



Magistrat der Stadt
Kelsterbach

Nr. 18/ Jahrgang 12
erscheint jährlich
2020

kostenlose Ausgabe

MAIN Perle



Senioren-Zeitung der Stadt Kelsterbach

Eine Seniorenzeitung in außergewöhnlichen Zeiten

Liebe Kelsterbacherinnen und Kelsterbacher,
was sind das für Zeiten, die wir gerade alle durchleben. Corona, eine Pandemie, die weite Teile des öffentlichen Lebens lahmlegt. Die Einschnitte, vor allem für ältere Menschen, sind erheblich. Da war es uns ein besonderes Anliegen, auch in diesem Jahr 2020 eine „Mainperle“ aufzulegen. Sozusagen als kleiner Lichtblick in einer eher dunklen Jahreszeit.

Nichts war heute, wie es sonst so war. Keine Faschingsveranstaltungen, keine Seniorennachmittage im Fritz-Treutel-Haus, keine Schifffahrt auf Rhein oder Main zu einem beliebten Ausflugsziel, kein Seniorenclub. Und, und, und. Gerade für die älteren Menschen, die mit einem größeren Risiko während dieser Corona-Pandemie leben müssen. Das Vereinsleben ruht in großen Teilen, Gymnastik und andere Kurse finden nicht statt.

Besonders die Alten- und Pflegeheime haben mit bisher ungeahnten Schwierigkeiten zu kämpfen. Lange Besuchsverbote, kaum oder keinen direkten Kontakt zu den Mitmenschen und Verwandten, das sind Einschnitte, die sehr schmerzen. Einschnitte, wie wir sie in Deutschland seit Kriegsende Gott sei Dank nicht kannten. Und wir alle wünschen uns zu den Feiertagen, dass der Spuk bald vorüber ist.

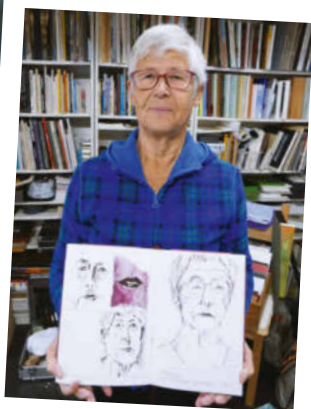
Doch nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Durchblättern der Mainperle. Kommen Sie gesund durch diese Zeiten, nach jedem Tief kommt auch wieder ein Hoch. Besinnliche Feiertage und einen gesunden Jahreswechsel wünsche ich Ihnen.

Ihr Manfred Ockel

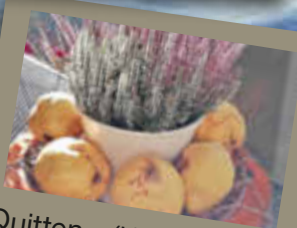
Bürgermeister



Aktion „Radfahren gemeinsam neu entdecken“

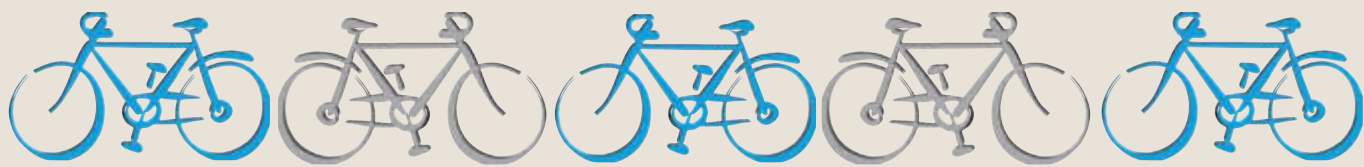


Fotoprojekt „Was heißt schon alt?“



Quitten - (k)eine vergessene Spezialität

Aktion „Radfahren gemeinsam neu entdecken“ Seite 2
(Denk)Sport im Alter Seite 4-5
Was heißt schon alt? Seite 6-10
Quitten - (k)eine vergessene Spezialität Seite 11-12
Best of „Zu schade fürs Archiv“ Seite 13-16



Aktion „Radfahren gemeinsam neu entdecken“

Kelsterbacher Bürger haben in diesem Jahr mit großem Interesse an der Aktion „Radfahren neu entdecken“ des Landes Hessen teilgenommen. Sie konnten bei dieser Aktion für zwei Wochen kostenlos ein Pedelec ausprobieren.

Jetzt hat das Land Hessen seinen Fuhrpark mit Fahrrad-Rikschas, Stufen-Tandems für zwei Personen und speziellen Rollstuhl-Rikschas erweitert. Nach dem Motto: „Weil jeder ein Recht auf Wind in den Haaren hat...“ sollen diesmal gezielt Ältere und in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen angesprochen werden.



Das Land Hessen stellt zusammen mit der Arbeitsgemeinschaft Nahmobilität Hessen (AGNH) und der Unterstützung des Vereins „Radeln ohne Alter Deutschland e.V.“ E-Fahrradrikschas und weitere Spezialräder für das gemeinschaftliche Fahren zur Verfügung.

