

LebensWert

IN HOFHEIM AM TAUNUS



KULTUR

POLITIK

GESELLSCHAFT

GESUNDHEIT

LebensWert

Herausgeber:

Monika Thorhauer
SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V. Hofheim a. Ts.
Burgstraße 28 • 65719 Hofheim a. Ts.

Ingrid Schulz
Vorsitzende Seniorenbeirat Hofheim a. Ts.
Niederhofheimer Str. 14, 65719 Hofheim a.Ts.

Redaktion:

Dr. Hermann J. Berberich
Angelika Elies (stellv.)
v. i. S. des §18 Abs. 2 MStV.
Jochem Ihmig
Ingrid Schulz
Klaus Tamm
Telefon: +49 (0)157 56102868
lebenswert@snh-hofheim.de

Rechte:

Copyright aller Beiträge bei LebensWert

Für namentlich gekennzeichnete Beiträge
sind die Autorinnen und Autoren selbst
verantwortlich

LebensWert erscheint unregelmäßig
und ist kostenlos

Layout und Druck:

TypeArté Angelov, Hofheim a. Ts.
Auflage: 3.000 Stück
Bilder: Shutterstock und KI generiert

Inhalt

Impressum und Inhaltsverzeichnis	Seite 2
Vorworte der Herausgeberinnen	Seite 3
Vorwort der Redaktion	Seite 4
Der neue Seniorenbeirat stellt sich vor	Seite 5-6
Hilfe in Hofheim: Seniorenberatung, Seniorenbeirat und SeniorenNachbarschaftsHilfe	Seite 7
Gemeinsam unterwegs - Die Einkaufsfahrten der SeniorenNachbarschaftsHilfe	Seite 8
Sicherheitsberaterinnen und Sicherheitsberater in Hofheim	Seite 9
Hospizarbeit mitten im Leben - Horizonte e.V.	Seite 10
Älter werden und Teilhabe in Deutschland	Seite 11-13
Was ist Inklusion eigentlich?	Seite 14
Digital und analog teilhaben	Seite 15
Mit Bewegung gesund alt werden	Seite 16
Der Klimawandel und seine Auswirkungen auf die Gesundheit älterer Menschen	Seite 17-18
Ein Tag in der Tagespflege bei Schon und Jansen	Seite 19-20
Tabuthema Harninkontinenz	Seite 20-21
Die gute alte Zeit	Seite 23
Zeitreise Kurhaus	Seite 24-25
Goldene Steine im Gehweg	Seite 26
Winterzeit - Lesezeit!	Seite 27
Babel ist überall	Seite 28
Das Museum Reinhard Ernst	Seite 29
ErlebensWert - ein magischer Ort	Seite 30
Gemeinsam aktiv - Freunde finden im Alter	Seite 31
Mein Beagle Moritz	Seite 32
SNH Programm 1. Halbjahr 2026	Seite 33
Autorinnen und Autoren der LebensWert	Seite 34
Rätselfleck und Fragebogen	Seite 35

Liebe Leserinnen und Leser,

vor Ihnen liegt die erste Ausgabe unserer neuen Zeitschrift „LebensWert“. Wir haben sie „LebensWert“ genannt, weil wir gerne dazu beitragen möchten, ein gutes, gesundes und lebenswertes Älterwerden zu ermöglichen. Wir wollen informativ, interessant und unterhaltsam sein. Unser Ziel ist es, eine gemeinsame Plattform für alle Institutionen zu schaffen, die sich in Hofheim und Umgebung mit Seniorenanarbeit beschäftigen – z. B. Seniorenbeiräte, SeniorenNachbarschafts-Hilfe, Seniorenberatungen, Hospizvereine, Kirchengemeinden, Vereine usw.



Wir möchten ein kostenloses Informationsmedium bieten für Gesundheit, Mobilität, digitale Teilhabe, aktuelle Angebote, Veranstaltungen, Neues und Altes aus Hofheim, der Region und vieles mehr, z. B.: Wer hilft mir bei amtlichen Angelegenheiten, bei Fragen zu Gesundheit und Pflege, bei Alltagsproblemen? Wo und mit wem kann ich Sport treiben, singen, verreisen und neue Kontakte knüpfen? Gerne können auch Sie einen Beitrag einreichen, wenn Sie Interessantes, Lustiges oder Wissenswertes zu berichten haben, das von vielen Menschen gern gelesen wird. Gestalten Sie aktiv unsere Zeitschrift mit, indem Sie selbst einen Artikel zu einem seniorengerelevanten Thema schreiben!

Wir hoffen, Ihnen gefällt unsere neue Zeitschrift. Wenn das so ist, empfehlen Sie sie weiter und geben Sie sie gerne weiter. Wenn nicht, sagen Sie es uns – für konstruktive Kritik sind wir offen.

Ingrid Schulz
Herausgeberin



Herzlich willkommen in unserer neuen Seniorenzeitung „LebensWert“

Liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist Monika Thorhauer. Aufgewachsen bin ich in Hofheim und bis heute fühle ich mich hier zuhause. Am 07. November 2024 wurde ich zur Vorsitzenden der SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V. Hofheim gewählt. Ein bedeutender Schritt für mich, der mit Vorfreude, aber auch mit großem Respekt vor dieser Aufgabe verbunden war. Meine ersten Kontakte mit Seniorinnen und Senioren in unserem Verein hatte ich bereits vor 20 Jahren bei meinen Besuchen im Rahmen von „Essen auf Rädern“. Später kam der SNH Singkreis dazu, den ich seit einigen Jahren leite. Der Singkreis liegt mir ganz besonders am Herzen und ist für viele ein geselliger Höhepunkt der Woche. Denn Musik ist mehr als Unterhaltung – sie bringt Menschen zusammen und lässt uns für eine Weile den Alltag vergessen. Beide Erfahrungen prägen meine Arbeit als SNH Vorsitzende. Ich bin gerne mit Seniorinnen und Senioren zusammen, schätzt ihre Lebenserfahrung, ihre Offenheit und den besonderen Blick aufs Leben, der mit den Jahren wächst.

In meinem neuen Amt sehe ich eine echte Chance, an der Gestaltung unseres Vereins mitzuwirken und gemeinsam etwas zu bewegen. Wichtig ist mir, dass wir offen bleiben für neue Ideen und Entwicklungen. Gleichzeitig wollen wir die Werte bewahren, die unseren Verein tragen. Sie bilden das Fundament unserer Gemeinschaft. Dass ich dabei auf ein engagiertes und motiviertes Team zählen kann, das diesen Weg mitträgt, mitdenkt und mitgestaltet, ist eine große Unterstützung und wertvolle Grundlage für unsere Arbeit.

Ich freue mich sehr über die gute Zusammenarbeit mit Ingrid Schulz, der Vorsitzenden des Seniorenbeirats und Dr. Hermann Berberich, dem Redaktionsleiter der Zeitschrift „LebensWert“. Gemeinsam geben wir nun die neue Seniorenzeitung heraus. Eine Zeitung von uns und für uns. Sie soll informieren, unterhalten, zum Nachdenken anregen und zeigen, wie vielfältig und lebendig das Leben im Alter sein kann. Dem Redaktionsteam wünsche ich viel Erfolg, kreative Ideen und vor allem Freude an seiner neuen Aufgabe. Ihnen, liebe Leserinnen und Leser wünsche ich viel Vergnügen beim Lesen, Stöbern und Entdecken in unserer Zeitschrift, wie für Sie gemacht.

Ich freue mich auf alles, was wir gemeinsam noch auf den Weg bringen.

Herzlichst
Monika Thorhauer
Vorsitzende SNH / Herausgeberin



Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser ersten Ausgabe von „LebensWert“ möchten wir Ihnen einen neuen Blick auf die Lebenswelt älterer Menschen in Hofheim ermöglichen. Während das Grußwort bereits die allgemeine Ausrichtung der Zeitschrift vorstellt, möchten wir als Redaktion ein wenig über unsere Arbeitsweise und Schwerpunkte berichten.

Unsere Redaktion besteht aus Menschen, die sich seit vielen Jahren in der Seniorenarbeit engagieren und das Stadtgeschehen gut kennen. Viele von uns bringen Erfahrungen aus dem Seniorenbeirat mit. Dadurch entstehen Artikel, die nah am Alltag, praxisorientiert und oft direkt aus eigener Erfahrung geschrieben sind.

In dieser ersten Ausgabe – und in den kommenden – möchten wir Themen beleuchten wie:

- Entwicklungen und Herausforderungen im Alltag älterer Menschen
- neue Angebote in Hofheim, die das Leben erleichtern
- Projekte, Initiativen und Menschen, die sich engagieren
- Hintergründe zu Entscheidungen in der Kommunalpolitik, soweit sie Seniorinnen und Senioren betreffen
- Anregungen für mehr Teilhabe, Selbstständigkeit und Lebensfreude
- Einblicke in lokale Geschichten, Traditionen und Besonderheiten
- Porträts von Einrichtungen, Vereinen oder Gruppen, die sich für ältere Menschen einsetzen

Besonders wichtig ist uns, Hofheim und seine Menschen sichtbar zu machen – die Vielfalt, die Gemeinschaft, das gegenseitige Unterstützen. Wir möchten Entwicklungen transparent begleiten und die Themen aufgreifen, die oft hinter den Kulissen bleiben, aber für viele von Bedeutung sind.

Darüber hinaus freuen wir uns über Ihre Perspektiven: Berichte aus dem eigenen Alltag, Einblicke in gelungene Projekte, Hinweise auf Barrieren oder Ideen für Verbesserungen. Jede Rückmeldung hilft uns, die Zeitschrift weiterzuentwickeln.

Wir hoffen, dass „LebensWert“ Sie inspiriert, informiert und vielleicht auch ein bisschen überrascht – und dass Sie Lust bekommen, diese Zeitschrift aktiv mitzugestalten.

Und nun wünschen Ihnen eine bereichernde und anregende Lektüre.

Herzliche Grüße
Ihre Redaktion

HINWEIS:

Auf der letzten Seite finden Sie einen Fragebogen zu unserer Erstausgabe für Ihre Kritik und Ihre Anregungen. Wir freuen uns, wenn Sie ihn entnehmen und uns ausgefüllt zurücksenden. Damit helfen Sie uns, weitere Themen aufzugreifen und Ihre Erwartungen an unsere Zeitschrift erfüllen zu können. Herzlichen Dank dafür!

Der neue Seniorenbeirat der Stadt Hofheim am Taunus

Am 28.08.2025 fand die konstituierende Sitzung des neuen Seniorenbeirats der Stadt Hofheim statt. In dieser Sitzung wurden Ingrid Schulz erneut zur Vorsitzenden, Jochem Ihmig zum stellvertretenden Vorsitzenden und als neues Mitglied des Seniorenbeirats Claudia Stellmacher zur zweiten stellvertretenden Vorsitzenden gewählt.



Von links nach rechts - Oben: Wolfgang Bill, Horst Schneider, Volker Gebhardt, Astrid Dornia, Roland Schachner, Kerstin Leijdecker, Günter Adam, Petra Feist - Unten: Claudia Stellmacher, Ingrid Schulz, Monika Benner, Karlheinz Radtke

Wir möchten Ihnen gerne die Beiratsmitglieder im Einzelnen in alphabetischer Reihenfolge vorstellen:



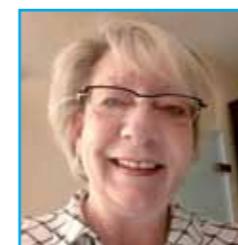
Günter Adam

Ich habe jahrzehntelange Erfahrung in der sozialen Beratung, bin seit 30 Jahren Vorsitzender der Ökumenischen Wohnhilfe im Taunus e. V. sowie Mitglied im Entwicklungspolitischen Verein Tenkodogo. Außerdem engagiere ich mich bei der „Fairtradestadt Hofheim“.



Wolfgang Bill

Ich wohne seit 43 Jahren in Hofheim-Wildsachsen. Ich war Lehrer für Mathematik und Elektrotechnik sowie Schulleiter an der Brühlwiesenschule in Hofheim. Nach jahrzehntelangem ehrenamtlichem Engagement in den Bereichen Jugendarbeit, Bildung und Vereinsarbeit möchte ich mich nun für die Bedürfnisse älterer Menschen einsetzen. Als aktives Mitglied der SNH organisiere ich die Einkaufsfahrten und fahre „Essen auf Rädern“ aus.



Monika Benner

Ich wohne seit meiner Geburt in Hofheim. Daher liegt mir diese Stadt besonders am Herzen. Es interessiert mich sehr, was in Hofheim passiert. Seit 2020 war ich bereits Mitglied des Seniorenbeirats. Ich hoffe, dass ich auch als Mitglied des neuen Seniorenbeirats dazu beitragen kann, die Interessen der älteren Menschen zu vertreten.



Astrid Dornia

Ich wohne in der Kernstadt, bin neu im Seniorenbeirat und möchte dazu beitragen, dass wir Älteren mit unserer Erfahrung und unserem Wissen bei allen Belangen und Themen der Kommunalpolitik gehört und wertgeschätzt werden.

**Petra Feist**

Ich bin bereits seit 2020 Mitglied des Seniorenbeirats. Nach wie vor ist mir wichtig, dass die Interessen der älteren Menschen in den städtischen Gremien wahrgenommen und vertreten werden.

**Volker Gebhardt**

Geboren 1956 in Hof in Oberfranken; nach Abitur, Banklehre und Studium der Betriebswirtschaft war ich in meinem gesamten Berufsleben im Bankgeschäft tätig. Zusammen mit meiner Frau wohne ich seit vielen Jahren in Lorsbach, wo ich auch in der Evangelischen Kirchengemeinde engagiert bin. Ich gehöre keiner politischen Partei an; seit 2020 bin ich für Lorsbach gewählter Vertreter im Seniorenbeirat der Stadt Hofheim.

**Jochem Ihmig**

Seit 2020 bin ich Mitglied des Seniorenbeirats und war stellvertretender Vorsitzender. Während meines Berufslebens war ich für unterschiedliche internationale Unternehmen für die technische Schulung von Mitarbeitern, Partnern und Kunden verantwortlich. Als ehrenamtlicher Außenstellenleiter in Langenhain konnte ich bisher Senioren mit Rat und Tat zur Seite stehen.

**Kerstin Leijdecker**

1992 habe ich meine Kölner Heimat verlassen. Seitdem lebe ich mit meiner Familie in Hofheim. Ich habe zwei erwachsene Töchter und zwei Enkelinnen. Über 30 Jahre war ich als Innenarchitektin tätig. Zu Beginn meiner Rente bin ich der Senioren-Nachbarschaftshilfe e. V. beigetreten. Seitdem bin ich ehrenamtlich im Bereich „Essen auf Rädern“ aktiv und für die Mitgliederverwaltung zuständig.

**Karlheinz Radtke**

Kurz nach meiner Geburt zogen meine Eltern mit mir nach Wallau. Seitdem lebe ich dort. Ich bin Vater zweier Töchter und Großvater einer Enkeltochter. Beruflich war ich im Rettungsdienst tätig. Seit 2020 war ich bereits Mitglied des Seniorenbeirats.

**Roland Schachner**

Seit über 30 Jahren lebe ich mit meiner Frau im Hofheimer Stadtteil Diedenbergen und habe eine Tochter. Die letzten 25 Jahre habe ich im öffentlichen Dienst als Busfahrer gearbeitet. Seit

November 2024 bin ich im Ruhestand. Ich bin neu im Seniorenbeirat und interessiere mich sehr für diese Arbeit.

**Ingrid Schulz**

In Hofheim bin ich geboren, aufgewachsen und lebe immer noch sehr gerne hier. Denn ich finde: Hofheim ist eine tolle Stadt. Seit 15 Jahren gehöre ich dem Seniorenbeirat an und freue mich sehr, dass ich wieder den Vorsitz übernehmen darf. Ich bedanke mich für das Vertrauen, das mir entgegengebracht wurde.

