunreaktionen und antioxidative Prozesse bewirken. Indirekt könnte eine positive Einstellung über damit verbundene gesündere Verhaltensweisen, stärkere soziale Netzwerke und geringere Stressbelastung zur Demenzvorbeugung beitragen. Das aktuelle Forschungsergebnis kann aber schon heute motivieren, dem Pessimismus keine Chance einzuräumen und den eigenen Blick gezielt auf das halbvolle statt auf das halbleere Glas zu richten.

wil

Höheres biologisches Alter – höheres Krebsrisiko

Warum manche Menschen früher krank werden als andere, lässt sich nicht allein am Geburtsdatum ablesen. Entscheidend ist offenbar auch, wie alt ihr Körper tatsächlich ist

Krebs gilt als typische Alterskrankheit. Doch entscheidend ist nicht allein das Geburtsdatum. Forschende gehen zunehmend der Frage nach, welche Rolle das biologische Alter spielt. Ein wichtiger Hinweisgeber dafür sind sogenannte epigenetische Veränderungen: Dabei lagern sich kleine chemische Gruppen an die DNA an und beeinflussen, wie Gene arbeiten. Bestimmte Muster dieser Veränderungen stehen sowohl mit Alterungsprozessen als auch mit der Entstehung von Krebs in Zusammenhang.

Ein Forschungsteam um Hermann Brenner vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) hat unter-

sucht, wie stark das biologische Alter mit dem Krebsrisiko zusammenhängt. Grundlage waren Daten von mehr als 1900 Menschen im Alter zwischen 50 und 75 Jahren aus der großen ESTHER*-Studie. Über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren wurde verfolgt, wer an Krebs erkrankte.

Die innere Uhr als Risikofaktor

Das Ergebnis: Menschen, deren biologisches Alter höher war als ihr tatsächliches Alter, hatten ein deutlich erhöhtes Krebsrisiko – um mehr als 50 Prozent im Vergleich zu biologisch „jüngeren“ Personen. Auch wer im Laufe der Jahre schneller biologisch

alterte, erkrankte häufiger. Besonders deutlich zeigte sich dieser Zusammenhang über längere Zeiträume hinweg. Das biologische Alter kann daher helfen, Krebsrisiken besser einzuschätzen – vor allem langfristig.

Die Forschenden sehen darin eine Chance für die Zukunft: Wenn sich das individuelle Risiko genauer bestimmen lässt, könnten Vorsorgeuntersuchungen gezielter eingesetzt werden. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass biologische Alterungsprozesse eine zentrale Rolle bei der Krebsentstehung spielen“, sagt Studienleiter Hermann Brenner.

* ESTHER: Epidemiologische Studie zu Chancen der Verhütung, Früherkennung und optimierten Therapie chronischer Erkrankungen in der älteren Bevölkerung.

WEITERE INFOS:

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) ist die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland. Wissenschaftler:innen erforschen dort, wie Krebs entsteht, wie man ihn früher erkennt und besser behandelt. www.dkfz.de

Gut orientiert in der digitalen Gesundheitswelt

BAGSO-Projekt informiert mit neuer Postkarten-Serie und Internetseite

Das Projekt Digital+Vital der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) informiert über digitale Gesundheitsthemen und bietet Orientierung. Neu verfügbar ist die Postkartenserie mit Informationen zu Themen wie E-Rezept und elektronischer Patientenakte (ePA). Die Karten eignen sich zum Auslegen, Weitergeben oder für Informationsveranstaltungen. Zudem wurde die Anleitung „Die elektronische Patientenakte (ePA) – So gelingt der Zu-

gang“ überarbeitet. Sie erklärt Schritt für Schritt die Anmeldung und wichtige Voraussetzungen für die ePA und greift mit der Überarbeitung verschiedene Zugangswege auf. Ergänzend steht nun auch eine spezielle Anleitung für KKH-Versicherte zur Verfügung. Mit einer Umfrage sollen zudem Verbesserungsbedarfe der Internetseite evaluiert werden. Um eine Teilnahme daran wird gebeten.

WEITERE INFOS:
www.digital-und-vital.de



Foto: pixabay

Mit Akribie, Empathie und Geduld ans Ziel

Die Mitarbeiterinnen der Clearingstelle für Krankenversicherungsschutz des Frankfurter Gesundheitsamts helfen Menschen zurück in die Krankenversicherung

Kr ank ohne Krankenversicherungsschutz: Davon sind mehr Menschen betroffen, als viele vermuten. Werden sie krank, müssen sie die teils immens hohen Kosten für die Behandlung selbst tragen, eine Verschuldung kann drohen. Gleichzeitig führt der fehlende Zugang zu frühzeitiger medizinischer Versorgung zu höheren Folgekosten für die Kommunen und Kliniken, da Erkrankungen häufiger erst im Notfall behandelt werden müssen. Für diese Menschen ist das dreiköpfige Beraterinnenteam der Clearingstelle für Krankenversicherungsschutz da. Sie nehmen sie an die Hand, lotsen sie durch den Behörden-Dschungel und ebnen ihren Klient:innen den Weg zurück in die Regelversorgung. Hier geben die beiden Sozialarbeiterinnen Kristina Ivanova und Maria Wirth Hanschmann stellvertretend Einblick in ihre Arbeit.

Die ist nicht immer einfach, wie Maria Wirth Hanschmann sagt. Zum einen, weil für viele ihrer Klient:innen die fehlende Krankenversicherung nur eine von vielen Herausforderungen sei. Zum anderen, weil sie die Nerven behalten müssen, selbst wenn ihnen selbst ein Fall sehr nahe geht. Etwa wenn eine Klientin an Krebs erkrankt ist. Denn dann beginnt für die Kolleginnen der Clearingstelle ein Rennen gegen die Zeit. „Eine solche Klientin braucht schnell die passende Therapie“, sagt Wirth Hanschmann. „Schaffen wir es, einen bestehenden Anspruch auf Krankenversicherung rechtzeitig durchzusetzen?“ Was spendet Ivanova und Wirth Hanschmann in so einem Fall Zuversicht? „Begleitung durch Supervision. Und unser gu-

tes Miteinander im Team“, sagt Kristina Ivanova. Die Mitarbeiterinnen der Clearingstelle tauschen sich untereinander aus, unterstützen sich gegenseitig, bearbeiten besonders knifflige Fälle auch mal zu zweit. So bewegend und anspruchsvoll die Fälle auch sein mögen: „Ich komme immer mit einem guten Gefühl zur Arbeit“, sagt Kristina Ivanova.

Seit November 2020 finden Menschen in der Clearingstelle einen Anlaufpunkt. Drei Mitarbeiterinnen unterstützen ratsuchende Menschen dreimal wöchentlich bei der Klärung ihres Versicherungsschutzes und helfen ihnen, nach Möglichkeit einen Weg in die gesundheitliche Regelversorgung zu finden. Auch wenn Menschen bereits krank sind, finden sie hier Unterstützung und können in die humanitären Sprechstunden des Gesundheitsamts vermittelt werden.

Hürden im System überwinden

„Die Clearingstelle ist deutschlandweit die einzige, die organisatorisch direkt in den Öffentlichen Gesundheitsdienst integriert ist. Wir sind sehr froh, dass wir den Menschen in der Stadt dieses Angebot machen können“, sagt Prof. Dr. Peter Tinnemann, Leiter des Frankfurter Gesundheitsamts: „Wir erleben ständig, wie groß der Bedarf ist. Und wir sehen auch, wie erfolgreich die Arbeit unserer Beraterinnen ist: Im Jahr 2025 erhielt rund ein Drittel unserer Klient:innen wieder einen vollständigen Krankenversicherungsschutz in der gesetzlichen oder privaten Krankenversicherung.“ Neben der Anbindung an Krankenversicherungsschutz spielt auch die psychosoziale



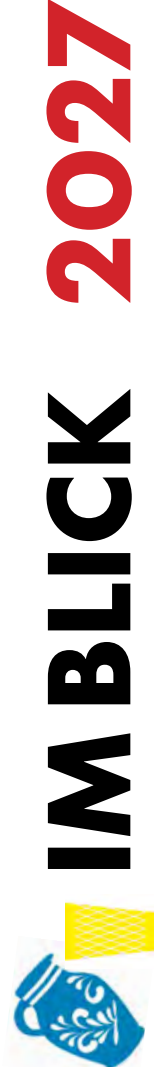
Maria Wirth Hanschmann (l.) und Kristina Ivanova von der Clearingstelle für Krankenversicherungsschutz im Gesundheitsamt Frankfurt am Main

Foto: Gesundheitsamt Frankfurt

Unterstützung der Klient:innen durch die Beraterinnen eine große Rolle.

Ihre Arbeit umfasst sehr viele psychosoziale und rechtliche Aspekte. Gefragt sind Empathie, Akribie und auch Geduld. Kristina Ivanova erklärt: „Es kann allein über eine halbe Stunde dauern, bis man die verantwortliche Person bei der Krankenkasse ans Telefon bekommt.“ Das allein reiche schon als Hürde, die manche Klient:innen aufgeben lässt, bevor es überhaupt losgeht. Dazu kämen mitunter schwer verständliche Schriftstücke, Formulare und Fragen.

Ivanova erinnert sich an einen Klienten, der nach vielen Jahren im Ausland ohne Krankenversicherungsschutz nach Frankfurt zurückgekommen war und nun mit Ende 70 in ein Alter gekommen ist, in dem er sich um seine Gesundheit sorgte. Sich selbst darum zu kümmern, wieder in der Krankenversicherung aufgenommen zu werden, war für den Mann allerdings nahezu unmöglich – zu viel



STADT FRANKFURT IM BLICK 2027

Januar				Februar				März				April				Mai				Juni			
1	Fr	Neujahr	53. Woche	1	Mo		5. Woche	1	Mo		9. Woche	1	Do		13. Woche	1	Sa	Tag der Arbeit		1	Di		22. Woche
2	Sa			2	Di			2	Di			2	Fr			2	So			2	Mi		
3	So			3	Mi			3	Mi			3	Sa			3	Mo		18. Woche	3	Do		
4	Mo		1. Woche	4	Do	Weiberfastnacht		4	Do			4	So			4	Di			4	Fr		
5	Di			5	Fr			5	Fr			5	Mo		14. Woche	5	Mi			5	Sa		
6	Mi	Heilige Drei Könige		6	Sa			6	Sa			6	Di			6	Do	Christi Himmelfahrt		6	So		
7	Do			7	So			7	So			7	Mi			7	Fr			7	Mo		23. Woche
8	Fr			8	Mo	Rosenmontag	6. Woche	8	Mo	Int. Frauentag	10. Woche	8	Do			8	Sa			8	Di		
9	Sa			9	Di			9	Di			9	Fr			9	So	Muttertag		9	Mi		
10	So			10	Mi	Aschermittwoch		10	Mi			10	Sa			10	Mo		19. Woche	10	Do		
11	Mo		2. Woche	11	Do			11	Do			11	So		15. Woche	11	Di			11	Fr		
12	Di			12	Fr			12	Fr			12	Mo			12	Mi			12	Sa		
13	Mi			13	Sa			13	Sa			13	Di			13	Do			13	So		
14	Do			14	So			14	So			14	Mi			14	Fr			14	Mo		24. Woche
15	Fr			15	Mo		7. Woche	15	Mo		11. Woche	15	Do			15	Sa			15	Di		
16	Sa			16	Di			16	Di			16	Fr			16	So	Pfingstsonntag		16	Mi		
17	So			17	Mi			17	Mi			17	Sa		16. Woche	17	Mo	Pfingstmontag	20. Woche	17	Do		
18	Mo		3. Woche	18	Do			18	Do			18	So			18	Di	Waldchestag		18	Fr		
19	Di			19	Fr			19	Fr			19	Mo			19	Mi			19	Sa		
20	Mi			20	Sa			20	Sa			20	Di			20	Do			20	So		
21	Do			21	So			21	So			21	Mi			21	Fr			21	Mo		25. Woche
22	Fr			22	Mo		8. Woche	22	Mo		12. Woche	22	Do			22	Sa			22	Di		
23	Sa			23	Di			23	Di			23	Fr			23	So			23	Mi		
24	So			24	Mi			24	Mi			24	Sa		17. Woche	24	Mo		21. Woche	24	Do		
25	Mo		4. Woche	25	Do			25	Do			25	So			25	Di			25	Fr		
26	Di			26	Fr			26	Fr	Karfreitag		26	Mo			26	Mi			26	Sa		
27	Mi			27	Sa			27	Sa			27	Di			27	Do	Fronleichnam		27	So		
28	Do			28	So			28	So	Sommerzeitbeginn		28	Mi			28	Fr			28	Mo		26. Woche
29	Fr							29	Mo	Ostermontag	13. Woche	29	Do			29	Sa			29	Di		
30	Sa							30	Di			30	Fr			30	So			30	Mi		
31	So							31	Mi							31	Mo		22. Woche				

Ferien in Hessen: Weihnachten: 23. Dezember 2026 bis 12. Januar 2027
Ostern: 22. März bis 2. April, Sommer: 28. Juni bis 8. August





Juli			August			September			Oktober			November			Dezember		
1	Do	26. Woche	1 So			1 Mi	35. Woche		1 Fr	39. Woche	1 Mo	44. Woche	1 Mi		48. Woche		
2	Fr		2 Mo	31. Woche	●	2 Do			2 Sa		2 Di	Allerheiligen	2 Do				
3	Sa		3 Di			3 Fr			3 So	Tag der Deutschen Einheit	3 Mi		3 Fr				
4 So		●	4 Mi			4 Sa			4 Mo	40. Woche	4 Do		4 Sa				
5	Mo	27. Woche	5 Do			5 So			5 Di		5 Fr		5 So	2. Advent			
6	Di		6 Fr			6 Mo	36. Woche		6 Mi		6 Sa		6 Mo	Nikolaus	49. Woche		
7	Mi		7 Sa			7 Di			7 Do		7 So		7 Di				
8	Do		8 So			8 Mi			8 Fr		8 Mo	45. Woche	8 Mi				
9	Fr		9 Mo	32. Woche		9 Do			9 Sa		9 Di		9 Do				
10	Sa		10 Di			10 Fr			10 So		10 Mi		10 Fr				
11 So			11 Mi			11 Sa			11 Mo	41. Woche	11 Do		11 Sa				
12	Mo	28. Woche	12 Do			12 So			12 Di		12 Fr		12 So				
13	Di		13 Fr			13 Mo	37. Woche		13 Mi		13 Sa		13 Mo	3. Advent	50. Woche	●	
14	Mi		14 Sa			14 Di			14 Do		14 So	●	14 Di				
15	Do		15 So	Mariä Himmelfahrt		15 Mi			15 Fr	●	15 Mo	46. Woche	15 Mi				
16	Fr		16 Mo	33. Woche	●	16 Do			16 Sa		16 Di		16 Do				
17	Sa		17 Di			17 Fr			17 So		17 Mi	Buß- und Betttag	17 Fr				
18 So			18 Mi			18 Sa			18 Mo	42. Woche	18 Do		18 Sa				
19	Mo	29. Woche	19 Do			19 So			19 Di		19 Fr		19 So				
20	Di		20 Fr			20 Mo	38. Woche		20 Mi		20 Sa		20 Mo	4. Advent	51. Woche		
21	Mi		21 Sa			21 Di			21 Do		21 So	Totensonntag	21 Di				
22	Do		22 So			22 Mi			22 Fr		22 Mo	47. Woche	22 Mi				
23	Fr		23 Mo	34. Woche		23 Do			23 Sa		23 Di		23 Do				
24	Sa		24 Di			24 Fr			24 So		24 Mi		24 Fr	Heiligabend			
25 So			25 Mi			25 Sa			25 Mo	43. Woche	25 Do		25 Sa	1. Weihnachtstag			
26	Mo	30. Woche	26 Do			26 So			26 Di		26 Fr		26 So	2. Weihnachtstag			
27	Di		27 Fr			27 Mo	39. Woche		27 Mi		27 Sa		27 Mo		52. Woche	●	
28	Mi		28 Sa			28 Di			28 Do		28 So	1. Advent	28 Di				
29	Do		29 So			29 Mi			29 Fr	●	29 Mo	48. Woche	29 Mi				
30	Fr		30 Mo	35. Woche	●	30 Do			30 Sa		30 Di		30 Do				
31	Sa		31 Di	●					31 So	Sommerzeitende			31 Fr	Silvester			

Bürokratie, zu viele offene Fragen, zu viele unbeantwortete Anrufe. Also wandte er sich an die Clearingstelle. Und konnte binnen eines halben Jahres in die Krankenversicherung vermittelt werden.

Das Statistische Bundesamt geht für 2023 von 72 000 Menschen ohne Krankenversicherungsschutz aus. Die tatsächliche Zahl der Betroffenen ist wegen einer großen Dunkelziffer aber nur schwer einzuschätzen. Expert:innen zufolge liegt die Anzahl zwischen 500 000 und einer Million bundesweit. Treffen kann es jeden: Menschen, die im Ausland gelebt haben, Selbstständige, die zu wenig verdienen, um Krankenkassenbeiträge zu bezahlen, Studierende, die nicht mehr über die Familienversicherung geschützt sind, Menschen ohne Obdach, Haftentlassene, EU-Bürger:in-

nen, die im Heimatland versichert sind und deren Schutz in Deutschland nicht akzeptiert wird oder die nicht krankenversichert sind.

„Unsere Zielgruppe ist sehr divers“, sagt Kristina Ivanova. Und so vielfältig wie die Zielgruppe sind auch die Fälle. „Es gibt kein Schema, nach dem wir die Fälle abarbeiten können. Jeder Fall ist anders und jeder ist auf seine Art kompliziert. Anders als unsere Klient:innen wissen wir aber, wo wir suchen müssen, um weiterzukommen.“

Von nicht enden wollenden Warteschleifen am Telefon lassen sich die Beraterinnen der Clearingstelle nicht abschrecken. Schriftstücke und Akten begutachten sie mit Know-how und Akribie. Sie wissen, welche Unterlagen gebraucht werden. Und wenn die Klient:innen einverstan-

den sind, lassen sie sich bevollmächtigen, den Schriftverkehr mit den Krankenkassen zu führen. Das allein habe oft große Wirkung, sagt Kristina Ivanova. „Wenn die Kassen eine E-Mail oder einen Brief mit unserem Absender bekommen, reagieren sie meist schneller.“

Und wenn die Reaktion der Krankenkasse positiv ausfällt, die Klientin oder der Klient erfolgreich vermittelt werden konnte und nun wieder vollständig krankenversichert ist, ist das für Kristina Ivanova, Maria Wirth Hanschmann und ihre Kollegin „immer wieder eine große Freude“. „Es gibt uns ein gutes Gefühl“, sagt Wirth Hanschmann. Und es schenkt ihnen die Zuversicht, auch beim nächsten Fall etwas bewirken zu können.

Anja Prechel

Altersdepression ist anders

Ihre Symptome dürfen nicht als „normale“ Begleiterscheinung des Alterns missverstanden werden. Gezielte Hilfe kann den dunklen Schleier lüften

Sie sind schnell erschöpft. Allein der normale Alltag überfordert sie. Sie klagen über Schmerzen und diffuse körperliche Beschwerden. Sie schlafen schlecht, haben zu nichts richtig Lust. Sie vergessen viel und können sich kaum was merken. Manche sind zudem griesgrämig. Gut gemeinte Ratschläge prallen an ihnen ab. Sind das normale Alterserscheinungen, wenn das Schicksal es nicht gut mit einem gemeint hat? Und müssen Betroffene und ihr Umfeld die bleierne Hoffnungslosigkeit achselzuckend hinnehmen?

„Ein solches Beschwerdebild darf nicht als Begleiterscheinung des Alterns bagatellisiert werden“, warnt Dr. Tarek Karakaya, Oberarzt der Schwerpunktstation für Alterspsychiatrie der Uniklinik Frankfurt. „Diese Symptome können auf eine Depression im höheren Lebensalter hinweisen und

sollten keinesfalls als ‚altersgemäßer‘ Prozess missverstanden werden.“ Er empfiehlt, ein solches Beschwerdebild frühzeitig abzuklären, damit Betroffene dieser psychischen Erkrankung im höheren Alter namens Late-Life-Depression (LLD) gezielt unterstützt werden können. Eine Überweisung zu einem ambulanten psychiatrischen Facharzt oder Psychotherapeuten könne weiterhelfen. Oft seien sowohl fachärztliche medikamentöse Behandlungen als auch Psychotherapie wirksam.

Eine komplexe Erkrankung

Doch was unterscheidet die LLD eigentlich von anderen Depressionen? Diese Variante des lähmenden seelischen Tiefs kann erstmals im Alter ab etwa 60 Jahren auftreten. Sie äußert sich nicht allein durch anhaltende gedrückte Stimmung, tiefen Antriebs-

mangel sowie Freud- und Interessenlosigkeit. Oft gehen damit unerklärliche Schmerzen, körperliche Beschwerden und chronische Erkrankungen einher. Ebenso typisch seien Appetitverlust und Gewichtsabnahme, Ein- und Durchschlafstörungen, Pessimismus – sowie Verarmungs- und Schuldwahn. Nicht selten begleiten Todeswünsche die Erkrankung. „Die Suizidgefahr betrifft vor allem alleinstehende ältere Männer“, sagt Karakaya.

Einfache Erklärungen für Ursachen und Auslöser einer Depression im höheren Alter gibt es nicht. Dazu ist das jeweils individuelle Zusammenwirken biologischer Vorgänge, psychischer und sozialer Einflüsse sowie persönlicher Lebensumstände und besonderer Ereignisse zu undurchdringlich. Zu den vielen Faktoren zählen etwa einschneidende Verlusterlebnisse durch den Tod wichtiger Angehöriger,

finanzielle Sorgen, Einsamkeit und chronische Erkrankungen. Studien zeigen, dass Patient:innen mit Diabetes oder unter Einnahme einiger Blutdrucksenker ein erhöhtes Risiko für eine LLD tragen. Häufig sei die Erkrankung auch mit anderen psychiatrischen Krankheitsbildern verbunden (Komorbidität), etwa mit generalisierter Angst- und Panikstörung oder mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer-Demenz und Morbus Parkinson. Und: „Nach einem Schlaganfall sind bis zu 50 Prozent der älteren Patient:innen von einer Depression betroffen“, so Karakaya.

Verschlimmerungen verhindern

Insgesamt litten in der westlichen Welt etwa 20 Prozent der Älteren an einer LLD. Schon allein, weil der Antrieb, sich Hilfe zu suchen und soziale Kontakte zu pflegen, unter der bleiernen Stimmung verkümmert, steht die Selbstversorgung Betroffener in Gefahr, selbst ohne neurologische Ausfälle. So droht zusätzlich eine verschlimmernde Vereinsamung. Häufig geht die Erkrankung mit Gedächtnisstörungen und Verlust der kognitiven Flexibilität einher – und erhöht ihrerseits deutlich das Risiko für eine dementielle Entwicklung. Nicht nur wegen solcher Folgen braucht diese komplexe Erkrankung eine ganzheitliche Versorgung.

Etwa ein Drittel der Patient:innen in der Schwerpunktstation für Alterspsychiatrie der Uniklinik Frankfurt weist Depressionen auf. Ihre Beschwerden werden auf ganz unterschiedlichen Wegen gelindert, im günstigsten Fall geheilt. Das multiprofessionelle Team konzentriert sich auf verschiedenen Wegen darauf, die Alltagsfähigkeit und Lebenszufriedenheit der Patient:innen in einer festen Tagesstruktur zu verbessern, und setzt dabei an den jeweils vorhandenen Fähigkeiten und Neigungen an. Über medizinische und psychologische Betreuung oder Physio- und Ergotherapie hinaus tragen etwa Leserrunden, Gärtnern, Kochen und Backen oder Singen dazu bei, die Patient:in-

nen zu aktivieren und sozial einzubinden. Je nach Schwere der Symptomatik dauert die Therapie zwischen vier Wochen und mehreren Monaten. In schweren Fällen wird eine komplette Heilung selten erreicht, aber die Betroffenen profitieren von einem Mehr an Antrieb, Selbstwirksamkeit, Zufriedenheit und sozialer Nähe. Je früher Angehörige und Fachleute Betroffenen einfühlsam zur Seite stehen, desto aussichtsreicher lässt sich eine Degeneration verhindern. Betroffene und Angehörige können sich an mehreren Stellen Hilfe holen (siehe Infokasten).

Karin Willen

WEITERE INFOS:

Auskunft und Beratung (für Betroffene, An- und Zugehörige):

Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi) im Gesundheitsamt Frankfurt, Breite Gasse 28, Erstkontakt und Terminvereinbarung unter der Service-Telefonnummer: 069/212 333 11, montags, dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 12 Uhr, mittwochs von 13 bis 15 Uhr sowie donnerstags von 15 bis 17 Uhr; persönlich donnerstags von 15 bis 17 Uhr

Beratung für psychisch erkrankte Menschen ab 55 Jahren und Angehörige sowie Kontakt für aufsuchende Hilfeleistung innerhalb des Projekts „Würde im Alter“ unter dem Dach der Klinik Hohe Mark, Telefonsprechstunde mittwochs 10 bis 11 Uhr, Telefon 069/244 32 30

Bundesweite Information für Betroffene und Angehörige über das Infotelefon der Stiftung Deutsche Depressionshilfe unter der Nummer 0800 334 45 33, montags, dienstags, donnerstags von 13 bis 17 Uhr, mittwochs & freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr

Das Bürgerinstitut Frankfurt bietet aktivierende Veranstaltungen sowie Kurse und Austauschgruppen für pflegende Angehörige, www.buergerinstitut.de/senioren

Ambulanzen nach ärztlicher Überweisung

Psychiatrische Institutsambulanz der Uniklinik, Telefon 069/6301 50 79

Vitos Klinik Bamberger Hof, Mittelweg 49, Terminvereinbarung unter 069/678 002 601, montags bis freitags von 8.30 bis 18 Uhr oder per E-Mail unter termin.frankfurt@vitos-hochtaunus.de. Hier finden besonders Wohn- und Altenheimbewohner:innen und ihre Zugehörigen Unterstützung und Beratung

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) der DGD Klinik Hohe Mark, Borsigallee 19, Terminvereinbarung per E-Mail: pia@hohemark.de, in dringenden Fällen auch telefonisch unter 069/244 32 30, erreichbar während der Öffnungszeiten montags, dienstags, freitags von 9 bis 12 und 13 bis 16 Uhr, mittwochs von 8 bis 12 und 13 bis 16 Uhr, donnerstags von 9 bis 12 und 14 bis 16 Uhr

Stationäre Behandlungen nach ärztlicher Einweisung

Spezielle gerontopsychiatrische Stationen mit einem ganzheitlichen Ansatz gibt es in Frankfurt neben der Uniklinik auch in der Klinik Hohe Mark, dem Markus-Krankenhaus und dem Klinikum Frankfurt Höchst



Auf einen Blick

Manche Menschen fühlen sich im Alter einfach überfordert. Sie werden schnell müde, schlafen schlecht und sind antriebslos. Sie haben unerklärliche Schmerzen. Außerdem sind sie vergesslich und können sich nichts merken. Manche sind auch griesgrämig. Aber man kann ihnen nicht mit guten Ratschlägen helfen. Denn wahrscheinlich steckt dahinter eine schwere Krankheit: die Altersdepression. Wir dürfen solche Beschwerden nicht als normales Altern verharmlosen, warnt Dr. Tarek Karakaya. Er ist Oberarzt in der Alterspsychiatrie der Uniklinik Frankfurt. Das Alter oder ein schweres Schicksal sind nicht der Grund für diese Probleme. Die Symptome zeigen eine echte Depression im Alter. Diese Erkrankung ist komplizierter als andere Depressionen. Sie muss anders behandelt werden. Fachleute können helfen. Wie, das können Angehörige und Betroffene an mehreren Stellen erfahren (siehe Infokasten).

Zwischen Diagnose und Zuversicht

Zweimal Krebs und dennoch voller Kraft – Sabines Weg zurück ins Leben

Ernsthafte Erkrankungen blieben Sabine lange erspart. Als sich 2010 eine lästige Schwellung am Auge als Non-Hodgkin-Lymphom entpuppte, hatte die damals 44-Jährige Glück. Es war ein B-Zell-Lymphom, das sich mit einer Immuntherapie erfolgreich behandeln ließ. Die promovierte Biologin konnte sich daher ohne Abstriche um ihre siebenjährige Tochter kümmern und sich ihrer Arbeit widmen. 2018 wurde bei ihr dann Brustkrebs diagnostiziert. Das Schicksal blieb ihr weiter gewogen. Die Ärzt:innen konnten den Tumor brusterhaltend operieren und sagten eine Rezidivwahrscheinlichkeit von gerade mal zwei Prozent voraus.

Nach dem Eingriff kehrte Sabine recht bald in ihren Arbeitsalltag zurück und ging täglich ins Sportstudio zum Training. Die vierteljährlichen Mammographien bestätigten die ärztliche Prognose, der Brustkrebs schien überwunden zu sein. Zumal bei ihr auch keine genetische Disposition vorhanden war und die Krebsmedizin nach fünf befundfreien Jahren keine

Rückfallgefahren mehr sieht. Letzteres bewahrheitete sich allerdings nicht. Im März vergangenen Jahres wurde Sabines rechte Brust plötzlich hart und heiß.

Unerwartete Wendung

Da sie vor dem Biologiestudium als Assistentin in der Radiologie tätig war und wusste, dass Screenings nicht alles erkennen lassen, bat sie um eine Magnetresonanztomographie (MRT). Die Aufnahmen brachten ein entzündliches Karzinom zutage, das bereits die Größe einer Mandarine besaß. Nun ging kein Weg mehr an einer Brustabnahme vorbei. „Die unerwartete Wende hat mich erst mal ziemlich aus der Bahn geworfen“, erinnert sich Sabine. „Nach fast sieben Jahren hatte ich den Brustkrebs längst als abgeschlossenes Kapitel der Vergangenheit betrachtet.“

Generell zuversichtlich gestimmt, wollte die inzwischen 60-Jährige trotz des schweren Schlages nicht in Trübsal versinken. „Eine riesengroße Stütze waren dabei mein Mann und meine

Tochter. Wie der Zufall es wollte, wurde mein Mann genau zum Zeitpunkt der zweiten Diagnose arbeitslos. Er konnte mich deshalb immer zur Chemotherapie fahren und Dinge wie Einkaufen oder Kochen übernehmen. Die Chemo war anfangs ziemlich heftig, ich hatte deswegen kaum noch Kraft.“

Dass die Lebensfreude bei ihr wieder Oberhand gewonnen hat, führt Sabine vor allem auf den großen Beistand seitens ihrer Familie und ihres Freund:innenkreises zurück. Beruflich aktiv zu sein, habe sie ebenfalls als hilfreich und aufbauend erlebt. „Ich konnte glücklicherweise alles zu 95 Prozent über Homeoffice erledigen.“ Eine wichtige Rolle schreibt sie überdies dem fachlichen Wissen zu, über das sie aufgrund ihrer Ausbildung verfügt. „Ich konnte die Untersuchungsergebnisse selbst interpretieren, mit den behandelnden Ärzt:innen auf Augenhöhe reden und hatte nie das Gefühl, hilflos ausgeliefert zu sein. Einen Austausch mit Betroffenen brauchte ich deshalb nicht.“

Kraft aus Unterstützung und Wissen

Ihre lebensbejahende Haltung bestärkte nicht zuletzt, wieder ihren Passionen für Sport und Reisen nachgehen zu können. „Nach der Brustabnahme bin ich regelmäßig ins Sportstudio zum Training gegangen, zwei Mal in Skiurlaub gefahren, nach Japan und nach Tansania gereist. Beim Besuch des ostafrikanischen Landes wurde mir klar, dass dort, wie vermutlich auch in vielen anderen Ländern, Menschen in meiner Situation zum Sterben verurteilt sind.“ Seit dieser Erkenntnis weiß Sabine umso mehr die medizinische und emotionale Unterstützung zu schätzen, die ihr zuteilgeworden ist und noch immer wird.



Brustkrebs (Mammakarzinom) ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Bei rechtzeitiger Entdeckung sind die Heilungschancen sehr gut. Die rosa Schleife (auch „Pink Ribbon“) ist das weltweite Symbol im Kampf gegen die Erkrankung.

Foto: magnific



Foto: Pauline Jakovleva, unsplash

„Ich habe eine tolle Familie, tolle Freunde, eine schöne Wohnung.“ Auch im Arbeitskontext nehme sie eine große Hilfsbereitschaft wahr. Wenn sie etwa zur Chemo müsse, könne sie das Telefon problemlos auf Arbeitskolleg:innen umleiten. Außerdem gebe es eine schwerkranke Kollegin, deren Unverzagtheit für sie Vorbildfunktion besitze. „Wir tauschen uns regelmäßig aus.“

So einschneidend die zweite Brustkrebsdiagnose und deren Konsequenzen für sie auch gewesen sind, besteht für Sabine keinerlei Zweifel: „Die Erfahrungen haben bei mir ein großes Dankbarkeitsgefühl geweckt und meine Zuversicht gestärkt. Ich lebe jetzt von Tag zu Tag, freue mich, dass es mir gut geht, ich verreisen und feiern kann.“ So kommentiert sie denn auch ihre noch bis 2028 währende orale Chemotherapie mit den Worten: „Toi, toi, toi, bis heute hat nichts gestreut“, und ist optimistisch, dass dies so bleiben wird.

Doris Stickler

WEITERE INFOS:

Brustkrebs Deutschland e. V.

Als gleichberechtigter Zusammenschluss von Ärzt:innen, Patientinnen, Angehörigen und Interessierten wurde 2003 der gemeinnützige Verein Brustkrebs Deutschland gegründet. Ihm geht es darum, die Prävention und Früherkennung von Brustkrebs zu fördern, Tabus abzubauen, die unabhängige Forschung zu stärken sowie wissenschaftlich fundierte Informationen und Unterstützung zu vermitteln.

Kostenfreie, persönliche Beratung von Betroffenen und Angehörigen immer montags (außer an Feiertagen) von 17.30 bis 19 Uhr unter 0800 0 117 112. Zu dieser ärztlichen Telefonsprechstunde werden die Anrufenden gebeten, Untersuchungsergebnisse wie Befunde, Arztbriefe und Therapiepläne griffbereit zu halten. In dringenden Fällen können Ratsuchende eine E-Mail an info@brustkrebsdeutschland.de schicken. **brustkrebsdeutschland.de**

Mamma Mia!

Auf der Website sowie im digital und als Printausgabe verfügbaren Brustkrebsmagazin will Mamma Mia! Betroffenen Ängste nehmen und ihnen Mut machen, sich der Erkrankung zu stellen. Magazine zu Eierstock- und Gebärmutterkrebs bietet Mamma Mia! ebenfalls an. Mit Ratschlägen auf der Webseite mammamia-online.de, Veranstaltungen wie dem Patient:innenkongress oder über Social-Media-Kanäle werden Erkrankte unterstützt sowie mit wissenschaftlich fundierten Informationen über verschiedene Therapiemöglichkeiten und das Leben mit Krebs aufgeklärt.

Übrigens: Jedes Jahr sind auch rund 800 Männer von Brustkrebs betroffen. Aufgrund der geringen Anzahl gibt es jedoch kaum Forschung oder speziell ausgerichtete Therapien. Daher wird bei Männern die Erkrankung meist erst im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert, wodurch die Heilungschancen deutlich sinken.

mammamia-online.de/kongress/partners/netzwerk-maenner-mit-brustkrebs-e-v



Auf einen Blick

Sabine war lange gesund. 2010 entdeckten Ärzt:innen bei ihr ein Lymphom am Auge. Die Krankheit konnte mit einer Immuntherapie erfolgreich behandelt werden. Acht Jahre später bekam sie Brustkrebs. Der Tumor wurde früh erkannt und brusterhaltend entfernt. Danach ging es ihr viele Jahre gut. Die Untersuchungen zeigten keine Anzeichen für einen Rückfall. Doch 2024 veränderte sich ihre Brust plötzlich. Sabine bestand auf einer MRT-Untersuchung. Dabei wurde ein neuer, aggressiver Tumor entdeckt. Die Brust musste entfernt werden. Die Diagnose traf sie unerwartet. Halt gaben ihr vor allem ihr Mann, ihre Tochter, Freundinnen und Freunde. Während der Chemotherapie unterstützte ihre Familie sie im Alltag. Sabine arbeitet wieder, treibt Sport und reist. Ihr medizinisches Wissen half ihr, die Behandlung gut zu verstehen. Heute ist sie dankbar für die Unterstützung und die gute medizinische Versorgung. Trotz der langen Therapie blickt sie zuversichtlich nach vorn: „Ich freue mich über jeden Tag, an dem es mir gut geht.“

Kleiner Pieks mit großer Wirkung

Jedes Jahr aufs Neue stellt sich vielen die gleiche Frage:

Ist die Grippeimpfung wirklich nötig? Gerade für ältere Menschen kann sie entscheidend sein – denn mit zunehmendem Alter wird das Immunsystem anfälliger.

Echt jetzt? Schon wieder impfen? Muss das wirklich sein? Die Antwort aus berufenem Munde kommt prompt. „Impfungen sind eine der wirksamsten präventiven Maßnahmen, die wir kennen“, sagt Prof. Dr. Dr. Sabine Wicker. Impfen gehört zu ihrem Alltag in der Uniklinik Frankfurt. Impfungen verhindern Infektionen, zumindest schützen sie vor schweren Krankheitsverläufen und retten dadurch Leben und Lebensqualität. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) untermauert das Argument mit eindrucksvollen Zahlen: Impfprogramme der letzten 50 Jahre haben etwa 154 Millionen Menschen vor einem frühzeitigen Tod bewahrt, etwa vor Masern, Polio und Tuberkulose. Warum man gerade im Alter jährlich „die Ärmel hochkrempeln und sich gegen Influenza impfen lassen“ soll, haben wir uns von Wicker erklären lassen. Die Fachärztin für Arbeitsmedizin war bis zur routinemäßigen Ablösung 2024 stellvertretende Vorsitzende der Ständigen Impfkommision (STIKO). Das ist das unabhängige Fachgremium für präzise Nutzen-Risiko-Bewertung des Robert Koch-Instituts (RKI) in Berlin. Die Sicherheit der Impfstoffe überwacht das Paul-Ehrlich-Institut in Langen.

„Mit zunehmendem Alter nimmt die Immunabwehr ab“, sagt Wicker. Diese sogenannte Immunseneszenz führe bei Infektionen wie Influenza (Grippe), Covid-19 und Pneumokokken häufiger zu Komplikationen und Krankenhausaufenthalten, etwa wegen Lungenentzündung oder Herzproblemen. Nachdem Post-Covid den Blick auf die Folgen von Infektions-

krankheiten geschärft hat, werden Spätfolgen von Infektionen besonders bei chronisch Erkrankten sichtbar. Überdies weise die Statistik bei Menschen über 60 Jahren eine deutlich höhere Sterblichkeit durch Influenza auf als bei jüngeren Erwachsenen. Doch allerlei kursierende Mythen ignorieren solche Fakten. Zu den weit verbreiteten, längst widerlegten Mythen, die immer wieder Skepsis und Sicherheitsbedenken befeuern, zählt zum Beispiel die Behauptung, dass Impfungen Autismus verursachen. Diese Mär geht auf einen wissenschaftlich unseriösen Artikel des britischen Arztes Andrew Wakefield von 1990 über die Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln (MMR) zurück. Die Aussage ist zwar durch zahlreiche evidenzbasierte Studien widerlegt. Und der Arzt darf seinen Beruf wegen der Unhaltbarkeit seiner Aussagen nicht mehr ausüben. Doch einmal in die Welt gesetzt, hält sich das Gerücht hartnäckig.

Nachlassenden Immunkräften auf die Sprünge helfen

Fakt ist aber, dass unerwünschte Nebenwirkungen nicht immer ausgeschlossen werden können. Deshalb wägt die STIKO immer wieder sorgfältig zwischen Risiken und Nutzen von Impfungen ab. Sie empfiehlt Risikogruppen im Konsens mit internationalen Gesundheitsbehörden die jährliche Influenza-Impfung. Ab 60 Jahren zählt man wegen nachlassender Immunkräfte dazu. Der rechtzeitig zum Herbst bereitgestellte Impfstoff ist auf die aktuell kursierenden Virusvarianten eingestellt. Durch den Pieks in den Oberarm baut das Immunsystem den

Schutz gegen Grippe für den Spätwinter auf. Risikogruppen erhalten spezielle Impfstoffe, die eine stärkere Immunantwort auslösen oder Wirkverstärker enthalten, die das Immunsystem zusätzlich stimulieren. Wie die veränderbaren Grippeviren mutieren auch Coronaviren schnell. Deshalb werden beide Impfstoffe bei Bedarf angepasst. Neuerdings macht ein neu entwickelter, ähnlich gut verträglicher mRNA-Kombiimpfstoff für Influenza und Covid-19 aus zwei Pieks einen. Der Impftermin ist auch die beste Gelegenheit für den Blick in den Impfausweis: Personen über 60 sollten gegen Herpes Zoster (Gürtelrose) und Pneumokokken geschützt sein, sagt Wicker. Und ist vielleicht eine Auffrischung gegen Tetanus, Diphtherie und Pertussis fällig?

Erwünschte Zusatznutzen sichern die Lebensqualität

In letzter Zeit hat die Forschung den Blick auf den Impfschutz und unerwünschte Nebenwirkungen hinaus auf andere Effekte ausgeweitet. „Es konnte gezeigt werden, dass die Influenza-Impfung mit einem reduzierten Risiko für Alzheimer verbunden ist und dass die Herpes-Zoster- und die RSV-Impfung das Demenzrisiko senken“, berichtet Wicker. Für die europäische kardiologische Gesellschaft gelte das Impfen inzwischen als vierte Säule der Herz-Kreislauf-Prävention, neben dem Einsatz von Medikamenten gegen Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck und Diabetes.

Aber es heißt doch, Impfungen seien nicht für jede Person geeignet, etwa bei Hühnereiweißallergie oder

wenn man eine Impfung nicht gut vertragen hat? „Eigentlich können fast alle geimpft werden“, sagt Wicker. Nur bei schweren Allergien gegen Bestandteile eines Impfstoffes sollte nicht geimpft werden. Aktuelle Influenza-Impfstoffe könnten zwar Spuren von Hühnereiweiß enthalten. Die seien aber durchaus für jene geeignet, die nur mit leichten Symptomen auf den Konsum von Hühnereiweiß reagieren. Wer eine ausgeprägte Hühnereiweißallergie habe, erhalte einen speziellen in Zellkulturen hergestellten Influenza-Impfstoff. Immungeschwächte müssten individuell mit ihren Impfährt:innen klären, ob Lebendimpfstoffe, etwa gegen MMR, Gürtelrose oder Gelbfieber, für sie in Frage kommen. Und bei schweren akuten Erkrankungen sollte möglichst erst nach der Stabilisierung des Gesundheitszustandes geimpft werden.

Übliche Nebenwirkungen zeigen, dass die Impfung wirkt

Impfreaktionen wie eine Rötung oder schmerzende Schwellung an der Einstichstelle seien aber kein Ausschlusskriterium. Sie zeigten vielmehr an, dass die Impfung wirkt. Bei Hochdosis- und wirkverstärkten Influenza-Impfstoffen müsse man etwas häufiger mit unerwünschten Nebenwirkungen rechnen als bei Standard-Impfgaben. Doch auch Fieber, Frösteln oder Schwitzen, Müdigkeit, Kopf- und Muskelschmerzen, die in der Regel nach

wenigen Tagen wieder abklingen, sprechen Wicker zufolge angesichts des Nutzens nicht gegen die Immunisierung. Solche Symptome zeigten, dass die körpereigene Abwehr den Schutz aufbaut – gegen schwerwiegende, lebensbedrohliche Infektionen.

Dennoch sollte man in der Erkältungs- und der späteren Grippezeit andere Wege nicht außer Acht lassen, die das Risiko für schwere Atemwegsinfektionen verringern können. Dazu gehören „gründliche Händehygiene und sich möglichst wenig ins Gesicht fassen sowie regelmäßiges Lüften, besonders in Räumen mit vielen Menschen“. Vor allem während der Infektionswellen helfe bei Menschenansammlungen ein gutsitzender Mund-Nasen-Schutz oder eine FFP2-Maske. Infizierte Personen sollte man meiden und bei eigenen Symptomen zu Hause bleiben. Chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen müssten gut eingestellt sein. Wer dann noch auf ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Trinkmenge achte, habe gut vorgesorgt.

Karin Willen

WEITERE INFOS:

Im Rahmen ihres Präventionsjahres 2026 mit monatlichen Aufklärungsaktionen informiert die Universitätsmedizin Frankfurt im Oktober öffentlich über „Impfungen schützen: Mythen und Fakten“: www.unimedizin-ffm.de/praevention



Abb.: pixabay

Auf einen Blick

Warum sollen ältere Menschen sich jeden Herbst gegen Grippe und auch gegen Covid-19 impfen lassen? Das erklärt Prof. Dr. Dr. Sabine Wicker von der Uniklinik Frankfurt. Sie gilt als Fachfrau für Impfungen. Sie sagt: Mit dem Alter wird das Immunsystem schwächer. Das kann bei Ansteckungen mit der echten Grippe, Covid-19 oder Pneumokokken schwere Folgen haben. Eine Impfung im Herbst hilft dem Körper, sich rechtzeitig vor der Grippe- und Covid-19-Welle im Winter zu schützen. Impfungen haben schon Millionen Menschen das Leben gerettet, sagt die Weltgesundheitsorganisation. Solche Fakten werden aber oft ignoriert. Und falsche Behauptungen über die angebliche Gefährlichkeit von Impfungen machen den Menschen Angst vor der Spritze. Klar ist: Impfungen können unerwünschte Nebenwirkungen haben. Die sind meist nach ein paar Tagen wieder vorbei. Die Fachleute sagen: Risikogruppen sollen sich jedes Jahr gegen Grippe und Covid-19 impfen lassen. Dazu gehören Menschen ab 60 Jahren. Zusätzlich soll man auch Schutzmaßnahmen beachten. Die meisten Menschen können sich impfen lassen. Ausnahmen sind etwa schwere Allergien, zum Beispiel gegen Hühnereiweiß oder wenn man aktuell gerade schwer krank ist.

Zuversicht im Klang

Der Jazz-Saxophonist Christof Lauer über Musik, Haltung und das Weitermachen

Wenn Christof Lauer über Musik spricht, klingt darin mehr als nur Leidenschaft. Es ist eine Haltung, die sich zwischen Improvisation und Disziplin, zwischen Offenheit und Erfahrung bewegt. Der renommierte Saxophonist ist seit Jahrzehnten eine feste Größe in der deutschen und europäischen Jazzszene.

Seit dem Jahr 2019 gestaltet er gemeinsam mit der Jazz-Initiative Frankfurt und der St. Paulsgemeinde in der Alten Nikolaikirche auf dem Römerberg die Konzertreihe „Odyssea Sonorum“, lateinisch für „Klangreise“. Inspiriert dazu habe ihn der Organist Martin Lückner, der Frankfurt seit 1983 zweimal pro Woche „30 Minuten Orgelmusik“ in der St. Katharinenkirche schenkt. Doch anders als Lückner, der zu jedem Termin ein geistreich konzipiertes Programm

vorstellt, weiß Christof Lauer nach eigener Aussage nie, was der jeweilige Abend bringt: „Als ich anfang, habe ich mehr über verschiedene Kompositionen improvisiert. Vielleicht auch aus einer gewissen Unsicherheit heraus, ob ich es schaffen kann, über einen Zeitraum von 30 bis 40 Minuten freie Bögen zu kreieren, etwas Tragendes zustande zu bringen“, überlegt er. Diese Unsicherheit sei längst verflogen. Nie sitze er kurz vor Konzertbeginn in der Sakristei und überlege sich den ersten Ton: „Ich gehe raus, fange einfach an und höre irgendwann auf.“ Er spiele mit dem Raum, mit der Akustik. „Improvisation bedeutet, sich auf den Moment einzulassen und darauf zu vertrauen, dass etwas entsteht“, sagt er. Entscheidend sei, in Bewegung zu bleiben: „Musik ist immer ein Wagnis, ein aktiver Prozess: zuhören, reagieren und auch volles Risiko eingehen. Genau darin liegt die Kraft“, findet er.

Bis zu 200 Menschen kommen zu den Konzerten in der Alten Nikolaikirche, die bewusst kostenfrei sind. „Ich habe so viel Glück gehabt im Leben, davon will ich etwas zurückgeben.“ Am Ende der Konzerte werden am Ausgang der Kirche Spenden gesammelt. Diese gehen komplett an soziale Organisationen, die vor Konzertbeginn genannt werden.

Konzentration, Stille, Klang

Im Kirchenraum sitzen mitnichten nur „die Eingeweihten“, also das klassische Jazzpublikum, sondern auch Neugierige, Tourist:innen, Flaneur:innen, die ihre eigenen Erkundungstouren durch die Stadt wegen der Musik unterbrechen. Angelockt nicht wie Odysseus vom Gesang der Sirenen, sondern von Saxophonklängen aus dem Kircheninneren. Das Bild passt gut zum Programmnamen, aber auch zum Veran-

staltungsort, dessen Namensgeber der heilige Nikolaus ist – der Schutzpatron der Fischer und Seeleute. Zufall?

Bevor der erste Ton zu hören ist, herrscht eine konzentrierte Stille. Dann lädt Christof Lauer mit seinem Saxophon ein zur Klangreise: mal wild, mal sanft, mal herausfordernd, mal bewegend. Hier verbindet sich vieles, was berührt: die besondere Atmosphäre der Kirche, die Nähe zum Publikum, die Unmittelbarkeit der Musik. So entsteht ein Raum, in dem das Zuhören zur gemeinsamen Erfahrung wird. „Mir geht es nicht um Perfektion, sondern um Präsenz“, sagt Christof Lauer: „Ich will die Zuhörer mitnehmen, und es bereichert mich, wenn ich spüre, dass etwas ankommt. Das gibt mir sehr viel.“ Diese Offenheit ist für Christof Lauer mehr als ein künstlerisches Prinzip: „Jazz lebt davon, dass Verschiedenes zusammenkommt. Unterschiedliche Stimmen, Perspektiven, Erfahrungen. Und daraus entsteht etwas Gemeinsames.“ Vielleicht aber auch gerade deshalb? Christof Lauer sieht in der Vielfalt eine Form der Zuversicht, die über die Musik hinausweist. Dass diese Haltung nicht selbstverständlich ist, weiß er nur zu gut. Sein eigener Weg als Musiker sei geprägt von Brüchen, von Phasen der Unsicherheit und des Zweifels. Ursprünglich hatte er sich der klassischen Musik verschrieben. Das Cello war sein Instrument. Dann begegnete er dem Jazz, und er entdeckte das Saxophon für sich. Er musste sich entscheiden. „Es gab immer wieder Momente im Leben und auch in der Musik, in denen sich die Frage stellt: Geht das so weiter? Funktioniert das noch?“ Halt gebe ihm da die Musik: „Sie zwingt einen, im Hier und Jetzt zu bleiben. Und sie erinnert daran, warum man angefangen hat.“



Seit 2016 lädt Christof Lauer regelmäßig in der Alten Nikolaikirche zu seiner „Odyssea Sonorum“, einer Klangreise.

Foto: Norbert Guthier



Christof Lauer spielt in der Alten Nikolaikirche nicht nur sein Instrument, sondern auch mit dem Raum und der Akustik.

Foto: Norbert Guthier

Offenheit und Neugier

Für Frankfurt, eine Stadt mit lebendiger Jazztradition, sieht Christof Lauer großes Potenzial. Orte, an denen Musik entsteht und geteilt wird, seien wichtig für das gesellschaftliche Miteinander. Die Jazz-Initiative Frankfurt trage dazu bei, die Szene zu vernetzen und sichtbar zu machen. „Kultur ist kein Luxus. Sie ist eine Möglichkeit, in der wir uns als Gesellschaft verständigen können.“ Sie kann Erinnerung sein, Anregung und Teilhabe zugleich. Konzerte wie die in der Alten Nikolaikirche bauen dabei Brücken.

Auf die Frage, wie er Zuversicht definiert, denkt Christof Lauer eine kleine Weile nach. „Für mich bedeutet es, weiterzumachen. Offen und neugierig zu bleiben und darauf zu vertrauen, dass sich Wege finden – auch wenn man sie nicht sofort erkennt.“ Diese Einstellung prägt nicht nur sein künstlerisches Schaffen als Musiker, sondern auch ganz generell seinen Blick auf die Zukunft.

Gut möglich, dass es genau diese Mischung aus Erfahrung und Neugier ist, die seine Kunst so zugänglich macht. Sie fordert, ohne zu überfordern. Sie lädt ein, ohne festzulegen. Und sie zeigt, dass Zuversicht nichts

Abstraktes ist, sondern etwas, das im Tun entsteht – Ton für Ton, Moment für Moment. Daraus entwickelt sich dann mehr als „nur“ ein musikalisches Ereignis. Vielmehr entsteht ein Raum, an dem das Vertrauen wächst – in sich selbst, in andere, in das, was möglich ist. Oder, wie Christof Lauer es formuliert: „Man muss nicht wissen, wie alles ausgeht. Es reicht, den nächsten Ton zu spielen.“

Julia Söhngen Graff

WEITERE INFOS:

Die nächste „Odyssea Sonorum“ (und auch die letzte für 2026!) findet statt am Montag, 9. November, um 19 Uhr in der Alten Nikolaikirche (Römerberg, 60311 Frankfurt). Der Eintritt ist frei. Die Termine für das Jahr 2027 standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Im Mai erschien „Odyssea Sonorum, An:Bruch“ auf Vinyl (25 Euro) und CD (15 Euro).

christoflauer.com
www.an-bruch.com
www.jazz-frankfurt.de



Auf einen Blick

Christof Lauer ist ein bekannter Jazz-Saxophonist. Für ihn ist Musik mehr als Kunst – sie ist eine Haltung. Seit 2019 gestaltet er in der Alten Nikolaikirche in Frankfurt die Konzertreihe „Odyssea Sonorum“. Hier spielt er ohne festen Plan, er improvisiert und lässt sich dabei auf den Moment ein. Die Konzerte sind kostenlos, Spenden gehen an soziale Projekte.

Bis zu 200 Menschen kommen zu den Abenden, viele auch zufällig. Im Kirchenraum entsteht eine besondere Stimmung: ruhig, aufmerksam und offen. Christof Lauer spielt mal leise, mal kraftvoll. Wichtig ist ihm nicht Perfektion, sondern echte Präsenz.

Sein Weg als Musiker war nicht immer leicht. Zuerst spielte er Cello, dann wechselte er zum Jazz und zum Saxophon. Im Leben gehören Zweifel dazu. Halt gibt Christof Lauer die Musik. Für ihn ist Kultur wichtig für die Gesellschaft. Sie verbindet Menschen. Zuversicht bedeutet für Christof Lauer: weitermachen, neugierig bleiben und darauf vertrauen, dass sich Wege zeigen – Schritt für Schritt.

„Suizid ist kein Randthema“

Ute Lewitzka über Zuversicht, Einsamkeit und gesellschaftliche Verantwortung



Ute Lewitzka wurde auf die erste Professur für Suizidologie und Suizidprävention in Deutschland berufen.

Foto: UKF

Zuversicht – das klingt zunächst nach Hoffnung, vielleicht auch nach Optimismus. Für Ute Lewitzka ist sie jedoch weit mehr: eine bewusste Haltung, die trägt, gerade dann, wenn das Leben schwierig wird. Seit über 20 Jahren forscht die 54-Jährige zu seelischen Krisen und deren Bewältigung. 2024 wurde die Psychiaterin auf die erste Professur für Suizidologie und Suizidprävention in Deutschland an der Goethe-Universität Frankfurt berufen.

Ihr Verständnis von Zuversicht ist klar und zugleich ermutigend. Es geht nicht darum, Probleme zu verdrängen, sondern auch in belastenden Situationen Handlungsspielräume zu erkennen. „Wir sprechen in der Psychologie von ‚Coping-Strategien‘.“ Gemeint sind Denk- und Verhaltensweisen, die helfen, mit schwierigen Lebenslagen umzugehen. „Wer sich bewusst macht,

was er oder sie bereits bewältigt hat, kann daraus Kraft schöpfen und lässt sich weniger schnell entmutigen.“

Ein zentrales Stichwort ist Resilienz – die psychische Widerstandskraft, die aus Erfahrungen und überstandenen Krisen wächst. Dieses Potenzial werde jedoch häufig unterschätzt. Maßnahmen, die Zuversicht fördern können, würden nicht selten als „esoterischer Quatsch“ abgetan. Lewitzka widerspricht deutlich: „Ich schaue nicht durch eine esoterische, sondern durch eine neurobiologische Brille.“ Was umgangssprachlich als „Glückstagebuch“ bekannt ist, wird in der Forschung als „strukturierte Dankbarkeitsintervention“ bezeichnet. Studien zeigen, dass das tägliche Festhalten positiver Erlebnisse das Selbstvertrauen stärkt und bestimmte Hirnregionen aktiviert, die für Motivation und Belohnung zuständig sind. In der kognitiven Verhaltenstherapie wird dieser Effekt gezielt genutzt, um die Veränderungsfähigkeit des Gehirns anzuregen und die natürliche Tendenz zu negativen Gedanken zu durchbrechen. „Das ist keine Esoterik, sondern evidenzbasierte mentale Hygiene.“

Hilfe anzunehmen, fällt vielen schwer

Zur Zuversicht gehört auch, sich selbst mit Nachsicht zu begegnen und Unterstützung anzunehmen. Gerade ältere Menschen hätten hier oft Vorbehalte. Hilfe anzunehmen oder aktiv darum zu bitten, falle vielen schwer, weiß Lewitzka. Die Gründe seien vielfältig: Scham, der Wunsch nach Selbstständigkeit, Unsicherheit gegenüber fremder Unterstützung oder die Sorge, anderen zur Last zu fallen. Hinzu komme, dass viele aus dieser Generation früh Verantwortung übernehmen mussten. Ein weiteres großes Thema sei die Einsamkeit. „Im Alter werden

soziale Netzwerke kleiner – durch Verluste und Veränderungen im Lebensumfeld. Fehlen verlässliche Beziehungen, gerät das innere Gleichgewicht leichter ins Wanken.“ Das habe spürbare Folgen für die psychische Gesundheit. Männer seien besonders gefährdet: Sie zögen sich häufiger zurück und gerieten schneller in Ausweglosigkeit, da sie sich stärker über Partnerschaften als über Freundschaften stabilisierten. Frauen seien zwar im hohen Alter oft ebenfalls von Einsamkeit betroffen, verfügten aber meist über breitere soziale Netze.

