



Seniorenblättle

Aitrang-Bidingen

Biessenhofen-Ruderatshofen



Grüß Gott liebe Seniorinnen und Senioren!

„Ist bei Ihnen vielleicht noch ein Platz frei?“ Wie oft haben Sie diese Frage im Laufe des Lebens wohl schon gestellt? Im Zug oder Restaurant, im Kino oder Theater, beim Seniorenmittagstisch und –nachmittag: es ist uns immer wichtig, willkommen zu sein und das richtige Plätzchen zu finden! Andererseits freuen sich jene, die schon da sind, wenn die Lücke neben ihnen mit angenehmer Gesellschaft gefüllt wird. Die wartenden Damen auf unserem Titelfoto scheinen geradezu Ausschau danach zu halten, sie hätten auf jeden Fall noch einen Platz frei für eine freundliche Nachbarin oder einen gesprächsbereiten Nachbarn ...!

Sie gehören zu 44 „Alltagsmenschen“ aus Beton, die im Sommer 2023 in der Fuldaer Innenstadt an zentralen Standorten aufgestellt wurden: überall dort, wo alltägliches Leben stattfindet. Die Künstlerinnen Christel und Laura Lechner

(Mutter und Tochter) interessierte dabei das, was die Menschen verbindet, sie wollten den Alltag darstellen, der in seiner unscheinbaren Schönheit jeden berührt. Jede ihrer Figuren hat ihren ganz eigenen Charakter und erzählt eine individuelle Geschichte von Begegnungen,



Foto: Regina Wegmann

gen, die berühren - oft erst auf den zweiten Blick. Den richtigen Platz suchen wir übrigens nicht nur im Bus - auch in Familie, Schule, Freundeskreis, in der Arbeit, Pfarrgemeinde oder im Verein gilt: wer sich am richtigen Platz fühlt, spürt Geborgenheit und Sicherheit, kann aus sich herausgehen... und anderen wiederum ein Plätzchen anbieten. So entstehen wertvolle Begegnungen, Nähe und Gemeinschaft, die wir alle doch so nötig brauchen. Wir wünschen Ihnen, dass Sie immer wieder ein gutes Plätzchen finden sowie zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind und senden Ihnen **gesellige und herzliche Grüße aus den beiden Quartiersbüros und von Ihren Seniorenbeauftragten!**

Heiterer Ausflug der Senioren Ruderatshofen - auch ohne Floßfahrt!

Die großen Niederschlagsmengen im Frühjahr zeigten leider am 11. Juni immer noch Auswirkung am Lech, so dass unsere geplante Floßfahrt in Lechbruck wortwörtlich ins Wasser fiel. Nichtsdestotrotz ließen wir uns dadurch nicht die Laune vermiesen und so fuhren wir mittags ins Flößerdorf. Eine interessante Führung durch das Flößer-museum war der Einstieg in unsere gemeinsamen Stunden. Anschließend ging es per Bus weiter zur Wieskirche, wo wir vor unserer Kirchenführung „gschwind“ Kaffee und Kuchen hatten.



Fotos: Birgit Martin

Mesner Antoni Riedel erwartete uns anschließend in der Wallfahrtskirche zum Gegeißelten Heiland. Dominikus Zimmermann erschuf 1745 in der Wies ein faszinierendes Gotteshaus, das schon seit 1983 UNESCO Welterbe ist. Einige der Ausflügler erinnerten sich gerne an den eigenen, dort gefeierten Hochzeitsgottesdienst. Anschließend steuerten wir zum Ausklang in den Gasthof Burger in Marktoberdorf. Ein schöner, wenn auch leicht regnerischer Tag ging zu Ende. Doch nach dem Ausflug ist vor dem Ausflug ☺, welches Ziel nehmen wir uns denn fürs nächste Jahr vor?

Ausflug zum Eselhof Allinger

Sigrid und Tobias Allinger empfangen die Gäste aus Biessenhofen sehr herzlich auf ihrem Hof bei Eschers. Dort leben neben verschiedenen Eseln auch Lamas, Alpakas, Ziegen, Hühner und Vögel. Das Wetter hätte besser nicht sein können und so schmeckten Kaffee, Gebäck und saftige Melonen im angenehmen Schatten wunderbar. Nach dem Kennenlernen der liebenswerten Vierbeiner heißt es wohl nicht mehr so schnell: „Du blöder Esel!“



Foto: Regina Wegmann

Aus der Gesundheitsecke...



Fit mit Birgit

Zum Üben braucht's meistens außer einen Willen nicht viel an Geräten. Tagsüber durchlaufen wir ganz automatisch verschiedene Trainingscenter. Im Bett starten wir gleich nach ein paar Mal Gähnen und Strecken: wir winkeln die Beine so weit wie möglich an, das aktiviert schon gleich die Bauchmuskeln und den Beckenboden sowie den unteren Rumpf. Nun bewegt man zeitgleich beide Beine zur rechten Seite, ohne die Füße dabei aufs Bett zu stellen - wieder zur Mitte - dann nach links - mindestens 10 Wiederholungen.