**Horst Schneider**

Ich bin in Wallau geboren und habe dort - bis auf ein Jahr - immer gelebt. Von Beruf bin ich Vermessungsingenieur. Ich habe mehrere Jahrzehnte bei der Stadt Wiesbaden gearbeitet, zuerst im Vermessungsamt und später im Stadtplanungsamt. Beim TV Wallau war ich Fußballer, später Jugendtrainer und Mitglied des Vorstands. Seit Anfang 2018 bin ich im Ruhestand und seit Juni 2023 Ortsgerichtsschöffe in Wallau.

**Cornelia Stellmacher**

1984 bin ich mit meinem Mann nach Hofheim gezogen. Beruflich war ich seit 1992 bei der Stadt Hofheim in verschiedenen sozialen Bereichen tätig, davon 20 Jahre in der Seniorenberatung. Seit August genieße ich meinen Ruhestand. Während meiner langjährigen Berufstätigkeit habe ich die Nöte und Bedarfe älterer Menschen kennengelernt und möchte mein Wissen nun einsetzen, um positive Veränderungen zu bewirken und die Lebenssituation älterer Menschen zu verbessern.

Hilfe in Hofheim

In Hofheim haben einige Institutionen im Namen den Begriff „Senioren“. Wie ich aus vielen Gesprächen weiß, kennen Hofheimerinnen und Hofheimer sehr oft nicht die Tätigkeitsbereiche, die dort bearbeitet werden. Daher würde ich gerne ganz kurz beschreiben, wer was tut und von wem Sie in Hofheim Hilfe bei einem Problem bekommen.

Die Seniorenberatung der Kreisstadt Hofheim am Taunus

Die Seniorenberatung hilft, wenn Sie selbst, Angehörige oder Bezugspersonen Probleme bei der Versorgung sowie der selbstbestimmten und selbstständigen Lebensführung haben. Wenn Sie also z. B. einen Pflegedienst benötigen oder Rat beim Umgang mit Demenz, oder wenn Sie Hilfe bei Anträgen zur Kranken- oder Pflegeversicherung, zur Wohnberatung, zu Umbauten für barrierefreies Wohnen, zu Hilfsmitteln usw. brauchen. Auch bei Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung unterstützt Sie die Seniorenberatung.

Ziel ist es, die Versorgung bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit sicherzustellen. Die Beratung ist neutral und kostenlos. Wenn nötig, kommt auch eine Beraterin zu Ihnen nach Hause.



Adresse: Rathaus, Chinonplatz 2, 65719 Hofheim

Telefon: 06192-202-311, -312, -313

E-Mail: seniorenberatung@hofheim.de

NEUES ANGEBOT der Seniorenberatung ab 27.01.2026 (jeden letzten Dienstag im Monat) von 14:30-16:00 Uhr

Austausch und Beratung für pflegende Angehörige: Erfahrungen austauschen, Kontakte knüpfen, Entlastung finden bei Kaffee und Tee. Zielgruppe: Angehörige, die Partner, Eltern etc. zuhause pflegen sowie Personen, die vor der Entscheidung stehen, Pflegeaufgaben zu übernehmen. Falls gewünscht, kann die Pflegeperson im Nebenraum durch die Fachstelle Demenz betreut werden (nur mit Anmeldung!) **Ort: Hofheim am Taunus, Kellereigebäude, Burgstr. 28, Räume Eisenberger und Nassau** **Leitung:** Cornelia Stellmacher (Tel. 06192/202-274, Email seniorenberatung@hofheim.de)

Der Seniorenbeirat

Die 13 Mitglieder des Seniorenbeirats wurden direkt gewählt - jeweils für ihren Stadtteil. Sie sind ehrenamtlich tätig, unabhängig und überparteilich. Die Mitglieder des Seniorenbeirats sind Ansprechpartner, wenn Sie Unterstützung gegenüber städtischen Gremien, Parteien, der Wirtschaft sowie in sozialen und kulturellen Bereichen benötigen. Der Seniorenbeirat berät den Magistrat in Seniorenthemen und wirkt in Ausschüssen und anderen Beiräten mit. Seine Arbeitsschwerpunkte sind seniorengerechtes Wohnen, Mobilität und Verkehr sowie ein gutes

Miteinander der Generationen. Der aktuelle Beirat ist seit September 2025 im Amt. Im neuen Flyer finden Sie auch die Kontaktdata Ihrer örtlichen Vertreterin bzw. Ihres örtlichen Vertreters. Die Sitzungen des Seniorenbeirats sind öffentlich; die Termine finden Sie auf der städtischen Internetseite www.hofheim.de.



E-Mail: seniorenbeirathofheim@gmx.de

Die SeniorenNachbarschaftsHilfe e. V.

Die SNH - wie sie kurz genannt wird - hat das Motto „von - mit - für - Menschen“. Seit 1997 haben sich hier Menschen zusammengefunden, um hilfsbedürftige Mitglieder in ihrem Alltag zu unterstützen. Das sind Hilfen z. B. durch Begleitung bei Behördengängen oder Arztbesuchen sowie kleine Reparaturhilfen im Haushalt. Sehr wichtig sind auch die Einkaufsfahrten in den Stadtteilen, das „Essen auf Rädern“, die Vorträge zu unterschiedlichsten Themen, die digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet und Laptop sowie Kurse zu Gesundheit, Bildung und Kultur - und noch vieles mehr.

Im Programm der SNH ist sicher für alle etwas dabei. Niemand braucht sich einsam zu fühlen. Man kann sich engagieren und mithelfen oder, wenn nötig, Hilfe annehmen. Das Programm für das 1. Halbjahr 2026 zeigt die vielen Möglichkeiten dazu auf.



Adresse: Burgstraße 28, 65719 Hofheim a. Ts.

Telefon: 06192-966561

E-Mail: snh@snh-hofheim.de

Gemeinsam unterwegs - Unterstützung, Gemeinschaft und Freude bei den Senioren-Einkaufsfahrten in Hofheim

Für viele Seniorinnen und Senioren ist der Wocheneinkauf eine Herausforderung - sei es aus Mobilitätsgründen oder weil sie sich beim Alleineinkaufen unsicher fühlen. Genau hier setzt das Angebot der SeniorenNachbarschaftsHilfe Hofheim in Kooperation mit der Caritas Hofheim an.

Die ehrenamtlich organisierten Einkaufsfahrten bieten eine sichere und bequeme Möglichkeit, Besorgungen zu erledigen - ganz ohne Stress mit Bus, Bahn oder schweren Taschen. Die Teilnehmenden gewinnen so ein Stück Selbstständigkeit und Lebensfreude zurück. Gleichzeitig entsteht Raum für Begegnung und Gemeinschaft - für viele ist der Ausflug ein echtes Wochenhighlight.

Ein Vormittag voller Begegnungen

Mein Tag als Fahrer beginnt um 9:30 Uhr. Nach einem kurzen Sicherheitscheck am Kleinbus geht es los - gemeinsam mit den Begleiterinnen und Begleitern der Caritas. Heute steht eine Tour durch Hofheim-Nord an, mit Stopps bei REWE und ALDI in Kriftei. Schon während der Fahrt wird geplaudert und gelacht - ein schönes Zeichen dafür, wie sehr alle die Gesellschaft genießen.

Beim Einkauf unterstützen wir, wo Hilfe gewünscht ist - beim Holen des Einkaufswagens, an der Kasse oder beim Verstauen der Einkäufe. Anschließend lassen wir den Vormittag bei einer gemütlichen Kaffeepause im Café im REWE ausklingen. Diese kleinen Momente des Miteinanders machen die Fahrten so besonders.



Gegen 12 Uhr geht es zurück, und alle werden sicher bis zur Haustür gebracht - auf Wunsch auch mit Tragehilfe für die Einkäufe.

Es ist jedes Mal schön zu erleben, wie viel Freude und Dankbarkeit in diesen gemeinsamen Stunden steckt. Und das Beste: Die Teilnahme kostet nur 3 € pro Person.



Machen Sie mit!

Wir suchen stets engagierte Fahrerinnen, Fahrer und Helfer, die Freude daran haben, ältere Menschen zu unterstützen. Auch neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Die Einkaufsfahrten finden regelmäßig statt:

- **Hofheim-Nord:** donnerstags alle zwei Wochen
- **Lorsbach:** mittwochs alle zwei Wochen
- **Wildsachsen:** dienstags alle zwei Wochen
- **Marxheim:** wöchentlich freitags

Kontakt: SeniorenNachbarschaftsHilfe Hofheim

Telefon: 06192 966561

E-Mail: snh@snh-hofheim.de

Sicherheitsberaterinnen und Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren der Stadt Hofheim am Taunus

Kaffeefahrten sind Geschichte...



Wenn Betrüger 99-mal scheitern und beim 100. Mal erfolgreich sind, hat es sich für sie schon gelohnt. Kaffeefahrten waren eine von vielen Methoden, meist ältere, gutgläubige Mitbürgerinnen und Mitbürger unter Vorspiegelung eines vergnügten Busausflugs zu überrumpeln und das Geld aus der Tasche zu ziehen. Diese Methode wurde durch vielfältige Beträgereien und Betrugsversuche abgelöst. Die digitalen Medien haben sicher ihren Anteil daran. Anrufe von falschen Polizisten, Geldforderungen per Whatsapp, fake-shops, falsche Bankmitarbeiterinnen und Bankmitarbeiter, die Palette der Gaunereien ist vielfältig. Auch die altbekannten Gaunereien kommen noch immer zum Zuge. Wie zum Beispiel Taschendiebstahl, Ausspähen von Bankdaten beim Einkaufen, Geldwechseltrick, Dachrinnenreiniger, vermeintliche Bedienstete von Ämtern usw.

Das Sicherheitsgefühl der Mitbürgerinnen und Mitbürger zu verbessern ist Aufgabe des Präventionsrats der Stadt Hofheim. Er koordiniert den Meinungs- und Informationsaustausch und die Kooperation mit Ämtern, Schulen, Justiz, Industrie und Handel und anderen gesellschaftlichen Gruppen und Institutionen. Mitglied in diesem Präventionsrat ist die Koordinatorin der derzeit 26 Sicherheitsberaterinnen und Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren. (SFS)

Die gleiche Zielsetzung haben die ehrenamtlich und unentgeltlich tätigen SFS mit Informationsständen an zentralen Punkten der Stadt. Vorträge und Informationsveranstaltungen sowie Beratungen und Hilfestellungen im privaten Bereich zählen zu den vorrangigsten Aufgaben. Immer ein offenes Ohr zu haben, ohne mit den drohenden Zeigefinger "...wie konntest Du nur..." auszukommen und

den Befürchtungen und Ängsten Raum zu geben. Der persönliche Austausch ist die beste Prävention. Flyer und Informationsmaterial können die Themen vertiefen. Durch die Öffentlichkeitsarbeit sollen auch die nach Hofheim Zugezogenen sowie unsere Mitbürgerinnen und Mitbürger mit Migrationshintergrund wissen, an wen sie sich „im Fall des Falles“ wenden können. Das ist ein Teil der gesellschaftlichen Teilhabe aller Mitmenschen.

Absolute Verschwiegenheit ist selbstverständlich. Ebenso erfolgen private Beratungen nur nach Terminvereinbarung. Unaufgeforderte Hausbesuche gibt es nicht.

Detaillierte Informationen, den personalisierten Flyer mit den Kontaktdaten kann man beim Magistrat der Kreisstadt Hofheim am Taunus, Fachbereich Öffentliche Sicherheit und Ordnung - Präventionsmaßnahmen, Tel. 06192 202-361 bekommen und weitere Informationen auf der Homepage des Präventionsrats des Main-Taunus-Kreises <https://praeventionsrat.de/kommunale-praventionsrate/hofheim/>.



Ingrid Kairat

Sicherheitsberaterin für Seniorinnen und Senioren, Hofheim, Koordinatorin

Quellen:

Studie, Master Kriminalistik und Polizeiwissenschaft Ruhr Universität, RUB, 2022 08.08.2025- Artikel FR, Frau Silke Vesper, Polizeidirektion Wetterau Homepage Präventionsrat MTK, eigene Aufzeichnungen, Internetrecherche

Hospizarbeit mitten Im Leben

Sterben gehört zum Leben dazu - und doch schieben wir schon den Gedanken daran beiseite. Dabei gibt die Auseinandersetzung mit dem Thema Sicherheit - für einen selbst wie auch für die Angehörigen - in schwierigen Situationen das Wissen darum, was passiert, passieren sollte bzw. passieren kann.

Im Zentrum der Hospizarbeit stehen die Würde des Menschen und die Erhaltung seiner Autonomie. Wir betrachten den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit. Wir gehen einen Schritt zurück, hören genau hin und nehmen uns Zeit.

Die psychosoziale und spirituelle Begleitung spielt in der Hospizarbeit eine wichtige Rolle. Sie richtet sich nach den Bedürfnissen schwerkranker Menschen und deren An- und Zugehöriger. Und wir wissen, dass jeder Mensch im Leben bestimmte Bedürfnisse priorisiert - und so verhält es sich auch im Sterben.

Wir als ambulanter Hospizverein kommen dorthin, wo der schwer erkrankte Mensch - der Mensch in seiner letzten Lebensphase - zu Hause ist.

Unsere ausgebildeten Hauptamtlichen sowie unsere qualifizierten ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen kommen nach Hause, in die Pflegeeinrichtung oder ins Krankenhaus und begleiten die Menschen - und vielfach auch die Angehörigen - in der letzten Lebenszeit. Wir sind in Hofheim, Eppstein und Kriftel tätig.

Der begleitete Mensch steht im Mittelpunkt. Es darf gelacht, geweint und geschwiegen werden. Es wird gelebt: „Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“ - so lautet das berühmte Zitat der britischen Krankenschwester und Ärztin Cicely Saunders.

„Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind. Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig, und wir werden alles dafür tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben, sondern auch bis zuletzt leben können.“

CICELY SAUNDERS



Sprechen Sie uns an.

Auf unserer Internetseite
www.horizonte-hospizverein.de
finden Sie alle aktuellen Angebote.

UNSERE AUFGABEN SIND VIELFÄLTIG:

- Ein Schwerpunkt liegt in der Wegbegleitung von Menschen mit einer unheilbaren Erkrankung und/oder Menschen an ihrem Lebensende sowie deren An- und Zugehörigen durch unsere ausgebildeten Hospizbegleiter*innen.
- Die Vernetzung der nötigen Berufsgruppen, die Vermittlung von Hilfsmitteln und die palliativpflegerische Beratung gehören zum Aufgabenbereich unserer erfahrenen Palliativfachkräfte. Sie führen das Erstgespräch und beraten zu weiteren Möglichkeiten der Unterstützung.
- Ein weiterer Schwerpunkt ist die Begleitung von Trauernden. Hier bieten wir Einzelgespräche oder einen offenen Trauertreff an. In den Sommermonaten werden zusätzlich Gruppenwanderungen veranstaltet.
- Des Weiteren bieten wir Unterstützung bei der Verfassung einer Patientenverfügung bzw. einer Vorsorgevollmacht an.
- Wir informieren und Schulen in öffentlichen Einrichtungen und bieten „Letzte-Hilfe-Kurse“ an.

Unsere Räumlichkeiten befinden sich im Kellereigebäude. Sie können uns anrufen unter **06192-921714** oder uns eine E-Mail schreiben an info@horizonte-hospizverein.de.

Älter werden und Teilhabe in Deutschland

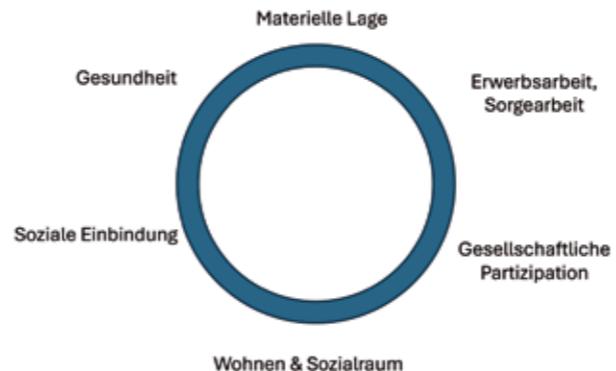
Was ist eigentlich Teilhabe?