Die städtische Koordinationsstelle Altenhilfe hat sich für diese Aktion im Jahr 2021 beworben und die Zusage für eine E-Fahrradrikscha erhalten, die von Juni bis September 2021 für besondere Spazierfahrten zur Verfügung steht.

Sich in den Sattel schwingen, die Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen und dabei den Fahrtwind um die Nase wehen lassen: Für viele Menschen bedeutet Fahrradfahren im Alltag ein Stück Lebensqualität, denn Radfahren ist praktisch und einfach. Gleichzeitig gibt es viele Menschen, die aus eigener Muskelkraft nicht (mehr) in die Pedale treten können.

Ziel ist, örtliche Organisationen, Einrichtungen, Vereine und Dienstleister während dieser Erprobungsphase für Rikscha-Fahrten zu interessieren. Denn der Besuch und die Begleitung von älteren Menschen soll vor allem Spaß machen, was bei einer gemeinsamen Rikscha-Fahrt, inklusive Fahrtwind, mit Sicherheit gegeben ist.

Im Nachgang der Aktion werden wir, in Abhängigkeit der Resonanz, feststellen, ob durch den Kauf solcher Räder ein dauerhaftes Angebot etabliert werden kann.

Interessentinnen und Interessenten können sich an die Beratungs- und Koordinationsstelle Altenhilfe unter folgender Telefonnummer 06107-773 315 wenden.

Verena Harich
Waltraud Engelke

Das Alter - Ernst Freese



Wenn man wie ich, in dem Gedicht,
vor allem über's Alter spricht,
wo fängt man an, wo hört man auf
und schildert einen Lebenslauf.

Als Baby fängt es meistens an,
als Kind ist er als nächstes dran
und weiter dann, als gute Tugend,
folgt gleichermaßen auch die Jugend.

Und die Erwachsenen zum Schluß,
die man noch unterteilen muß
und zwar womöglich dergestalt,
in einmal jung und einmal alt.

Doch mit dem Baby fang' ich an,
das findet niedlich, jedermann.
Es sei denn, daß es ewig schreit
und stets zum Weinen gleich bereit.

Auf einmal und das ganz geschwind,
wird aus dem Baby dann ein Kind.
Das man verwöhnt, nach „Strich und Faden“,
das heißt, es kann fast alles haben.

Und mit der Jugend geht es weiter,
weil die natürlich viel gescheiter,
als ihre Eltern je gewesen
und diese Bücher nur gelesen.

Computer, „smartphone“, nie besessen
und daß sie trotzdem nichts vergessen.
Was auch der Jugend nie passiert,
weil sie per Mausclick reagiert.

Auch bleibt als zweites noch der „Screen“,
den Finger einfach drüber zieh'n.
Und weil die Antwort, da ganz fix,
behält die Jugend meistens nix.

Erwachsen werden, dauert lange
und manchem ist davor sehr bange.
Obwohl für jung man wird gehalten,
gehört man trotzdem zu den Alten.

Die jungen Alten, schließ' ich aus,
die wollen nicht ins Krankenhaus,
sind quicklebendig und gesund
und wiegen hundertfünfzig Pfund.

Drum bleib' ich bei den alten Alten,
die haben vieles auszuhalten.
Wenn diese dann noch älter werden
und sich häufen die Beschwerden.

Denn häufig sind sie dann gebrechlich
und alles geht nur sehr gemächlich.
Auch sind sie meistens pensioniert
und denken, daß nichts mehr passiert.

Von wegen „Otto“, falsch gedacht,
so manches kommt dann über Nacht.
Ob leicht, ob schwer das Ganze zählt,
von beiden wurde ausgewählt.

Bei einem Rentner, der beweglich,
ist eine Kaffee-Fahrt noch möglich.
Da hat er manchmal großes Glück
und kommt mit Heizdecken zurück.

Da er von diesen fünf zu Hause,
drum macht er bei den Fahrten Pause.
Auch hat er wirklich Grund genug,
weil solches grenzt schon an Betrug.

Auf einem Ohr, oder auf beiden,
schlecht hören, ist ein böses Leiden.
Doch durch Geräte für's Gehör,
da ist das alles nicht so schwer.

Wenn auch die Sehkraft sich vermindert
und dies die Brille nicht verhindert.
Da wird gleich schnellstens reagiert,
am grauen Star dann operiert.

Ein weiteres Problem, seit Jahren,
ist das, mit diesen grauen Haaren.
Doch wenig kann man hier verderben,
da bleibt nur Glatze oder Färben.

Sehr oft, gesteht man sich auch ein,
so vieles muß halt nicht mehr sein.
Zum Beispiel, bei modernen Tänzen,
durch Ausdauer und Fitness glänzen.

Dann stellt man fest, was oft passiert,
die Wirbelsäule ist lädiert.
Drum haben viele der Senioren,
auch in der Disco nichts verloren.

Beim Laufen hat sich gut bewährt,
nur der Rollator als Gefährt.
Und tragisch auf die alten Tage,
wenn nur ein Rollstuhl kommt in Frage.

Ein Drama, das fast jeder kennt,
wenn jemand schwer, inkontinent.
Noch schlimmer ist, wenn man dement
und deshalb niemand mehr erkennt.

