



Seniorenblättle

Aitrang-Bidingen

Biessenhofen-Ruderatshofen



Liebe Seniorinnen und Senioren!

**„Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren
und auf den Fluren lass die Winde los.“**

... so erinnert sich Rainer Maria Rilke kurz vor Herbstbeginn an die vielen Sonnenstrahlen des vergangenen Sommers. Wir haben wirklich einen „großen“ Sommer hinter uns mit viel Wärme, langen Tagen und zahlreichen Gelegenheiten zum Draußensein. Aber auch einen Sommer mit Schweißausbrüchen, kräftigem Wind, Trockenheit und ständiger Garten-Gieß-Bereitschaft.



Foto: Rudi Häuser

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

Vielleicht konnten Sie ja auch das eine oder andere Früchtchen ernten im Garten oder auf dem Feld. Auf jeden Fall sind die Regale in den Geschäften gut bestückt mit Obst und Gemüse, die in diesem Sommer wirklich zahlreiche „südlichere Tage“ genossen haben. Und ein Schluck Wein dazu (ob schwer oder lieber etwas leichter) tut eh gut ...



Foto: Marga Hinkielmann

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

Dies war wohl die Realität zu Lebzeiten des populären Dichters - der nahende Winter verbreitete Melancholie. Glücklicherweise hat sich inzwischen doch einiges geändert! Wer nicht allein sein will, muss es auch in der dunkleren Jahreszeit nicht unbedingt bleiben. Genießen Sie doch neben dem Treiben der Blätter das muntere Treiben bei diversen Veranstaltungen in Ihrer Gemeinde - Sie sind herzlich eingeladen!



Foto: Rudi Häuser

Herbstliche Grüße aus dem Quartiersbüro!



Ausflug der Morgenspaziergänger (Text und Bilder: Hermann Schaub)



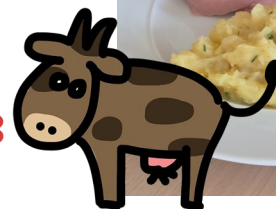
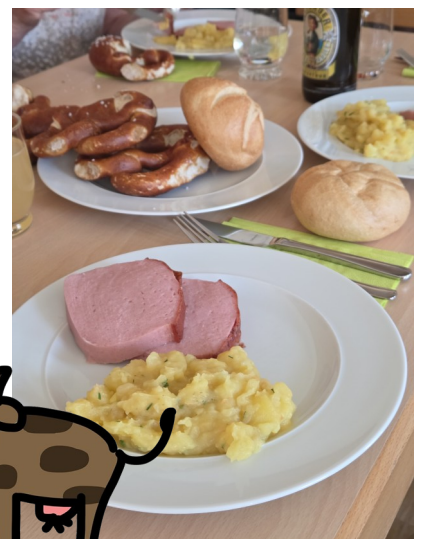
Normalerweise treffen sich die Morgenspaziergänger aus Biessenhofen und Bidingen jeweils einmal pro Monat, um unter dem Motto „Wach an der Wertach“ bzw. „Wach am Hühnerbach“ mit einem Morgenspaziergang, Gymnastikübungen und Gedächtnistraining fit zu bleiben.

Aus besonderem Anlass, dem Gewinn des bayerischen Innovationspreises, hatte Quartiermanagerin Regina Wegmann im Mai den Parkplatz des Ettwieser Weihers als neuen Startpunkt ausgesucht.

Von dort wanderte die bunt gemischte Gruppe in Richtung Kohlhunden, ehe auf halber Strecke mit einer Morgengymnastik die Muskeln gelockert wurden. Von Kohlhunden aus ging es auf einem schattigen Waldweg Richtung Westen. Auf einer weiteren Station konnten die Teilnehmer ihre Geschicklichkeit mit Ball und einem großen Tuch testen, ehe das Tagesziel, die schön gelegene Kindlekapelle erreicht wurde. Dort wurden in einer lockeren und lustigen Atmosphäre Lieder gesungen und angeregte Gespräche geführt, bevor es nach einem kurzen Abstieg zurück zum Parkplatz ging.