Teilhabe bedeutet die aktive Beteiligung und Einbeziehung von Personen oder Gruppen in gesellschaftliche, politische, wirtschaftliche oder kulturelle Prozesse.

Im weiteren Sinne umfasst Teilhabe, dass alle Menschen - unabhängig von Einschränkungen oder sozialen Barrieren - die Möglichkeit haben, gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Teilhabe bedeutet mehr als eine reine Teilnahme ohne aktiven Einfluss auf Prozesse und Entscheidungen.

Teilhabe im Alter zeichnet sich vor allem durch ein selbstbestimmtes Leben und durch Mitwirkung aus. Die wichtigsten Aspekte sind die soziale - einschließlich der kulturellen - Teilhabe, die digitale Teilhabe und nicht zuletzt die politische Teilhabe im Alter.

Faktoren der gesellschaftlichen Teilhabe



Auf dem 14. Seniorentag im April 2025 in Mannheim wurde erstmals der 9. Altersbericht des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend vorgestellt. Der Bericht trägt den Untertitel:

„Alt werden in Deutschland - Vielfalt der Potenziale und Ungleichheit der Teilhabechancen.“

Er wurde von einer elfköpfigen Expertenkommission, hauptsächlich aus dem sozialwissenschaftlichen Bereich, erstellt.

Der Bericht beleuchtet auf 340 Seiten ausführlich die aktuellen Rahmenbedingungen für eine zu-



friedenstellende Teilhabe älterer Menschen in Deutschland. Unter anderem befasst er sich mit folgenden Themen:

- Lebens- und Teilhabebedingungen im Alter, wie materielle Lage, Erwerbsarbeit und Sorgearbeit im Alter, Wohnverhältnisse und Gesundheitsversorgung
- Ageismus (Altersbilder, Altersnormen und Altersdiskriminierung)
- Migration und Rassismus
- Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt im Alter

Ferner gibt die Kommission Empfehlungen, wie die geschilderten Zustände verbessert werden können. Unter anderem empfiehlt die Kommission:

- die Festlegung einer gesetzlichen Mindestrentenhöhe,
- eine Weiterentwicklung der „Grundrente“,
- eine Reform der Erwerbsminderungsrente,
- ein allgemeines Recht auf Schuldenberatung,
- die Förderung barrierefreier Wohnumgebungen und eine dezentrale Infrastruktur für Versorgung und Freizeit,
- finanzielle Anreize beim Umzug in eine altersgerechte Wohnung sowie Unterstützung beim Umzugsmanagement.

Außerdem beschreibt die Kommission die aktuelle Situation der Gesundheitsversorgung einschließlich der Pflege, macht jedoch - außer Maßnahmen zur Suizidprävention bei älteren Menschen - keine eigenen Vorschläge.

Sie schildert eingehend die unterschiedlichen Formen gesellschaftlicher Altersdiskriminierung und schließt sich der Forderung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) an, das Merkmal „Lebensalter“ in Artikel 3 des Grundgesetzes aufzunehmen.



Sie wendet sich gegen eine Diskriminierung älterer Menschen aufgrund ihrer ethnischen Zugehörigkeit oder ihrer sexuellen und geschlechtlichen Identität. Zudem empfiehlt sie entsprechende Maßnahmen zur Sensibilisierung der Mitarbeitenden sowohl in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen als auch in der öffentlichen Verwaltung.

Der vollständige **Neunte Altersbericht** des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend kann im Internet unter www.neunter-altersbericht.de abgerufen werden.

Materielle Lage im Alter

Zweifellos ist ein auskömmliches Alterseinkommen die Basis, um selbstbestimmt im Alter am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. 87 % der Männer und 90 % der Frauen ab 65 Jahren beziehen den Hauptteil ihres Alterseinkommens aus der gesetzlichen Rentenversicherung.

Während die Altersgruppe der 50- bis 60-Jährigen über das höchste durchschnittliche Einkommen verfügt, hat die Altersgruppe ab 65 Jahren das niedrigste Einkommen - insbesondere ab 75 Jahren (AB, S. 57). Ausschlaggebend für das Alterseinkommen ist eine möglichst lange, ununterbrochene Erwerbstätigkeit mit entsprechenden Beitragsleistungen in unser Alterssicherungssystem. Unterbrechungen durch längere Arbeitslosigkeit oder familiäre Sorgearbeit wirken sich negativ aus. Da nach wie vor überwiegend Frauen die unbezahlten Betreuungs- und Familienaufgaben übernehmen, erreichen Frauen nur etwa zwei Drittel (1.305 €) des durchschnittlichen monatlichen Alterseinkommens der Männer (1.910 €).

Aufgrund ihrer Erwerbsbiografie beträgt das durchschnittliche Alterseinkommen ostdeutscher Männer mit 1.494 € pro Monat nur 74% des Alterseinkommens westdeutscher Männer (2.012 €). Die Unterschiede im Alterseinkommen zwischen Männern und Frauen sind in den ostdeutschen Ländern allerdings geringer als in Westdeutschland (AB, S. 58).

13 % aller Personen im Alter von 65 bis 74 Jahren sind nach Erreichen der Rentenaltersgrenze weiterhin erwerbstätig (10 % der Frauen und 16 % der Männer). Die meisten von ihnen arbeiten in Teilzeit oder in geringfügiger Beschäftigung. Die Gründe hierfür sind sowohl finanzieller Natur als auch Freude an der Tätigkeit.

Überschuldung im Alter

Überschuldung ist häufig keine vorübergehende Angelegenheit. In der Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen liegt die Überschuldungsquote mit 7,1 % unter dem Gesamtdurchschnitt, in der Altersgruppe ab 70 Jahren war sie mit 3,1 % noch niedriger. Allerdings ist die durchschnittliche Schuldenhöhe der über 70-Jährigen im Vergleich zu anderen Altersgruppen mit 54.649 € am höchsten (AB, S.69).



Vermögen im Alter

Der Höhepunkt der Vermögensbildung wird in der Regel im späten Erwerbsalter erreicht. Im höheren Lebensalter erfolgt meist ein Abbau - sowohl durch Schenkungen an die nachfolgende Generation als auch durch gesundheitliche und pflegerische Kosten (AB, S. 56). Selbst höhere Vermögen werden durch die Kosten für ein Pflegeheim schnell aufgebraucht.

Meldet ein Pflegeheim gar Insolvenz an, wie dies in letzter Zeit häufiger geschehen ist, ist man nicht nur mittellos, sondern gewissermaßen auch obdachlos.

Subjektiver Lebensstandard im Alter

Fast alle Altersgruppen ab 50 Jahren geben ihren Lebensstandard als gut oder sehr gut an. Bei den 50- bis 59-Jährigen sind es 81 %, bei den ab 80-jährigen sogar 82,2 %. Der Unterschied zwischen Frauen und Männern ist nur gering. Bemerkenswert ist die Tatsache, dass in den ostdeutschen Bundesländern 92,8 % der 80-jährigen Männer ihren Lebensstandard als hoch empfanden, während bei den 60- bis 69-Jährigen der Anteil mit 71,2 % deutlich niedriger war (AB, S. 72).



Fazit

Neben den sogenannten nachsorgenden Maßnahmen - wie zum Beispiel einer Grundsicherung im Alter - sollten präventive Maßnahmen, also die Förderung und Ermöglichung einer möglichst durchgängigen Erwerbs- und Vorsorgebiografie, im Mittelpunkt stehen, um ein ausreichendes Alterseinkommen zu gewährleisten (AB, S. 79). Das heißt zum Beispiel, dass ausreichend Krippen- und Kindergartenplätze sowie Ganztagschulen vorhanden sein müssen und das Recht auf einen Kindergartenplatz nicht nur auf dem Papier steht, während vor allem Frauen sich gezwungen sehen, in Teilzeitbeschäftigung zu gehen. Laut einer Analyse der Bertelsmann Stiftung fehlen allein in Hessen (Stand November 2023) 41.200 Kitaplätze.

Ähnliches gilt für die häusliche Pflege von Familienangehörigen. Es fehlt an Kurzzeit- und Tagespflegeeinrichtungen zur Entlastung pflegender Familienangehöriger; in erster Linie sind es wiederum Frauen, die diese Arbeit übernehmen. Vier von fünf Pflegebedürftigen werden zu Hause gepflegt (AB, S. 85).

Die Kommission empfiehlt:

- die Festlegung einer gesetzlichen Mindestrentenhöhe,
- die Weiterentwicklung der „Grundrente“,
- die Abschaffung oder Vereinfachung der Einkommensprüfung,
- den Abbau von Barrieren bei der Inanspruchnahme der Grundsicherungsleistungen,
- ein allgemeines Recht auf Schuldnerberatung,
- Leistungsverbesserungen bei der Erwerbsminderungsrente.

Bei Berufen mit hoher körperlicher oder psychischer Belastung soll ein früherer Renteneintritt sozial abgedeckt und flexibel gestaltet werden (AB, S. 267). Darüber hinaus fordert die Kommission eine Reform der Erwerbsminderungsrente, um das Armutsrisko und das Risiko der Transferabhängigkeit erwerbsminderter Personen zu reduzieren (AB, S. 77).

Wir werden die genannten Themen im Einzelnen in den nächsten Ausgaben von LebensWert nach und nach aufgreifen. In dieser Ausgabe ist es, nicht zuletzt wegen der aktuellen Diskussion um die Altersrente, das Thema „materielle Lage im Alter“.

Auszüge aus dem Altersbericht sind jeweils mit (AB) gekennzeichnet. Sie wurden zum Teil durch eigene Recherchen ergänzt.

Was ist Inklusion eigentlich?

Das ist eine berechtigte Frage, auf die es eine einfache Antwort gibt: Inklusion ist ein Menschenrecht, das als grundlegendes Prinzip verstanden werden muss. Es besagt, dass alle Menschen gleich wichtig sind, die gleichen Rechte haben und die gleichen Möglichkeiten erhalten sollten – unabhängig von ihren individuellen Unterschieden. Jeder Mensch sollte die Möglichkeit haben, an allen Bereichen des Lebens teilzuhaben. Dies wird auch im Grundgesetz (Artikel 3, Absatz 3, Satz 2) festgehalten, das besagt, dass niemand aufgrund einer Behinderung benachteiligt werden darf.

Doch was bedeutet Inklusion in der Praxis? Das Prinzip mag zwar selbstverständlich klingen, aber es stößt oft an seine Grenzen, wenn es darum geht, praktische Herausforderungen zu bewältigen – etwa Bordsteinkanten, die für Rollatoren oder Rollstühle unüberwindbar sind.

Die UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK), die Deutschland 2009 unterzeichnet hat, bietet einen Rahmen für die Bereiche, die angepasst werden müssen, um die Teilhabe aller Menschen am gesellschaftlichen Leben zu gewährleisten. Auf dieser Grundlage hat das Land Hessen bereits zum zweiten Mal einen Aktionsplan entwickelt, um diese Ziele zu erreichen. Zu den Schwerpunkten gehören inklusive Bildung und Freizeit, berufliche Teilhabe und Barrierefreiheit. In Hofheim gibt es außerdem einen Inklusionsbeirat, der die Stadt bei der Umsetzung der UN-BRK anhand konkreter Fälle berät.

Inklusion kennt keine Altersgrenzen, doch die Bedürfnisse verschiedener Altersgruppen unterscheiden sich naturgemäß. So haben beispielsweise Seniorinnen und Senioren ihre berufliche Laufbahn meist hinter sich gelassen, während junge Menschen diese erst noch meistern müssen. Eine körperliche oder geistige Behinderung hat daher bei beiden Altersgruppen unterschiedliche Auswirkungen. Junge Menschen mit Behinderungen haben es oft schwerer, eine geeignete Arbeitsstelle zu finden oder ihre bisherige Tätigkeit weiterhin auszuüben. Teilzeitstellen oder die Kosten für notwendige Assistenzleistungen verringern zudem die Möglichkeit, für das Alter vorzusorgen. Gemeinsam haben jedoch beide Altersgruppen, dass der Wohnraum nicht nur bezahlbar und günstig gelegen, sondern auch barrierefrei sein sollte.

Barrierefreiheit ist ein zentrales Thema in allen Lebensbereichen – vom Spielplatz über den Kindergarten und die Schule bis hin zur Ausbildung und

zum Arbeitsmarkt. Sie umfasst auch Sport und Freizeit, den Zugang zu Informationen, die Gesundheitsversorgung, den Nahverkehr und das Wohnen. Diese Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Barrierefreiheit ist die Voraussetzung für die Teilhabe aller Menschen am Leben.

Barrierefreiheit beginnt – oder scheitert – oft schon an der sprichwörtlichen Hofheimer Bordsteinkante. Ein beratendes Gremium wie der Inklusionsbeirat weist städtische Vertreterinnen und Vertreter unter anderem auf Barrieren und Hindernisse in unserer Stadt hin. So ist beispielsweise der Zugang zur barrierefreien Toilette am Hof Ehry durch eine steile Bordsteinkante erschwert. Die Straßenquerung vom Busbahnhof zum Ambettbrunnen ist für Rollstuhlfahrende nicht abgesenkt. Der Blindenton funktioniert an manchen Ampeln nicht. Die taktile Leitlinie am Chinon-Center ist abgenutzt. Einkaufswagen stehen auf der Rampe zum Einkaufszentrum. Hof Ehry muss so saniert werden, dass er auch für Menschen mit Kinderwagen, Rollatoren und Rollstühlen geeignet ist. Kann die HWB noch mehr barrierefreien Wohnraum schaffen? Was ersetzt die geschlossene Notfallambulanz des Hofheimer Krankenhauses? Und so weiter ...

Hofheim hat laut aktueller Statistik rund 40.500 Einwohnerinnen und Einwohner, darunter offiziell 6.569 Menschen mit Behinderung. Die Dunkelziffer ist sicherlich deutlich höher. Alle gehören zur Stadtkommunikation und sollten an allem teilhaben können.

Packen wir es an!



Digital und analog teilhaben



Der Trend zur Digitalisierung unserer Gesellschaft ist heute kaum noch zu übersehen. Sei es beim Einfahren in ein Parkhaus, wo die digitale Erfassung des Kennzeichens die Notwendigkeit eines verlustgefährdeten Parkschilds überflüssig macht, oder beim Online-Kauf von Produkten, die bereits am nächsten Tag benötigt werden, weil zum Beispiel der Drucker seine Dienste eingestellt hat und man dringend wichtige Dokumente ausdrucken und versenden muss. Beide Beispiele entstammen eigenem Erleben.

Handwerkerrechnungen kann man heute z.B. nur noch per Überweisung bezahlen. Aber Bankfilialen, in denen man ein Überweisungsformular ausfüllen und einreichen kann, werden immer seltener, besonders auf dem Land. Wie viel einfacher ist es da, wenn man sich einfach am heimischen Rechner einloggt, seinen Kontostand prüft und die Überweisungsdaten eingibt. Aber was ist, wenn der ratlose Bankkunde z.B. Anlagetipps für sein Vermögen braucht? Im Internet zu suchen, wird im besten Fall eher verwirrend sein, und für den unbedarften Anleger besteht immer die Gefahr, auf betrügerische Angebote hereinzufallen. Schon an Hand dieser vergleichsweise einfachen Beispiele kann man unschwer erkennen, wie nahe Wohl und Wehe der Digitalisierung beieinander liegen.

Die BAGSO, die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland und hat sich aus gutem Grund auch des Themas Digitalisierung angenommen. Sie hat entsprechende Forderungen an Politik und Gesellschaft formuliert und diese in ihrer Mannheimer Erklärung zum 14. Deutschen Seniorentag 2025 festgehalten. Im Folgenden stellen wir Ihnen das Kapitel „Digital und analog teilhaben“ vor.