Genug der Krankheit und Malessen,
dies alles wollen wir vergessen.
Drum freut euch weiterhin des Lebens,
denn sonst, ist alles nur vergebens.

(Denk)Sport im Alter

Was kann und muss man sich noch zumuten

Mensa sana in corpore sano - ein bekanntes Teilzitat das einfach übersetzt soviel heißt wie: **Gesunder Geist in gesundem Körper. Viele wissen, wie wichtig es ist, sowohl den Geist als auch den Körper gesund zu halten. Vernachlässigt man eine Komponente, kommt mit der Zeit alles ins Ungleichgewicht. Bekannt ist aber auch, dass Vieles im Alter anstrengender wird und der Gedanke, sich nicht mehr als nötig anzustrengen, kommt dem ein oder anderen vielleicht in den Sinn. In diesem Artikel wollen wir Ihnen die Vor- und Nachteile sowie Empfehlungen von (Denk)Sport im Alter aufzeigen:**

Die Menschen werden immer älter. Die Aufgabe ist daher, so gut wie möglich zu altern. Das Älterwerden stellt keinen Grund dar, auf körperliche Betätigung zu verzichten, zumal eine aktive Lebensweise den sozialen Austausch ermöglicht und entscheidend zur Selbstbestimmung und Lebensqualität beiträgt. Sich körperlich zu belasten

bedeutet auch nicht automatisch sich zu überlasten. Der **Körper passt sich auch im Alter schnell neuen Anforderungen an** und so können Senioren mit regelmäßigem Training beeindruckende Verbesserungen erzielen. Einem Trainingsbeginn sollte jedoch immer eine ärztliche Untersuchung vorangehen. Die Deutsche Gesellschaft für Sport und Prävention empfiehlt eine **Kombination aus Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining mit täglichen Übungseinheiten**. Auch kleinere Einheiten während des Tages summierten sich, so die Experten und wären einem präventiven Pillenschlucken allemal vorzuziehen.

Im Forschungsprojekt DENKSPORT, das durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wird, geht man der Frage nach, ob man fehlende **körperliche Betätigung** in jungen Jahren auch im Alter noch aufholen kann. Im Zentrum steht die **Prävention von Demenzerkrankungen**. Und tatsächlich, regelmäßige sportliche Betätigungen können laut dem Forschungsteam der Kölner Sporthochschule eine beginnende Demenz verlangsamen. Doch auch hier muss man Ausdauer mitbringen. Signifikante, kognitive Verbesserungen machen sich erst

nach rund einem Jahr bemerkbar. Die Untersuchungen zeigten vor allem dann einen Anstieg der geistigen Leistung, wenn es einen sportlichen Fortschritt gab. Welcher Sport dabei ausgeübt wurde, sei nebensächlich gewesen, so die Forscher.

Dem gegenüber steht das so genannte **Gehirnjogging**. Kann man mit Denksportaufgaben eine Demenzerkrankung aufhalten oder gar seine körperliche Fitness verbessern? Nein, sind sich Experten einig. Denksportaufgaben können je nach Aufgabe die Reaktionsfähigkeit oder Konzentrationsfähigkeit verbessern. Dies ist jedoch eher mit dem Erlernen einer Fähigkeit zu vergleichen, zum Bei-

spiel sich eine komplexe Wortfolge zu merken. Das wappne das Gehirn jedoch nicht besser gegenüber den wechselnden Alltagsanforderungen. Das natürliche Nachlassen der Denkleistung im Alter kann mit Gehirnjogging auch nur zum Teil wettgemacht werden. Und wer körperlich fit bleiben oder werden will, der muss sich



auch körperlich anstrengen.

Die positive Nachricht ist jedoch, dass das Gehirn auch bis ins Alter noch dazu lernen kann, neue Sprachen oder Musikinstrumente beispielsweise. Wichtig ist auch hier die Ausdauer. Wer seinen Geist permanent fördert und fordert, hält sich **geistig fit**. Immer gleiche Sudoku-Rätsel sind jedoch nicht viel mehr als ein positiver Zeitvertreib. Die Empfehlung geht daher klar in die Richtung, sich eine Gruppe für gemeinsame Übungen unter professioneller Leitung zu suchen. Um Verbesserungen zu erzielen, sollte man laut Expertenmeinung am besten täglich trainieren. Und auch die dritte Komponente, der **soziale Austausch** darf nicht fehlen. Wer regelmäßig seine sozialen Kontakte pflegt, beugt nicht nur einer Vereinsamung vor, sondern bekommt ganz automatische neue Impulse. Durch Gespräche und die Anteilnahme am Leben anderer, beschäftigt sich das Gehirn mit anderen Themen als nur den eigenen, werden Empathie und Lösungssuche geschult. Dabei kann man auch ganz bewusst die Kontraste suchen, sich also mit sehr viel Jüngeren unterhalten, um deren Lebenswandel und Alltagsverständnis zu verstehen. Positive Nebeneffekte nicht ausgeschlossen.

Angebote für Senioren:

Unter dem Stichwort **Prävention** lassen sich in vielen **Sportvereinen und Fitnessstudios** Kurse buchen, die für Senioren geeignet sind. Darunter fallen beispielsweise Gesundheitstraining, Ausdauertraining, Nordic Walking, Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining bzw. Ganzkörperkräftigung, aber auch Aquajogging.

Um seine **geistige Fitness** zu trainieren, bieten sich beispielsweise **Volkshochschulkurse** an, zum Beispiel zum Erwerb einer neuen Sprache. Aber auch die **Universität**

des dritten Lebensalters, die Kurse extra für Senioren anbietet, hat eine große Auswahl an Bildungsangeboten. Und so ganz nebenbei kommt man mit neuen und oft auch jüngeren Menschen in Kontakt, was wieder viele neue Impulse und neue Sichtweisen mit sich bringt. (ana)

Bildquelle: Matthias Zomer von Pexels

Quellen:

<https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de>

<https://www.dgsp.de/>

Infobox

Die zehn Goldenen Regeln für gesundes Sporttreiben – nicht nur für Ältere

Diese zehn Goldenen Regeln für gesundes Sporttreiben sind von Medizinern der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. zusammengestellt worden und sollen Ihnen helfen, Risiken zu vermeiden und Ihr Wohlbefinden beim Sporttreiben zu steigern.

1. Vor dem Sport eine Gesundheitsprüfung

Besonders Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre, bei Vorerkrankungen oder Beschwerden und Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Bewegungsmangel oder Übergewicht erst zum Arzt und dann zum Sport.

2. Sportbeginn mit Augenmaß

Langsam beginnen und die Belastung steigern (erst Dauer, dann Häufigkeit und Intensität), möglichst unter Anleitung (Verein, Lauftreff, Fitness-Studio). Zu empfehlen sind drei bis vier Einheiten in der Woche für 30 bis 40 Minuten.

3. Überbelastung beim Sport vermeiden

Nach dem Sport darf eine „angenehme“ Erschöpfung vorliegen. Laufen sollte ohne (starkes) Schnaufen möglich sein. Der Sportarzt kann mit einer Vorgabe zum „Trainingspuls“ vor Überlastungen bewahren. Besser „länger oder locker“ laufen, schwimmen oder radeln als „kurz und heftig“.

4. Nach Belastung ausreichende Erholung

Nach einer sportlichen Belastung sollte unbedingt auf eine ausreichende Erholung (Regeneration, Schlaf) geachtet werden, nach einem intensiven Training eine „lockere“ Trainingseinheit eingeplant werden.

5. Sportpause bei Erkältung und Krankheit

Bei „Husten, Schnupfen, Heiserkeit“, Fieber oder Gliederschmerzen, Grippe oder sonstigen akuten Erkrankungen ist unbedingt eine Sportpause notwendig, anschließend kann allmählich wieder mit dem Sport begonnen werden. Im Zweifelsfall sollte der Rat des Sportarztes eingeholt werden.

6. Verletzungen vorbeugen und ausheilen

Aufwärmen und Dehnen vor dem Sport zur Prävention nicht vergessen. Verletzungen brauchen Zeit zum Ausheilen. Schmerzen sind Warnzeichen des Körpers (keine Spritzen zum Fitmachen). Manchmal ist es sinnvoll, zum Ausgleich vorübergehend eine andere Sportart zu betreiben.

7. Sport an Klima und Umgebung anpassen

Kleider machen Sportler: Kleidung soll angemessen, funktionell, nicht unbedingt modisch sein. Dabei sollte auch der Luftaustausch beachtet und an die Witterung angepasst werden. Bei Kälte: warme Kleidung, windabweisend, durchlässig für Feuchtigkeit (Schweiß) nach außen.

Bei Hitze: Training reduzieren, Flüssigkeitszufuhr beachten. In der Höhe: verminderte Belastbarkeit beachten, angepasste Kleidung und Trinkverhalten. Bei Luftbelastungen (Schadstoffe, Ozon): Training reduzieren, Sport am Morgen oder Abend.

8. Auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten

Die Kost sollte kohlenhydrat- und ballaststoffreich sowie fettarm sein („südländische Kost“). Die Menge der Kalorien ist dem Körpergewicht anzupassen (bei Übergewicht weniger Kalorien). Flüssigkeitsverluste sind nach dem Sport durch mineralhaltiges Wasser auszugleichen, bei Hitze muss mehr getrunken werden.

— *Merke: Alkoholhaltiges Bier ist kein Sportgetränk. Aber: Ein Glas Alkohol (Wein, Bier) darf gelegentlich sein.*

9. Sport an Alter und Medikamente anpassen

Sport im Alter ist sinnvoll und notwendig und sollte vielseitig sein (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination). Medikamente sowie deren Einnahmezeitpunkt und Dosis sind dem Sport anzupassen.

10. Sport soll Spaß machen

Auch die „Seele“ lacht beim Sport. Abwechslung im Sport ist wichtig, deshalb sollte man gelegentlich die Sportart wechseln. Mehr Spaß hat man bei Sport in der Gruppe oder im Verein. Und der Sport im Alltag darf nicht vergessen werden: Treppen steigen statt Aufzug fahren, zu Fuß zur Post, zum Supermarkt oder zum Briefkasten gehen, auch schnelles Gehen (Walking) ist Sport. Gerade Nordic Walking ist besonders zu empfehlen. Wird gewohnter Sport anstrengend, an Erkrankung denken.