In der Zwischenzeit hatten fleißige Helferinnen im Altdorfer Pfarrheim eine Brotzeit mit Leberkäs und Kartoffelsalat vorbereitet. Alle Teilnehmer waren sich einig: Das war eine gelungene Veranstaltung, die nach einer Wiederholung ruft!

... Auch wenn's nicht jedes Mal Leberkäse gibt, sind Sie sehr herzlich zum Mitlaufen eingeladen: wir treffen uns um 9 Uhr am letzten Dienstag im Monat in Biessenhofen, Ebenhofen oder Altdorf (genauer Ort siehe Ankündigung im Amtsboten) und am 3. Dienstag vor dem Bidingener Rathaus. Gemeinsam laufen wir eine Strecke von ca. 2,5 km und legen dabei Stopps ein mit Übungen für Körper, Geist und Seele. Alt und Jung sind bei uns sehr herzlich willkommen!



Nachbarschaftshilfe allerHand wird fünf Jahre alt

Am 13. Oktober 2021 fand die Auftaktveranstaltung unserer Nachbarschaftshilfen allerHand im Biessenhofener Festsaal unter großer Beteiligung von Interessierten, Engagierten und Fachdiensten statt. „Es gibt allerHand zu tun!“, war damals in der Presse zu lesen. Im gesamten Gebiet unserer Verwaltungsgemeinschaft wurden in den letzten fünf Jahren zahlreiche Stunden geleistet, die den Älteren in unseren Gemeinden den Verbleib in der eigenen Häuslichkeit ermöglichen oder erleichtern. „Ich freu mich jede Woche, wenn die Anna zu mir kommt!“, erzählt ein Rentner aus Altdorf. „Die hat einfach Zeit und hört auch mal zu.“

Aber auch die Helfer profitieren: „Es tut einfach gut, Gutes zu tun!“, so die Aussage einer 42jährigen Helferin. Und ein Taschengeld ist nebenbei auch gleich dazu verdient - Helfer erhalten 11 € pro geleisteter Stunde. Wenn ein Pflegegrad besteht, übernimmt die Pflegekasse in vielen Fällen die entstandenen Kosten im Rahmen des Entlastungsbetrags oder der Verhinderungspflege. Ob **Hilfe in Haus**

und Garten, Fahrten zum Einkaufen und Arzt, gemeinsame Unternehmungen, Unterstützung bei PC und Handy oder Betreuung von Menschen mit Demenz:

das Engagement unserer Helfer ist riesig und bei allen angebotenen Hilfen steht der soziale Aspekt immer im Vordergrund. Wenn Sie Hilfe in Anspruch nehmen oder selber mithelfen möchten - melden Sie sich bei: Regina Wegmann, Biessenhofen + Bidingen

☎ 0152 5341 0604

Marion Aut, Aitrang + Petra Straub, Ruderatshofen

☎ 0173 1530 425

rund um's Älterwerden

Gesundheitstipp: Übungen für den Rücken

Stehen oder sitzen Sie aufrecht. Während der Übungen NICHT den Atem anhalten ... Und LÄCHELN ☺! Trainieren Sie 2 bis 3 Mal pro Woche:

- die Oberarme liegen am Oberkörper an, die Arme sind angewinkelt. Jetzt machen Sie mit den Händen 30 Sek. lang kleine schnelle Hackbewegungen.
- Greifen Sie mit den Fingern beider Hände ineinander, ziehen Sie nach außen, Schultern unten lassen. Spannung 3 - 5 Sekunden halten, wiederholen.
- Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und drücken Sie den Kopf gegen die Hände. Spannung 3 - 5 Sek. halten, wiederholen.
- Neigen Sie den Kopf mit dem Ohr zur linken Seite, den rechten Arm Richtung Boden bewegen. Spannung 10 - 20 Sek. halten, wiederholen.

Gut älter werden

Eckart von Hirschhausen und Tobias Esch zeigen in ihrem gemeinsamen Buch „**die bessere Hälfte**“ (Rowohlt Taschenbuch Verlag), worauf wir uns mitten im Leben freuen können. Ohne die schwierigen Seiten des Alters zu beschönigen, sehen sie auch sehr viele positive Dinge darin. Hier ein Auszug:

Wir können uns viel öfter trauen, zentrale Fragen zu stellen:

Wie glücklich bin ich gerade? Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben?