„Die Digitalisierung hat inzwischen alle Lebensbereiche erfasst. Dem können und wollen wir uns

nicht verschließen, weil wir auch als Ältere davon profitieren: Virtuelle Treffen und die Nutzung sozialer Medien fördern den Kontakt zu Familien und Freunden, Nachrichten können auf digitalem Weg schnell ausgetauscht werden, digitale Dokumente lassen sich einfach vergrößern, Informationen sind schnell zugänglich. KI-Entwicklungen wie autonome Mobilitätservices lassen zudem viele Erleichterungen im alltäglichen Leben erwarten. Digitalisierung kann zu einem selbstbestimmten und selbstständigen Leben im Alter beitragen, wenn sie nutzerfreundlich und zugänglich gestaltet wird. Wichtig ist, dass digitale Technologien barrierefrei, sicher, für alle verfügbar und bezahlbar sind und diejenigen unter uns unterstützt werden, die sich im Umgang mit den neuen Technologien unsicher fühlen. Viele von uns Älteren nutzen bereits digitale Technologien und geben ihr Wissen in Lern- und Erfahrungsorten wie Seniorenbüros oder Mehrgenerationenhäusern an andere weiter. Dabei dürfen aber nicht diejenigen vergessen werden, die aufgrund ihrer Einkommensverhältnisse, fehlender Gelegenheiten oder aus anderen Gründen keinen Zugang zu digitaler Technik und zum Internet haben bzw. wollen.



Bei aller Freude und Begeisterung über die neuen Möglichkeiten der Digitalisierung: Es muss weiterhin ein Recht auf ein analoges Leben geben, und es muss gesichert sein, dass Menschen, die analoge Zugänge zu Informationen und Dienstleistungen benötigen, diese auch bekommen.“

Mit Bewegung gesund alt werden

„Jeder will alt werden, aber keiner will alt sein“, soll der Schauspieler Gustav Knuth (1901-1987) gesagt haben. Viele - nicht nur Seniorinnen und Senioren - dürften diesem Ausspruch innerlich zustimmen. Doch heute sagen wir noch mehr: Jeder möchte gesund alt werden. Denn langes Leben macht nur dann Freude, wenn Körper und Geist mitspielen. Gesundheit bedeutet Lebensqualität, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit - bis ins hohe Alter.

Was wir selbst für unsere Gesundheit tun können

Dank medizinischem Fortschritt und neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse wissen wir heute mehr denn je darüber, wie wir selbst zur Erhaltung unserer Gesundheit beitragen können. Besonders in Zeiten, in denen Pflegepersonal, Ärztinnen und Ärzte rar werden, ist es umso wichtiger, frühzeitig selbst aktiv zu werden.

Zwei bewährte Säulen helfen dabei besonders:

1. Eine eiweißreiche, ausgewogene Ernährung, zum Beispiel mit Milchprodukten, Getreide, Hülsenfrüchten, ungesalzenen Nüssen, Samen, magerem Fleisch und Fisch.
2. Regelmäßige Bewegung, angepasst an die eigenen körperlichen Möglichkeiten.

Bewegung lohnt sich - auch im hohen Alter

Studien zeigen: Auch hochbetagte Menschen können durch gezielte Bewegung Muskelkraft und -masse erhalten oder sogar wieder aufbauen. Bewegung hilft, den Alltag leichter zu meistern, beugt Stürzen vor und fördert die Selbstständigkeit. Das Wichtigste: Es ist nie zu spät, anzufangen. Wer sich regelmäßig bewegt - und seien es nur einfache Übungen -, tut seinem Körper langfristig Gutes.

Fit im Kopf durch Bewegung

Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn. Die „Denksport-Studie“ der Deutschen Sporthochschule Köln zeigt, dass Sport die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit: zwei- bis dreimal pro Woche für je 30-45 Minuten sind ideal. Auch unsere Psyche profitiert: Ausdauertraining sorgt für die Ausschüttung von Serotonin, dem sogenannten „Glückshormon“. Das

kann die Stimmung heben, depressive Verstimmungen lindern und die Konzentration fördern.

Gemeinsam macht Bewegung noch mehr Spaß

In Gesellschaft fällt vieles leichter - auch Sport. Wer gemeinsam mit anderen aktiv ist, bleibt nicht nur in Bewegung, sondern pflegt auch soziale Kontakte. Das wirkt Einsamkeit entgegen und bringt neue Lebensfreude.

Die Sportvereine in Hofheim und den Stadtteilen

bieten zahlreiche Angebote für ältere Menschen. Ob Gymnastik, Tanz, Wandern oder sanftes Training - für jede und jeden ist etwas Passendes dabei.

Sportangebote speziell für Hochaltrige (80+)

Auch wer gesundheitlich eingeschränkt ist, muss nicht auf Bewegung verzichten. In Hofheim gibt es speziell auf die Bedürfnisse Hochaltriger abgestimmte Angebote:

TV Diedenbergen

„Aktiv und mobil bis 100“
Mittwochs von 9:30 bis 10:30 Uhr
Sanfte Bewegungsübungen, überwiegend im Sitzen

SeniorenNachbarschaftsHilfe e.V.

Sitzgymnastik
Montags von 10:15 bis 11:15 Uhr (für Mitglieder)

TGS Langenhain „Aktiv bis 100“

Dienstags von 10:30 bis 11:30 Uhr
Für Menschen, die auch im höheren Alter in Bewegung bleiben wollen

Darüber hinaus gibt es in allen Stadtteilen Hofheims Sportvereine mit vielfältigen Programmen - auch für jüngere Seniorinnen und Senioren.

Fangen Sie heute an!

Es ist nie zu spät, mit Bewegung zu beginnen. Schon kleine Schritte können viel bewirken. Probieren Sie es aus und erleben Sie selbst, wie positiv sich regelmäßige Bewegung auf Körper, Geist und Stimmung auswirkt!

Weitere Informationen finden Sie hier:

TV Hofheim, TSG Marxheim, SG Wildsachsen,
TV Lorsbach, TV Wallau

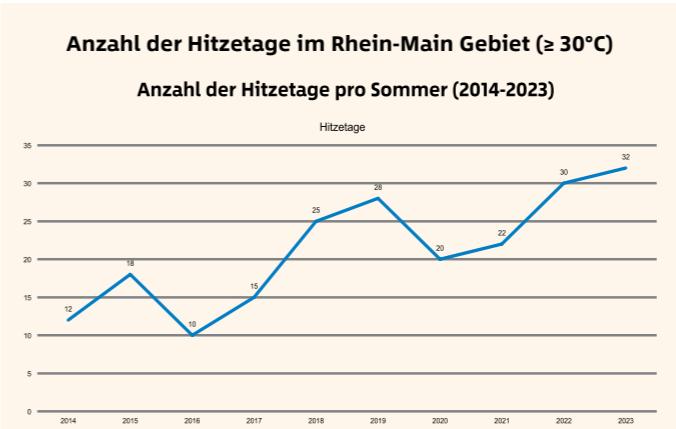


Der Klimawandel und seine Auswirkungen auf die Gesundheit älterer Menschen

Auch wenn der Klimawandel in letzter Zeit angesichts der aktuellen geopolitischen Ereignisse (Krieg gegen die Ukraine, Krieg im „Nahen Osten“) in den Hintergrund getreten ist, bleibt er die größte globale Herausforderung unseres Jahrhunderts.

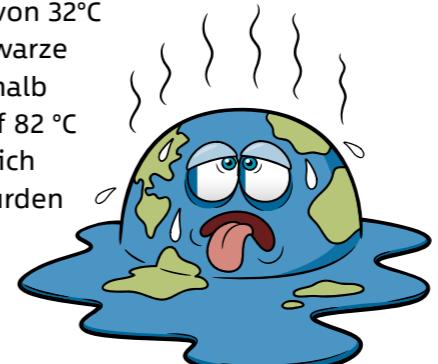
Seine Auswirkungen sind heute schon deutlich spürbar. Hitzewellen, extreme Wetterereignisse und Luftverschmutzung, z.B. durch Waldbrände, sind ein erhebliches Gesundheitsrisiko. Besonders gefährdet sind chronisch Kranke, Obdachlose, Schwangere, Kleinkinder und vor allem **ältere Menschen**.

In den letzten Jahren ist die Anzahl der Hitzetage ($\geq 30^{\circ}\text{C}$) pro Sommer (Juni-August) auch in der Rhein-Main-Region deutlich gestiegen, und zwar von 12 Hitzetagen im Jahr 2014 auf 32 im Jahr 2023.



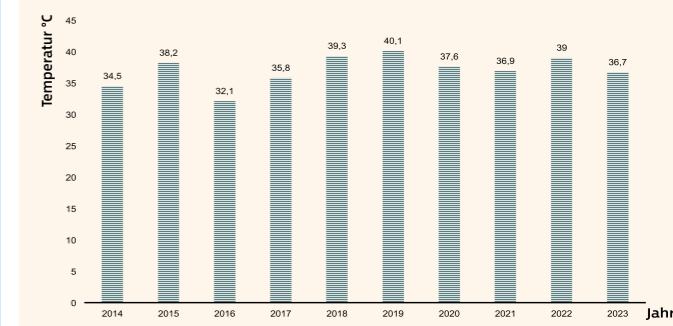
Vor allem in Städten mit starker Oberflächenveriegelung und wenig Grünanlagen sind die Temperaturen besonders hoch. Dunkler Asphalt kann sich bis auf $60-70^{\circ}\text{C}$ aufheizen, heller Asphalt bleibt hingegen deutlich kühler ($10-20^{\circ}\text{C}$ unter der Temperatur von dunklem Asphalt). Vor allem die Parkplätze in den Innenstädten sind wahre Hitzeinseln.

Hinzu kommt, dass das Karosserieblech der Autos sich in wenigen Minuten bei direkter Sonneneinstrahlung extrem hoch erhitzen kann. Bei einer Außentemperatur von 32°C kann sich eine schwarze Motorhaube innerhalb von 30 Minuten auf 82°C aufheizen. Im Bereich des Innendachs wurden immerhin noch 72°C gemessen.



Die bisherige Höchsttemperatur in Wiesbaden betrug $40,1^{\circ}\text{C}$ (2019).

Höchsttemperaturen in Wiesbaden in den Jahren 2013-2023



Folgen für die Gesundheit

Laut Robert Koch-Institut sterben jährlich Menschen an hitzebedingten Ursachen. In den Sommern Monaten 2023 und 2024 waren es ca. 3000. Betroffen waren vor allem ältere Menschen (65+) mit Vorerkrankungen. Die Dunkelziffer dürfte jedoch höher sein. Bei längeren schweren chronischen Erkrankungen wird die Hitzebelastung als Todesursache oft nicht angegeben. Als mögliche Ursache für einen hitzebedingten Tod gelten vor allem Herzkreislaufstörungen, Nierenversagen, Atemwegserkrankungen und Schlaganfälle.

Viele ältere Menschen haben ein geringeres Durstempfinden. Deshalb wird der Flüssigkeitsmangel oft zu spät bemerkt. Eine verminderte Schweißproduktion führt zu einer schlechteren Wärmeregulation des Körpers. Die Kreislaufanpassung an hohe Temperaturen ist verlangsamt. Hinzu kommt, dass viele Medikamente das Risiko erhöhen. Diuretika (Entwässerungstabletten) beschleunigen die Dehydrierung (Flüssigkeitsmangel), Beta-Blocker können die Kreislaufanpassung hemmen und Psychopharmaka die Schweißproduktion und die Temperaturwahrnehmung beeinflussen.

Einige Medikamente verlieren bei erhöhten Temperaturen ihre Wirksamkeit und müssen zum Teil kühl gelagert werden (u.a. Insulin, einige Blutdrucksenker, Antibiotika, Impfstoffe uvm.).

Viele ältere Menschen, insbesondere, wenn sie allein leben und sozial isoliert sind, haben Probleme, bei Hitze aktive Schutzmaßnahmen zu ergreifen. Menschen mit Demenz können die Gefahren oft nicht wahrnehmen und angemessen reagieren.

Atemwegserkrankungen

Patienten mit einer obstruktiven Atemwegserkrankung (COPD, Asthma) sind ebenfalls gefährdet. Bereits bei einem Anstieg der mittleren Sommertemperatur um 1 °C steigt das tägliche zusätzliche Mortalitätsrisiko für COPD-Patienten weltweit um 0,4–3,4 %. In Deutschland stiegen nach Untersuchungen des Bundesumweltamtes während der Hitze welle im Juli 2015 die stationären Aufnahmen auf Grund von Atemwegserkrankung um 22 %.

Folgen

Die gesellschaftlichen Folgen sind eine völlige Überlastung des Gesundheitswesens, steigende Krankenhausaufenthalte und Arbeitsausfälle durch „Hitzestress“.

Wie können wir uns selbst schützen?

Zunächst können wir versuchen, unser Verhalten den Hitzebedingungen anzupassen.

- Viel trinken (1,5 bis 3 Liter täglich) auch wenn man keinen Durst verspürt. Morgens und abends wiegen. Wenn man abends weniger wiegt als morgens, weiß man, dass man zu wenig getrunken hat und kann das ausgleichen.
- Die Räume tagsüber abdunkeln und nur am frühen Morgen lüften.
- Helle lockere Kleidung tragen.
- Aktivitäten möglichst in den Morgen oder Abend verlegen.

Hitzewarnsysteme

Seit 2017 werden vom Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes (DWD) auch ältere und pflegebedürftige Menschen gezielt gewarnt, wenn die „gefühlte Temperatur“ 36 °C übersteigt. Das 2004 eingeführte hessische Hitzewarnsystem stützt sich auf die Warnmeldungen des DWD und besteht aus 2 Stufen:

- Warnstufe 1: Starke Wärmebelastung ($\geq 32^{\circ}\text{C}$)
- Warnstufe 2: Extreme Wärmebelastung ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) oder wenn die Warnstufe 1 an vier aufeinander folgenden Tagen anhält)

Der Main-Taunus-Kreis verfügt über ein Hitzetelefon, das ältere Menschen im Main-Taunus-Kreis kostenfrei vor bevorstehenden Hitzewellen warnt und allgemeine Tipps gibt, wie sie sich schützen und weniger belastet durch heiße Tage kommen können.

Die Bundesärztekammer empfiehlt den Hausärzten und Hausärzten, gemeinsam mit ihren Praxisteam Risikopatienten zu identifizieren, präventiv ambulant zu behandeln und die Medikationspläne dem Klima anzupassen. Ferner sollten in Wohnquartieren Hitzeschutzräume eingerichtet und Risikogruppen mit Kühlhilfen versorgt werden.

Städte und Gemeinden

Der hessische Hitzeaktionsplan enthält eine ganze Reihe von Empfehlungen an die Kommunen, darunter Maßnahmen zur Abkühlung überhitzter Stadtbereiche:

- Erhalt bestehender und Schaffung neuer innerstädtischer Grün- und Wasserflächen,¹
- die Begrünung von Straßenzügen und Dachbegrünungen,
- die kontinuierliche Entsiegelung von öffentlichen und privaten vollversiegelten Flächen und teilversiegelten Oberflächen zur Vermeidung der Entstehung hoher Hitze- und UV-Belastungen durch die Absorption und zeitverzögerte Abgabe der gespeicherten Wärme.

Hofheim am Taunus

Ein Klimaanpassungskonzept befindet sich zurzeit in der Ausschreibung und soll im Frühjahr 2026 fertig sein. Am 28. April 2025 wurde eine Auftaktveranstaltung zum Klimaanpassungskonzept und am 3. Juni 2025 ein Klimafolgeworkshop abgehalten. Der Graben am Wasserschloss wurde mittlerweile bepflanzt. Das ist gewissermaßen ein Tropfen auf den heißen Stein. Erfreulich ist, dass es seit Kurzem einen Trinkwasserbrunnen am Kellereiplatz (nahe Hof Ehry neben dem Durchgang zur Kirschgartenstraße) gibt. Außerdem haben sich einige Geschäfte in der Innenstadt bereit erklärt, während einer Hitzewelle Wasser in sog. „Refill-Bechern“ auszuschenken.

Wie der Presse zu entnehmen war, gibt es mittlerweile bei der Stadt Pläne, den Chinonplatz klimafreundlich umzugestalten. Man will den Platz mit begrünbarem Pflaster belegen, einige Bäume und Weinreben pflanzen und Staudenbeete anlegen. An die größten innerstädtischen Hitzeinseln (Parkplatz am Untertor, Kellereiplatz) scheint man sich noch nicht heranzuwagen.