Weiter geht's im Trainingscenter Bad: beim Zähneputzen stellen wir einen Fuß direkt vor den anderen ab - je schmaler die Spurbreite, desto instabiler ist es, also immer eine Hand griffbereit am Waschbecken! Nach der halben Zeit Fußwechsel ... oder klappt es gar im Einbeinstand?

Als nächstes sind wir in der Küche, und machen „Liegestütze“ im Stehen: In der Ausgangsposition greifen beide Hände an die Arbeitsplatte. Nun beugen wir den Oberkörper in Richtung Hände, die Fersen bleiben aber fest am Boden und der Körper bleibt in einer geraden Linie. Je weiter die Füße von der Arbeitsfläche entfernt und je breiter der Stand, umso anstrengender: 10 bis 15 Mal wiederholen!

Schmerzlindernde Tipps aus der Naturapotheke

Mehr als 100 verschiedene Pflanzenarten wachsen auf mageren Bergwiesen. Auch im Allgäu sind vielfältige Gräser und Blumen zu finden, z. B. Quecke, Wiesenschwingel, Knäuelgras oder Fuchsschwanz. Sie liefern uns eine unglaubliche Vielfalt an pflanzlichen Wirkstoffen. Der typische Duft der Heublumen kommt vor allem vom Ruchgras, das diverse würzige Pflanzenwirkstoffe des Cumarins enthält. Bei den Allgäuer Bauern entdeckte Pfarrer Sebastian Kneipp die zahlreichen nützlichen Wirkungsweisen für seine Therapien. Heublumen werden oft als „Morphium der Naturheilkunde“ bezeichnet. Beispielsweise werden sie ganz traditionell im Leinenbeutel angewendet. Dieser Heublumensack wirkt schmerzlindernd. Man erhitzt ihn ca. 15 Minuten über kochendem Wasser. Durch den Wasserdampf werden die oben genannten Cumarine und ätherische Öle freigesetzt und fördern beim Auflegen auf die Haut die Durchblutung. Das hilft etwa bei Schmerzen aufgrund Arthrose in den Gelenken, beruhigt aber auch bei Sodbrennen und Gastritis. Ein zusätzlicher Effekt ergibt sich am Bindegewebe - es wird elastischer und die Muskelspannung verringert sich. So entsteht ganz nebenbei ein wunderbares Gefühl der Entspannung und der aromatische Duft hebt außerdem die Stimmung - eine Wohltat für Körper und Seele!



Sehenswertes in unserer Umgebung

Naturschauspiel: Polarlichter im Allgäu

In den Nächten um den 10. Mai konnten wir in unserer Gegend ein seltenes Naturspektakel erleben. Am Himmel waberten pinkfarbene Schwaden und Wolken, wie es sonst eher nur um den Polarkreis zu erleben ist. Diejenigen mit keinerlei Ein- und Durchschlafschwierigkeiten standen dafür extra nachts auf, um diese Eindrücke live auf sich wirken zu lassen. Und so konnten morgens zahlreiche Fotos in den Statusmeldungen verschiedener Messengerdiensten entdeckt werden...

Doch was steckt hinter diesem Phänomen? Die Sonne macht's, genauer gesagt Sonnenwinde stecken dahinter. Deren geladene Partikel treffen auf die Erdatmosphäre, das Magnetfeld bringt diese Teilchen zum Leuchten. Ob man nun Elektronen, Protonen und die gesamte Physik dahinter versteht oder nicht, diese Leuchterscheinungen beeindruckten schon die alten Griechen! Und im Mai auch ziemlich viele alte und junge Allgäuer. Schea war's!

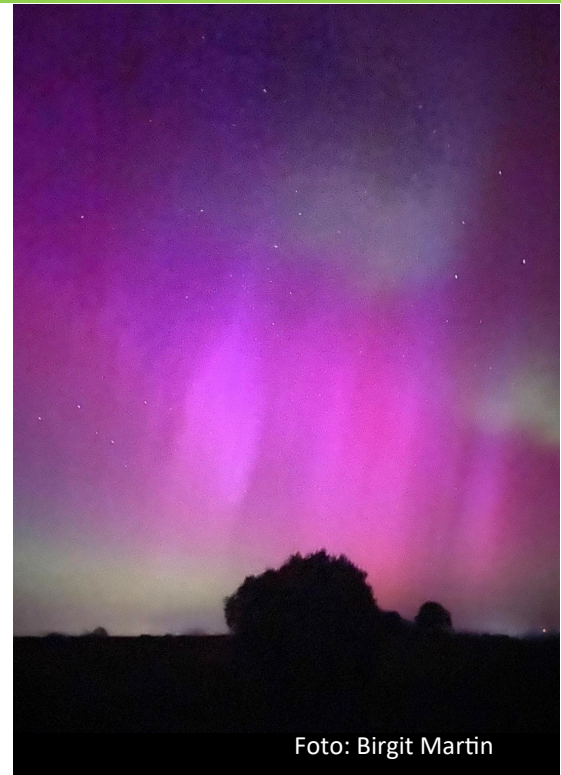


Foto: Birgit Martin

Die zu Ende gehenden Sommertage nutzen ... (Fotos + Text: Hermann Schaub)