„Viele der heute alten Männer haben nicht gelernt, über Probleme zu sprechen oder um Hilfe zu bitten“, sagt Ute Lewitzka. Das spiegele sich auch in der Statistik: Jedes Jahr sterben in Deutschland mehr als 10 000 Menschen durch Suizid – deutlich mehr als im Straßenverkehr. Über 70 Prozent der Suizide betreffen Männer, besonders gefährdet ist die Altersgruppe der 80- bis 84-Jährigen. „Suizid ist ein gesellschaftliches Problem und kein Randthema.“ Umso wichtiger sei es, hinzusehen, zu handeln – und darüber zu sprechen. Auch ihre Professur habe dazu beigetragen, die Aufmerksamkeit auf das Thema zu lenken.

In ihrer Arbeit setzt Lewitzka auf eine offene, sachliche und zugleich empathische Ansprache. „Tabus erschweren es vielen Betroffenen, über ihre Gedanken und Gefühle zu sprechen.“ Umso wichtiger sei eine Kultur des Hinschauens und Zuhörens – im persönlichen Umfeld ebenso wie in der Öffentlichkeit. Gleichzeitig brauche es verlässliche Strukturen in der Suizidprävention. „Es darf nicht vom Wohnort oder vom Zufall abhängen, ob Menschen in Krisen schnell Hilfe finden.“ Notwendig sei ein bundesweit erreichbares, dauerhaft gesichertes Angebot statt befristeter Projekte. Auch Fachkräfte müssten regelmäßig geschult

werden. Ein entsprechendes Gesetz wurde 2024 auf den Weg gebracht, konnte jedoch aufgrund des vorzeitigen Endes der damals amtierenden Bundesregierung nicht mehr verabschiedet werden. Die aktuelle Koalition hat angekündigt, das Vorhaben erneut aufzugreifen. Fest steht: Der Bedarf ist groß.

Zuversicht als gemeinsame Aufgabe

Doch wie spricht man Menschen an, bei denen man eine suizidale Krise vermutet? „Am besten mit Ich-Botschaften“, rät Lewitzka. Also nicht: „Du siehst schlecht aus, ist alles okay?“, sondern: „Ich habe das Gefühl, es geht dir nicht gut. Möchtest du darüber sprechen?“ Wichtig sei, dranzubleiben und auch konkrete Fragen zu stellen. „Man darf auch fragen, ob vielleicht schon über eine konkrete Methode nachgedacht wurde. Falls dem so sei, gelte es, einen Weg ins Hilfesystem zu finden. So könne man folgenden Wunsch äußern: ‚Ich möchte, dass du dich in eine ärztliche Praxis begibst. Ich begleite dich‘“, so Lewitzka. „Bleiben Sie ansprechbar, das kann entscheidend sein. Und wenn die Situation einen selbst überfordert, kann man eine dritte Person einbeziehen.“

In Frankfurt gibt es zahlreiche Anlaufstellen: von Beratungsstellen, ärztlichen Praxen über Krisendienste, Institutsambulanzen bis hin zur Telefonseelsorge. Das Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS) bündelt Angebote für Betroffene, Angehörige und Hinterbliebene. Weitere wichtige Anlaufstellen sind etwa der Sozialpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamts, die Lokale Krisenintervention (LoKI), angesiedelt an der Uniklinik Frankfurt, oder der Psychosoziale Krisendienst. „Zuversicht ist nicht nur eine individuelle Haltung, sondern eine gemeinsame Aufgabe“, sagt Ute Lewitzka. Wer hinsieht, kommuniziert und Hilfe organisiert, stärkt nicht nur sich selbst, sondern das gesamte Hilfenetz – heute und morgen. Damit dieser Ansatz gelingt, braucht es verlässliche Strukturen, kontinu-

ierliche Aufklärung und eine Kultur des Zuhörens. So erhalten Menschen in Krisen eine Perspektive und damit Zuversicht, die bleibt – in Frankfurt wie weit darüber hinaus. Dafür setzt sich Ute Lewitzka ein.

Julia Söhngen Graff

WEITERE INFOS:

Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention:

www.frans-hilft.de

Lokale Krisenintervention (LoKI):

069/63 01 52 22

frappe-frankfurt.de/loki-frankfurt

Psychosozialer Krisendienst:

069/61 13 75

TelefonSeelsorge: 110 111



Foto: Marta Ortigosa, unsplash

Kerzen geben Halt

In der Franziska-Werkstatt finden wohnungslose Menschen Arbeit, Struktur und neue Zuversicht – und schaffen dabei echte Unikate



Die Kerzen der Franziska-Werkstatt entstehen in Handarbeit, kreativ und individuell, und werden im Ladenbereich zum Verkauf angeboten.

Foto: noi_rew Franziskustreff-Stiftung

Mit ruhiger Hand gießt Thomas Schüller das flüssige Wachs in die Gussformen. Achtsam und konzentriert ist er bei der Arbeit in der Franziska-Werkstatt. Seit Anfang des Jahres arbeitet der wohnungslose 64-Jährige zweieinhalb Stunden die Woche in der Kerzen-Manufaktur im Schärfengässchen 4–6. Zehn Stunden im Monat. Mit Arbeitsvertrag. „Ich mag es, hier zu arbeiten, kreativ zu sein, etwas mit meinen Händen zu erschaffen“, sagt Thomas Schüller: „Das Betriebsklima ist sehr gut und nicht in erster Linie profit-orientiert.“ Vor allem der letzte Punkt ist Thomas Schüller bei der Arbeit wichtig. Er hat schon vieles gemacht in seinem Leben: Theologie studiert, Orgelbauer gelernt, als Lehrer und bei der Bahn in der Minibar gearbeitet, sich mit zahlreichen Gelegenheitsjobs über Wasser gehalten. Wichtig war ihm dabei stets, sich als „politischer Typ“ treu zu bleiben und nicht von

Geld korrumpieren zu lassen. „Ich bin es gewohnt, mit wenig auszukommen.“ Doch seine Lebensumstände spitzten sich zu, als sein Elternhaus als unbewohnbar erklärt wurde und die Universität ihn angesichts seiner langen Studienzeit vor Kurzem zwangsexmatrikulierte. Zwar sieht er sich selbst als einen zumeist positiv denkenden Menschen, der in der Notunterkunft andere unter seine Fittiche nimmt, für sie eine vertrauensvolle Ansprechperson ist, sie ermuntert und versucht, sie zuversichtlich zu stimmen. Doch war auch er nicht vor Depressionen gefeit. Schwierig für einen Menschen, der kein festes Zuhause und Einkommen hat.

Arbeit schafft Struktur und Perspektive

Eine neue Perspektive bietet Thomas Schüller nun die Arbeit in der Franziska-Werkstatt, direkt gegenüber der Liebfrauenkirche und dem Kapuziner-

kloster gelegen, wo auch die Franziskustreff-Stiftung beheimatet ist. Hier entstand 2022 die Idee zur Werkstatt, die eine Arbeitsmöglichkeit anbietet, die sich an den Bedarfen von Menschen in prekären Lebenslagen orientiert. Damit erhalten wohnungs-, obdachlose und davon bedrohte Menschen eine Perspektive, die sie Schritt für Schritt aus der Obdachlosigkeit begleitet, erzählt Sozialarbeiter Oliver Mader. Er bietet in der Werkstatt die Sozialberatung an. „Wir wollen unterstützen, aus diesem Teufelskreis herauszukommen: keine Arbeit, keine Wohnung und keine Wohnung, keine Arbeit. Die Teilnehmenden sollen über die Beschäftigung ihre Kompetenzen wiederentdecken, Selbstbewusstsein und Zutrauen in sich und ihre Fähigkeiten zurückgewinnen. Wichtig ist dabei die Entlohnung: Sie nehmen wahr, dass sie für ihre Arbeit fair bezahlt werden, Rechte, aber auch Pflichten haben“, betont Mader und ergänzt: „Durch die Arbeit in der Werkstatt entwickeln die Menschen eine neue Tagesstruktur: Hier werde ich gebraucht. Hier erschaffe ich selbst etwas, das wertgeschätzt wird. Hier bin ich Teil einer Gemeinschaft mit den Kollegen.“

Die Franziska-Werkstatt ergänzt die bisherigen Angebote des 1992 von Bruder Wendelin gegründeten Franziskustreffs: Frühstück, Sozialberatung und die Praxis für Wohnsitzlose sowie das Housing-First-Projekt Mainweg. Die spendenfinanzierte Hilfseinrichtung bietet obdachlosen Menschen niedrigschwellig Übungs- und Beschäftigungsplätze in der Werkstatt an. Wohnungslose, die beispielsweise zuvor im Kloster gefrühstückt haben, können anschließend einfach durch das kleine Seitentörchen zur Franziska-Werkstatt gehen und sich

ohne weitere Verpflichtung erst einmal zum Beispiel bei der Kerzenherstellung oder beim Nähen einer Tasche aus Lkw-Plane ausprobieren. Zudem verfügt die Manufaktur über 16 feste Arbeitsplätze, die bislang über die Stiftung mitfinanziert werden. „Doch diese Finanzierung muss sich langfristig ändern. Wir suchen hierfür Partnerschaften, die einen der Arbeitsplätze zu einem Viertel, zur Hälfte oder komplett fördern würden“, erklärt Bruder Michael Masseo Maldacker, der seit Jahresbeginn ehrenamtlicher Geschäftsführer der gGmbH ist.

Niedrigschwellige Angebote und kreative Vielfalt

Ende 2024 konnte die Franziska-Werkstatt mit angeschlossenem Verkaufsladen ihre Pforten öffnen. Im von Daniel Weber geführten Laden gibt es die ganze Vielfalt der Kerzenproduktion zu erstehen. Sie bestehen aus Bienenwachs, Paraffin oder Stearin. In einem Holzregal reihen sich Stumpenkerzen in prächtigen Farben aneinander: ob unifarben, bunt oder changierend. An der Wand, die den Übergang zur dahinter gelegenen Werkstatt mit den Arbeitstischen und -mitteln markiert, hängen bunt aufgereiht die Stabkerzen: Die Farbpalette reicht von Aprikot, Pink, Rosa, Zitronengelb über Rot- und Blautöne bis hin zu Apfel- und Neongrün. Die Kerzen werden in der Werkstatt unter der Leitung von Juan Beteta gezogen, gegossen und veredelt. Der gelernte Goldschmied hat sich extra in der Kerzenherstellung weitergebildet. Und Teilnehmer Thomas Schüller, der Zeit seines Lebens malt und zeichnet, schätzt es, bei seiner Arbeit seine Kreativität entfalten zu können. Im Moment ist er dabei, farbiges Wachs in kleinere Stücke zu zerbrechen, mit denen er im weiteren Herstellungsprozess Mosaike in den Stumpenkerzen kreiert. „Wir haben hier so viele Ideen, wie wir die Kerzen gestalten können. Und man darf wirklich nicht vergessen: Jede Kerze ist ein Unikat“, sagt Thomas Schüller nicht ohne Stolz. Neben dem ganzjährig geöffneten Laden in der Innenstadt

wird die Franziska-Werkstatt auch im kommenden Advent auf dem Frankfurter Weihnachtsmarkt einen Verkaufsstand betreiben.

Bei aller Kreativität und Begeisterung für die farbenfroh durchgefärbten Kerzen ist es am wichtigsten, auf den zentralen Aspekt des Angebots hinzuweisen, und zwar, dass es den wohnungs- und obdachlosen Menschen hilft, strukturelle und persönliche Hürden zu überwinden und durch kreative Tätigkeiten Erfolge zu erleben. Die grundlegende Arbeit und Hilfestellung leistet dafür die Sozialberatung. Oliver Mader beantragt mit den Teilnehmenden fehlende Papiere, bringt mit ihnen gemeinsam Unterlagen in Ordnung, steht mit Rat und Tat im Alltag zur Seite und ist ein vertrautes, offenes Ohr. Dabei erleben die Teilnehmenden schließlich auch wieder, was sie können, und spüren, dass sie wertvoll sind. Ohne Produktionsdruck und bei fairer Bezahlung. „Dies spiegelt sich in den Preisen wider. Rabattaktionen gibt es fast keine, weil dieser Wert für die Arbeit der Teilnehmenden und die hochwertigen Materialien nicht inflationär sein soll. Das soll den Konsument:innen bewusst werden. Hinter jeder Kerze steht ein Mensch, der kämpft, um sein Leben wieder in geregelte Bahnen zu lenken. Wieder auf die Beine zu kommen, in die Selbstwirksamkeit und Selbstständigkeit“, meint Mader abschließend.

Sonja Thelen

WEITERE INFOS:

Franziska-Werkstatt gGmbH
Schärfengässchen 4–6
60313 Frankfurt
069/247 533 970
www.franziska-werkstatt.de

Spendenkonto: Franziska Werkstatt |
IBAN: DE84 5109 0000 0077 0002 08 |
BIC: WIBADE5W

Arbeitsplatz-Pat:in werden:
www.franziskustreff.de/franziska-werkstatt/arbeitsplatz-pate



Durch kreative Arbeit zurück in ein reguliertes Leben: Bruder Michael Masseo Maldacker (l.) schaut Thomas Schüller beim Kerzengießen zu.

Foto: noi_rew Franziskustreff-Stiftung



Auf einen Blick

Thomas Schüller arbeitet in der Franziska-Werkstatt. Dort stellt er Kerzen her. Er ist 64 Jahre alt und hat keine eigene Wohnung. Die Arbeit gibt ihm Halt und eine feste Aufgabe.

Thomas sagt, dass er gern kreativ ist und etwas mit seinen Händen macht. Er hat viele Berufe ausprobiert, doch sein Leben wurde schwierig, als er sein Zuhause verlor. Auch Depressionen machten ihm zu schaffen.

Die Franziska-Werkstatt hilft Menschen ohne Wohnung. Sie liegt neben der Liebfrauenkirche. Hier können sie arbeiten, Neues lernen und wieder Vertrauen in sich gewinnen. Sozialarbeiter Oliver Mader unterstützt sie dabei. Die Menschen merken: Ihre Arbeit ist wertvoll, sie werden fair bezahlt und sind Teil einer Gemeinschaft. Im Laden der Werkstatt werden die Kerzen verkauft. Jede Kerze ist ein Unikat. Die Arbeit hilft den Teilnehmenden, ihren Alltag zu ordnen und zu spüren, dass sie etwas können. Hinter jeder Kerze steht ein Mensch, der sein Leben neu aufbaut.

Gleichstellung im Wandel

Von fehlenden Rechten bis zu neuen Bedrohungen:
Der Kampf um Gleichstellung zeigt Fortschritte – und Rückschläge

Älteren Frauen dürften die Restriktionen noch gut in Erinnerung sein. Viele Jüngere kennen sie vermutlich aus Erzählungen ihrer Mütter und Großmütter. Im Bürgerlichen Gesetzbuch waren bis vor nicht allzu langer Zeit abstruse Paragraphen in Kraft. Wollte eine verheiratete Frau beruflich tätig werden, brauchte sie bis 1977 die Erlaubnis ihres Gatten. Bis 1962 kassierte er zudem ihr Gehalt, da Frauen ein eigenes Bankkonto bis dahin verwehrt war. Obendrein konnte der Ehemann bis Ende der 1950er-Jahre ihren Arbeitsvertrag jederzeit fristlos kündigen – natürlich ohne ihr Einverständnis.

Dass solche Gängelungen bis in die jüngere Vergangenheit völlig selbstverständlich waren, ist heute kaum mehr zu glauben. Die in Frankfurt geborene Irmelin begann 1973 zu arbeiten und war ihnen zum Teil noch ausgesetzt. Für ihr vorangegangenes Studium hatte sie zum Beispiel ein Begabtenstipendium erhalten, das gestrichen wurde, als ihr Ehemann begann, Geld zu verdienen. Ein Kommilitone erhielt dagegen sein Begabtenstipendium unvermindert weiter, obwohl seine Eltern recht wohlhabend waren und er noch bei ihnen wohnte.



Foto: unsplash

Die Handlungsfreiheit von Frauen derart zu beschneiden, beeinträchtigte nicht zuletzt die demokratische Verfassung der Bundesrepublik. Schließlich war im Artikel 3 des Grundgesetzes seit 1949 ausdrücklich verbrieft: „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ Diese Klarstellung zu verankern, hatte vor allem die als eine der vier Mütter des Grundgesetzes geltende SPD-Abgeordnete Elisabeth Selbert gegen massive Widerstände vorangetrieben. Die grundgesetzliche Vorgabe wurde jahrzehntelang mit Füßen getreten, da in der männlich dominierten Gesellschaft dafür niemand Konsequenzen fürchten musste.

Fortschritte und Gegenwind

Wenngleich die Frauenbewegung in den 1970er-Jahren für deutliche Fortschritte sorgte, kann von echter Gleichberechtigung bis heute keine Rede sein. Das zeigen nicht nur die Gender Pay Gap-Debatten. Hierzulande verdienen Frauen für die gleiche Arbeit noch immer rund 16 Prozent weniger als Männer, nur elf Prozent der Führungspositionen sind weiblich besetzt. Außerdem leisten vor allem sie die unbezahlte Care-Arbeit. Jede zweite Frau übt deswegen „nur“ einen Teilzeitjob aus, der später aufgrund geringerer Rentenansprüche oft Altersarmut nach sich zieht.

In ihrer Rede zum Internationalen Frauentag Anfang März räumte die Frankfurter Frauendezernentin Tina Zapf-Rodríguez zwar Erfolge in Sachen Gleichstellung oder dem Schutz von Frauen ein. So gebe es mit dem im vergangenen Jahr verabschiedeten Gewalthilfegesetz „erstmal einen bundesweiten Rechtsanspruch auf Schutz und Beratung für gewaltbetroffene Frauen und Kinder“. Zugleich registriert sie aber besorgniserregende

Rückschläge und Verschiebungen. „Digitale Gewalt, von Deepfakes bis zu organisierten Hasskampagnen, wächst schneller, als unser Rechtssystem reagieren kann. Gleichzeitig steigt der organisierte Antifeminismus.“

Die Meldestelle Antifeminismus habe 2024 denn auch einen massiven Anstieg von Vorfällen verzeichnet. Gewalttätige Attacken gegen queere Menschen hätten ebenfalls ein bislang unbekanntes Ausmaß erreicht. „Wenn queere Räume um ihren Fortbestand bangen müssen, verlieren wir nicht nur Angebote – wir verlieren Vertrauen in den sozialen Zusammenhalt dieser Stadt. Politikerinnen werden bedroht. Queere Veranstaltungen müssen geschützt werden. Rechtsextreme Gruppen stilisieren Gleichstellung zur Bedrohung und Gender zum Kampfbegriff. Das sind keine Randphänomene“, warnte die Dezernentin für Klima, Umwelt und Frauen. „Wir erleben im Jahr 2026, wie brüchig Errungenschaften sein können und wie das, was über Jahrzehnte mühsam erkämpft wurde, wieder zur Disposition gestellt wird.“

Vor diesem Hintergrund erinnerte Tina Zapf-Rodríguez an die Pionierarbeit, die in Frankfurt eine überaus starke Frauenbewegung leistete. Mit Initiativen wie Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen oder Bildungsangeboten habe die Bewegung „den Grundstein für die städtische Gleichstellungspolitik gelegt und gezeigt, dass gesellschaftliches Engagement konkrete Veränderungen bewirken kann“. So wurde in der Mainmetropole „1978 das erste Frauenhaus“ gegründet und an der Goethe-Universität „1987 der deutschlandweit erste Lehrstuhl für Frauenforschung“ etabliert. Um die Gleichstellung in der Stadt systematisch zu verankern, seien 1989 das

Frauenreferat und das Frauendezer-nat eingerichtet worden. „Frankfurt hat ein klares politisches Bekenntnis abgelegt und gezeigt, dass Fortschritt möglich ist“, würdigte die Grünen-Politikerin die Errungenschaften dieser Jahre. Am Ende ihrer Rede wies sie darauf hin, dass „Gleichstellung kein Projekt einer Generation“ sein kann, sondern als „Daueraufgabe der Demokratie“ begriffen werden muss.

Trotz des massiven Gegenwindes der politischen Rechten verliert sie aus diesem Grund auch nicht die Zuversicht. „Die Geschichte der Gleichstellung zeigt: Veränderung und Fortschritt ist möglich, wenn Menschen ihn gemeinsam einfordern und politisch gestalten. Jeder erreichte Meilenstein war das Ergebnis von Mut, Beharrlichkeit und Solidarität. Frankfurt hat gezeigt, dass Fortschritt möglich ist, genau daran knüpfen wir heute an. Wir nehmen die aktuellen Herausforderungen ernst und werden unseren Einsatz für Frauen und queere Menschen konsequent fortsetzen“, stellt Tina Zapf-Rodríguez klar: „Gleiche Rechte sollen kein Versprechen bleiben, sondern gelebte Realität für alle werden.“

Zuversicht trotz Rückschlägen

Den optimistischen Blick in die Zukunft lässt sich auch Irmelin nicht nehmen. Ihr früheres Engagement in der Frauenbewegung und ihr heutiges Engagement bei den „Omas gegen Rechts“ haben ihren Kampfgeist und damit auch ihre zuversichtliche Haltung gestärkt. Seit die Suffragistinnen – später Suffragetten genannt – Mitte des 19. Jahrhunderts auf die Barrikaden gingen, um das Frauenwahlrecht durchzusetzen, hätten Frauen immer wieder Rückschläge erlebt. Als Beispiel nennt Irmelin die Nachkriegszeit.

„In der Weimarer Republik durften die Frauen nicht nur erstmals wählen, sondern haben auch gegen traditionelle Zuschreibungen rebelliert, sich die Haare kurz geschnitten und Hosen getragen. In den 1950er-Jahren zwang man ihnen wieder die Rolle der liebenden Ehefrau und Mutter und der fleißigen Hausfrau auf.“ Die Rückkehr an Heim und Herd wird aktuell auf der Social-Media-Plattform „Tradwives“ propagiert. Mit entsprechend inszenierten Videobeiträgen preisen Frauen das Hausfrau- und Muttersein als beglückende Lebensform an. Dem Gatten zu gefallen und ihn von familiären

Aufgaben zu entlasten, glorifizieren sie als Selbstverwirklichung, die sie bereichert und erfüllt. Das antifeministische Netzwerk Manosphere bietet männlichen Allmachtsphantasien eine Anlaufstelle. In politisch rechten bis rechtsextremistischen Strömungen fußend, treibt es mit extrem frauenfeindlichen und rassistischen Gesinnungen die Rückkehr männlicher Dominanz voran, was nicht selten Gewalt- oder Tötungsdelikte in der analogen Welt nach sich zieht. Dass in der Gegenwart solche bedenklichen Strömungen um sich greifen, hängt stark mit der Digitalisierung und den neuen Technolo-



Foto: KI generiert

gien zusammen. Die besonders durch Künstliche Intelligenz erzielte Reichweite demokratiezersetzender Propaganda bereitet auch Tina Zapf-Rodríguez große Sorge. „Genau jetzt, wo unsere Gesellschaft vor gewaltigen ökologischen, technischen und geopolitischen Transformationen steht“, verändere KI unsere Gesellschaft massiv: „Algorithmen sind nicht neutral, sondern lernen aus Daten, die historische Machtverhältnisse spiegeln.“

Doris Stickler



Auf einen Blick

Heute ist kaum vorstellbar, wie stark Frauen in Deutschland noch vor wenigen Jahrzehnten benachteiligt wurden. Bis 1977 brauchten verheiratete Frauen noch die Erlaubnis ihres Mannes, um arbeiten zu dürfen. Auch Irmelin erlebte diese Zeit. Ihr Stipendium wurde gestrichen, als ihr Mann Geld verdiente – bei männlichen Studenten war das anders. Zwar steht seit 1949 im Grundgesetz, dass Frauen und Männer gleichberechtigt sind. Doch bis heute verdienen Frauen oft weniger, übernehmen den größten Teil der Familienarbeit und sind in Führungspositionen unterrepräsentiert. Gleichzeitig gibt es neue Herausforderungen: Frauen und queere Menschen erleben zunehmend Hass und Bedrohungen. Deshalb bleibt Gleichstellung eine wichtige Aufgabe. Die Frankfurter Dezernentin für Klima, Umwelt und Frauen, Tina Zapf-Rodríguez, betont, dass Fortschritte nur möglich sind, wenn Menschen sich gemeinsam dafür einsetzen. Sie ist zuversichtlich, dass mit Ausdauer, Solidarität und Mut Gleichberechtigung erreicht werden kann.

Gewalt gegen Frauen

Die Stadt Frankfurt setzt sich aktiv für die Umsetzung der Istanbul-Konvention ein, des völkerrechtlichen Vertrags zum Schutz vor geschlechtsspezifischer und häuslicher Gewalt. Unter Federführung des Frauenreferats erarbeitet eine Steuerungsgruppe stadtweite Maßnahmen, um den Schutz und die Prävention zu verbessern. „Gewaltprävention und Gewaltschutz sind in Frankfurt dauerhafte Aufgaben, die nur ressortübergreifend und gemeinsam erfolgreich umgesetzt werden können. Mit der Absichtserklärung bekräftigen wir den Anspruch, die erarbeiteten Maßnahmen konsequent weiterzuentwickeln und die Umsetzung langfristig zu sichern“, sagt Tina Zapf-Rodríguez, Dezernentin für Klima, Umwelt und Frauen. Auch begrüßt sie das 2025 verabschiedete Gewalthilfegesetz. Damit gebe es erstmals einen bundesweiten Rechtsanspruch auf Schutz und Beratung für gewaltbetroffene Frauen und Kinder. Zugleich bleibt die Lage ernst: 2024 erreichte die Zahl der Übergriffe einen neuen Höchststand. Nach Angaben des Bundeskriminalamts waren rund 266 000 Menschen von häuslicher Gewalt betroffen – etwa 70 Prozent davon Frauen und Mädchen. Wie viele ältere Frauen betroffen sind, lässt sich schwer beziffern. Gewalt in langjährigen Beziehungen wird häufig nicht angezeigt – aus Scham oder weil sie als „normal“ empfunden wird. Lange galt

zudem die gesellschaftliche Haltung als akzeptiert, über das Eheleben zu schweigen. Vergewaltigung in der Ehe ist in Deutschland erst seit 1997 strafbar.

Gerade ältere Frauen haben oft keinen Zugang zu Informationen oder digitalen Angeboten. Das Gewalthilfegesetz soll hier gegensteuern: Bis Anfang 2027 sollen bundesweit ausreichend Beratungsstellen und Frauenhäuser zur Verfügung stehen.

Beratungsangebote:

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:

116 016, rund um die Uhr, anonym und kostenfrei
www.hilfetelefon.de

Frauennotruf Frankfurt:

Beratung für Frauen jeden Alters
069/70 94 94,
www.frauennotruf-frankfurt.de

FIM – Frauenrecht ist Menschenrecht

e.V.: Beratung für Migrantinnen und ihre Familien
069/87 00 825-0,
www.fim-frauenrecht.de

Senioren sicherheitsbeauftragte:

Ehrenamtliche Ansprechpersonen in den Stadtteilen
Kontakt: Präventionsrat
Frankfurt: 069/212-38209,
www.präventionsrat-ffm.de

Einstieg in die digitale Welt

Wie gewinnt man Selbstvertrauen im digitalen Dschungel, und welche Unterstützung bietet die Stadt Frankfurt älteren Menschen?

Sich neuen Herausforderungen zu stellen oder sich einzugesstehen, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist, etwas Neues zu lernen – dazu braucht es eine gute Portion Selbstbewusstsein. „Ich kann und werde das schaffen“, ist der Leitsatz, der den Übergang vom Vorhaben zur Umsetzung begleitet. Doch bis dahin ist es oft ein weiter Weg. Immer wieder taucht die Frage auf, ob sich der Aufwand überhaupt lohnt. Im digitalen Dschungel der Gegenwart äußern sich diese Zweifel häufig so: „Soll ich mir wirklich (noch) ein Smartphone anschaffen?“ „Was ist, wenn ich aus Versehen etwas lösche?“ „Wer hilft mir, wenn ich nicht weiterkomme?“ „Ist das die Anschaffung wert?“

Gerade wenn digitale Geräte bislang kaum eine Rolle im eigenen Leben gespielt haben oder das monatliche Budget begrenzt ist, gewinnen diese Zweifel schnell die Oberhand. Gleichzeitig nehmen die Situationen zu, in denen ein sicherer Umgang mit Smartphone und Co. vorausgesetzt wird. An analogen Strukturen festzuhalten, ist zwar möglich, bedeutet jedoch oft einen höheren Zeit- und Kostenaufwand. Das kann zu Unsicherheit, Druck und eingeschränkter gesellschaftlicher Teilhabe führen.

Die SIM-Studie (Senior:innen, Informationen, Medien) aus dem Jahr 2024 verdeutlicht diesen Zusammenhang. Unter anderem wurde hier der Medienumgang und die Internetnutzung von Menschen ab 60 Jahren in Deutschland wissenschaftlich und medienpädagogisch untersucht. Dabei kam heraus, dass zehn Prozent der Befragten das Gefühl haben, durch die fortschreitende Digitalisierung von Ausgrenzung und Entfremdung betroffen zu sein. Dieser Eindruck wurde besonders oft von Personen geäußert, die dem Internet sowie digitalen Ge-

räten und Anwendungen distanziert gegenüberstehen. Vor diesem Hintergrund wird es umso wichtiger, barrierearme Zugänge und Anlaufstellen zu schaffen, die beim Abbau von Unsicherheiten unterstützen.

Bildung, Einkommen und Geschlecht

Gleichzeitig lohnt es sich – unabhängig vom Alter –, in digitale Kompetenzen zu investieren. Sie stärken die Selbstständigkeit und wecken die Neugier. Laut SIM-Studie führt die Internetnutzung bei 22 Prozent der Befragten dazu, sich stärker als Teil der Gesellschaft zu fühlen – mit steigender Zustimmung im höheren Alter. Besonders Menschen ab 80 Jahren sowie bildungsaffine Nutzer:innen profitieren von digitaler Teilhabe. Als zentrale Potenziale werden vor allem Kommunikation und Verbundenheit mit Freund:innen und Familie genannt. Ob Selbstvertrauen oder Selbstzweifel im Umgang mit digitalen Medien überwiegen, hängt nicht nur vom Alter ab. Auch Bildung, Einkommen und Geschlecht spielen eine zentrale Rolle. Hochaltrige Frauen, die in ihrem Leben wenig Kontakt zu Technik hatten, zählen nach wie vor zu der Gruppe, die digitale Geräte am seltensten besitzt und nutzt. „Nicht alle älteren Menschen können diese Möglichkeiten nutzen, oft fehlen digitale Kenntnisse oder die finanziellen Mittel für ein Smartphone, Tablet oder einen Laptop. Und dann ist Teilhabe im Alter fast unmöglich, und das geht nicht, dagegen wollten wir unbedingt etwas tun“, so Nanine Delmas, Leiterin des Jugend- und Sozialamts Frankfurt.

Pilotprogramm zur Digitalisierung

Um hier gezielt zu unterstützen, hat die Stadt Frankfurt ein Pilotprogramm



Foto: unsplash

bis Ende des Jahres aufgelegt: Frankfurter:innen ab 65 Jahren, die Grundsicherung oder Wohngeld beziehen oder im Besitz eines Frankfurt-Passes sind, können einmalig eine Pauschale von 250 Euro für die Anschaffung eines Smartphones oder Tablets erhalten. Die Auszahlung erfolgt über die zuständigen Sozialräthäuser.

Darüber hinaus können alle Frankfurter:innen mit Grundsicherung, Wohngeld oder Frankfurt-Pass sowie alle Personen ab 75 Jahren bis zum Jahresende kostenfrei an digitalen Bildungsangeboten für ältere Menschen teilnehmen (siehe auch S. 6 und SFiB 3/2026, S. 46).



Eine Übersicht der Angebote ist über den QR-Code abrufbar.

Alternativ kann die Liste auch telefonisch als Ausdruck angefordert werden.

Rafaela Werny

WEITERE INFOS:

Leitstelle Älterwerden
Digitale Teilhabe im Alter
Dr. Rafaela Werny
069/212 48209
rafaela.werny@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/aelterwerden

Die Interessen älterer Menschen im Blick

Was macht eigentlich der Seniorenbeirat der Stadt Frankfurt?

Der Seniorenbeirat vertritt die Interessen der Senior:innen in Frankfurt am Main und setzt sich dafür ein, dass ihre Anliegen in der Stadtgesellschaft Gehör finden. Für jeden Ortsbeirat ist dafür ein ordentliches und ein stellvertretendes Mitglied in den Seniorenbeirat berufen. Dies gilt auch für Vertreter:innen der Kommunalen Ausländer:innenvertretung (KAV). Die Sitzungen finden viermal im Jahr statt und sind für Gäste öffentlich. Die Ankündigung zur nächsten Sitzung finden Interessierte immer unter dem Bericht zur vergangenen Seniorenbeiratssitzung in **Stadt Frankfurt im Blick** (siehe auch S. 11) oder im Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main.

Aufgaben und Schwerpunkte

Als beratendes Gremium unterstützt der Seniorenbeirat die städtischen Organe bei allen Fragen und Entscheidungen, die ältere Menschen betreffen. Dabei berücksichtigt er auch die unterschiedlichen kulturellen Hintergründe und Lebenssituationen der Frankfurter Senior:innen.

Ein wichtiger Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in der Weiterentwicklung der Altenpolitik in Frankfurt. Darüber hinaus engagiert sich der Seniorenbeirat für die Förderung des Ehrenamts und die Stärkung von Nachbarschaftsnetzwerken. Ziel ist es, älteren Menschen Möglichkeiten zur aktiven Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu eröffnen und soziale Kontakte zu fördern.

Themen im Fokus

Auch die Lebensbedingungen im Alltag stehen im Mittelpunkt. Der Seniorenbeirat befasst sich unter anderem mit Programmen für ältere Bürger:innen, altersgerechtem Wohnen sowie Angeboten für lebensbegleitende Bil-

dung. Ebenso spielen eine gute Nahmobilität und eine wohnortnahe Versorgung eine wichtige Rolle. Fragen der Sicherheit im Straßenverkehr und im persönlichen Wohnumfeld gehören ebenfalls zu den Themen, mit denen sich das Gremium auseinandersetzt.

Darüber hinaus setzt sich der Seniorenbeirat für bedarfsgerechte Beratungs-, Freizeit- und Kulturangebote ein. Ein weiterer wichtiger Bereich ist die Gestaltung der ambulanten und stationären Pflege. Dabei geht es darum, die Interessen und Bedürfnisse älterer Menschen in die Weiterentwicklung der entsprechenden Angebote einzubringen.

Für seine Arbeit steht der Seniorenbeirat zudem im Austausch mit Trägern der Altenhilfe und anderen Organisationen und Gruppen, die sich für die Belange älterer Menschen einsetzen. Auf diese Weise trägt er dazu bei, die Interessen der Senior:innen in Frankfurt sichtbar zu machen und ihre gesellschaftliche Teilhabe zu stärken.

Sie haben Themen, Anregungen, Sorgen oder Fragen? Setzen Sie sich mit dem Seniorenbeiratsmitglied aus Ihrem Stadtteil in Verbindung oder melden Sie sich bei der Geschäftsstelle des Seniorenbeirats unter seniorenbeirat@stadt-frankfurt.de oder 069/21237722. Die aktuellen Mitglieder finden Sie unter www.frankfurt.de/stadtpolitik/seniorenbeirat. Die neugewählten Mitglieder werden außerdem im kommenden Jahr in **Stadt Frankfurt im Blick** vorgestellt.

Anna Kortmann



Testphase für die Stadtpolizei

Ausgewählte Freiwillige nutzen Bodycams bei Einsätzen



Foto: Ordnungsamt Frankfurt

Die Stadtpolizei Frankfurt hat mit der Erprobung von Bodycams begonnen. Im Rahmen einer freiwilligen Testphase nutzen ausgewählte Einsatzkräfte die an der Uniform befestigten Kameras, die per Knopfdruck Ton- und Bildaufnahmen ermöglichen. Ziel ist es, Transparenz und Sicherheit im öffentlichen Raum zu stärken.

Die Kameras kommen bei alltäglichen Einsätzen sowie bei Schwerpunktkontrollen zum Einsatz. Sie dienen nicht nur der Dokumentation kritischer Situationen, sondern auch dem Schutz der Einsatzkräfte vor Übergriffen und unbegründeten Vorwürfen. Gleichzeitig können die Aufnahmen zur Beweissicherung in rechtlichen Verfahren beitragen.

Voraussetzung für den Einsatz ist eine vorherige Ankündigung, zudem wurden alle Beteiligten umfassend geschult. Die Speicherung der Daten erfolgt nach geltenden Datenschutzvorgaben und ausschließlich für erforderliche Verfahren. Die Ergebnisse der Testphase werden im Anschluss ausgewertet und sollen Grundlage für mögliche Anpassungen sowie eine dauerhafte Einführung sein.

Neue Wege in der Pflegeberatung

Der Pflegestützpunkt Frankfurt erweitert sein Angebot



Pflegestützpunkt
Frankfurt am Main

Der Pflegestützpunkt der Stadt Frankfurt ist die zentrale, unabhängige Anlaufstelle für alle Fragen rund um Pflege, Pflegegrade, Pflegeleistungen und weitere Unterstützungsleistungen. Er befindet sich im Rathaus für Senioren in der Hansaallee 150.

Seit mehr als 15 Jahren berät und informiert das Team vor allem gesetzlich versicherte Frankfurter:innen mit Pflegebedarf sowie ihre An- und Zugehörigen. Die Beratung ist wettbewerbsneutral, kostenfrei und vertraulich. Sie umfasst unter anderem Informationen zu örtlichen Hilfsangeboten und weiteren Sozial- und Unterstützungsleistungen. Träger des Frankfurter Pflegestützpunkts sind das Jugend- und Sozialamt der Stadt

und – stellvertretend für die Pflegekassen – die Bahn-BKK.

Im Sommer 2026 ist ein dreijähriges Projekt gestartet, begleitet durch Frau Azmee Liaquat, mit dem das Beratungsangebot erweitert wird. Es wird anteilig vom Hessischen Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege gefördert. Ziel ist es, mit dezentralen Beratungsangeboten mehr Menschen zu erreichen und ihnen den Zugang zur Beratung des Pflegestützpunkts zu erleichtern. Geplant sind unter anderem Beratungen in verschiedenen Stadtteilen. Darüber hinaus soll ein individuelles Fallmanagement – auch „Case Management“ genannt – Menschen mit Pflegebedarf gezielt unterstützen und die notwendige Versorgung koordinieren.

Das Projekt ist notwendig, weil die Zahl der älteren Menschen mit Pflegebedarf steigt. Gleichzeitig werden alleinlebende Senior:innen und Menschen mit Migrationshintergrund von den bisherigen Angeboten noch nicht ausreichend erreicht.

WEITERE INFOS:

Pflegestützpunkt der Stadt Frankfurt im Rathaus für Senioren
Hansaallee 150
60320 Frankfurt
0800/58 93 659 (kostenfrei)
pflegestuetzpunkt@frankfurt.de

Offene Beratungszeiten:

Montag und Mittwoch von 10 bis 12 Uhr,
Donnerstag von 16 bis 18 Uhr
Außerhalb dieser Zeiten sind individuelle Terminvereinbarungen möglich. Auch Hausbesuche können vereinbart werden.