Was ist mir wichtig im Leben – was zählt?

Und die Antworten können wir nicht alle geben, wissen, haben. Aber suchen.

Gute Fragen sind wichtiger als gute Antworten. Hat man auch länger was von.

Der Dichter Rilke sagt es so: *Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht, ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte.*

Man muss Geduld haben mit dem Ungelösten im Herzen und versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben, wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antworten hinein.

Wissenschaftlich erklären die Autoren das sog. „Zufriedenheitsparadoxon“:

Angesichts wissenschaftlicher Daten zur Entwicklung und zum Erleben von Herausforderungen und Zufriedenheit über das Lebensalter kann heute als gesichert gelten, dass der Alterungsprozess zwar mit einer erhöhten Auftrittswahrscheinlichkeit von Belastungen verbunden ist, die Zufriedenheitswerte im Alter aber nicht geringer und Belastungsstörungen oder psychosomatische Beeinträchtigungen nicht häufiger sind als in früheren Lebensabschnitten. Dieser Sachverhalt erscheint zunächst „paradox“, zumal mit zunehmendem Alter vergleichsweise mehr Entwicklungsverluste und weniger Entwicklungsgewinne erfahren werden.

Dieses Phänomen, demzufolge sich eine objektive Verschlechterung der Lebenssituation nicht auf die subjektive Bewertung der Situation auswirken muss, ist nicht einfach eine selbstwertdienliche Verzerrung der Realität im Alter („sich etwas vormachen“). Vielmehr geht dies mit einem inneren Reifungsprozess sowie zunehmender Unabhängigkeit über die Lebensspanne einher. Das innere Loslassen und eine Abkehr von einem Selbstbild der Unversehrtheit werden so evtl. begünstigt, erprobt und erlernt. Eine mögliche Erklärung kann auch die psychomente Widerstandsfähigkeit (Resilienz) älterer Menschen sein. **Ältere sind „zäh“.**

Im statistischen Durchschnitt ist das Glücksempfinden bei Rentnern nicht geringer als bei den Jungen. **Offenbar sind Ältere mit weniger zufrieden** – Glück ist demnach vor allem Erwartungsmanagement. Es würde also schon helfen, wenn man sich die Rente vorher nicht so rosig ausmalte, wie viele es tun. Und wenn man nachher nicht so täte, als sei alles wie früher ...

Schwanseerunde

Ein guter Tipp für eine entspannte Wanderung im Ostallgäu ist die Umrundung des zwischen Füssen und Hohenschwangau gelegenen Schwansees. Die ca. 3 km lange Tour ist familienfreundlich, leicht begehbar und bietet immer wieder einen wunderbaren Panoramablick auf Neuschwanstein und Hohenschwangau. Start ist am Parkplatz Alterschrofen, von dem aus der See nach ca. 300 Metern erreicht wird. Es lohnt sich, die Wanderung am Vormittag zu machen, da der Parkplatz im Sommer oft überfüllt ist!



Galgenseerunde

Ein Geheimtipp für eine ruhige, landschaftlich schöne Wanderung ohne Menschenmassen ist die Hochebene zwischen Galgensee und Korbsee. Diese ist über eine schmale, ansteigende Straße, abzweigend in Hausen bei Bertoldshofen zu erreichen. Das Bild zeigt einen neben dem Galgensee gelegenen idyllischen kleinen Weiher.



Rosina-Kapelle in Wenglingen

Bereits vor 1679 gab es eine Kapelle, die den Namen „Rosina“ trug und ursprünglich aus einer Grotte hervorgegangen ist.
Die heutige Kapelle wurde kurz nach 1700 errichtet.
Sie ist eventuell das einzige Landkirchlein weltweit, das der Heiligen Rosina geweiht ist. Wer genau die Hl. Rosina war, die möglicherweise um 1000 gelebt hat, ist bis heute nicht ganz geklärt.
So ist Wenglingen ein Dorf mit einer eigenen Orts-Heiligen!
In den Jahren 1900 – 1965 wurde das Kirchlein von den Einwohnern liebevoll renoviert.