Federführend: Prof. Dr. Herbert Löllgen, FACC

Quelle: www.dgsp.de

Was heißt schon alt?

Die Beratungs- und Koordinationsstelle Altenhilfe der Stadt Kelsterbach hat sich im Rahmen ihrer Öffentlichkeitsarbeit die Frage gestellt:

„Was heißt schon alt?“ und ist dabei auf interessante Antworten gestoßen.

Wer kennt nicht den Buchtitel des Schauspielers Joachim Fuchsberger „Altwerden ist nichts für Feiglinge“ oder den Spruch „Alt werden ist der Sieg über die einzige Alternative jung sterben!“ All diese Aussagen erwiesen sich als nicht zufriedenstellend und es entstand das Fotoprojekt „Was heißt schon alt“.

Dieses Projekt begann im August dieses Jahres mit einer Idee und wurde im Oktober mit 42 Fotografien von insgesamt 56 Menschen, die in Kelsterbach leben, lebten oder in Bezug zu unserer Stadt stehen, abgeschlossen.

Die Aufnahmen von den teilnehmenden Personen wurden also während dieses unsäglichen (Corona-) Sommers und Herbstes, bis auf wenige Ausnahmen, von der Autorin gemacht.

Dies setzte voraus, dass man zunächst mit vielen Menschen in Kontakt treten musste, um die Bereitschaft zur Teilnahme zu erfragen. Bei unseren telefonischen Anfragen kamen wir mit den Seniorinnen und Senioren ins Gespräch, erläuterten, warum wir ein Foto machen möchten und wofür dieses verwendet werden soll.

Dabei sollte es nicht bleiben - denn bei so mancher Unterhaltung erfuhren wir, was es heißt, „Älter zu werden“. Genau diese Gespräche, für deren Offenheit wir uns auf das Herzlichste bedanken, machten aus dem ursprünglich ausschließlich mit Fotografien geplanten Projekt erst ein ganzheitliches Projekt zum Thema „Älterwerden“.

Natürlich wurde bei den Fototerminen auf Abstand und Hygiene geachtet, um niemanden zu gefährden. Bei den Aufnahmen, die bei Hausbesuchen, Atelierbesuch oder in Wald und Feld entstandenen, wurde viel gelacht.

Denn so selbstverständlich ist es ja nicht, sich zum Thema „Älterwerden“ fotografieren zu lassen.

Bekanntlich möchte ja Jeder und Jede alt werden - aber nicht alt sein! Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hingegen stehen allesamt zu ihrem Alter.

Genau aus diesem Grund sind die Aufnahmen auch authentisch und gelungen.

Insgesamt umfasst das fertige Fotoprojekt 14 Präsentationsbanner à zwei Meter Höhe.

Hier stellen wir vier der Präsentationen vor, um Interesse zu wecken, das gesamte Projekt bei einem Spaziergang zum Fritz-Treutel-Haus anzuschauen.

Da besondere Zeiten besondere Präsentationsorte bedingen, werden die Banner von innen direkt an die Scheiben des Foyers und Bürgersaals im Fritz-Treutel-Haus gestellt.

Somit ist gewährleistet, dass zu jeder Tageszeit im Dezember und Januar die Ausstellung des Projektes „Was heißt schon alt?“ von außen besichtigt werden kann ohne Gefahr im Raum.

Unter www.kelsterbach.de kann das Foto-Projekt ebenso im Internet angesehen werden.

Abschließend möchte ich mich bei allen teilnehmenden Personen für ihr Vertrauen und die Bereitschaft zur Teilnahme an diesem, mir ans Herz gewachsenen Projekt, bedanken.

Ohne sie, die sich haben portraituren lassen, wäre es nicht möglich gewesen. Bedanken möchte ich mich ebenso bei Matthias Dürr, Kommunikationsdesigner, der durch seine professionelle Gestaltung das gesamte Projekt erst zum Strahlen gebracht hat. Last but not least, ein großes Dankeschön an meine Kolleginnen und Kollegen, die mich mit Rat und Tat bei diesem Projekt unterstützten. Nun wünsche ich Allen ein fröhliches Weihnachtsfest und hoffe, dass Ihnen das Projekt „Was heißt schon alt?“ gefällt.

Waltraud Engelke

Fotoprojekt „Was heißt schon alt?“



Hertha Schäfer (79 J.)

„Alter erfordert Mut - weil im Alter die Verluste zunehmen und körperliche Grenzen aufgezeigt werden. So wirklich kann man sich auf das ‚Älterwerden‘ auch nicht vorbereiten. Doch durch künstlerische, körperliche, familiäre oder ehrenamtliche Betätigung kann das Alter eine erfüllte und produktive Lebenszeit sein.“

In Anlehnung an den WDR Bericht Altersweisheit - Vom Umgang mit der verbleibenden Zeit



Christa Sinning (76 J.) und Hannelore Behre (79 J.)



Josef Schmuck (85 J.)



Stadt
Kelsterbach

Fotoprojekt „Was heißt schon alt?“

Sportbegeistert einst wie heute - denn wer rastet, der rostet.



„Mit dem Altwerden ist es wie mit auf einen Berg steigen: Je höher man steigt, desto mehr schwinden die Kräfte - aber umso weiter sieht man.“

Anonym

Klaus 1962



und 2020



„Diese Aussage kann ich nur bestätigen.“

Klaus Dürr (80 J.)



Stadt
Kelsterbach

Fotoprojekt „Was heißt schon alt?“



„Wie wird man 96 Jahre alt, was sollte man tun und was besser lassen?“

„Neid, Hass und Missgunst sind Eigenschaften, die man ganz klar nicht braucht zum Älterwerden. Humor hingegen sollte man reichlich haben.“

Margarete Tröndle

Ihre Lebensgeschichte finden Sie unter:
www.kelsterbach.de/leben-in-kelsterbach/senioren/altenhilfe/



Damenstammtisch seit 60 Jahren



Stadt
Kelsterbach

Fotoprojekt „Was heißt schon alt?“



Ingeborg Neidert

„Vieles kann der Mensch entbehren, nur den Menschen nicht.“

Ludwig Börne 1786-1836

Oma Inge und Opa Werner gemalt von **Mila Riedel** (8 J.)



„Wenn ich an meine Oma und an meinen Opa denke, dann fühle ich mich fröhlich und denke an die schönen Ausflüge und das gemeinsame Basteln. Ich würde sie gerne mal wiedersehen.“



Quitten - (k)eine vergessene Spezialität

Quitten gehören zu den ältesten Kulturobstarten überhaupt. Die Babylonier kultivierten diese Frucht bereits vor 6.000 Jahren. Auch heute gibt es in der Region um den Iran und den Kaukasus die meisten Sorten. Doch auch in unseren Gärten ist die Quitte mittlerweile heimisch geworden und wird gerne geerntet und zu leckeren Gerichten weiterverarbeitet.



Die leuchtend gelben Quitten duften so betörend, aber direkt vom Baum kann man sie nicht essen. Roh sind Quitten nicht genießbar, sie sind hart und bitter. Als Mus, Gelee oder Kompott lassen sie allerdings so manches Feinschmeckerherz höher schlagen. In einer Quitte ist mehr Vitamin C als in einem Apfel enthalten und noch viele weitere gesundheitsfördernde Stoffe.

Quitten reifen im Oktober, müssen aber bis vor dem ersten Frost geerntet werden. Reife Quitten erkennt man an der leuchtenden Farbe und dass sie ihren flaumigen Pelz verlieren.

Will man Quitten zu Marmelade oder Gelee verarbeiten sollten sie früh geerntet werden. Zu Beginn der Reife ist ihr Pektingehalt, also ihre Gelierfähigkeit, am höchsten.

(Katja Ehrlich und Ursula Will)

Rezept für Quittengelee mit und ohne Gewürze

Quitten

Gelierzucker 1:1 oder 2:1

1 Stange Zimt

1 Sternanis

2 Nelken oder

1 Mark einer Vanilleschote oder

1 EL Rum oder Cognac

1 Päckchen Zitronensäure



Die Quitten mit einem Küchentuch abreiben, um den Flaum zu beseitigen. Blüte, Stiel und Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Anschließend die Quitten entsaften, das geht am besten mit dem Dampfentsafter, braucht aber Zeit, ca. 2-3 Stunden kochen lassen (Achtung! Auf den Wasserstand achten!). Danach den Saft über Nacht abkühlen lassen.

Den Saft mit den gewünschten Gewürzen und dem gewünschten Gelierzucker vier Minuten sprudelnd aufkochen.

Nach Geschmack kann man jetzt der Saft einer halben oder ganzen Zitrone sowie einen Esslöffel Rum oder Cognac und die Zitronensäure hinzufügen.



Tipp: Aus den ausgekratzten Vanilleschoten kann man noch sehr gut Vanillezucker machen.

Tipp: Die gekochten Quittenstücke, Quittenmus, das bei der Geleeherstellung anfällt, kann für Quittenspeck/Quitten-Konfekt verwendet werden.

Früher hat man diese Spezialität oft zusammen mit Weihnachtsplätzchen serviert.

Quittenspeck/ Quitten-Konfekt Rezept von Margarethe Kastell

2 kg Quitten

1 kg Zucker

Quitten waschen und trocken reiben, Stiel und Blüte entfernen, klein schneiden, Kerngehäuse kann mitgekocht werden, mit Wasser bedecken.

Über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag weich kochen.

Dann zu Mus verarbeiten, durch die Flotte Lotte drehen wwooder mit dem Pürierstab zerkleinern.

Das Mus mit dem Zucker in einem großen Topf unter ständigem rühren zu einer festen Masse kochen, Flüssigkeit reduzieren. Etwas Zucker zum bestreuen zurückbehalten.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und leicht mit Zucker bestreuen, das Mus gleichmäßig darauf verstreichen. Mit Zucker bestreuen und gut trocknen lassen. Zu Rauten oder Würfel schneiden und trocken aufbewahren.



Quitten-Lamm-Topf Rezept aus Syrien von Jamal Abdo

1 kg Lammfleisch

500 g Quitten

Saft von 4 Granatäpfeln, Saft von 2 Zitronen

3 EL Tomatenmark

1 EL Zucker

1 kleiner Löffel getrocknete Minze

6 Knoblauchzehen

Salz, Lorbeerblatt

Quitten waschen und klein schneiden.

Das Fleisch in große Würfel schneiden mit Wasser und mit 2 Lorbeerblättern eine Stunde kochen.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen, auf einen Teller legen und das Lorbeerblatt entfernen.

In die Brühe den Granatapfelsaft, Zitronensaft, Tomatenmark, Zucker, Knoblauch und die Minze geben, mit Salz abschmecken und 10 Minuten köcheln lassen. Die zerkleinerten Quitten dazugeben und weich kochen.

Das Fleisch wieder dazugeben, erhitzen und nochmals abschmecken.

Dazu wird Reis serviert.



Quitten-Likör mit Ingwer von Katja Ehrlich

500 g Quitten

1 Stück Ingwer, walnussgroß

1 Vanilleschote

1 Päckchen geriebene Zitronenschale

6 Tropfen Rum-Aroma

1 Liter Weinbrand

300 g Zucker

Quitten waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Quittenstücke in ein großes Gefäß oder Flasche füllen, das man fest verschließen kann. Vanilleschote aufschneiden, Mark herauskratzen und mit der Schote zu den Quitten geben. Rum-Aroma, Zitronenabrieb, klein geschnittener Ingwer dazugeben und alles mit Weinbrand übergießen, fest verschließen und 2 Wochen stehen lassen.

Nach 2 Wochen den Zucker dazugeben und kräftig schütteln oder umrühren, gut verschlossen nochmals eine Woche ziehen lassen. Zwischendurch immer mal wieder schütteln, dass der Zucker sich gut auflöst.

Nach dieser Woche den Sud durch ein feines Sieb oder Kaffeefiltertüte abgießen, in entsprechende Gefäße abfüllen und gut verschließen.

Verwendung als Duftspender

Reife Quitten kann man als Duftspender einsetzen, sie verströmen ein angenehmes Aroma.

Früher wurden Quitten als natürliches Duftmittel zur frischen Wäsche gelegt,

..... oder auch nur zur Dekoration verwenden.

Best of „Zu schade fürs Archiv“

Seit nunmehr drei Jahren gibt es sie. Gemeint ist die Rubrik in Kelsterbach Aktuell „Zu schade fürs Archiv“. In der diesjährigen Ausgabe der Seniorenzeitung wollen wir dies zum Anlass nehmen, um noch einmal auf die vergangenen drei Jahre zurückzublicken und Sie, liebe Leserinnen und Leser, auf eine kleine Zeitreise entführen. Dafür haben wir uns in die Tiefen des Stadtarchivs begeben und nochmals die schönsten und interessantesten Bilder herausgesucht und für Sie zusammengestellt. Natürlich ist die Auswahl nur ein kleiner Abriss dessen, was in den vergangenen drei Jahren gezeigt wurde. Da in unserem Archiv noch eine ganze Reihe von zeigenswerten Bildern schlummert und wir auch von Bürgerinnen und Bürgern aus Kelsterbach immer mal wieder Bilder aus vergangenen Tagen bekommen, werden wir auch in Zukunft alle zwei Wochen sehenswerte Bilder in Kelsterbach Aktuell und auf unserer Facebookseite veröffentlichen und Sie damit erfreuen.

Wir freuen uns, wenn Sie auch in Zukunft unserer Rubrik „Zu schade fürs Archiv“ treu bleiben. Sie haben auch ein Bild, das Ihrer Meinung nach unbedingt einmal gezeigt werden sollte? Dann sprechen Sie unsere Mitarbeiter des Stadtarchives im Rathaus einfach einmal an. Und nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Betrachten der Bilder.

Text: Schönstein/Bilder: Stadtarchiv Kelsterbach

Der Rodelberg



Wer von der älteren Generation erinnert sich nicht gerne an die Rodelpartien. Zum einen, weil es noch Schnee gab, zum anderen gab es die dazugehörigen Abschlüsse. Hier am 16. Februar 1955 traf beides an der Kirschenallee zusammen und es hieß „Rodel gut“.

Fasching



Auch im Bereich Karneval hatte Kelsterbach etwas zu bieten, wenn man an die nahezu zahllosen Faschingsveranstaltungen für Jung und Alt denkt. Gerade Anfang der 1980er war der Zuspruch bei Senioren- und Alten-Faschingsveranstaltungen so groß, dass man problemlos die Baugé-Halle füllen konnte.

Die Entlassung



Vielleicht entdecken Sie sich selbst oder einen ihrer Vorfahren auf jenem Bild, was zu Ostern im Jahr 1943 geschossen wurde. Das Bild zeigt die Entlassung in die Berufswelt einer 8. Klasse der „Alten Schule“ in der Schulstraße. Der Lehrer (rechts im Bild) ist Philipp Listmann.

Die Herrengesellschaft



Die Kelsterbacher und ihr „Mäuersche“. Ja liebgewonnen haben sie es und viele denken mit Freude an die Momente, an denen man selbst als verliebtes Paar oder einfach nur zum Quatschen dort saß. Wann dieses Bild entstand ist unklar. Fest steht allerdings, dass es in Kelsterbach an den Mainanlagen auf Höhe der ehemaligen Fähre geschossen wurde.

Die Kerb und der §11



Dieses Bild entstand im Jahre 1927 und zeigt die Kerweburschen des Jahrgangs 1908 mit Kerbe-

hammel. Interessant an diesem Bild sind die beiden Bierfässer mit der Beschriftung „§11“. Nach einer kleineren Recherche konnten wir dieses Rätsel allerdings lösen. Der §11 symbolisierte zu jener Zeit den sogenannten „Bierparagrafen“ und das Trunkenheitsgebot, was sagt: „Es wird weiter gesoffen“. Von daher ein Prosit auf die Gemütlichkeit.

Die Festjungfrauen



Dieses Bild aus dem Jahre 1909 zeigt eine Damengesellschaft in feinsten weißen Roben. Die edlen Damen stellten übrigens die Festjungfrauen zum 25-jährigen Jubiläum des Turn- und Sportvereins Kelsterbach e.V.

Die Schiffschaukel



Ein Bild aus dem Jahre 1951 zeigt die Kerb erstmalig auf dem Schloßplatz. Nun gab es genügend Platz für diverse Fahrgeschäfte wie hier die Schiffschaukel, nebst Schiffschaukelbremser, was zu der damaligen Zeit ein relativ häufiger Beruf in Zusammenhang mit Fahrgeschäften war.

Luftbild



Noch geradezu ländlich zeigt dieses Bild aus den 1930er Jahren den alten Ortskern, beziehungsweise das Unterdorf. Gut zu sehen ist die schon zur damaligen Zeit begradigte Kelster und die heutige Bürgermeister-Hardt-Schule (rechts im Bild), die charakteristische schnurgerade Neukelsterbacher Straße, die ehemalige Auto- und Personenfähre und der Schlossplatz (Bildmitte) oder die nach Frankfurt - Schwanheim auslaufende Schwanheimer Straße.

Das Glanzstoffbad



Es war das erste Freibad am Platze und wurde gleichermaßen von Jung und Alt geliebt. Dieses Bild entstand um 1955 und zeigt das ehemalige Glanzstoffbad. Im Hintergrund sieht man die Häuser der Helfmannstraße. Erbaut wurde das Schwimmbad im Jahre 1951 und diente bis zur Stilllegung der Akzo als Erholungs- und Entspannungsoase für die Beschäftigten und Angehörigen des Werkes.

Die Ernte



In den 1950er Jahren war die Landwirtschaft noch größtenteils harte Handarbeit. Auf dem Bild ist zu sehen, wie zur damaligen Zeit in der Landwirtschaft das Stroh zurecht gemacht wurde. Anders als heutzutage, wo man zur Erntezeit zumeist Strohhollen oder Ballen auf den Feldern liegen sieht, wurde damals das Stroh gebündelt (die sogenannte Garbe) und zu kleinen Haufen (umgangssprachlich Hocke, Hauste, Puppe oder Stiege genannt) zum weiteren Trocknen und Abreifen aufgestellt.

Graf Zeppelin



Majestätisch und still schwebt ein Luftschiff über Kelsterbach. In den 20ern und 30ern des letzten Jahrhunderts keine Seltenheit. Es handelt sich hier um das Luftschiff „Graf Zeppelin II“ mit der Kennung LZ 130, es wurde 1938 in Dienst gestellt.

I'm dreaming of a white Christmas



Wer träumt nicht jedes Jahr von einer weißen Weihnacht, so wie in dem berühmten Lied „I'm dreaming of a white Christmas“, was ursprünglich von Bing Crosby in den 1940er Jahren zum Besten gegeben wurde und als das erfolgreichste Weihnachtslied aller Zeiten gilt. Glaubt man den Metereologen, könnte es in diesem Jahr in Deutschland mal wieder so sein. Wir sind gespannt.

Frohe Weihnachten



Mit dem letzten Bild aus den 1950er Jahren wünschen wir den Leserinnen und Lesern der Seniorenzeitung eine frohe und gesegnete Weihnachtszeit. Das Bild zeigt die Germania an der Friedrichshöhe mit einem hell erleuchteten Weihnachtsbaum.

IMPRESSUM

Seniorenzeitung der Stadt Kelsterbach
Herausgeber: Magistrat der Stadt Kelsterbach,
Mörfelder Straße 33
65451 Kelsterbach
Telefon: 06107/77332
eMail: oeffentlichkeitsarbeit@kelsterbach.de
Redaktion: Stabstelle Öffentlichkeitsarbeit
Hartmut Blaum, Anika Fabijanic
Satz Druck: LINUS WITTICH Medien KG
Europaallee, 54343 Föhren