Geschichte über das Bauen

Das DAM hat eine neue Dauerausstellung

Ende August hat das Architekturmuseum (DAM) seine Dauerausstellung wiedereröffnet und grundlegend neu strukturiert. Ausgangspunkt der Neukonzeption ist eine gezielte Reduktion: Einzelne der bisherigen Modell-Dioramen wurden nach wissenschaftlichen und kuratorischen Kriterien entnommen, um Raum für neue Formen der Vermittlung zu schaffen.

Die neue Dauerausstellung gliedert sich in zwei Teile: Elf Dioramen zu zehn Beispielen der gebauten Umwelt erzählen Siedlungsgeschichte von der Vor- und Frühgeschichte bis in die 1980er-Jahre. Die historischen Dioramen orientieren sich an vier übergeordneten Themensträngen: Siedeln und Infrastruktur, Architektur, Konstruktion und Baumaterial sowie Gesellschaft und Umwelt. Sie verbinden historische Beispiele mit gegenwärtigen Fragestellungen und erlauben

einen besonderen Blick auf Stadt- und Architekturgeschichte.

Der zweite Teil der Dauerausstellung richtet den Blick auf die Geschichte des DAM selbst. Seit seiner Eröffnung hat das Museum internationale Entwicklungen ebenso behandelt wie die Architektur und Stadtentwicklung Frankfurts und der Region. Ergänzt wird der zweite Teil durch

eine Rückschau auf ausgewählte Ausstellungen des DAM, die architektonische Diskurse thematisieren, die damals wie heute relevant sind. Anhand von über 40 Sammlungs- und Ausstellungsobjekten aus mehr als 400 DAM-Ausstellungen wird Architekturgeschichte als fortlaufender, verhandelbarer Prozess sichtbar.



Foto: Moritz Bernouilly

Eine Trompete voller Lebensfreude

Annegret Leonhardt ist das älteste aktive Mitglied im Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes. Die Musik gibt ihr Kraft und Gemeinschaft

Erst das Schlagzeug, dann setzen die Bläser und die Streicher ein. „Sonderzug nach Pankow“ erklingt beschwingt. Der Körper wiegt sich automatisch mit. Der Fuß wippt im Takt. Udo Lindenberg passt mit seinen 80 Jahren nicht nur musikalisch, sondern ebenso vom Alter her bestens zum Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes. Zwischen Anfang 60 und 90-plus Jahren sind die Mitglieder. Eine, die aus der Bläsergruppe gut zu hören ist, ist Annegret Leonhardt. Sie spielt eine der vier Trompeten im Orchester und ist mit ihren 90 Jahren das älteste aktive Mitglied. Aufmerksam verfolgt die Dame mit den weißen Wuschellocken die Anweisungen von Dirigent Günther Stegmüller. Macht sich Notizen auf dem Notenblatt. „Gruß aus Wien“ von Robert Stolz übt das Orchester im Moment. „An der zweiten Stelle gilt dasselbe Prinzip, nur mit einem As“, erläutert Stegmüller, bevor weiter geübt wird und ermunternd meint: „Augenmerk auf die Dynamik.“

Musik als Lebensbegleiterin

Annegret Leonhardt formt einen leichten Kussmund, setzt konzentriert das Mundstück mittig auf die Lippen und aus der Trompete entweichen rund und voll die Töne. „Ich habe viel Luft und ein großes Lungenvolumen. Das hat ein Arzt bei mir mal festgestellt“, sagt sie lachend mit ihrer angenehm modulierten Stimme. „Ich habe schon früher immer gerne vorgelesen. Auch in der Schulzeit habe ich mich freiwillig gemeldet, um vorzulesen, und dann später meinen Kindern“, erzählt Leonhardt. Musik gehört zu ihrem Leben. Als Kind hat sie Klavier gelernt und zusammen mit ihrer Mutter, die eben-



Zwar lernte Annegret Leonhardt bereits als Kind Klavier zu spielen, doch entdeckte sie erst mit 50 Jahren die Trompete für sich.

Foto: Sonja Thelen

falls Klavier und auch Gitarre spielte, musiziert und gesungen. „In meinem Elternhaus war immer Musik“, erinnert sich die 90-Jährige, die seit ihrer Kindheit in Frankfurt lebt. Auch als sie selbst eine Familie gründete und Kinder bekam, war Musik ihre ständige Begleiterin. Täglich spielte sie Klavier, hörte den US-amerikanischen Musiksender AFN. „Ich mag einfach amerikanische Songs: Swing, Boogie-Woogie.“ Und mit 50 Jahren lernte sie, Trompete zu spielen. „Ich war bei einem Konzert des Posaunenchor meiner Kirchengemeinde. Da lag zufällig eine Trompete auf einem Tisch neben mir. Und der Chorleiter meinte zu mir: Spiel doch mal einen Ton. Bis dahin hatte ich nie eine Berührung mit einer Trompete. Aber diese hat mich gesucht und gefunden.“ Bis heute spielt sie in dem Posaunenchor und vor allem seit 30 Jahren im Seniorenorchester des Frankfurter Ver-

bandes. „Jede Woche habe ich zweimal Probe. Aber dazwischen muss ich mindestens einen Tag frei haben, um mich auszuruhen“, sagt Leonhardt schmunzelnd. „Das Musikmachen gibt mir alles: Freude, Entspannung, einen Lebenssinn“, betont sie. Ihre Kinder kümmern sich um sie, aber die Enkel sind groß, und die Musik ist nun mal ihre Leidenschaft: „Manchmal, wenn ich nicht so gut schlafen kann, setze ich mich auch nachts ans Klavier und spiele.“ Im Gegensatz zu dem Tasteninstrument kann sie die Trompete zusammen mit anderen spielen, in einer Gemeinschaft. „Über das Seniorenorchester lerne ich Leute kennen. Es sind Bekanntschaften entstanden, und ich freue mich wahnsinnig, wenn ich mein Orchester sehe.“

Beschwingt und glücklich

Sie freut sich über positive Rückmeldungen aus dem Publikum, wenn das

Seniorenorchester einen Auftritt hatte. „Neulich hat eine Dame zu mir nach einem Konzert gesagt, sie gehe jetzt beschwingt und glücklich nach Hause und dass sie durch das Zuhören zehn Jahre jünger geworden sei. So schön war das.“

Rund ein Dutzend Konzerte gibt das Orchester im Jahr, zumeist in Begegnungszentren des Frankfurter Verbandes, im Haus der Henry-und-Emma-Budge-Stiftung in Seckbach, im GDA-Heim am Zoo, aber auch in Senior:inneneinrichtungen außerhalb Frankfurts.

1979 hat sich das Seniorenorchester zunächst als Musikkreis gegründet. Die Initiative stammte damals vom Leiter der Singkreise an der Frankfurter Volkshochschule, Wolfgang Thomas, berichtet Orchestersprecher Wolfgang Gregor. Seit 1980 ist das Ensemble beim Frankfurter Verband angesiedelt, der den Dirigenten und den Probenraum zur Verfügung stellt. Bis heute ist es kein Verein, sondern eine lose Spieler:innengemeinschaft, betont Gregor. Einmal die Woche, immer montags von 10 bis zirka 12.30 Uhr, wird geprobt. Aktuell hat das Orchester gut 35 Aktive: Geigen und Bratschen, Querflöte, Klarinetten, Altsaxophone, Basssaxophon, Euphonium (ein tiefes Blechblasinstrument), Wald- und Tenorhörner, Fagott, Trompeten, Piano, Keyboard, E-Bassgitarre, Schlagzeug und zwei Sängerinnen mit Gesangsausbildung. „Das Repertoire ist sehr vielfältig: Klassik, Romantik, Tango- oder Cha-Cha-Cha-Melodien, Musical, Rock, Pop, Unterhaltungsmusik. Wir versuchen, aus allen Genres etwas aufzunehmen“, erklärt Dirigent Stegmüller. Dabei achte er bei der Musikauswahl darauf, dass sich alle Klangkörper wiederfinden. „Auch wer noch neu an einem Instrument ist, kann sich uns anschließen. Wir passen die Noten gegebenenfalls an. Musikmachen soll ja Spaß machen“, betont Stegmüller. Trotzdem hat der Dirigent einen Anspruch an sein Orchester: „Ich möchte schon, dass die Musiker sich vorbereiten und daheim üben. Aber ich kenne meine Pappen-



Das Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes gibt es schon seit über 40 Jahren und freut sich über Interessierte.

Foto: Sonja Thelen

heimer und besetze entsprechend der Kompetenz. Niemand soll auf der Strecke bleiben.“

Denn über „Nachwuchs“ freut sich das Seniorenorchester. Wolfgang Gregor ermuntert Interessierte, einfach mal montags bei einer Probe vorbeizukommen. „Wir freuen uns über jeden neuen Musizierenden, ganz egal, woher er kommt. Bei uns wird Vielfalt gelebt und jeder Mensch ist willkommen. Nur Notenlesen ist Voraussetzung“, so Gregor, der das Waldhorn spielt und nach dem Eintritt in den Ruhestand den Weg ins Seniorenorchester fand. Ein Vorspielen sei nicht nötig. Denn für ihn ist „die soziale Komponente“ mit das Wichtigste am Seniorenorchester: „Viele sind alleinstehend, die Familien leben nicht in der Nähe. Für sie ist dieser Montag ein zentraler Termin in der Woche, der ihnen Struktur und Zuversicht gibt. Wir haben auch immer eine lange Pause, damit Zeit für den Austausch bleibt.“

Sonja Thelen

WEITERE INFOS:

Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes
Wolfgang Gregor (Orchestersprecher)
06071/73 90 910
sprecher@seniorenorchester-ffm.de
seniorenorchester-frankfurt.jimdofree.com

Probe: Immer montags, Beginn um 10 Uhr im Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim im Sozialzentrum Marbachweg, Haus der Begegnung, Dörpfeldstraße 6, 60435 Frankfurt

Auf einen Blick

Im Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes spielen Menschen zwischen 60 und über 90 Jahren. Eine von ihnen ist Annegret Leonhardt. Sie ist 90 Jahre alt und spielt Trompete. Sie hört genau auf die Hinweise des Dirigenten Günther Stegmüller und übt fleißig. Annegret hat viel Luft und ein großes Lungenvolumen. Musik begleitet sie schon ihr ganzes Leben. Als Kind spielte sie Klavier, später mit 50 Jahren lernte sie auch Trompete. Sie liebt amerikanische Musik wie Swing und Boogie-Woogie. Seit 30 Jahren spielt sie im Seniorenorchester. Dort probt sie einmal die Woche. Musik macht sie glücklich und gibt ihr Kraft. Im Orchester findet sie Gemeinschaft und neue Kontakte. Das Orchester tritt oft in Begegnungszentren auf. Viele Menschen freuen sich über die Musik. Neue Mitglieder sind willkommen. Wichtig ist nur, dass man Noten lesen kann. Für viele ältere Menschen ist das Orchester ein fester Termin und ein Ort, an dem sie sich wohlfühlen.

Vision einer neuen Mobilität

Vor 100 Jahren war Frankfurt Ausgangspunkt eines Jahrhundertprojekts

Auf Anregung des Wirtschaftsamts der Stadt Frankfurt am Main trafen sich am 11. September 1926 Experten in der „Geschlechterstube“ im Erdgeschoss des Hauses Laderam-Alt-Limpurg. Sie berieten über das Projekt einer nur motorisierten Fahrzeugen vorbehaltenen kreuzungsfreien Autostraße in Deutschland. Am 6. November 1926 kamen an gleicher Stelle unter Vorsitz von Stadtrat Dr. Peter Schlöter Vertreter einiger deutscher Städte und Länder zusammen und gründeten den Verein „HAFRABA e. V.“ zur Vorbereitung des Baus einer Autobahn von den Hansestädten über Frankfurt nach Basel.

Den Anstoß zu den Gesprächen hatten zwei Frankfurter gegeben: Magistratsoberrat Hermann Uhlfelder sowie der Generaldirektor der Deutschen Handelsgesellschaft und aktive Automobilsporthler Willy Hof. Sie hatten mit großem Interesse die Leistungen des italienischen Ingenieurs Piero

Puricelli verfolgt, der 1925 kreuzungsfreie, mit getrennten Fahrbahnen versehene Straßen von Mailand an die oberitalienischen Seen gebaut hatte und auf privatrechtlicher Grundlage betrieb.

Die Pläne des Vereins HAFRABA gingen weit über die anderer Institutionen, zum Beispiel der Berliner „Studiengesellschaft für Automobilstraßenbau“, hinaus. Sie ließen die 1921 eingeweihte Avus in Berlin oder die 1926 beschlossene, erst 1932 freigegebene Straße von Köln nach Bonn weit hinter sich. Nach der Inflation von 1924 erlebte Deutschland durch wirtschaftliche Erholung und Modernisierung der Produktion eine Phase der Motorisierung. Von 1924 bis 1926 stieg die Zahl der Pkw im gesamten Deutschen Reich schätzungsweise um 50 Prozent auf 200 000, dazu kamen etwa gleich viele Motorräder und eine Vielzahl Lastkraftwagen. Im Vergleich zu heute sind dies freilich bescheidene Zahlen: Das Statistikportal Frank-

furt weist für 2025 nur für Frankfurt 408 699 zugelassene Kraftfahrzeuge aus!

Verwaltungsratsvorsitzender des Vereins HAFRABA wurde der Frankfurter Oberbürgermeister Ludwig Landmann, Vorstandsvorsitzender Prof. Robert Otzen von der Technischen Hochschule Hannover. Die Hauptgeschäftsstelle mit Willy Hof an der Spitze befand sich in Frankfurt. Bis zum 31. Dezember 1927 war die Zahl von 18 Gründungsmitgliedern auf 83 Personen und Institutionen gestiegen, darunter Vertreter von Gemeinden und Ländern, der Industrie- und Handelskammern, einiger Automobilklubs und Firmen.

Von der Idee zur Umsetzung

In den ersten Jahren seines Bestehens beschäftigte sich der Verein HAFRABA mit technischen, verkehrswirtschaftlichen und finanziellen Fragen, also mit der Fahrbahnbreite, den Ab- und Auffahrten nebst Mautstellen, der Streckenführung, wobei man als Erstes an einen Abschnitt von Frankfurt bis Heidelberg dachte. Die Trasse wurde vermessen und kartografisch erfasst. Die Verwaltungsratssitzungen fanden in verschiedenen Städten statt. Gespräche mit Vertretern aus der Schweiz und aus Italien wurden geführt. Denn eine Verlängerung der Strecke über Mailand nach Genua war geplant. Mit Ausstellungen, so in Basel und im Kurhaus Wiesbaden, und einem monatlichen Mitteilungsblatt trat der Verein HAFRABA an die Öffentlichkeit.

Bei den Baukosten, selbst wenn man sich auf Teilstrecken beschränkte, war der Verein auf Hilfe des Reichs angewiesen. Diese aber blieb aus, denn das Reich fürchtete wohl die Konkurrenz für die Reichsbahn und eine Unwirtschaftlichkeit. Auch Kompetenzschwierigkeiten mögen eine



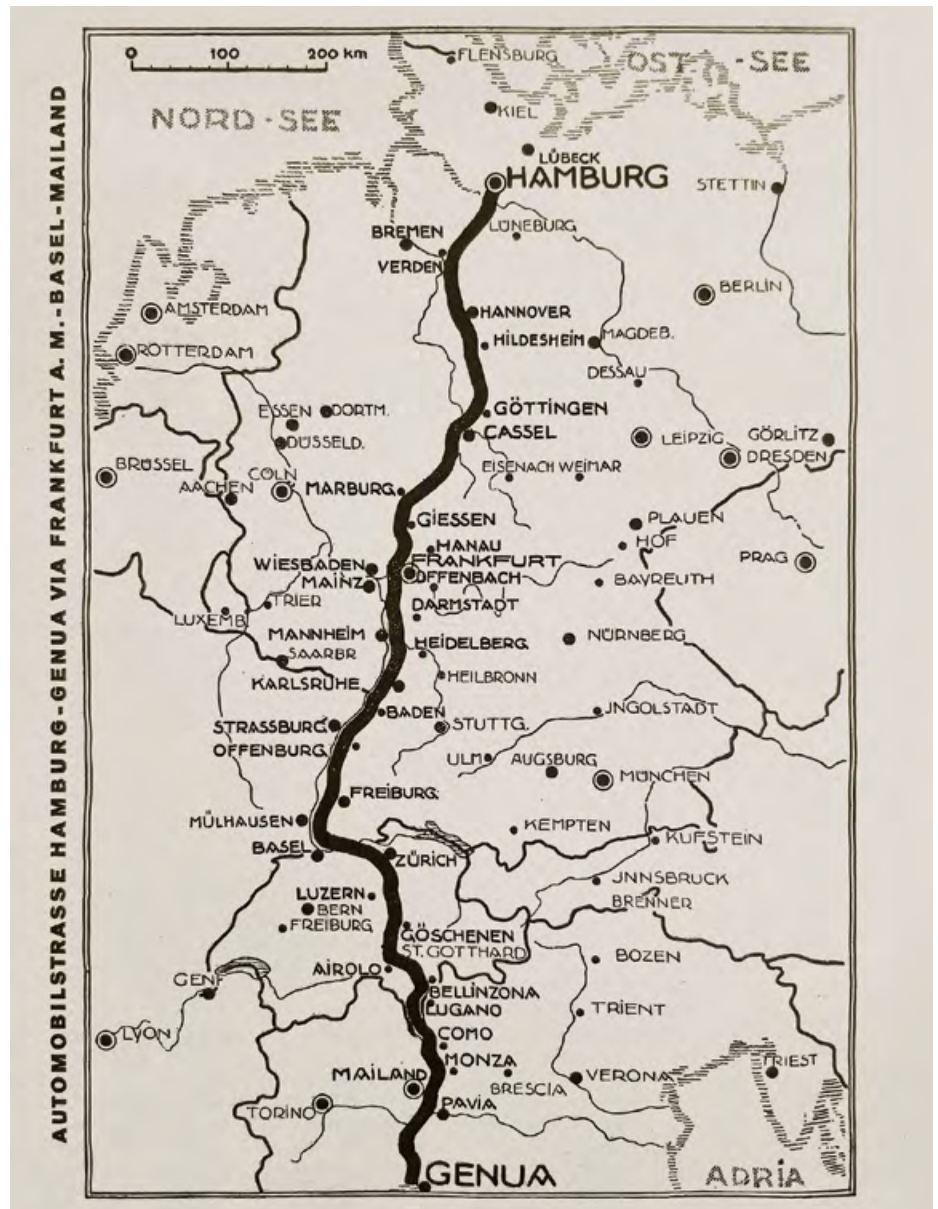
Stand des Vereins HAFRABA auf einer Gewerbeausstellung in Basel 1927

Foto: Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main: A.02.01 Nr. T-1097

Rolle gespielt haben, da der Straßenbau Angelegenheit der Länder war. Ehe als Ausweg eine Reichstagsmehrheit für die Bewilligung als Privatstraße erreicht werden konnte, kam die Wirtschaftskrise, traten sachliche Meinungsverschiedenheiten innerhalb des Vereins auf. Und schließlich schufen die neuen politischen Verhältnisse, also die Machtübernahme der Nationalsozialisten, eine veränderte Sachlage.

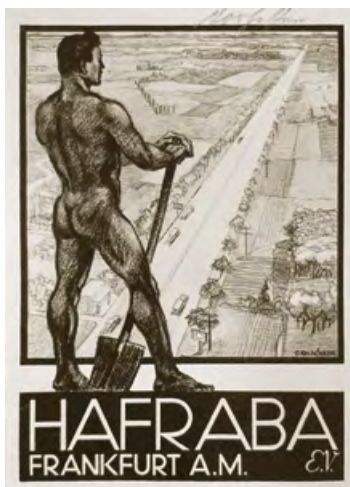
So war es dem Verein HA FRABA nicht vergönnt, seine Ideen selbst zu verwirklichen. Die neuen Machthaber übernahmen die Ideen und setzten sie, mit nur wenigen Änderungen an den Bauplänen, in einem atemberaubenden Tempo in die Tat um. Am 23. September 1933 fand bei der Siedlung Goldstein der erste Spatenstich statt, am 19. Mai 1935 wurde mit großem Aufwand das erste Teilstück der „Reichsautobahn“ zwischen Frankfurt und Darmstadt eingeweiht. Anfangs fand Willy Hof als „Spiritus rector“, als Ideengeber, noch Erwähnung. Eine geschickte Propaganda bewirkte schließlich, dass der Autobahnbau als eine Leistung der Nationalsozialisten angesehen wurde und die wegweisen den Planungen des Vereins HA FRABA in Vergessenheit gerieten.

Hans-Otto Schembs



Entwurf der Streckenführung der Autobahn von den Hansestädten bis Genua. 1926

Foto: Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main: A.02.01 Nr. T-1097



Umschlagseite eines Mitglieder-verzeichnisses. 1929, Zeichnung von Georg Johann Köhler
Foto: Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main: A.02.01 Nr. T-1097

Rätselauflösung von Seite 66

Schwedenrätsel

■ P D ■ ■ F ■ B T ■ ■ A ■ ■ ■ B
 ■ L A O L A ■ L E P O R E L L O
 R A C K ■ K A E H R E ■ A D
 ■ K A ■ W I E S N ■ K ■ I N G E
 T A P F E R ■ R ■ M A U N Z E N
 ■ T O ■ G ■ S O K O ■ P I A T
 ■ ■ ■ K A N T H O L Z ■ T ■ F U
 W E H E ■ P A R ■ N ■ E I G E R
 L I Z A ■ ■ K ■ H A L W A ■ I N
 ■ C ■ N E U E R E R ■ E L O G E
 ■ H A U B I T Z E ■ D R E H E N

Sudoku 1

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

Sudoku 2

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



Ausstellung

Serious Game

F, Bibelhaus ErlebnisMuseum
bis 1. November

„Serious Game – mit VR-Brille auf den Spuren des Paulus“ ist altersoffen, bietet sich als Lernspiel-Ausstellung aber für Großeltern-Enkelkinder-Besuche an. Der ernste Kern: Reisen und Leben des Apostels Paulus wurden in Kooperation von Archäolog:innen der Uni Tübingen und des Sonderforschungsbereichs „Andere Ästhetik“ erarbeitet. Daher das Spielerische: Besuchende tragen eine Virtual-Reality-Brille, die sie anhand neun alter Münzen an Orte im Mittelmeerraum versetzt, wobei es immer Abenteuer zu bestehen gilt.

MORE IS NOW! Neue tschechische Architektur

F, Deutsches Architekturmuseum bis 17. Januar 2027



Foto: David Zidlicky

Wie gehen tschechische Architekt:innen um die 40 mit dem Paradigma „Weniger ist mehr“ und den Themen um, die das Fach umtreiben: neue Technologien und Materialien, Ressourcenknappheit, Herausforderungen ökologischer und gesellschaftlicher Art? Die Wanderausstellung von Czech Centers international steht im Rahmen des Buchmesse-Ehrengasttritts unter Beteiligung der Nationalgalerie Prag.

Familienbande.

How to Family

F, Museum für Kommunikation
Ab 22. Oktober



Foto: Museum für Kommunikation

Familie ist im Wandel. Die Ausstellung will das erlebbar machen: zum Nachdenken anregen, Einblicke bieten. Es gibt viele Wege, Familie zu leben, zu gestalten. Wie bleibt sie altersüberspannend verbunden? Dem nachzuspüren, Mediennutzung in der Familie, Familienbilder als inszenierte Realität und was man sich über Generationen und Länder hinweg erzählt und dabei verbunden bleibt, lauten einige Aspekte.

Sacré Mormont!

F, Archäologisches Museum
Ab Herbst

Titel und Eröffnungstag der Schweizer Wanderausstellung „Sacré Mormont!“ standen zum Redaktionsschluss noch nicht genau fest, doch weckt die schiere Ankündigung schon große Neugier. Auf dem Hügelzug Mormont im Kanton Waadt wurde 2006 ein außergewöhnlicher Fund spätkeltischer Zeit (um 100 v. Chr.) gemacht: 250 Gruben und Opferschächte von ein bis fünf Metern Tiefe im Fels, voller Werkzeug, Gefäßen, Schmuck, Mahlsteinen, Münzen, Waffen, Tierresten, Körpern in Extrempositionen. Das Heiligtum der Helvetier ist einmalig in Europa.

SurFace – Über Haut

F, Städel
Ab 2. Dezember

Die Haut, unser größtes Organ, bedeckt und umhüllt, begrenzt und schützt, erlaubt taktile und Wärmewahrnehmung. Erfahrungen schreiben sich auf ihr ein. Die Kunst verbindet vielerlei Fragen mit ihr. Die Ausstellung präsentiert über 60 Werke diverser Medien und Epochen der Graphischen Sammlung sowie Leihgaben von Alten Meistern bis zur Gegenwart: von Hans Baldung über Raffael und Tizian bis zu Rodin und Mapplethorpe. Ihre Gegenüberstellung beleuchtet die Vielfalt der Ansätze: Kunst als inspirierendes Archiv und „Haut“ der Kultur.

Geburt der Götter

F, Liebieghaus
Ab 18. November



Foto: Liebieghaus

Im Liebieghaus steht eine Ausstellung zu den Skulpturen des Parthenon-Tempels auf der Akropolis von Athen an. Ihr Kern: die fast vollständige Rekonstruktion der Skulpturengruppe rund um Athenes Geburt aus dem Haupte des Zeus, basierend auf jahrelanger Forschungsarbeit eines Museumsteams (Vinzenz Brinkmann, Jakob Salzmann und andere) anhand römischer Sarkophag-Reliefs. Christliche Bilderstürmer hatten die Figurengruppe im 6. Jahrhundert zerstört.

Schatten

F, Deutsches Filmmuseum und Filminstitut (DFF)
Ab 9. Dezember



Foto: DFF

Der großen Wim-Wenders-Ausstellung (bis 18. Oktober) folgend, werfen die Kurator:innen einen mediengeschichtlichen Blick auf Kino als „Schatten an der Wand“, sei es im Kontrast zu Vorläufern wie dem traditionellen Schattentheater, sei es unter dem Aspekt von Silhouetten- und Scherenschnittfilmen, um verschiedene kulturelle Perspektiven und die Symbolik des Schattens darzustellen, der im Film oft für die dunkle Seite der Psyche, Bedrohung und Tod entsteht. Eine Schau für Jung und Alt mit spielerischen Zugängen.

OUT OF THE BOX:

Gisèle Freund

F, Jüdisches Museum
Ab 20. November

Die Ausstellung präsentiert gut 1000 Fotografien und Dokumente aus jüngeren Ankäufen, die unbekannte Facetten der für ihre Farbporträts von Literaten wie Joyce und Benjamin berühmten Fotojournalistin belegen. Die Ausstellung schaut hinter die Fassade und stellt uns die Chronistin vor, die schon als Soziologiestudentin in Frankfurt den Aufstieg der Nazis ablichtete. 1933 floh sie nach Paris, wurde da und in Lateinamerika für „Time“ und „Life“ aktiv und zur Legende.



Bühne

Achtung Oma

Neu-Isenburg,
Hugenottenhalle
21. Oktober, 20 Uhr



Foto: Kikeriki Theater

Darmstadts „Kikeriki Theater“ spielt regulär in der dortigen Comedy Hall (ab 7. Oktober, 19.30 Uhr), diesmal aber vor den Toren Frankfurts. „Ein Puppenspiel nun wollen wir Euch zeigen, ein Kasperstück, das sich um Oma dreht und um den ewigen Lebensreigen, dass Alt und Jung oft schlecht zusammengeht.“

Kleiner Mann – was nun?

F, Schauspielhaus
30. Oktober (Premiere)

Luise Voigt, bekannt für den starken Zugriff ihrer Regien, blickt in dieser Romaninszenierung fast 100 Jahre nach Erscheinen von Hans Falladas Klassiker auf die Parallelen zu heute. Die Schere zwischen Arm und Reich driftet auseinander, die Lage spitzt sich zu, extreme Positionen treten immer frecher auf.

Die lustigen Nibelungen

F, Volksbühne im Großen Hirschgraben
30. Oktober, 19.30 Uhr
(Premiere)

Komponiert hat die burleske Operette Rhodri Britton, neue Texte gab's vom Gespann des Hessischen Molière (Dachselt und Quast). Was herauskommt, nennt sich Satire aufs Nibelungenlied, Wagners „Ring“ und „die Sehnsucht

nach altdeutschem Germanentum und neudeutschem Nationalismus“. Diese politische Schiene zu vergackeiern, zählt zu den kostbarsten Übungen in Demokratie, daher – löblich!

DFDC: „Down the Road“

F, Bockenheimer Depot
5. November, 20 Uhr
(Premiere)



Foto: Dominik Mentzos

Was da vom 5. bis 7. und 12. bis 14. November (20 Uhr) sowie am 8. und 15. November (16 Uhr) auf die Tanzbühne gelangt, ist ein Doppelabend aus einem Repertoirestück William Forsythes (Foto) von 2002, „N.N.N.N.“, mit vier filigran verbundenen Tänzer:innen und einer neuen Arbeit Cyril Baldys, „Body Me“. Grundgedanke ist und bleibt: Was ist Improvisation in einer sonst festgelegten Choreografie, was in der Praxis unglaublich komplex ist.

Das Orakel spricht

MZ, Staatstheater,
U17 (Premiere)
13. November (Premiere)

Regie hat Katharina Stoll, die erstmals in Mainz arbeitet – mit Vorschusslorbeeren vom Edinburgh Fringe, Radikal Jung und den Mülheimer Theatertagen. Sie inszeniert Liv Strömquists Graphic Novel „Das Orakel spricht“ über die kapitalistische Ersatz-Religion von heute.

Lolita

DA, Kammerspiele
20. November,
20 Uhr (Premiere)



Foto: Oper Frankfurt

Und noch ein Double Feature (Doppelabend): Vladimir Nabokovs Klassiker in einer Bühnenfassung Oliver Reeses (Foto), inszeniert von Isabella Roumiantsev. Das Privatflugzeug von Jeffrey Epstein wurde „Lolita Express“ genannt, denn es war Nabokovs Roman „Lolita“, der die einseitige Leidenschaft und sexuelle Gewalt an Minderjährigen in ein Phänomen der Popkultur verwandelt hatte. Teil 2 handelt anhand der „Epstein-Akten“ davon, wie der geschönte Missbrauch zerlegt und Täter:innen die sichere Ruhe genommen werden kann.

KINKY BOOTS

F, English Theatre
21. November bis
21. März 2027

Charlie Price hat in Cyndi Laupers Musikkomödie die Schuhfabrik des toten Vaters übernommen und steht vor der Herausforderung, sie vor dem Aus zu retten. Hilfe kriegt er von der schillernden Lola, die eigentlich nur elegante und stabile Stiefel mit hohen Absätzen suchte. Zusammen lernen sie, dass ein Perspektivwechsel das Leben verändern kann.

De Baum steht schief

DA, Kammerspiele
3. Dezember,
20 Uhr (Premiere)



Foto: unsplash

In der zirka einstündigen hessischen Weihnachtskomödie beginnt alles ganz harmlos. Es ist Heiligabend, der Baum wird geschmückt, aber da er etwas schief steht, entzündet sich in der Tradition Loriots eine Farce über Ordnungsliebe, Harmoniezwang und Familienrituale. Eine zeitlos warmherzige Komödie in Darmstädter Mundart.

Das Ende des Westens

WI, Staatstheater (Studio)
12. Dezember (Premiere)

Saschas Arbeitstag beginnt in Lars Werners Schauspiel wie immer: Kaffee, ab ins Büro, Arbeit am Rechner. Nur ist sie heute unkonzentrierter. Liegt's an der neuen Kollegin oder dem Fauxpas, der ihr im Meeting unterläuft? Sascha arbeitet in einer russischen Troll-Fabrik. Dort verbreitet sie Propaganda, Fake-News und Spam im Internet oder, wie ihr Chef sagt, schreibt mit an der großen Soap vom „Ende des Westens“. Paul Ansmanns erneute Studio-Inszenierung eines zeitgenössischen Dramas über drängende Fragen von heute.



Musik

GoldFord

F, Batschkapp
16. Oktober, 20 Uhr



Foto: Veranstalter

Mit seiner starken Stimme und den berührenden Songs klingt Jeffrey Goldford aus St. Louis, als habe er nie etwas anderes als Musik gemacht. Tatsächlich brauchte es einen Schicksalsschlag, um ihn aus der Wirtschaft ganz zur Musik zu bringen und spätestens mit „Orange Blossoms“ 2024 einen massiv gestreamten, in Clubshows sowie auf Tourneen und Festivals erfolgreichen Vollzeitmusiker aus ihm zu machen.

The James Brown Experience

F, Jahrhunderthalle (Club)
24. Oktober, 20 Uhr

Wenn man den Schwüren seitens der Konzerthalle glauben kann, geht „A Tribute to the King of Funk“ weit über eine bloße Tribute-Show hinaus und wird zur immersiven Hommage, die den unvergleichlichen Sound, die explosive Energie und das unverwechselbare Vermächtnis James Browns („I Feel Good“, „It's a Man's World“, „Sex Machine“) authentisch einfängt: sein Leben, den Groove, die Kreativität und Leidenschaft.

Lizz Wright

DA, Centralstation
28. Oktober, 20 Uhr

Lizz Wright, Tochter eines Pastors und seiner Chorleiterin in Georgia, wird gern mit Norah Jones verglichen, um den tiefgründigen, warmen Jazz- und Soulgesang in der Altstimmlage zu beschreiben. Die New York Times verglich diese gar mit fassgereiftem Bourbon und butterweichem Leder. Verheiratet mit einer Frau, spiegelt sie in ihren Songs die amerikanische Kultur und überwindet Gräben mit Liebe und Menschlichkeit.

Deep Purple 2026

F, Festhalle
6. November, 19.30 Uhr



Foto: Veranstalter

Dass die Briten-Band Deep Purple („Smoke on the Water“) gleichrangig mit Beatles und Stones das Lebensgefühl der 1970er prägten, ist bekannt. Dass es sie noch gibt, weder personell identisch noch als Cover-Band, sondern gewissermaßen in musikalischer Kühlkette von vor 50 Jahren bis heute, schon weniger. Nun stellen die Gralshüter des guten alten Hardrock ihr zweites neueres Album „Splat!“ vor, das 24. insgesamt.

Auftakt: Coriolan

F, hr-Sendesaal
26. und 27. November,
19/20 Uhr



Foto: Veranstalter

Unter Eva Ollikainen lädt das hr-Sinfonieorchester an beiden programmgleichen Tagen der „Auftakt“-Reihe zum dramatischen Beethoven-Schwerpunkt ein. Der Abend bringt in aller rhythmischen Energie Beethovens „Coriolan“-Ouvertüre und seine 7. Symphonie. Pure Gänsehaut verspricht die für ihre technische Höchstleistung und kristalline Reinheit gefeierte Violinistin Clara-Jumi Kang (Foto) mit Jean Sibelius' tief emotionalem Violinkonzert. Etwas für Klassik-Kenner:innen.

Shakespeare Revisited

F, Holzhausenschlösschen
30. November, 19.30 Uhr

Die Frankfurter Bürgerstiftung hat einen außergewöhnlichen Konzertabend mit literarischem Kammer-Jazz angesetzt. Im Rahmen des „Ella & Louis Jazz Clubs“ präsentiert die belgische Sängerin und Pianistin Caroll Vanwelden ihr ambitioniertes Projekt „Shakespeare Revisited“: die berühmten Sonette des Schwans vom Avon, neu vertont und begleitet von warmen Cello-Klängen und virtuoson Keyboards. Ein leicht cineastischer, emotionaler Mix aus Jazz und klassischer Poesie.

Mit Petrenko und Respighi durch Rom

F, Alte Oper (Großer Saal)
2. Dezember, 20 Uhr

Zu Gast sind die Berliner Philharmoniker, die dem Vernehmen nach gesagt haben: Sie können schon stolz sein auf ihre Stadt, die Berliner – aber Rom ist eben Rom! Wir schließen uns dem an, wenn sie unter Kirill Petrenkos Leitung die Römische Trilogie Ottorino Respighis (1879–1936) aufführen, dies monumental besetzte Orchester-Poem aus „Fontane di Roma“, „Pini di Roma“ und „Feste Romane“, ergänzt um Arien des Verismo (Cilea, Giordano, Mascagni, Leoncavallo), intoniert von Jonathan Tetelman.

Weihnachten mit Tenebrae

WI, Kurhaus
10. Dezember, 19.30 Uhr



Foto: Chris O'Donovan

Wenn schon Weihnachtsprogramm, dann bitte auf hohem Niveau. Dafür sorgt im Kurhaus-Meisterkonzert der Londoner Tenebrae Choir unter Nigel Short (Foto). Das Spitzen-Vokalensemble offeriert ein Advents- und Weihnachtsprogramm mehrstimmiger A-cappella-Chormusik von traditionellen wie zeitgenössischen Kompositionen: von William Byrd bis Britten und weiter. Mit seiner selten präzisen und ausdrucksvollen Stimmkultur wird Tenebrae den Advent schon wuppen.



Veranstaltungen

Preisträger:in in Gespräch und Lesung

F, Schauspiel (für und mit dem Literaturhaus)
9. Oktober, 18 Uhr

Überraschung – Oktober ist Buchmesse- und natürlich Deutscher-Buchpreis-Zeit! Aus den vielen Veranstaltungen sei hier die Präsentation des oder der Preisträger:in herausgepickt. Wie immer ist das Literaturhaus dafür im Schauspiel zu Gast, wo zuvor (am 7. und 8.) auch Jill Lepore, Dörte Hansen, Caroline Wahl und Edgar Selge lasen und am 9. um 20 Uhr noch Colson Whitehead. Der 9. zur Vesperzeit gehört aber ganz und gar dem vorgeblich wichtigsten Roman des Jahres.

Jazz-Residenz

Cécile McLorin Salvant

F, Alte Oper (Großer Saal)
11. Oktober, 20 Uhr



Foto: Jennifer Taylor

Wynton Marsalis rühmte sie als Ausnahmetalent, Jessye Norman attestierte ihr „Intelligenz und vollendete Musikalität, die jede Note zum Leuchten bringt“. Viel Vorschusslorbeer, der noch an weiteren Terminen (im März und Mai 2027) zu erproben sein wird. „Die Amerikanerin mit haitianischen Wurzeln kann leise sein und radikal, voller Humor und Schmerz. Jazz- wie Klassikwelt preisen sie, und auch sie liebt das Changieren.

Deutsches Jazzfestival

F, hr-Sendesaal und Clubs
13.–17. Oktober, 19 Uhr

Das DJF eröffnet am 13. im Sendesaal-Foyer, wo Christof Lauer und das Thärichen-Tentett das Frankfurter Jazzstipendium feiern. Weitere Sendesaal-Konzerte: am 14.: Andrés Coll, Louis Sclavis Quartet, hr-Bigband mit Ali Neander. 15.: Darius Blair und Finn Heine, Sasha Berliner und Myra Melford, Shake Stew und Naïssam Jalal. 17.: Emma Rawicz und hr-Bigband, Norma Winstone und Elliot Galvin, Émile Parisien. Die Clubnacht (16.) in: Romanfabrik, Denkbar, Jazzkeller, Dondorf Druckerei, Die Fabrik.

„Goethe Zeiten, schlechte Zeiten“

DA, Centralstation
15. Oktober, 20 Uhr



Foto: Centralstation

Kabarett mit scharfer Zunge verspricht das Weimarer Kabarett. Liebermann und Gelloz sind dem Geheimrat auf der Spur, von „Über allen Gipfeln“ lässt der bunte Abend aber wenig Ruh' übrig, denn bei diesem Duo schlägt man sich mit beiden Fäusten I und II die Schenkel. Früher war alles besser? Klar, heute war morgen und gestern heute – unvorstellbar! Warum stieß Goethe bei Beethoven auf taube Ohren? Und wäre er mehr beeindruckt von unserer artifiziellen Intelligenz oder der natürlichen Blödsinnigkeit?

Internationale Variété-Revue

F, Tigerpalast
bis 28. Februar 2027

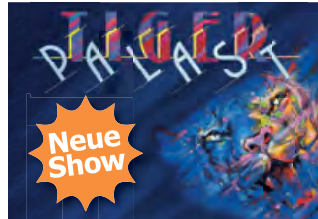


Abb.: Tigerpalast

Der Frankfurter Tigerpalast bietet seine ureigene Revuemischung aus internationaler Luftakrobatik und Jonglage, Magie und Illusion, Live-Musik des Tigerpalast Variété-Orchesters und Comedy: auf engstem Raum, direkt vor dem Publikum, wahlweise pur oder mit Gourmet-Menü im Tiger-Gourmetrestaurant, je nach Vorstellung vor oder nach der Show. Die intime Atmosphäre und die Kombination aus Artistik und Gastronomie positionieren die Abende sicher im Frankfurter Kulturkalender.

„Empfänger unbekannt“

F, Holzhausenschlösschen
9. November, 19.30 Uhr

Zur Pogromnacht vom 9. November 1938 bringt die Bürgerstiftung ein bewegendes Zeugnis auf die Bühne: Hannelore Bährs szenische Umsetzung von Kathrine Kressmann Taylors Briefroman „Empfänger unbekannt“ aus dem Jahr der Schandtats. Ihr Werk schildert die Beziehung des Deutschen Martin und des amerikanischen Juden Max, die gemeinsam eine Kunstgalerie in Amerika betreiben, bis Martin 1932 zurückkehrt – und er schleichend zum Nazi wird.

Stimmen im Kopf

F, Batschkapp
3. Dezember, 20 Uhr

Podcasts, das heißt im Prinzip Hörformate im Internet, die aber oft auch sichtbar sind, erobern längst die Live- und 3D-Bühnen. Pia & Denise' dokumentarisch orientierter, atmosphäre-starker Podcast „Stimmen im Kopf“ hat mehr als 350 000 Abonnent:innen oder zehn Millionen Streams und widmet sich laut Untertitel den Abgründen der menschlichen Psyche, womit Verbrechen sowie Mysterien, urbane Legenden und Spukphänomene gemeint sind.

Lesung: Giulia Enders

F, Mousonturm (Saal)
18. Dezember, 20 Uhr

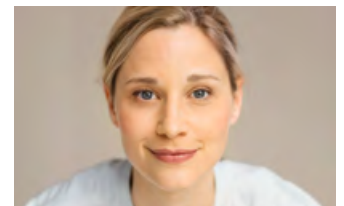


Foto: Julia Sellmann

Wenn jemand über Därme schreibt und damit einen globalen Millionenbestseller landet, hat die Person wohl etwas verstanden, was anderen entgangen ist. „Organisch“ ist nun schon Giulia Enders' zweites Buch, das diesmal auf den Körper generell blickt. Seit Jahrtausenden löst er Probleme – was können wir von ihm lernen? Enders lädt zur Entdeckungsreise. Mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und ihrem großen Talent, schwierige Zusammenhänge auf den Punkt zu bringen, zeigt sie uns in „Organisch“, wie man auf den Körper hört.

Für Sie gelesen



Frau Sylvest, die in Elsemarie Maletzkes Roman „Das Haus mit den sieben Gärten“ das Sagen hat, ist nicht mehr jung, aber immer bereit, vieles zu vergeben. Um die sieben Gärten ihres Anwesens auf Zack zu bringen, stellt sie die Gärtnerin Fleur ein, der trotz ihrer Gefängnisvergangenheit so viel an ihrer Chef-in liegt, dass sie für sie einer bösen Meute und einer diebischen Schlange trotzt. Mit George Fox, der Sylvests Bett teilt und an einem Roman über die Royals laboriert, bestreitet sie die Verteidigung, was in der Tradition vernügllicher englischer Literatur (England zieht sich durch Maletzkes Werke) eher unblutig vonstattengeht. Kein laues Wohlfühlgartenbuch: eine anregende Lektüre.

Elsemarie Maletzke: Das Haus mit den sieben Gärten, Oktopus (Kampa), 256 Seiten, ISBN 9783311301011, 18,90 Euro



Hans-Ulrich Treichel pflegt einen melancholisch-ironischen Sound und greift oft autobiografisch gefärbte Italien-Bezüge auf, auch im novellenhaften Kurzroman „Das Karussell“. Der bald 70-jährige Protagonist Bernhard, einer wie Treichel, sucht nur nach einem Hobby für den Lebensabend, als ihm eine Einladung nach Salerno und damit die Erinnerung an glückliche Zeiten und einen einst verfehlten Lebensentwurf ins Haus flattert. Salerno war und blieb sein mögliches Paradies, das er, auf unachtsame Weise, zu verewigen versäumte. Mit dem Karussell-Projekt des Ex-Vermieters Alfredo kommt auch die Ingenieurin Arianna in sein Leben zurück. Daumendrücken geboten? Gewiss, aber: Apokalypsen lauern.

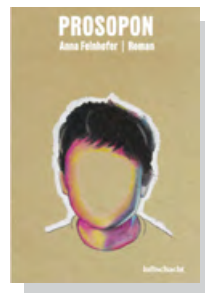
Hans-Ulrich Treichel: Das Karussell, Suhrkamp, 202 Seiten, ISBN 9783518432716, 25 Euro



Rabih Alameddine unterhält uns, auch wenn er von schlimmen Erlebnissen seines Roman-Alter Ego erzählt. Zu seinen stärksten Momenten gelangt „Die wirklich wahre Geschichte von Radscha, dem Gutgläubigen (und seiner Mutter)“, wenn Rabih im Bürgerkrieg in Beirut zur Geisel wird und vergewaltigt wird – ein Erlebnis, das er damals

als homosexuelle Erweckung deutet. Zu Beginn des Buchs ist er schon ein älterer Philosophielehrer und „der Schwule von nebenan“, der bei der Mutter wohnt, als man ihm ein Stipendium in Amerika anbietet. So beginnt seine Rückschau aufs eigene Leben und den Libanon. Herrliches Stück Autofiktion, das unentwegt orientalistisch überzeichnet.

Rabih Alameddine: Die wirklich wahre Geschichte von Radscha, dem Gutgläubigen (und seiner Mutter), C.H. Beck, 351 Seiten, ISBN 9783406843358, 26 Euro



Anna Felnhöfers Roman „Prosopon“ liefert weit mehr als die Anamnese eines klinischen Krankheitsbildes in Buchform, wie man sie von einer Psychologin wie ihr erwarten könnte. Die Gesichtsblindheit (Prosopagnosie) ist bei ihr dramaturgisch geschickt verpackt. Ein Siebenjähriger liegt sterbend im Krankenhaus. Ist der vorangegangene Unfall der Unfähigkeit des Vaters Jakob anzulasten, Gesichter zu erkennen? Dieser Frage nimmt sich die Ich-Erzählerin und Mutter an, was literarisch so virtuos, einfühlungsstark und, in aller formalen Disparatheit, der Krankheit selbst nachempfunden ist, dass das entstehende Bild: ein Leben ohne Halt, eine Welt ohne wiederkehrende Konstanten, nicht bloß überzeugt, sondern auch fasziniert.

Anna Felnhöfer: Prosopon, Luftschacht, 259 Seiten, ISBN 9783903422742, 11,99 Euro



„Teheran Tagebücher. Nachrichten aus einem belagerten Land“ heißt ein Buch, dessen Autor sich das Pseudonym Raha Nik-Andish gegeben hat. Angeblich ist er Dozent und Taxifahrer, doch mag dies Teil der Legende zum Schutz vor den Revolutionsgarden sein. Seine Aufzeichnungen bezeugen die Verbrechen der Islamischen Republik Iran. Schon bevor der Krieg mit den USA und Israel ausbricht, Chamenei tot ist und es Öl regnet, fürchtet „Raha“ nichts mehr, als dass das Leben weitergeht wie bisher. Also macht er sich an die Dokumentation des Alltags: die blutig unterdrückten Demos, die Massenmorde, die Belagerung, das tägliche Sterben. Ob der Widerstand wohl bis heute überlebt haben wird?

Raha Nik-Andish: Teheran Tagebücher. Nachrichten aus einem belagerten Land, Ullstein, 96 Seiten, ISBN 9783550205026, 16 Euro

Marcus Hladek hat alle Tipps zu Ausstellungen, Bühne, Musik, Veranstaltungen und „Für Sie gelesen“ zusammengestellt.

Sondersprechstunden im Rathaus für Senioren



Wenn Sie Beratung wünschen, können Sie unter den untenstehenden Rufnummern zu folgenden Themen einen Termin vereinbaren:

SPRECHSTUNDE GEDÄCHTNISVERLUST IM ALTER

Die Sprechstunde findet an jedem zweiten Dienstag im Monat von 9 bis 11 Uhr im Raum 014 statt.
Ruth Müller, Alzheimer Gesellschaft Frankfurt
info@frankfurt-alzheimer.de,
069/67 73 66 33, www.frankfurt-alzheimer.de

SPRECHSTUNDE HÖRVERLUST IM ALTER

Die Sprechstunde findet an jedem ersten Montag im Monat von 9 bis 11 Uhr statt. Rauminfo an der Infostelle.
Horst Buchenauer, Deutscher Schwerhörigenbund
H-Buchenauer@t-online.de, 0172/760 48 72

SPRECHSTUNDE SEHVERLUST IM ALTER

Die Sprechstunde findet an jedem dritten Montag im Monat von 10 bis 12 Uhr statt. Rauminfo an der Infostelle.
Cintia Spellmeier, Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte,
spellmeier@sbs-frankfurt.de,
069/95 51 24 68, www.sbs-frankfurt.de

OFFENE HOSPIZSPRECHSTUNDE UND MEHR

Die Sprechstunde findet statt an jedem dritten Donnerstag im Monat von 10 bis 12 Uhr im Raum 008.
Team Ambulanter Malteser Hospizdienst, 069/94210556

Neuer Guide erschienen

Die zehn schönsten Touren durch den Regionalpark RheinMain

Entdeckungen direkt vor der eigenen Haustür: Dazu lädt der neue Tourenguide ein, den der Regionalpark RheinMain jetzt veröffentlicht hat. „Wir stellen darin die zehn schönsten Touren im Regionalpark vor – für alle, die ihre Umgebung gezielt erleben oder neue Perspektiven entdecken möchten“, sagt Dominik Pietsch aus dem Projektmanagement des Regionalparks.

Seit den 1990er-Jahren ist ein mehrere hundert Kilometer langes, dichtes Netz aus Wander- und Radrouten entstanden, das urbane Landschaftsräume erlebbar macht. Heute verbindet das ausgeschilderte Wegenetz mehr als 350 Erlebnispunkte. Der Guide zeigt, wie sich die kontrastreiche Landschaft des Rhein-Main-Gebiets besonders gut entdecken lässt – zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

Hier trifft urbane Dynamik auf gewachsene Kulturräume, Industrieerschichte auf stille Natur. Autobahnen und Bahnlinien kreuzen alte Wege – und doch entstehen gerade hier Orte der Ruhe und des Staunens: wenn etwa die Frankfurter Skyline plötzlich in weiter Ferne über Feldern auftaucht. Es sind diese Zwischenräume, die den Regionalpark prägen – Landschaften, die ihre Schönheit erst beim Unterwegssein entfalten.

Die zehn ausgewählten Touren führen zu besonderen Orten. Unterwegs begegnen Besucherinnen und Besucher vielfältigen Erlebnispunkten: vergessene Plätze, eindrucksvolle Aussichtstürme, historische Mühlen und überraschend grüne Landschaftsräume mitten im Ballungsgebiet. Eine Tour durchs Taunusvorland lädt etwa dazu ein, von Oberursel aus histori-

schen Spuren in Feld, Wald und Gärten zu folgen. Bei der Tour „Wasserwelt in der Wetterau“, die in Bad Vilbel startet, spielt hingegen das Element Wasser die Hauptrolle.

Zu jeder Tour gibt es Angaben zu ÖPNV-Anbindung, Schwierigkeitsgrad, Höhenmetern, Dauer, Streckenlänge und besonderen Höhepunkten. Über einen QR-Code lassen sich die Touren zudem direkt herunterladen.

Neu ist außerdem die „Zeitreise“ entlang der 43 Kilometer langen Regionalpark-Limesroute. Mithilfe des Smartphones und Augmented Reality können historische Sehenswürdigkeiten virtuell in die Landschaft eingeblendet und Aufgaben gelöst werden. „Vor allem Familien können dabei viel Spaß miteinander haben“, so Pietsch. Die Zeitreise umfasst drei Stationen: in Limeshain, Erlensee und Großkrotzenburg.

Sonja Thelen

WEITERE INFOS:

www.regionalpark-rheinmain.de

öffentlicher Aushang	▼	▼	musik.: Wiederholung	indischer Yogi	▼	Waffe südäml. Indianer	▼	▼	Jugendlicher (Kw.)	„Killerwal“	▼	Flächenmaß der Schweiz	ital.-amer. Sänger † (Mario)	eine Sportdisziplin	▼
Jubelwelle im Stadion (2 W.)	▶					Faltblatt	▶				▼				
▶				Stern in der „Leier“		Getreideblütenstand	▶					großer Anfangsbuchstabe		indianische Sprachfamilie	
Regal für die Musikanlage			Festplatz in München	▶					ungar. Schriftsteller † 1952		Vorname der Meysel †	▶			
▶						Lattenzaun		weinerliches Katzengeräusch	▶						
mutig, beherzt			Vorname von US-Filmstar Reeves		Polizei-sondereinheit (Kw.)	▶				Frauenkurzname	▶			überängstlich	
Drohwort	dt. Hörspielautor † 1972	Balken	▶								kleines Küstensegelschiff		eine Berliner Uni (Abk.)	▶	
▶				Fremdwortteil: falsch, neben	▶			lauter Anruf		schweiz. Berggipfel	▶				
▶				Initialen des Autors Bloch	Ausdruck d. Überraschung		orientalische Süßspeise	▶					Ausruf der Überraschung		
Vorname der Minnelli		Reformer	▶							Lobrede	▶				
Artilleriewaffe	▶								wenden	▶					

Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

ANSCHRIFT UND IMPRESSUM

Herausgeber

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

Anschrift | Redaktion

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

Abonnement | Leser:innenanfragen und Vertrieb

Petra Reichl, 069/212 492 89,
vertrieb-sfibi@stadt-frankfurt.de

Gesamtherstellung | Gestaltung

Büro Schramm für Gestaltung GmbH,
Fichtestraße 15, 63071 Offenbach am Main
mail@bueroschramm.de 069/98 34 05 03
www.bueroschramm.de

Druck

L.N. Schaffrath GmbH & Co.KG Druck Medien
Marktweg 42-50
47608 Geldern
www.schaffrath.de

Hörbuchversion

Stadt Frankfurt im Blick: Für blinde und
sehbehinderte Menschen ist SfIB
kostenfrei als Hör-CD erhältlich.
Weitere Informationen und Bezug:
Deutsche Blindenstudienanstalt e.V. (blista),
Am Schlag 2-12, 35037 Marburg,
06421/606-0, Fax: 06421/60 64 76,
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/](https://katalog.blista.de/zeitschriften/stadt-frankfurt-im-blick/)

SfIB erscheint viermal im Jahr und liegt kosten-
frei 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 (etwa im Rathaus für Senioren, in
der Bürgerberatung, in den Sozialräthäusern,
Stadtbüchereien) oder den Verbänden der
freien Wohlfahrtspflege, in Apotheken, Arzt-
praxen 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 Europa-, Landtags-,
Bundestags- und Kommunalwahlen. Miss-
bräuchlich ist auch die Verteilung auf Wahlver-
anstaltungen 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,
069/29 98 07-619, Fax 069/29 98 07-648
Öffnungszeiten: Mo-So 12 bis 13.30 Uhr

ECKENHEIM

Julie-Roger-Heim
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main,
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,
069/271 06-19 96
**Öffnungszeiten: Mo-Fr und So 12 bis 13.30 Uhr,
Sa Ruhetag**

OSTEND

Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt am Main,
069/439645
**Öffnungszeiten: Mo-Fr 12 bis 14 Uhr
(Essensausgabe 12 bis 13 Uhr)**

OSTEND

August-Stunz-Zentrum
Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt am Main,
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,
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,
069/299807-0, Fax 069/299807-8198
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,
069/609 06-340
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,
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,
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,
069/47 04-217, Fax 069/47 04-315
**Öffnungszeiten: Mo-Fr 7.45 bis 16 Uhr,
Sa geschlossen, So 11.30 bis 16 Uhr**

SOSENHEIM

Victor-Gollancz-Haus
Kurmainzer Straße 91, 65936 Frankfurt am Main,
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
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,
069/30 05 99 91

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Stadtgebiet Frankfurt
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main,
069/30 05 99-92, Fax 069/30 05 99-96

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110	Hessisches Amt für Versorgung und Soziales	069/15 67-1
Feuerwehr	112	Not sehen und helfen	069/212 700 70
Frauennotruf	069/70 94 94	Weißer Ring Opfer-Telefon	11 60 06
Gasgeruch, Wassernotruf	069/21 38 81 10	Fahrgastbegleitservice VGF	069/21 32 31 88
Giftnotruf	06131/192 40	RMV-Hotline	069/24 24 80 24
Apothekennotruf (Bandansage)	0800/002 28 33	Beförderungsdienst für Menschen mit außergewöhnlicher Gehbehinderung	069/212 704 71
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	Zentrale für Krankentransporte	069/800 60 100
Zahnärztlicher Notruf (Bandansage)	01805/60 70 11	Krisendienst Frankfurt	069/61 13 75
Evangelische Telefonseelsorge	0800/111 01 11	Hilfetelefon für Frauen	116 016
Katholische Telefonseelsorge	0800/111 02 22	Nottelefon Sucht	0180/365 24 07
EC-Karten-Sperre in Deutschland	116 116		
Hessisches Landesamt für Gesundheit und Pflege	0611/32 59 10 00		

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	Stadt Frankfurt im Blick	069/212 334 05
Sozialrathaus Nord	069/212 322 74	Soziale Hilfen für Heimbewohner	069/212 499 33
Sozialrathaus Ost (Standort Bergen-Enkheim)	069/212 412 11	Tagesfahrten/Theatervorstellungen	069/212 499 44
Sozialrathaus Ost (Standort Bornheim)	069/212 305 47	Wohnen und leben im Alter	069/212 706 76
Sozialrathaus Sachsenhausen	069/212 338 11	Hilfen zur Wohnungssicherung	069/212 381 89
Rathaus für Senioren, Infostelle	069/212 499 11	Zentrale Heimplatzvermittlung	069/212 499 22
		Frankfurt hilft – Engagement für Geflüchtete	069/212 779 39

WOHLFAHRTSVERBÄNDE / SELBSTHILFEVERBÄNDE

ASB (Servicenummer)	069/314 07 20	Johanniter-Unfall-Hilfe / Regionalverband Rhein-Main	069/366 00 66 00
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
DRK-Bezirksverband Frankfurt	069/719 19 10	VdK-Kreisverband Frankfurt	069/436 52 13