Das Altarbild zeigt eine von überirdischen Lichtstrahlen umgebene Frauengestalt. In der Hand hält sie einen Palmenzweig und in der anderen ein Körbchen voll Rosen, wobei das Märtyrerschwert zu ihren Füßen liegt.

Für eine Besichtigung wenden Sie sich bitte an Familie Boch,
Haus Nr. 7 gegenüber oder an das Fahrgeschäft Fröhlich

Hl. Rosina



Gedächtnistraining

Sprichwörter - können Sie ergänzen?

Versuchen Sie dann im Anschluss, alle 12 Sprichwörter auswendig aufzuschreiben, auch nochmal nach einer Stunde oder nach einem Tag ...

Reden ist Silber,
Was der Bauer nicht kennt,
Was ich nicht weiß
Wer den Pfennig nicht ehrt,

Vor lauter Bäumen
Was Hänschen nicht lernt,
Wenn zwei sich streiten,
Wer anderen eine Grube gräbt,

Vorsicht ist
Was lange währt,
Wer A sagt,
Was sich neckt,

Wie war das nochmal?

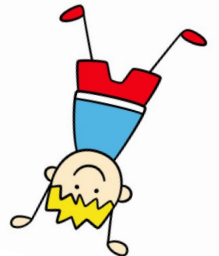
Um die Merkfähigkeit zu verbessern, können Sie sich immer mal wieder Situationen aus Ihrem Leben ins Gedächtnis rufen. Sie könnten sich z. B. fragen:

„Was habe ich am Montag gefrühstückt?“

„Welche Menschen sind mir heute/gestern begegnet?“

„Was habe ich letztes Jahr an meinem Geburtstag gemacht?“

„Wo habe ich meine letzten drei Urlaube verbracht?“



Lesen auf dem Kopf

Bei dieser Übung sollen Sie sich **nicht** selbst auf den Kopf stellen ☺, sondern den zu lesenden Text. Drehen Sie doch also gleich mal das Seniorenblättle auf den Kopf und versuchen Sie dann, diesen Text flüssig zu lesen ... das können Sie mit allen anderen Texten natürlich auch machen!

Plus oder Minus? Verwenden Sie abwechselnd diese zwei Rechenarten!

$$1 \quad 2 \quad 3 \quad 4 \quad 5 \quad 6 = 5$$

$$8 \quad 4 \quad 9 \quad 9 \quad 5 \quad 7 = 2$$

$$5 \quad 7 \quad 5 \quad 2 \quad 7 \quad 1 = 3$$

$$6 \quad 1 \quad 5 \quad 8 \quad 2 \quad 4 = ..0$$

$$3 \quad 1 \quad 4 \quad 1 \quad 2 \quad 5 = 4$$

$$9 \quad 8 \quad 7 \quad 6 \quad 5 \quad 3 = 4$$

$$6 \quad 1 \quad 2 \quad 3 \quad 4 \quad 2 = ?$$

$$2 \quad 1 \quad 9 \quad 6 \quad 8 \quad 4 = ?$$

Streichen und Addieren: streichen Sie alle 2 und 5 durch, zählen Sie **gleichzeitig** die übrigen Zahlen zusammen - welche Summen ergeben sich?

$$2 \quad 4 \quad 2 \quad 9 \quad 8 \quad 2 \quad 5 \quad 3 =$$

$$9 \quad 5 \quad 2 \quad 6 \quad 5 \quad 2 \quad 1 \quad 1 =$$

$$7 \quad 5 \quad 8 \quad 3 \quad 5 \quad 2 \quad 0 \quad 5 =$$

$$9 \quad 2 \quad 5 \quad 2 \quad 1 \quad 6 \quad 5 \quad 2 =$$

$$8 \quad 2 \quad 2 \quad 6 \quad 5 \quad 2 \quad 7 \quad 3 =$$

$$8 \quad 5 \quad 2 \quad 4 \quad 2 \quad 6 \quad 3 \quad 9 =$$

Solche Übungen können Sie auch selbst erstellen - für sich und andere!

Rezepte von Senioren

Viktor's Schwammerl-Ragout

Waldpilze sauber putzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. In einer erhitzten Pfanne ohne Fett leicht anrösten, danach zur Seite stellen.

Suppengemüse und eine kleine Zwiebel würfeln und mit etwas Butter in einem Topf Farbe nehmen lassen.

Mit einem EL Mehl bestäuben und mit Fleisch- oder Gemüsebrühe aufgießen, dabei ein Lorbeerblatt einlegen. Unter Rühren kurz aufkochen und bei sanfter Hitze etwa 10 Minuten „simmern“ lassen, danach gehackte Petersilie und die Pilze unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln. Zuletzt das Lorbeerblatt entfernen, mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell etwas Sahne oder Schmand unterrühren, mit Semmelknödel servieren.



Biessenhofener Semmelknödel nach Viktors Art:

Je Semmel ein kleines Ei, geriebene Zwiebel, etwas Petersilie, wenig Majoran, ein bisserl Zitronenschale, Salz und Pfeffer.

Gestrige Semmeln in kleine Scheiben oder Würfel schneiden, mit den obigen Zutaten vermengen und bitte keine Milch verwenden! Ist der Teig zu weich, Semmelbrösel zufügen. Ist er zu trocken, etwas Mineralwasser zugeben.

Teig erst bereiten, wenn das Wasser kocht, dann Knödel formen und bei geringer Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

Kohlrabiauflauf (Personen) (von Renate Zink-Schweiger, Bidingen)

2 kleine Kohlrabi (ca. 250 g), 2 Kartoffeln (ca. 250 g), 1 Zwiebel, Salz, Öl

200 g Hackfleisch, 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprika

1/8 l Sahne, Muskat, 150 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler, Gouda)

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Das Gemüse in wenig kochendes Salzwasser, nur knapp bedecken, aufkochen und 10 Min. köcheln. Backofen auf 250 Grad vorheizen.

Inzwischen Zwiebeln hacken und glasig dünsten, Hackfleisch dazu und fest anbraten, Tomatenmark untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse abtropfen lassen. Eine Hälfte davon in eine Auflaufform, Hackfleischmasse drauf, dann das restliche Gemüse. Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über den Auflauf gießen. Mit dem Käse bestreuen und ca. 10 Min. überbacken bis er goldbraun ist.

An Guada!

*Vielen Dank für die
Einsendungen!*





aufgepickt beim Mittagstisch in der Mooshütte ...

Wie kann man gut älter werden? Beim gemütlichen Mittagstisch in der Mooshütte erzählten Seniorinnen und Senioren zwischen 70 und 93 Jahren von Dingen, die für sie wichtig sind im Leben:

unter die Leute gehen *Humor* *Arbeit*
man muss auch loslassen können *a bissle an Gewalt braucht's!*
(... leichter Dickschädel)



Nie - niemals aufgeben - das hat schon mein Opa gesagt!
(heute sagt man „geht nicht, gibt's nicht“)

zur Ruhe kommen ...

Nehmen Sie sich immer wieder mal Zeit für sich selber: einen guten Platz suchen, sich entspannt hinsetzen, die Ruhe genießen - und einfach da sein.

Ich bin ganz da, so wie ich bin.

Ich spüre meinem Atem nach, wie er ein- und ausströmt.

Ich lasse mir Zeit für mehrere Atemzüge.

Ich lege die Hände auf meinen Bauch und atme mehrmals tief in meinen Bauch hinein.

Ich leg die Hände auf mein Herz und atme tief.

Ich leg die Hände auf meinen Kopf und atme tief.

Ich bin ganz da, so wie ich bin.

Ich öffne meine Sinne und höre, spüre, rieche.

Ich mache meine Hände zu einer Schale - ich bin offen für Neues und lasse mich beschenken. Ich bin ganz da.



Foto: Rudi Häuser

Imressum

Redaktion: Quartiersbüro Biessenhofen + Bidingen: Regina Wegmann

☐ Füssener Str. 12, 87640 Biessenhofen | ☎ 0152 5341 0604

✉ regina.wegmann@biessenhofen.bayern.de

Druck: **Printcenter Marktoberdorf**, Bildnachweis: www.pixabay.com

... hier kommt die Lösung:

Plus oder Minus? 6 8

Streichen und Addieren

24 17

18 16

24 30