Hitzeinsel Kellereiplatz



¹ Leider wurde stattdessen am Kreishaus Hofheim die dortige Grünanlage beseitigt und ein Teich zugeschüttet, um für einen Erweiterungsbau der Kreisverwaltung Platz zu machen. Unter anderem wurden mehr als 30 Bäume gefällt. Eine Bürgerpetition zum Erhalt der Anlage war erfolglos.

Ein Tag in der Tagespflege bei Schon & Jansen

Am 14.08.2025 durfte ich die Tagespflege von Schon & Jansen Kranken- und Tagespflege in Neu-Isenburg besuchen. Der Einrichtungsleiter, von dem ich gegen 8 Uhr begrüßt wurde, erklärte mir den Tagesablauf und zeigte mir die Räumlichkeiten.

Der Tag in der Tagespflege beginnt für die Mitarbeitenden gegen 7:00 Uhr mit den Vorbereitungen für das gemeinsame Frühstück mit den zu betreuenden Personen, die man hier Gäste nennt. Der große, lichtdurchflutete Aufenthaltsraum, der für die Mahlzeiten genutzt wird, ist mit mehreren Tischen für vier bis acht Personen ausgestattet. Es gibt außerdem eine Terrasse mit vielen Grünpflanzen; der Aufenthaltsraum ist derzeit sommerlich dekoriert. Die Dekoration wird je nach Jahreszeit mit passenden, selbstgebastelten Objekten verändert. Daneben stehen kleinere Räume für verschiedene Tagesaktivitäten zur Verfügung.

Die Tagespflegeeinrichtung bietet Platz für 30 Gäste (derzeit ist sie noch nicht an allen Wochentagen voll ausgelastet). Entsprechend der Gästzahl gibt es von den Pflegekassen vorgegebene Personalschlüssel für Betreuungs- und Pflegekräfte.



Gegen 8 Uhr durfte ich den Leiter der Tagespflege bei der Abholung zweier Gäste begleiten, die ganz in der Nähe der Einrichtung wohnen. Inzwischen waren die drei Fahrzeuge von Schon & Jansen bereits unterwegs, um die weiteren Gäste abzuholen, die dann nach und nach eintrafen.

Die Gäste haben keinen festen Platz; sie suchen ihn sich meist selbst, wodurch sich automatisch ein regelmäßiger Wechsel der Tischgemeinschaften ergibt. Zum Frühstück dürfen sie neben Kaffee und Tee den Belag für ihr Brot oder Brötchen wählen und werden entsprechend ihrer kognitiven Möglichkeiten unterstützt. Das Frühstück dauert – je nach Eintreffen der Gäste – bis etwa 10 Uhr. Alles läuft in großer Ruhe ab. Viele Gäste kennen sich bereits, sodass sich (trotz unterschiedlicher Demenzerkrankungen) häufig kleine Gesprächsgruppen bilden.

Inzwischen war eine Küchenhilfe eingetroffen, die das Mittagessen zubereitete (heute: Grüne Soße mit Kartoffeln, zum Nachtisch Schokoladen-eis). Gäste, die sich gerne an den Vorbereitungen beteiligen – etwa beim Kartoffelschälen –, dürfen dies gerne tun.



sich; ein Gast beschäftigte sich mit Malen. Zwei Herren mit fortgeschrittener Demenz wurden zusehends unruhiger und wurden daher von Mitarbeitenden einzeln betreut.

Nach der Ruhepause fand sich der Großteil der Gäste erneut zur Sitzrunde für Gedächtnisübungen zusammen. Im Mittelpunkt der Übungen standen Farben: Es sollten Gegenstände oder Objekte gefunden werden, die zu einer vorgegebenen Farbe passten.

Man konnte spüren, dass die Betreuungskräfte Erfahrung im Umgang mit den Gästen haben und es verstehen, ihr Programm so zu gestalten, dass sich auch immer wieder Gelegenheiten zum Lachen ergeben.

Gegen 15:30 Uhr endete das Programm, und die Gäste wurden wieder nach Hause gebracht.

Wie mir der Einrichtungsleiter erklärte, ist es das Ziel der Tagespflege, dass sich die Gäste wohlfühlen und einen schönen Tag erleben.

Fazit

Die Tagespflege ist eine wertvolle Einrichtung für ältere Menschen, die hier einen schönen und unterhaltsamen Tag gemeinsam mit anderen verbringen können. Sie bietet für viele, die das Haus sonst kaum noch verlassen, eine willkommene Abwechslung vom Alltag zuhause, wo sie meist von Angehörigen betreut werden.

Für die Angehörigen wiederum bedeutet die Tagespflege eine spürbare Entlastung in der Pflege und Betreuung - Zeit zur Erholung oder für die Erledigung wichtiger Termine, was sonst oft kaum möglich wäre.

Die Pflegekassen übernehmen in der Regel die Kosten für etwa acht Besuche pro Monat, die Zuzahlung pro Tag beträgt derzeit **41 Euro**.

Nach dem Frühstück wurde der Raum gewechselt: Heute waren (nur) 18 Gäste anwesend, und da Mitarbeitende erkrankt waren, wurden alle, die an Bewegungs- und Gedächtnisübungen teilnehmen wollten oder konnten, in einen Raum gebeten, in dem bereits ein Stuhlkreis vorbereitet war. Die Betreuungskraft startete mit verschiedenen Arm- und Beinbewegungen im Sitzen. Bewegungsübungen wurden mit Gedächtnisübungen kombiniert. Anschließend bekam jeder Guest nacheinander einen Ball zugeworfen, der dann in einen Eimer geworfen werden sollte.

Danach stellte die Betreuungskraft Fragen zu Fernsehserien, Filmen, Schlagern, Volksliedern, Operetten und Opern. So ergaben sich auch Gelegenheiten, kurze Liedtexte gemeinsam zu singen. Einige Gäste beteiligten sich nicht an den Übungen, einige waren schlafig, andere gedanklich abwesend.

Im Anschluss daran kehrten alle Gäste in den großen Aufenthaltsraum zurück, wo das Mittagessen serviert wurde.

Nach dem Mittagessen folgte eine etwa einstündige Ruhepause. Dabei verteilten sich die Gäste meist gruppenweise im Raum und unterhielten

Schon Jansen

Ambulante Pflege und Tagespflege

www.schon-jansen.de

Tabuthema Harninkontinenz

Auswirkungen auf Lebensqualität, Psyche und soziale Teilhabe

Warum ist Harninkontinenz ein Tabuthema?

Die Kontrolle über Ausscheidungen ist eine der ersten „sozialen Leistungen“, die von uns als Kindern erwartet wird. Ungewollter Urinverlust wird häufig mit Kontrollverlust assoziiert – besonders in einer Gesellschaft, die Selbstoptimierung und Perfektion betont. Themen wie Blase, Darm und Ausscheidungen gelten weiterhin als privat und peinlich. Da Harninkontinenz äußerlich nicht sichtbar ist, wird sie oft ignoriert oder verharmlost.

Wie häufig ist Harninkontinenz?

In Deutschland sind schätzungsweise **7 bis 10 Millionen Menschen** betroffen, etwa **70-80 % davon Frauen**. Jede dritte Frau über 50 leidet daran – in Pflegeeinrichtungen sind es sogar mehr als 50 %.

Betroffen sind:

Frauen:

- unter 40 Jahren: 10-15 %
- 40-60 Jahre: 30-40 %
- über 65 Jahre: 50 % und mehr

Männer:

- unter 40 Jahren: ca. 5 %
- 40-60 Jahre: 6-10 %
- über 65 Jahre: 15-30 %
- nach Prostataentfernung: bis zu 60 % (vorübergehend oder dauerhaft)



Formen der Harninkontinenz

1. Belastungskontinenz: Urinverlust bei Husten, Niesen oder körperlicher Anstrengung, häufig durch Beckenbodenschwäche (v. a. nach Geburten).

2. Dranginkontinenz: Plötzlicher, starker Harndrang mit ungewolltem Urinverlust.

3. Mischinkontinenz: Kombination aus Belastungs- und Dranginkontinenz.

4. Überlaufinkontinenz: Meist durch eine Prostatavergrößerung mit unvollständiger Blasenentleerung.



1 = Belastungskontinenz

2 = Dranginkontinenz

3 = Überlaufinkontinenz

4 = Mischinkontinenz

Ursachen

Organische Ursachen sind urologische oder gynäkologische Erkrankungen (z. B. Beckenbodenversenkung, Harnwegsinfekte, Blasenstein, Prostatavergrößerung), neurologische Erkrankungen (z. B. Multiple Sklerose, Parkinson, Schlaganfall, Demenz) oder Diabetes mit Nervenschädigung.

Auch psychosomatische Faktoren spielen eine Rolle:

- Chronischer Stress führt zu dauerhafter Anspannung der Beckenbodenmuskulatur.
- Traumata, etwa durch sexuellen Missbrauch, können sich körperlich in unbewusster Muskelanspannung niederschlagen.
- Zwangsstörungen mit Angst vor Kontrollverlust oder Depressionen können ebenfalls zu Inkontinenz beitragen.

Psychosoziale Folgen

Harninkontinenz löst häufig Scham, Angst und Unsicherheit aus. Betroffene leiden deutlich häufiger an Depressionen (2,5-fach) und Ängsten (3,5-fach) als Gleichaltrige ohne Inkontinenz.

Viele ziehen sich sozial zurück, vermeiden Veranstaltungen, Reisen oder Treffen – aus Angst vor „Unfällen“. Das Tabu verstärkt das Gefühl der Isolation. Auch Partnerschaften können stark belastet sein. Sex wird aus Angst vor Urinverlust vermieden. 50-70 % der betroffenen Frauen und 40-60 % der Männer berichten über sexuelle Probleme.



Hinzu kommt die finanzielle Belastung: Die von den Krankenkassen erstatteten Einlagen reichen oft nicht aus. Viele Betroffene zahlen monatlich zusätzlich 20-50 € für bessere Produkte.

Der Umsatz der Inkontinenzindustrie lag 2023 weltweit bei 9,67 Mrd. Euro und soll bis 2032 auf fast 16 Mrd. Euro steigen - mehr als für Babywindeln.

Was hilft?

Harninkontinenz ist keine lebensgefährliche, aber eine stark lebensqualitätsmindernde Erkrankung - und in vielen Fällen gut behandelbar.

- Belastungskontinenz: In 50-80 % der Fälle hilft regelmäßiges Beckenbodentraining unter physiotherapeutischer Anleitung. Bei schwereren Fällen kann ein kleiner operativer Eingriff helfen, etwa das Einsetzen eines sogenannten TTV-Bandes unter der Harnröhre. Die Erfolgsrate liegt bei 85-90 %.
- Dranginkontinenz: Hier werden meist Anticholinergika verschrieben, die die Blasenmuskulatur entspannen. Allerdings brechen viele Betroffene die Einnahme wegen Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit oder Gedächtnisproblemen ab. Eine Alternative ist Botox, das direkt in die Blase injiziert wird und für 6-9 Monate wirkt.
- Überlaufkontinenz (oft bei Prostatavergrößerung): Leichtere Fälle lassen sich mit Alphablockern behandeln. Häufig ist jedoch ein minimalinvasiver Eingriff notwendig, z. B. per Holmium-Laser. Patienten können oft schon 2 Tage nach der Operation nach Hause.

Fazit

Harninkontinenz ist behandelbar - sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an.

Neben der medizinischen Versorgung ist jedoch auch gesellschaftliche Unterstützung wichtig. Eine ausreichende Zahl sauberer öffentlicher Toiletten ist für Betroffene entscheidend, um am sozialen Leben teilhaben zu können.

Auch in Hofheim ist dies ein Dauerthema. Der Seniorenbeirat setzt sich deshalb seit Jahren dafür ein, dass moderne, selbstreinigende öffentliche Toiletten installiert werden. Denn saubere Toiletten sind nicht nur eine Frage der Hygiene, sondern auch der Teilhabe und Lebensqualität.



Die gute alte Zeit

„Früher war alles viel besser“ - so oder ähnlich hört man es immer wieder im Gespräch, vor allem mit älteren Menschen. Die gute alte Zeit, an die man sich gern erinnert, weil doch damals vieles anders und vor allem besser war als in der Gegenwart.

Aber wann war sie denn eigentlich, die gute alte Zeit?

Starten wir eine Gedankenreise durch die Weltgeschichte, so müssen wir bald erkennen, dass es die eine „gute alte Zeit“ augenscheinlich gar nicht gibt. Warum das so ist, lässt sich leicht erklären.

In der Zeitschrift „Die Gartenlaube“ erschien 1881 ein Artikel, in dem es hieß:

„Ja, es gibt eine gute alte Zeit, und es gab eine solche zu allen Zeiten.“ Was man gewöhnlich unter jener Bezeichnung versteht, ist für jede Generation eine bestimmte Periode nicht weit zurückliegender Vergangenheit. In dieser soll, nach dem volkstümlichen Ausdruck, „Alles besser als jetzt“ gewesen sein.

Wollen wir nun diesem standhaften Glauben - denn er hat sich durch alle Jahrhunderte bis heute erhalten - bis zu seinem Ursprung nachgehen, so finden wir ihn ganz nahe: „Jeder Mensch hegt ihn im eigenen Kopf und Herzen.“

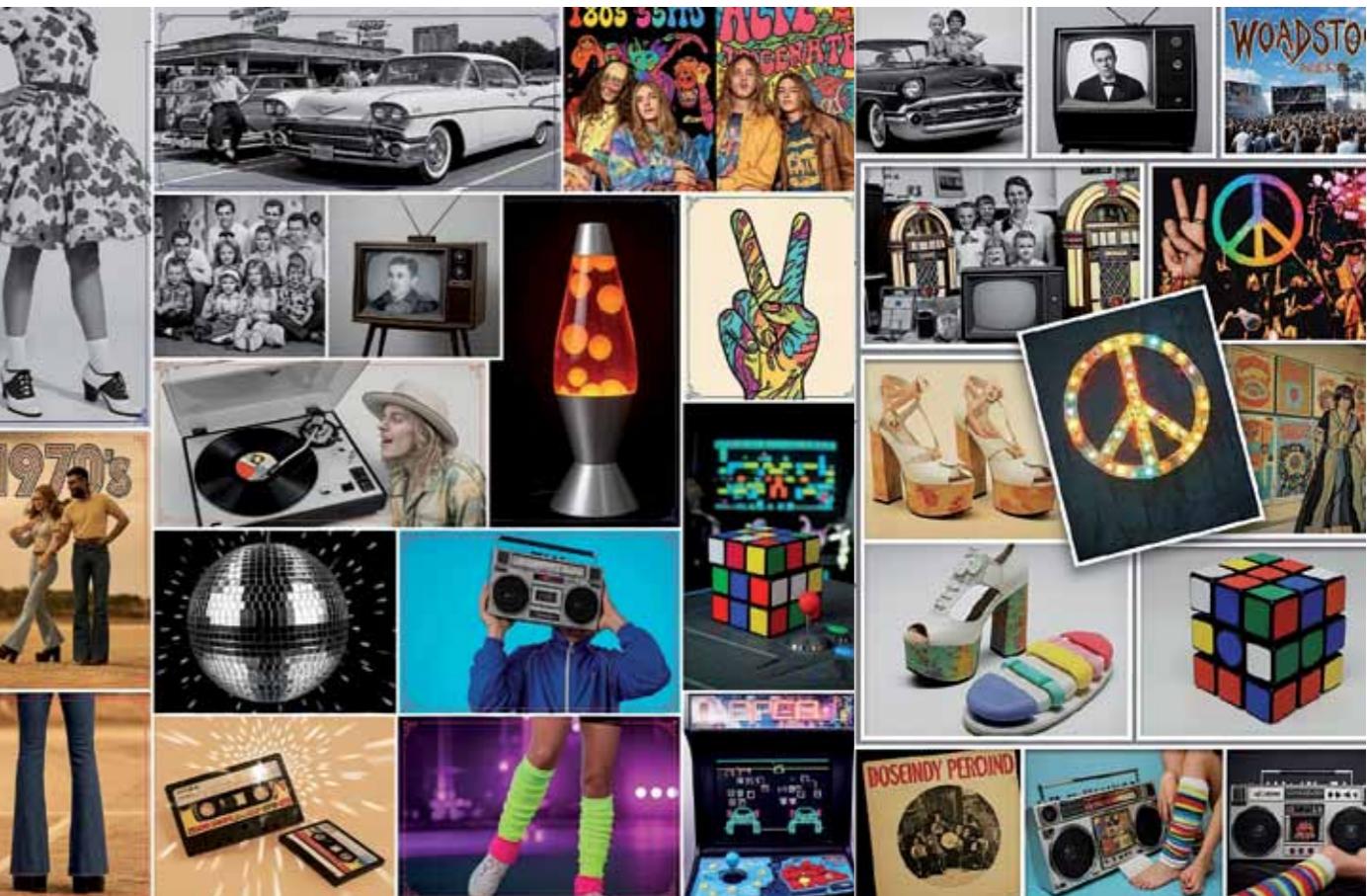
Daraus folgt, dass jeder Mensch seine eigene „gute alte Zeit“ im Leben hat. Sie steht für einen zurück-

liegenden Abschnitt, in dem man unbeschwert und weitgehend sorgenfrei sein Leben gelebt hat. So kann die persönliche „gute alte Zeit“ durchaus in eine Epoche fallen, die geschichtlich und gesellschaftlich eigentlich eher keine gute war. Da die eigenen Eindrücke und Erinnerungen aber ausgesprochen positiv erscheinen, ist es für den Betreffenden dennoch eine gute Zeit gewesen.