Ein guter Tipp für einen Radausflug mit Bademöglichkeit ist der zwischen Roßhaupten und Lechbruck gelegene Schmuttersee. Er ist von Wiesen und Wäldern umgeben und bietet neben einer angenehmen Wassertemperatur und einer großen Liegewiese einen traumhaften Blick auf das Alpenpanorama. Der Schmuttersee ist über die Dampflokrunde (die ehemalige Bahnstrecke MOD/Lechbruck) bequem zu erreichen. Oder doch lieber eine Radtour zum englischen Jordanpark in Kaufbeuren? Er wurde 1878 angelegt und bietet mit seinen Teichen, Bachläufen und dem Monopteros Platz zum Ausruhen und Genießen!



Brauchtum und Traditionen

„Fußball ist unser Leben...“

Nach den EM-Wochen erinnern wir uns gerne zurück an so manchen Torjubel beim Public viewing. Aus diesem Grund, und natürlich auch unserer Aufforderung im letzten Blättle folgend, riefen sich zwei Senioren ihre frühere „Fußballkarriere“ wieder ins Bewusstsein. So zum Beispiel auf dem Foto links oben Wilfried Assmann - damals als Spielertrainer beim TSV Ruderatshofen aktiv. Welcher dieser ehemaligen Balltreter ist sonst noch zu erkennen? Und ob sie eventuell auch so großartige Weisheiten von sich gaben



wie etwa Franz Beckenbauer mit seinem „Am Ergebnis wird sich nicht mehr viel ändern, es sei denn, es schießt einer ein Tor“?! Oder wie Sportreporter Heribert Faßbender wusste: „Es steht im Augenblick 1:1. Aber es hätte auch umgekehrt lauten können“. Noch weiser sind die Worte des Fußballers Reinhold Fanz „Wenn man keine Tore macht, ist es ganz schwer, ein Spiel zu gewinnen“!

Auf dem unteren Bild ist der FC Ebenhofen Ende der 60er Jahre verewigt, das Leni Möst gefunden hat. Ihr Mann Heinrich Möst sitzt links unten, rechts oben stehend ist der „Obere Wirt“ H. Holzmann zu sehen. Die weiteren Herren sind der Redaktion leider nicht bekannt - Ihnen vielleicht schon? Der kleine Fußballer, der von einem Biessenhofener Schulkind gemalt wurde, könnte sicher auch noch gute Tricks und Taktik von diesen Spielern lernen, wenn es wieder heißt „rein das Ding und ab nach Hause!“



Gedächtnistraining

Die Post ist da...

Können Sie sich noch erinnern, wann Sie Ihren letzten Brief erhalten haben? Nein, keine Rechnung, sondern einen echten, handschriftlichen Brief? Und wann haben Sie denn zuletzt eine persönliche Botschaft an Bekannte verschickt? Einen Brief für einen lieben Freund zu verfassen bringt Vorteile für beide Seiten. Er löst in der Regel beim Adressat Freude aus - und Sie als Schreiber lösen sich aus Raum und Zeit und sind völlig im Augenblick: Zeit für sich selbst, Zeit zum Erinnern, Zeit zum Nachspüren und zur Reflexion. Sich mit den eigenen Gedanken und Gefühlen zu beschäftigen birgt die Chance für Klarheit und tiefere Erkenntnisse. Zudem regen handschriftlich verfasste Worte unsere Kreativität und unser Gedächtnis an. Nicht nur beim Nachdenken („was soll ich denn schreiben?“), allein durch die Arm- und Handbewegungen beim Schreiben werden Hirnregionen aktiv, die auch fürs Sprechen und Denken zuständig sind.

Also, ran an Stift und Papier - ein lieber Mensch freut sich über einen handgeschriebenen Brief, der schließlich individuell und einzigartig ist!



Foto: Birgit Martin

Begriffe gesucht!

Nehmen Sie sich einen x-beliebigen Namen vor. Suchen Sie dann möglichst viele Begriffe, die aus einem Eigenschafts- und einem Hauptwort bestehen. Das Eigenschaftswort soll mit dem **Anfangsbuchstaben des Vornamens**, das Hauptwort mit dem **Anfangsbuchstaben des Nachnamens** beginnen.