Dieser Glaube wird durch den menschlichen Umgang mit Erinnerungen verstärkt. Menschen neigen dazu, negative Erfahrungen zu verdrängen und sich vor allem an die positiven Momente zu erinnern. Sigmund Freud beschrieb diese Verdrängung als Abwehrmechanismus zum Schutz des Bewusstseins. Durch selektive Wahrnehmung erscheinen in unserer Erinnerung deshalb überwiegend die positiven Momente eines Zeitabschnitts.

Fazit:

Die „gute alte Zeit“ ist eine individuelle Erscheinung. Jeder Mensch beschreibt und empfindet sie anders. Uns ist es allerdings nicht gegeben zu erkennen, dass wir uns gerade in ihr befinden, bevor wir sie tatsächlich verlassen haben. Denn niemand kann in die Zukunft blicken, nur zurück in die Vergangenheit.



Zeitreise Kurhaus

Das Kurhaus in Hofheim wurde 1862 erbaut und als Kaltwasser-Heilanstalt mit 20 Betten betrieben. Wegen der guten Luft, die vom Lorsbachtal herabströmte, kamen die Städter gern hierher.

Der Sanitätsrat **Dr. med. Max Schulze-Kahleyss (1867-1951)** übernahm das Haus 1896 und betrieb es 50 Jahre lang als Nervensanatorium im traditionellen Stil. Er errichtete den sogenannten *Neubau*, ein mehrstöckiges Hochhaus mit einer prächtigen Fassade in schönen Farben und im damaligen Jugendstil. Innen gab es bunte Kacheln und Glas-Mosaikfenster. Im Park floss ein Bach; man konnte Kahn fahren, und es gab einen Springbrunnen.

Der Sanitätsrat war eine verehrenswerte Persönlichkeit, und es kamen Patientinnen und Patienten aus ganz Europa zu ihm, darunter russische Fürstinnen mit Kutschern und Zofen.

Nach dem Zweiten Weltkrieg (1945) renovierte die Schwiegertochter **Josefine Schulze-Kahleyss** mit großer Tatkraft und Energie das verfallende Gebäude und baute es so modern aus, dass es mit 100 Kurgästen belegt werden konnte. Hofheim schuldet ihr Dank für die Erhaltung dieses Juwels. Die Kurgäste waren Arbeiter von der LVA-Rheinprovinz und Angestellte der BfA Berlin. Der Sinn der Kuren war die Behandlung körperlicher Kriegsfolgen wie Hunger und Dystrophie sowie allgemein die Erhaltung der Arbeitsfähigkeit.

Ich führte sieben Jahre lang, von 1965 bis 1972, das Haus als traditionelles Sanatorium und Kneipp-Kuranstalt weiter.



Foto: HJB

Das war einerseits sehr reizvoll, denn das bauliche Ambiente und der kultivierte Stil lagen mir sehr. Frau Schulze-Kahleyss war äußerst gebildet und lebensfroh; sie organisierte zahlreiche Veranstaltungen der Gesangs- und Karnevalsvereine sowie unvergessliche Weihnachtsfeiern mit Kammermusik, Weihnachtsliedern und einer Bescherung für jeden Kurgast.

Andererseits widersprach die Rolle eines Kurdirektors auf Dauer meiner eigentlichen Identität als Arzt, Forscher und Dozent. Ich war zuvor Leiter der Universitäts-Poliklinik in Frankfurt am Main, Facharzt, Forscher und Professor und hatte eine neue Methode zur Therapie spastischer Lähmungen sowie wirksame Medikamente gegen Psychose entwickelt.

Das alles wurde durch das unerwartete, plötzliche Ausscheiden meines Chefs abrupt beendet, und der Wechsel zu einem Kurhaus war ein schmerzlicher Einschnitt in meiner akademischen Laufbahn. Ich musste im Kurhaus allein bis zu 120 Kurgäste betreuen - für eine echte Arzt-Patient-Beziehung blieb keine Zeit. Ich wurde depressiv und wollte weg. Doch meine tüchtige Frau ermunterte mich zur Geduld: Unsere Zeit werde kommen.

Sie kam nach sieben Jahren, als wir 1972 die Klinik pachten durften. Aus dem Sanatorium wurde in den folgenden zehn Jahren eine Klinik zur ärztlichen Behandlung neurologisch oder psychiatrisch erkrankter Patientinnen und Patienten. Meine Frau leitete die Verwaltung, und wir bauten einen Stellenplan

mit bis zu zehn Therapeutinnen und Therapeuten sowie insgesamt bis zu fünfzig Mitarbeitenden auf.

Da ich voraussah, dass die Kuren zurückgehen würden, nahm ich auch Kassen- und Privatpatienten auf. Ich absolvierte eine Ausbildung als Psychoanalytiker und Psychosomatiker bei **Alexander Mitscherlich**. Ich wandte ein ganzheitliches Behandlungskonzept auch in Gruppen an, und die „Luft-Klinik“ gewann den Ruf, bei Fällen - etwa bei Psychose - mit denen keine andere Klinik zurechtkam, noch Erfolge zu erzielen. Wir hörten den Patientinnen und Patienten zu und führten mit ihnen analytisch orientierte Gespräche. Dabei ging es häufig um die Verarbeitung der tiefgehenden Traumata, die der Krieg in der Generation der Täter und Kriegskinder hinterlassen hatte. Das hat vielen geholfen. Sehr gern kamen auch Künstlerinnen und Künstler, Maler, Schriftsteller und Filmschauspieler zur Behandlung.

In der Hierarchie der Psychoanalyse war ich aufgestiegen, hielt Vorträge und organisierte Kongresse, auch international - etwa in Jerusalem, Buenos Aires, Mexiko und Tokio. Da damals ein eklatanter Mangel an **Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten** herrschte, gründete ich Weiterbildungsvereinigungen und war bei Landesärztekammern ehrenamtlich als Gutachter, Prüfer und Berufsrichter tätig. Die Fachklinik unter meiner Leitung wurde ermächtigt, für die Zusatztitel Psychotherapie und Psychosomatik sowie zu Fachärztinnen und Fachärzten auszubilden. Aus ihr gingen Dutzende von Kolleginnen und Kollegen hervor, die später in Praxen, Institutionen oder als Leitende Ärztinnen und Ärzte tätig waren. Meine Lehrtätigkeit setzte



Foto: HJB

ich als Dozent und beauftragter Professor an den Universitäten Frankfurt, Mainz und Kassel fort.

Einen weiteren Bekanntheitsgrad erreichte die Fachklinik dadurch, dass ich in den 1990er Jahren grundlegende wissenschaftliche Forschungen über das Wesen des Alterns durchführte, die in der Fachwelt Aufsehen erregten und ab 2011 durch eine Buchreihe über „**Gutes Altern**“ auch allgemein bekannt wurden.

1994 dachte die Enkelgeneration der Besitzer, die zuvor mit großem Erfolg die Umwidmung des Hofguts Hausen vor der Sonne in einen Golfplatz bewirkte, auch an die Schließung der Klinik und bot sie zum Kauf an. Ich ging das große Risiko ein, sie auf Kredit zu erwerben, um die Fachklinik als Weiterbildungsstätte zu erhalten und sie in öffentliche Trägerschaft zu überführen. 1998 übernahm dankenswerterweise der **Main-Taunus-Kreis** die Klinik. Die Fachklinik bildet heute eine Abteilung in den **Varisano-Kliniken**, und viele der damaligen Konzepte werden noch angewandt.

Das Kurhaus ist derzeit mit medizinischem Personal wie Schwestern und Pflegern belegt. Es soll in seinem traditionellen Stil erhalten bleiben. Weiter ist geplant, den Park mit seinen alten Bäumen und dem Springbrunnen durchgehend von der Kurhausstraße bis zum Fußweg zur Stadt für die Öffentlichkeit zu öffnen und so eine Frischluft-schnese vom Lorsbachtal bis ins Zentrum Hofheims zu schaffen. So würde sich der Kreis schließen - ein Gewinn für alle Hofheimerinnen und Hofheimer, nicht nur für die älteren.



Foto: HJB

Goldene Steine im Gehweg



Foto: HJB

Sind Ihnen beim Bummeln durch die Stadt schon einmal goldene, quadratische Steine im Gehweg aufgefallen? Wenn Sie sie genauer anschauen, können Sie darauf Namen und Zahlen lesen. Sie heißen Stolpersteine. Mit den Füßen stolpern Sie nicht darüber, denn sie liegen ganz flach im Boden. Es sind Ihre Gedanken, mit denen Sie über diese Steine stolpern sollen.

Denn die Steine erinnern an schlimme Verbrechen, die vor etwa 80 Jahren stattgefunden haben. Damals hatten die Nationalsozialisten die Macht in Deutschland. Sie haben Menschen verfolgt und getötet, die nicht ihren Vorstellungen entsprachen – zum Beispiel, weil sie den jüdischen Glauben hatten, weil sie Männer waren, die Männer liebten, Frauen, die Frauen liebten, sich als Zeugen Jehovas bekannten oder eine körperliche oder geistige Behinderung hatten. Die Nationalsozialisten wollten, dass diese Menschen verschwinden und vergessen werden. Genau das Gegenteil möchte der Künstler

Gunter Demnig mit den goldenen Stolpersteinen erreichen. Auf jedem Stein stehen der Name, das Geburtsjahr und das Todesdatum eines Menschen, der Opfer der Nationalsozialisten geworden ist. Die Stolpersteine liegen meist vor den Häusern, in denen die Menschen zuletzt gewohnt haben.

Jeder einzelne Stolperstein erinnert daran, dass hinter der großen Zahl der Opfer der Nationalsozialisten Menschen wie Sie und ich stehen, die einst mitten unter uns gelebt haben – als Mütter, Väter, Klassenkameraden, Geschäftsleute und Nachbarn. Die Steine sind in den Gehweg eingelassen, weil dort ständig Menschen entlanggehen und sie so jeden Tag sehen. Sie sollen uns zum Nachdenken bringen. Denn es ist wichtig, dass wir die furchtbaren Verbrechen von damals nicht vergessen, damit sich so etwas nie mehr wiederholt.

Winterzeit - Lesezeit!

Gemütlich in einem Sessel sitzen, mit einer schönen Tasse Tee und schmökern – kennen Sie das Wort noch? Laut Wikipedia bedeutet schmökern: gemütlich und längere Zeit etwas Unterhaltsames, Spannendes oder Ähnliches lesen.

Ich habe das Schmökern immer geliebt – nicht nur zur Herbst- und Winterzeit, sondern eigentlich zu jeder Jahreszeit. Vielleicht geht es manchen von Ihnen ja ähnlich. Ich bin, was das Lesen anbetrifft, ein sogenannter Vielfraß. Ich liebe es, in fremde Welten einzutauchen, und habe mich schon in meiner Kindheit in der damals sogenannten „Städtischen Leihbibliothek“ quer durch die Regale gefressen, um diese anderen Welten kennenzulernen und neue Erfahrungen zu machen.

Heute gibt es dazu in Hofheim die Stadtbücherei mit einem großen, vielseitigen Angebot, das man ohne größere Kosten nutzen kann, indem man einfach Mitglied wird. So kann man alles nutzen – und wer nicht so gerne liest, kann auch Hörbücher ausleihen, denn heutzutage gibt es vieles auch als Hörbuch.

Heute möchte ich Ihnen einen Roman empfehlen, der zwar nicht mehr ganz neu ist, aber trotzdem aktuell: Er ist bereits 2023 erschienen. Vielleicht können sich viele von Ihnen an eine Zeit in ihrer Jugend erinnern, in der – wie auch in meiner Nachbarschaft – ein sogenannter „Bimbo“ lebte: das Kind aus einer Verbindung einer deutschen Frau und eines schwarzen GI.

Im Roman geht es um eine ebensolche junge Frau, die sich nach dem Krieg in einen der sogenannten Besatzungssoldaten – nämlich einen schwarzen GI – verliebte. Die Liebe beruhte auf Gegenseitigkeit, und die beiden planten eine gemeinsame Zukunft. Doch das Leben ist nicht immer fair, und so hatte das Schicksal etwas anderes für sie vorgesehen. Aber ich will Ihnen nicht zu viel verraten. Es ist nicht nur eine Liebesgeschichte, sondern auch ein Stück Zeitgeschichte, die viele von uns vielleicht ähnlich erlebt haben – oder zumindest aus ihrer Nachbarschaft oder Bekanntschaft kennen.

Mich hat das Ganze zusätzlich berührt, da die Geschichte in der Nachbarschaft meiner Heimatstadt spielt – nämlich in Heidelberg –, und ich viele Orte dort aus eigener Erfahrung kenne.

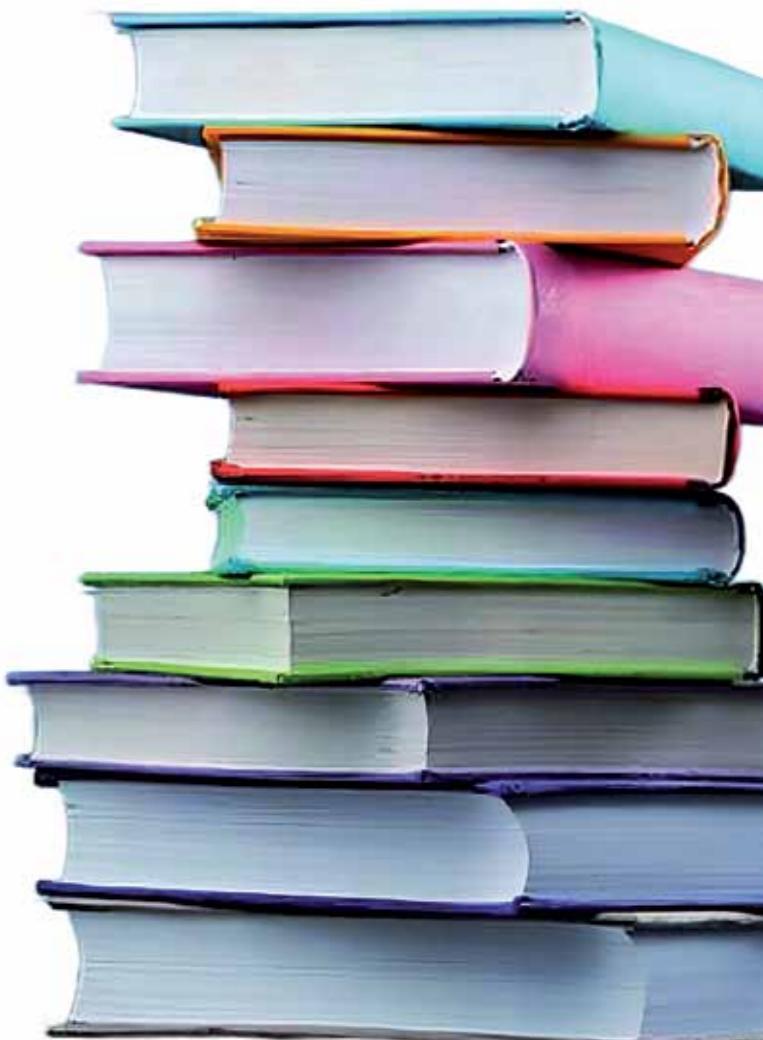
Lassen Sie sich nicht von dem englischen Titel irritieren: „Stay away from Gretchen“. Der Text ist selbstverständlich auf Deutsch, aber der Titel spielt

darauf an, dass es den Besatzungssoldaten damals mehr oder weniger verboten war, sich zu „verbrüderen“, d. h. freundschaftlichen Kontakt mit der einheimischen Bevölkerung zu pflegen. Vielleicht ist es auch eine Anspielung auf Gretchen in Goethes „Faust“. So viel zum historischen Hintergrund des Romans.

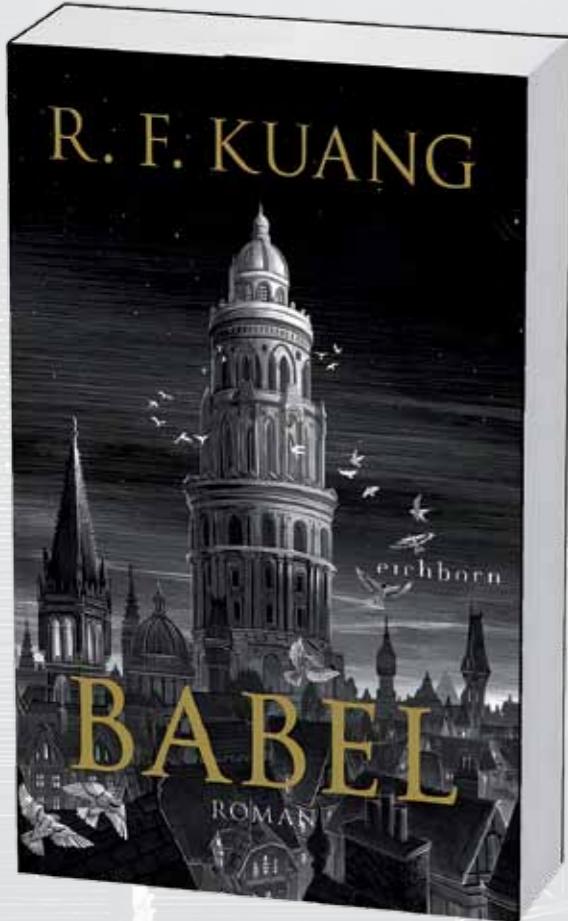
Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen! Und wem das Buch gefallen hat – es gibt auch eine Fortsetzung der Geschichte mit dem Titel „Was ich nie gesagt habe“.

Ich freue mich auf Ihre Kommentare oder auf Ihre eigenen Erfahrungen mit diesem Thema.

Susanne Abel: Stay away from Gretchen.
Erschienen im dtv-Verlag 2023, inzwischen auch als Taschenbuch erhältlich.



Babel ist überall



Lesen Sie gerne? Sind Sie auch der Meinung, Fantasy-Stoff sei nur für Kinder da? Dass es dort nur so von rosa Einhörnern und glitzerndem Staub wimmelt?

Der Roman „Babel“ aus dem Eichborn-Verlag belehrt uns eines Besseren. Er spielt zu Beginn des 19. Jahrhunderts, als England sein Weltreich bis nach China ausdehnen will. China dagegen will dem Britischen Reich keinen Zugang zu seinem Markt gewähren.

Das ist nichts Neues und in Geschichtsbüchern hinlänglich beschrieben. Was die Story jedoch spannend macht, ist der Einsatz von Magie. Nein, es kommt kein Zauberer mit einem Zauberstab vor. Vielmehr ist hier die Magie etwas ganz Reales: Gleichbedeutende Worte existieren in verschiedenen Sprachen, ihr genauer Sinn ist jedoch unterschiedlich. Daraus ergibt sich ein Spannungsfeld, dessen Energie – und hier beginnt die Fantasy – in Silberbarren gebunden werden kann.

Der Titel „Babel“ für diesen Roman ist natürlich kein Zufall. Die Menschen in der Bibel haben sich beim Turmbau zu Babel entzweit – nicht zuletzt deshalb, weil sie sich nicht verstanden haben. Die Menschen im Roman „Babel“ kämpfen ebenso mit kulturellen Gegensätzen, unterschiedlichen Wertvorstellungen,

widerstrebenden wirtschaftlichen Zielen, kolonialer Hochnäsigkeit und gegenseitigem Rassismus. Die magischen Silberbarren werden dabei als Mittel eingesetzt, um Veränderungen zu erzwingen. Sie sind quasi ein Symbol für das Sprichwort „Geld regiert die Welt“.

Die Hauptfigur des Romans, ein Waisenjunge aus China, wird in Oxford ausgebildet, um dem Machtstreben des Britischen Weltreichs zu dienen und die Bezungung Chinas mit Gewalt zu ermöglichen. Doch er entwickelt einen inneren Widerstand gegen diese Ziele. Dieser Widerstand ist gut begründet und für die Leserschaft leicht nachvollziehbar. Je größer der Konflikt der Hauptfigur mit den Menschen und den Umständen wird, desto mehr radikalisiert er sich.

Was mich an diesem Buch so fasziniert hat – und weshalb ich Ihnen die Lektüre unbedingt empfehle: Radikalisierung benötigt keine Religion als Grund. Und ist Radikalisierung umkehrbar – also ein Happy End möglich?

Die Fantasy gibt uns hier die Möglichkeit, Geschichte mit anderen Augen zu sehen, ohne sie zu verfälschen. Erkenntnisse werden plötzlich einfach. Die Story auf rund 700 Seiten ist wirklich spannend erzählt – eine fesselnde Lektüre ohne erhobenen Zeigefinger und ohne rosa Einhörner.

R. F. Kuang: Babel.
Erschienen im Eichborn-Verlag. In der Stadtbücherei auszuleihen und als Taschenbuch erhältlich.

Sehenswert - Farbe ist alles



Foto: HJB

Sie kennen das Museum Reinhard Ernst noch nicht?

Dann möchte ich es Ihnen unbedingt empfehlen!

Wenn Sie Interesse an abstrakter Kunst haben, finden Sie hier ein wahres Eldorado, denn dieses Museum ist ausschließlich dieser Kunstrichtung gewidmet. Es umfasst auf rund 2.000 m² über 860 Gemälde und Skulpturen aus der Zeit nach 1945 bis heute und zeigt davon in wechselnden Ausstellungen jeweils etwa 60 Exponate.

Die Schwerpunkte der Sammlung bilden abstrakte europäische Nachkriegskunst, abstrakte japanische Kunst sowie der amerikanische Abstrakte Expressionismus.

Wenn Sie sich für moderne Architektur interessieren, sind Sie hier ebenfalls genau richtig. Geplant und finanziert wurde das Museum von Reinhard Ernst – einem Unternehmer und leidenschaftlichen Kunstsammler – gemeinsam mit dem kürzlich verstorbenen japanischen Architekten von Weltrang Fumihiko Maki (geb. 1928).

„Das schönste Museum, das Sie je gesehen haben“, sagte Reinhard Ernst zur Eröffnung im Jahr 2024. (Architekturführungen: immer samstags und sonntags von 14 bis 15 Uhr.)

Neben der ständigen Sammlungspräsentation „Farbe ist alles“ gibt es zurzeit eine Sonderausstellung mit Werken von Helen Frankenthaler und noch bis 22.02.2026 einen „Dialog mit der Malerin“ und anderen Künstlern: „Frankenthaler moves Jenny Brosinski, Ina Gerken, Adrian Schiess“.

Sehr zu empfehlen ist auf jeden Fall eine der angebotenen Führungen, die unterschiedliche Schwerpunkte haben.

Das Museum ist geöffnet von Dienstag bis Sonntag, 12 bis 18 Uhr, sowie mittwochs von 12 bis 21 Uhr. Tickets kosten 14 €, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre und Schwerbehinderte haben freien Eintritt.

Adresse:
Wiesbaden, Wilhelmstraße 1, Webseite: museum-re.de.



Foto: Else Lehmann

ErlebensWert - Ein magischer Ort



Kreisstadtsommer in Hofheim – das heißt: Veranstaltungen für alle, und jeder kann für sich Schönes, Wichtiges und Interessantes entdecken. So fand am Sonntag, den 7. September 2025, wieder das „**Picknick-Konzert unplugged**“ statt.

Bisher waren immer nur meine Freundinnen dort – in diesem Jahr wollte ich es auch miterleben. Hunderte Male bin ich am Park beim Krankenhaus vorbeigefahren, und an diesem Sonntag war ich nach wenigen Schritten von der Lindenstraße aus an einem zauberhaften Ort.

Ich stand überrascht und staunend auf einer riesengroßen, runden Rasenfläche, umgeben von wunderbaren, sehr hohen und ausladenden alten Bäumen. Ich fühlte mich wie in einer grünen Arena. Vor dem Konzert empfand ich eine große Ruhe und Gelassenheit, obwohl so viele Menschen da waren. Eine größere Geburtstagsfeier fand statt, Omas mit Enkeln hatten Stühle und Picknickdecken dabei, und für uns ältere Damen trug eine liebenswürdige Akkordeonspielerin der „Lyra“ von der Stadt bereitgestellte Stühle an den gewünschten Platz – dafür meinen herzlichen Dank!

Im Programm stand zwar, dass Sitzgelegenheiten und Picknick selbst mitzubringen seien. Aber das

war gar nicht notwendig: Tische und Bänke waren vorhanden, und man konnte sich vor Ort mit passenden Getränken und Speisen gut versorgen. Dazu kam noch schöne Musik von verschiedenen Orchestern – das war einfach wunderschön und wahres Seelenfutter.

Für mich war das ein wirklich magischer Ort, und ich habe mit großer Begeisterung bei der Verwaltung darum gebeten, dort künftig öfter Veranstaltungen zu planen.



Gemeinsam aktiv - Freunde finden im Alter

Zweite Runde einer erfolgreichen Veranstaltungsreihe

Am 30. Oktober 2025 luden die Seniorenberatung der Stadt Hofheim, der Seniorenbeirat und die SeniorenNachbarschaftsHilfe bereits zum zweiten Mal unter dem Motto „Gemeinsam aktiv - Freunde finden im Alter“ zu einer Begegnungsveranstaltung ein.

Bei der ersten Runde im Jahr 2022 stand noch im Mittelpunkt, welche Aktivitäten sich die Teilnehmenden wünschen und für welche Bereiche Mitstreiterinnen und Mitstreiter gesucht werden. Dieses Mal konnten direkt konkrete Angebote gemacht und neue Gruppen ins Leben gerufen werden. Der Beginn war für 14:30 Uhr angesetzt, der Einlass erfolgte ab 14:00 Uhr. Anfangs schien es, als würde der Besuch etwas verhalten ausfallen – doch nach und nach füllte sich die Stadthalle. Schließlich konnten rund 60 Gäste von Bürgermeister Wilhelm Schultze, Ingrid Schulz, der Vorsitzenden des Seniorenbeirats, sowie Monika Thorhauer, der Vorsitzenden der SeniorenNachbarschaftsHilfe, herzlich begrüßt werden.

Einsamkeit ist ein Thema, das alle Altersgruppen betrifft – besonders aber ältere Menschen. An diesem Tag stand daher das aktive Miteinander im Mittelpunkt. Die Gäste wurden ermutigt und beglückwünscht, selbst den ersten Schritt zu neuen Bekanntschaften zu wagen. Denn Studien zeigen: Zu einem gesunden und erfüllten Alter werden tragen vor allem ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und soziale Kontakte bei. Nach einer lebhaften Kennenlernrunde, die als „Speed-Dating“ gestaltet war, kamen die Besucherinnen und Besucher an Thementischen bei Kaffee und Kuchen miteinander ins Gespräch. Die vom Organisationsteam vorgeschlagenen Themen dienten als Anregung – und wurden von den Gästen kreativ erweitert oder angepasst.



So bildeten sich verschiedene Gruppen, unter anderem zu den Themen Bewegung, Wandern, Spazierengehen, Café-Treffs, „Walk & Talk“, Musizieren und Gesellschaftsspiele. Für jede Gruppe wurden Kontaktlisten erstellt und erste Treffen vereinbart. Die Resonanz war durchweg positiv – viele freuen sich bereits auf das Wiedersehen bei den kommenden Terminen.

Sowohl die Teilnehmenden als auch das Organisationsteam zeigten sich sehr zufrieden mit dem regen Austausch und der aktiven Beteiligung. Nun hoffen alle, dass sich aus dieser Veranstaltung wieder viele feste Bekanntschaften entwickeln – und dass bei einer möglichen dritten Runde von erfolgreichen neuen Freundschaften berichtet werden kann.

Unser Tipp:

Wer an der Veranstaltung nicht teilnehmen konnte, hat weiterhin die Möglichkeit, sich zu beteiligen.

Die SeniorenNachbarschaftsHilfe ist telefonisch von Montag bis Freitag zwischen 10:30 und 12:30 Uhr unter **(06192) 966561** erreichbar.

Alternativ können Sie eine E-Mail schreiben an: events@snh-hofheim.de



Mein Beagle Moritz

Als wir Moritz vor 13 Jahren in Stade abgeholt haben, war es um mich geschehen. Dieser kleine Wirbelwind hat mein Herz im Sturm erobert und seitdem fest im Griff!



Moritz ist ein echter Beagle: immer hungrig, immer neugierig, immer die Nase am Boden und auf der Suche nach einer spannenden Fährte. Alles, was irgendwie essbar sein könnte, wird eingesammelt. Ein wandelnder Staubsauger auf vier Pfoten, der keine Gelegenheit auslässt, was Neues zu entdecken.



Sein Jagdtrieb ist legendär, sein Eigensinn ebenso. Aber genau das macht ihn so liebenswert. Er weiß genau, was er will und meistens setzt er das auch durch.

Natürlich bin ich durch ihn zeitlich oft sehr eingeschränkt, aber er tut mir unendlich gut. Er bringt mich zum Lachen und dreimal am Tag an die frische Luft, und das bei jedem Wetter.

Mittlerweile ist er 13 Jahre alt. Die Sprünge sind vielleicht etwas kleiner geworden, aber er hat noch immer jede Menge Unfug im Kopf. Unsere Spaziergänge, die er immer pünktlich einfordert, sind noch genauso lang wie früher. Für mich sind sie ein Ausgleich zu allem, was im Alltag nicht so rund läuft.

Mein Beagle Moritz ist für mich mehr als nur ein Hund. Er ist mein bester Freund, der mich versteht, ohne ein Wort zu sagen.



SNH-Veranstaltungskalender 1. Halbjahr 2026

	Datum	Veranstaltung	Ort / Uhrzeit
JANUAR	Dienstag, 02.01.2026	SNH-Dienstagscafé	Raum Nassau, 15:00 - 17:00 Uhr
	Sonntag, 11.01.2026	Sonntagsfrühstück	Raum Nassau, 10:00 - 12:30 Uhr
	Mittwoch, 14.01.2026	Marxheimer Café-Treff	Bürgerhaus Marxheim, 15:00 - 17:00 Uhr
	Donnerstag, 15.01.2026	OPPA Balser mit Tannhäuser & Kolar	Schönbornsaal, 14:30 - 16:30 Uhr
	Dienstag, 20.01.2026	SNH-Dienstagscafé	Raum Nassau, 15:00 - 17:00 Uhr
	Mittwoch, 21.01.2026	SNH-Filmcafé	Raum Nassau, 14:30 - 17:00 Uhr
	Donnerstag, 22.01.2026	Im Alter sicher leben	Schönbornsaal, 14:30 - 16:00 Uhr
	Donnerstag, 22.01.2026	Vorstellung SNH Kalender	Schönbornsaal, 16:30 - 18:00 Uhr
	Dienstag, 27.01.2026	Austausch & Beratung für pflegende Angehörige	Raum Nassau, 14:30 - 16:00 Uhr
	Freitag, 30.01.2026	Disko SNH & VBV (Anmeldung SNH)	Schönbornsaal, 16:30 - 18:00 Uhr
FEBRUAR	Montag, 02.02.2026	Halbtagesfahrt IKEA	Ikea, 11:30 - 15:30 Uhr
	Dienstag, 03.02.2026	SNH-Dienstagscafé	Raum Nassau, 15:00 - 17:00 Uhr
	Donnerstag, 05.02.2026	SNH Neujahrssempfang	Schönbornsaal, 15:00 - 17:00 Uhr
	Freitag, 06.02.2026	Männerache: Doppelkopf	Raum Nassau, 14:00 - 16:00 Uhr
	Sonntag, 08.02.2026	Sonntagsfrühstück	Raum Nassau, 10:00 - 12:30 Uhr
	Mittwoch, 11.02.2026	Marxheimer Café-Treff	Bürgerhaus Marxheim, 15:00 - 17:00 Uhr
	Donnerstag, 12.02.2026	Kreppelcafé & Altweiberfastnacht	Schönbornsaal, 15:00 - 17:00 Uhr
	Dienstag, 17.02.2026	SNH-Dienstagscafé	Raum Nassau, 15:00 - 17:00 Uhr
	Mittwoch, 18.02.2026	Heringssessen mit SNH & EVIM	Raum Nassau, 13:00 - 15:00 Uhr
	Donnerstag, 19.02.2026	Gardasee 25 Nachtreffen für Teilnehmende	Schönbornsaal, 11:00 - 12:30 Uhr
	Donnerstag, 19.02.2026	Saubere Geschichten aus Tausend Jahren (Vortrag)	Schönbornsaal, 16:00 - 17:00 Uhr
	Dienstag, 24.02.2026	Austausch & Beratung für pflegende Angehörige	Raum Nassau, 14:30 - 16:00 Uhr
	Mittwoch, 25.02.2026	Digitaler@Vortrag - Gefälschte E-Mails	Raum Nassau, 13:30 - 15:00 Uhr
MÄRZ	Sonntag, 01.03.2026	Sarottimuseum Hattersheim	Hattersheim, 10:00 - 13:00 Uhr
	Montag, 02.03.2026	Halbtagesfahrt Main-Taunus-Zentrum	MTZ, 11:30 - 15:30 Uhr
	Dienstag, 03.03.2026	SNH-Dienstagscafé	Raum Nassau, 15:00 - 17:00 Uhr
	Donnerstag, 05.03.2026	Colibri Mein günstiges Taxi (Vortrag)	Schönbornsaal, 16:00 - 17:30 Uhr
	Sonntag, 08.03.2026	Sonntagsfrühstück	Raum Nassau, 10:00 - 12:30 Uhr
	Mittwoch, 11.03.2026	Marxheimer Café-Treff	Bürgerhaus Marxheim, 15:00 - 17:00 Uhr
	Dienstag, 17.03.2026	SNH-Dienstagscafé	Raum Nassau, 15:00 - 17:00 Uhr
	Mittwoch, 18.03.2026	SNH-Filmcafé	Raum Nassau, 14:30 - 17:00 Uhr
	Donnerstag, 19.03.2026	Den Abschied würdevoll gestalten (Vortrag)	Schönbornsaal, 16:00 - 17:30 Uhr
	Dienstag, 31.03.2026	Austausch & Beratung für pflegende Angehörige	Raum Nassau, 14:30 - 16:00 Uhr
APRIL	Dienstag, 07.04.2026	SNH-Dienstagscafé	Raum Nassau, 15:00 - 17:00 Uhr
	Mittwoch, 08.04.2026	Marxheimer Café-Treff	Bürgerhaus Marxheim, 15:00 - 17:00 Uhr
	Sonntag, 12.04.2026	Sonntagsfrühstück	Raum Nassau, 10:00 - 12:30 Uhr
	Montag, 13.04.2026	Halbtagesfahrt Ikea Wallau	Ikea, 11:30 - 15:30 Uhr
	Mo., 13.04. - Sa. 18.04.2026	Mehrtaagesreise Bayerischer Wald - Haibach	Treffpunkt wird bekannt gegeben
	Mittwoch, 15.04.2026	SNH-Filmcafé	Raum Nassau, 14:30 - 17:00 Uhr
	Donnerstag, 16.04.2026	Tag des SNH-Ehrenamts	Schönbornsaal, 15:00 - 17:00 Uhr
	Dienstag, 21.04.2026	SNH-Dienstagscafé	Raum Nassau, 15:00 - 17:00 Uhr
	Mittwoch, 22.04.2026	Tagesfahrt Westerwald	Treffpunkt wird bekannt gegeben
	Dienstag, 28.04.2026	Austausch & Beratung für pflegende Angehörige	Raum Nassau, 14:30 - 16:00 Uhr
	Mittwoch, 29.04.2026	Bingocafé	Raum Nassau, 14:30 - 16:00 Uhr
MAI	Montag, 04.05.2026	Halbtagesfahrt Feldberg Taunus	Feldberg, 13:30 - 16:00
	Dienstag, 05.05.2026	SNH-Dienstagscafé	Raum Nassau, 15:00 - 17:00 Uhr
	Donnerstag, 07.05.2026	Seniorengerechte Altstadtführung	Stadtmuseum, 14:30 - 16:00 Uhr
	Mittwoch, 13.05.2026	Marxheimer Café-Treff	Bürgerhaus Marxheim, 15:00 - 17:00 Uhr
	Dienstag, 19.05.2026	SNH-Dienstagscafé	Raum Nassau, 15:00 - 17:00 Uhr
	Mittwoch, 20.05.2026	Tagesfahrt nach Aschaffenburg & Lohr	Treffpunkt wird bekannt gegeben
	Dienstag, 26.05.2026	Austausch & Beratung für pflegende Angehörige	Raum Nassau, 14:30 - 16:00 Uhr
	Mittwoch, 27.05.2026	Digitaler@Vortrag - Smartphonesicherheit	Raum Nassau, 13:30 - 15:00 Uhr
	Donnerstag, 28.05.2026	SNH Frühlingsliedersingen	Schönbornsaal, 14:30 - 16:00 Uhr
JUNI	Montag, 01.06.2026	Halbtagesfahrt Neroberg	Neroberg, 12:00 - 15:00
	Dienstag, 02.06.2026	SNH-Dienstagscafé	Raum Nassau, 15:00 - 17:00 Uhr
	Mittwoch, 10.06.2026	Marxheimer Café-Treff	Bürgerhaus Marxheim, 15:00 - 17:00 Uhr
	Donnerstag, 11.06.2026	Knochengesunde Ernährung - Osteoporose vorbeugen	Schönbornsaal, 14:00 - 16:00
	Dienstag, 16.06.2026	Tagesfahrt Glauburg	Treffpunkt wird bekannt gegeben
	Mittwoch, 17.06.2026	Tagesfahrt nach Aschaffenburg & Lohr	Treffpunkt wird bekannt gegeben
	Mittwoch, 24.06.2026	Digitaler@Vortrag - Fotobearbeiten am Smartphone	Raum Nassau, 13:30 - 15:00 Uhr
	Donnerstag, 25.06.2026	Horizonte e.V. Hospizverein Patientenverfügung	Schönbornsaal, 16:00 - 17:30 Uhr
	Sonntag, 28.06.2026	Mehrtaagesreise Donau (Anmeldung ab 02.02.2026)	Treffpunkt wird bekannt gegeben
	Dienstag, 30.06.2026	Austausch & Beratung für pflegende Angehörige	Raum Nassau, 14:30 - 16:00 Uhr

Weitere Information und vollständiger Veranstaltungskalender auf www.snh-hofheim.de

Folgende Autorinnen und Autoren haben an dieser Ausgabe mitgewirkt:

Dr. Hermann J. Berberich

Facharzt für Urologie, Andrologie, Psychotherapie & Sexualmedizin. Ehemaliges Mitglied des Seniorenbeirats Nach langjähriger urologischer Tätigkeit in Klinik und Praxis arbeitet er privatärztlich als Psycho- und Sexualtherapeut. Er ist der Herausgeber von Fachbüchern zu den Themen psychosomatische Urologie, psychosoziale Uroonkologie und Sexualität & Partnerschaft im Alter. An weiteren medizinischen Fachbüchern hat er als Autor mitgewirkt.

Ingrid Berberich-Kopp

lebt seit über 40 Jahren in Hofheim. Nach ihrer aktiven beruflichen Tätigkeit als Dozentin für Deutsch als Fremdsprache und zuletzt als Praxismanagerin, hat sie sich zunächst auch ehrenamtlich weiter in Bereich Deutschunterricht engagiert. Sie ist seit 2020 im Inklusionsbeirat der Stadt Hofheim und seit vielen Jahren im Bereich Fotografie beim Kulturreis Wallauer Fachwerk aktiv. Außerdem ist sie eine „Leseratte“.

Wolfgang Bill

wohnt seit 43 Jahren in Hofheim-Wildsachsen. Er war Lehrer für Mathematik und Elektrotechnik sowie Schulleiter an der Brühlwiesenschule in Hofheim. Nach jahrzehntelangem ehrenamtlichem Engagement in den Bereichen Jugendarbeit, Bildung und Vereinsarbeit möchte er sich nun für die Bedürfnisse älterer Menschen einsetzen. Als aktives Mitglied der SNH organisiert er die Einkaufsfahrten und fährt für „Essen auf Rädern“ aus.

Angelika Elies

Bankkauffrau, seit 2019 im Ruhestand, wohnt seit 2006 in Marxheim. Sie ist ehemaliges Mitglied des Seniorenbeirats, seit Kurzem ehrenamtlich aktives Mitglied der SNH und Sicherheitsberaterin für Senioren in Hofheim. Vor Jahren hat sie eine Ausbildung als Gedächtnistrainerin absolviert, daher freut sie sich, für die Rätsecke verantwortlich zu sein. Ihr besonderes Interesse gilt den Themen Gesund alt werden und Demenz.

Ingrid Franke

ist pensionierte Lehrerin, ihr Hobby ist die Malerei und vieles mehr. Ehrenamtlich engagiert sie sich in der Gemeinde Wallau und im Wallauer Fachwerk Kulturverein.

Jochen Ihmig

wohnt seit 2008 in Langenhain. Er ist 70 Jahre alt und war während seines Berufslebens bei verschiedenen internationalen Unternehmen mit Aufbau und Entwicklung der technischen Schulungen für eigene Mitarbeiter, Partner und Kunden verantwortlich. Seit ca. 40 Jahren beschäftigt er sich beruflich und privat mit Computertechnik und Digitalisierung und möchte daher zu diesen Themen in dieser Zeitschrift beitragen. Er ist stellvertretender Vorsitzender des Seniorenbeirats der Stadt Hofheim und möchte sich u.a. um die Unterstützung von Senioren in einer zunehmend digitalisierten Welt kümmern.

Ingrid Kairat

ist seit 2016 ehrenamtliche zertifizierte Sicherheitsberaterin für Seniorinnen und Senioren und seit 2020 ehrenamtliche Koordinatorin in Zusammenarbeit mit der Stadt Hofheim.

Barbara Kobus-Ihmig

ist die Vorsitzende des Inklusionsbeirats der Stadt Hofheim. Manche Themen, wie zum Beispiel Barrierefreiheit, betreffen Jung und Alt, weshalb sie hier mit Beiträgen vertreten ist. Sie liest gerne, weshalb sie hier Lektüretipps weitergibt.

Dr. Helmut Luft

Nervenfacharzt, Psychoanalytiker und Psychosomatiker, war von 1965 bis 1998 Leiter der Kurklinik, dann Fachklinik Hofheim. Er ist 101 Jahre alt und widmet sich seit 30 Jahren dem Forschungsthema „Gutes Altern“. Er ist Autor populärwissenschaftliche Bücher.

Ingrid Schulz

seit 15 Jahren ist sie Mitglied des Seniorenbeirats der Stadt Hofheim und wurde kürzlich zum zweiten Mal zur Vorsitzenden gewählt. Ihr ist es wichtig, rundum informiert zu sein. Für die schnelle Information nutzt sie Radio, TV und Internet. Aber am liebsten ist ihr eine Zeitung aus Papier. Darum engagiert sie sich bei LebensWert, ist Herausgeberin und arbeitet in der Radaktion mit. Wenn ein Thema für sie wichtig ist, schreibt sie auch mal einen Artikel.

Gisela Stang

ist Mitglied im Vorstandsteam von HORIZONTE Hospizverein, davor war sie Bürgermeisterin und Sozialdezernentin a.D. der Kreisstadt Hofheim am Taunus.

Klaus Tamm

geboren 1959 in Kiel, lebt seit 60 Jahren in Hofheim. Im Arbeitsleben mehr als 45 Jahre beim Bundesreisenbahndienst beschäftigt, davon die letzten 27 Jahre bei der Krankenversorgung der Bundesbahnbeamten (KVB). Seit der Pensionierung Mitglied und ehrenamtlich bei der SNH tätig.

Autofillungen:

1. Käse	Kuchen	Form	Aufgaben:
2. Hasen	Ohrnen	Schmerzen	
3. Frauen	Chor	Lieder	
4. Freuen	Haus	Schuhe	
5. Feiern	Lauf	Masche	
6. Maschinen	Ol	Wechsel	
7. Gatten	Fest	Rede	
8. Risiko	Frei	Gabe	
9. Wein	Essig	Gurke	
10. Feuer	Land	Haus	

Kopfbewegung - die Rätsecke!

Suchen Sie Wörter, die man den linken Wörtern anhängen und den rechten Wörtern voranstellen kann, sodass jeweils neue sinnvolle Wörter entstehen. Aus den Anfangsbuchstaben der zu suchenden Wörter ergibt sich das Lösungswort.

A.

1. Käse Form
2. Hasen Schmerzen
3. Frauen Leiter
4. Ferien Schuhe
5. Lang Masche
6. Maschinen Wechsel
7. Garten Rede
8. Risiko Gabe
9. Wein Gurke
10. Feuer Haus

B.

Markus, Thomas, Bernd und Urs machen ein Wettrennen auf dem Sportplatz. Urs läuft hinter Markus und Thomas ins Ziel. Markus ist zwar langsamer als Thomas, erreicht jedoch vor Bernd die Ziellinie.

Wer ist der Schnellste?

C. Zwei Väter und 2 Söhne gehen auf die Jagd. Jeder von ihnen schießt ein Reh. Zusammen haben sie 3 Rehe geschossen.

Wie erklärt sich das?

D. Finden Sie die Regel, nach der sich die rechte Zahl aus der linken errechnet. Ergänzen Sie dann die letzte der Zahlen:

- | | | |
|---|---|----|
| 5 | → | 42 |
| 7 | → | 58 |
| 3 | → | 26 |
| 8 | → | ? |

Die gesuchte Zahl lautet: 66

2 addiert, zuletzt und dann werden

zuerst und dann wird mit 8 multipliziert.

D. Die Regel lautet: die linke Zahl wird mit 8 multipliziert.

Vater wird folglich doppelt gezählt.

Sohn des Großvaters und dieser ist sein Vater. Der Großvater, der Vater und der Sohn. Der Vater ist ja der

C. Nur 3 Personen sind auf die Jagd gegangen: der

Bernd. Aber keiner der Jäger ist schneller als Thomas.

Urs und schneller als Markus. Markus ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

B. Thomas gewinnt das Rennen.

Das Lösungswort heißt: Kochtoffel.

A. Nur 3 Personen sind auf die Jagd gegangen: der

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als

Markus ist schneller als Urs; Thomas ist schneller als



LebensWert

IN HOFHEIM AM TAUNUS



SENIOREN
NACHBARSCHAFTS
HILFE



Foto: Klaus Tamm