Albert Einstein: *armer Esel, anstehendes Ereignis, appetitliches Eis*

Hans Moser: *hartes Metall, heiße Marillen, hartgesottene Menschen*

Versuchen Sie es auch mal mit „schwierigeren“ Namen:

Claude Monet: *charmante Maid, chancenloser Moment, cleveres Kind*

Sie können die Begriffe schriftlich sammeln oder „nur im Kopf“... Alleine für sich oder mit anderen im Wettbewerb - wer schafft in 3 Minuten die meisten Begriffe?

Zahlenrätsel: Jedem Symbol soll die einzig mögliche Zahl zugeordnet werden

$$\square + \square = 10$$

$$\star + \star + \square = 17$$

$$\hexagon = ?$$

$$\circ + \square + \star = 18$$

$$\hexagon + \star + \square + \circ = 28$$

Stilblüten aus Versicherungsmeldungen

bereits vor Jahrzehnten von Annelies Zink aus der Zeitung ausgeschnitten:

Ich habe noch nie Fahrerflucht begangen; im Gegenteil, ich musste immer weggetragen werden.

Die Polizisten, die den Unfall aufnahmen, bekamen von meiner Braut alles gezeigt, was sie sehen wollten.

Ich habe nun so viele Formulare ausfüllen müssen, dass es mir bald lieber wäre, mein geliebter Mann wäre überhaupt nicht gestorben.

Mein verletzter Mann befindet sich in größter Lebensgefahr, denn er steht bei Dr. med. S. in ärztlicher Behandlung.

Als Arzt brauche ich zum Operieren Kontaktlinsen. Eine andere Möglichkeit wäre, dass mir eine sterile Schwester ständig die Brille auf- und absetzt.

... mein Gehilfe hat auf dem Abortdeckel gearbeitet, dabei ist ihm etwas Schweres hinuntergefallen, was die Schüssel zertrümmerte. Mein Anspruch liegt in dem Hinuntergefallenen, was nachweislich ein Hammer war.

Hier hat jemand ...

... endlich einen guten Platz gefunden!

Laut Definition ist ein Platz ein freier Raum für eine Person!



Foto: Regina Wegmann

Der Herr auf dem Bild hat seinen Platz gefunden... und fühlt sich offensichtlich wohl in der netten Gesellschaft! Gelegenheit zum Zusammensitzen gibt es auch in unseren Gemeinden genug: Mittagstische, Kaffeenachmittage, Ausflüge, Morgenspaziergänge, Vorträge, Kurse. Zu allem sind Sie herzlich eingeladen - die Veranstalter der vielen geselligen Angebote freuen sich, wenn kein Stuhl leer bleibt! Auch in

unserer Volkshochschule finden Sie ein reichhaltiges Kursangebot. Wer nicht nur sitzen mag, sondern auch mal ganz gern das Tanzbein schwingt, kann unter dem Motto „Tanzen hält jung – Tanznachmittage 60+“ einen der geplanten Tanznachmittage im Gasthof besuchen. Live-Musik mit dem Obstler-Duo lädt ein zu Walzer, Foxtrott & Co. Hier können Sie ihren Platz einmal auf der Tanzfläche suchen! Am **24.10., 28.11., 30.1. und 20.2. ab 14 Uhr** („Mittadinna“ Kraftisried bzw. „Ziegerer“ Aitrang). Näheres dazu im Programm der VHS und in der Presse!

Herbstliches zu guter Letzt...


Lösung Gedächtnistraining:  = 10 - haben Sie es herausgefunden?



Foto: Hermann Schaub

**Ich ziehe deshalb den Herbst dem Frühjahr vor,
weil das Auge im Herbst den Himmel, im Frühjahr aber die Erde sucht.** (Søren Kierkegaard)
Frühling begehrt, Sommer ernährt, Herbst bewährt, Winter verzehrt. (Deutsches Sprichwort)
Der Herbst zeigt uns, wie schön es ist, Dinge loszulassen. (Unbekannt)
Eine wegfliegende Schwalbe macht noch keinen Herbst! (Walter Ludin)



Die nächste Auflage liegt ab **Mitte Januar** wieder an den bekannten Stellen aus!

I
M
P
R
E
S
S
U
M

Redaktion:

Quartiersbüro Aitrang + Ruderatshofen: Birgit Martin

✉ Lindenstraße 30, 87648 Aitrang | ☎ 01 75 / 9 56 72 82 |

✉ birgit.martin@aitrang.bayern.de

Quartiersbüro Biessenhofen + Bidingen: Regina Wegmann

✉ Füssener Str. 12, 87640 Biessenhofen | ☎ 01 52 / 53 41 06 04 |

✉ regina.wegmann@biessenhofen.bayern.de

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



Gefördert vom



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales