



DIE INFO-POST FÜR SENIOREN

25. Ausgabe



WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg



>>Nutze die Talente, die Du hast! Die Wälder wären still, wenn nur die begabtesten Vögel sängen.<<
Henry van Dyke

Liebe Seniorinnen und Senioren,

der Herbst ist eine besondere Jahreszeit, die uns mit ihren warmen Farben und der angenehmen Atmosphäre verzaubert. Es ist die Zeit, in der die Natur uns mit ihrer Schönheit erfreut und uns dazu einlädt, innezuhalten, zu genießen und neue Kraft zu tanken.

Besonders der Kürbis ist ein Symbol für diese schöne Jahreszeit. Mit seinem kräftigen Orange bringt er nicht nur Farbe in unsere Gärten und Küchen, sondern auch Freude und Genuss.

Der Herbst erinnert uns daran, dass Veränderung und Übergänge zum Leben dazugehören – und dass jeder Moment wertvoll ist. Nutzen wir diese schöne Jahreszeit, um gemeinsam schöne Stunden zu erleben, die Natur zu erkunden und die Ruhe und Geborgenheit zu genießen.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen, erlebnisreichen Herbst voller Wärme, Freude und schöner Momente und viel Freude beim Durchblättern und Schmökern in der neuesten Ausgabe!

Ihr Team der Info-Post für Senioren

Die nächste Ausgabe erscheint
Anfang Dezember.



Inhalt

Lebenserfahrungen	3
Sammeln macht Freude – in jedem Alter ..	4
Rezept.....	5
Helferkreis entlastet pflegende Angehörige	6
Langweilig oder weise?	8
Rätsel	10
Plaudernetz.....	12
Broschüren für Pflegende älterer Menschen	13
Übungen mit dem Redondoball – Teil II... ..	14
Erntedank.....	16
Kulturbrücken im Landkreis Würzburg – .	17
Mit Andrea unterwegs.....	18
„Trittsicher in die Zukunft“: fit und mobil bis ins hohe Alter	19
„Beyond Swing“ CD Präsentation - Konzert mit „INSWINGTIEF“	20
„HOT & COOL“ – Very fine Klezmer and Tango Music	20
GESTALT	21
Termine.....	22
Franken	24
Lösungen.....	26
Zeit für Kreativität	27



Lebenserfahrungen

Gesorgt, geliebt zu jeder Stunde, gehofft, gebangt in aller Munde,
immer gegeben, nie erwartet viel, man glaubt so kommt man rasch ans Ziel.
Das Beste wollte man nur geben, Gefahren sehen um zu schützen das Leben.
Du dachtest, ja du warst dir sicher, das Beste zu tun, und es ist kein Wucher.

Sind dann die Jahre schnell vergangen, die Kinder, sie stillen ihr Verlangen,
nach Liebe und Leben und Erlebensdurst, probieren sich aus und haben sie auch mal Frust,
du stehst ihnen bei in allen Lagen, versuchst zu verstehen nichts nachzutragen.

Sie selbst merken nicht, wie sehr du liebst, was du aus vollem Herzen gibst.
Jeder Fehler, jeder Rat kommt dir teuer zu stehen, die Kinder es meistens anders nun sehen.

Es stimmt dich oft traurig und du fragst dich nun,
was war falsch, was hättest du können anders tun.
Doch es ist vorbei, und würdest du wieder beginnen,
wahrscheinlich würde es dir nicht besser gelingen.

© Margret Höpp (Landkreisbürgerin)



© Gudrun Kühnau (Landkreisbürgerin)



Sammeln macht Freude – in jedem Alter

Sie war schon immer ein Menschenkind, das gern gesammelt hat. Als kleines Mädchen fand sie stets etwas, was wert war, mit nach Hause genommen zu werden.

Kleine Steine aller Art, abgebrochene Zweige, kleine Pflänzchen, die sie dann im Garten wieder einpflanzte, die sie aber meistens enttäuschten, weil ihre kleinen Finger nicht genug Wurzelwerk ausgraben konnten.

Wenn die Blumenwiesen blühten (so etwas gab es in ihrer Kindheit noch), dann wurden es bunte Sträuße, nicht zu groß, denn die kleinen Hände konnten ja nicht so viel umfassen.

Bei diesen Spaziergängen war auch ihre Patentante dabei und sie durfte die Blumen dann meistens bis nach Hause tragen, weil das kleine Mädchen so viel Anderes bestaunen musste. Käfer konnte sie ja nicht einsammeln, die wollten in ihrem Zuhause bleiben.

Einmal endete so ein Spaziergang mit vielen Tränen. Die Tante hatte den Blumenstrauß, bei der Ruhepause, liegen lassen. Die armen Blumen, die jetzt kein Wasser hatten. Ach, war das ein Herzeleid. Nur der Regen, der am Abend einsetzte konnte das kleine Mädchen beruhigen. Die Mama sagte ihr doch, den hat der liebe Gott geschickt, damit deine Blumen nicht verdursten. Damit war sie vollkommen einverstanden.

Und weil die Mama ihr erklärte: Du sammelst am besten keine Blumensträuße mehr, damit so etwas nicht mehr passiert; da nahm sie immer nur eine kleine Blüte

mit, die sie dann in ihr Handtäschchen legte und daheim in ein Buch.



Aber als der Herbst dann Einzug hielt, da konnte sie wieder sammeln. So viele wunderschöne Blätter fand sie immer wieder. Die schönsten wurden in den Büchern gepresst und immer wieder bestaunt, auch wenn sie längst nicht mehr so schön farbig waren.

Sie konnte auch als junge Frau nicht ganz mit dem Sammeln aufhören. Als sie das erste Mal mit ihrem Mann an der Ostsee war, hatte sie in allen Hosen- und Jackentaschen Steine und Muscheln. Später ließ sie sich von allen Bekannten, die ans Wasser fuhren, kleine Sandproben mitbringen und aus den Gebirgen Steine.





Sie sammelte auch später, als viele ihrer Bekannten und Verwandten nicht mehr da waren, etwas Anderes: Sie sammelte Herzen. Herzen aus Stoff oder Holz, auch Stein- und Ton- oder Glasherzen sind dabei.

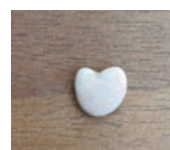
Als sie die Wohnung ihrer Mutter auflöste, musste sie die Bücher durchschauen. Da fand sie auch gesammelte, getrocknete Blumen – es waren alles Stiefmütterchen – richtig hübsche Gesichter schauten sie da an.

Als sie sich später eine Blumenpresse kaufte, wurde sie immer bei vielen Wanderungen mitgenommen. So manches kleine Kunstwerk erinnert sie heute an glückliche Stunden.

Als der Herbstwind in diesem Jahr durch die Bäume fegte, da konnte sie sehr oft nicht widerstehen und bückte sich (natürlich nicht mehr so flott wie früher) nach so manchem bunten Blatt und freute sich genauso wie als kleines Mädchen darüber.

Das Leben hält doch für uns alle so viele Freuden bereit. Wir sehen sie nur oft nicht, weil wir vielleicht glauben, eine Freude muss groß und teuer sein. Aber das stimmt doch gar nicht.

DIE KLEINEN FREUDEN SIND
DIE GRÖSSTEN.



© R. Sch. (Landkreisbürgerin)

Rezept

🍏 - CRUMBLE

1kg

150g

100g Zucker

200g MEHL

1 Prise Salz, Kurkuma, Chili

1. → → → Kernhaus entfernen

gefettete Form

2. Zucker, Mehl, Butter, Salz, Kurkuma und Chili kneten

3. kneten → Streusel

4. Streusel

5. 175°C, 25 Minuten

© SM 2025

© Martina Schreiter (Landkreisbürgerin)



Helferkreis entlastet pflegende Angehörige



Stephanie Kampschulte (li.) koordiniert den Helferkreis für pflegende Angehörige. Wenn sie Helfer in Familien vermitteln kann, die menschlich gut zusammenpassen, hat sie ihr Ziel erreicht. So wie bei Elisabeth und Martin Schwarz, die sich jede Woche auf Reinhard Hädelt freuen.

Die Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis Würzburg baut seit einiger Zeit einen „Helferkreis für den Landkreis Würzburg“ auf. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer nehmen dann Angehörigen ein paar Stunden die Betreuung von pflegebedürftigen Familienmitgliedern ab. Warum das wichtig ist und wie es geht, zeigt ein Beispiel in Sommerhausen.

„Wenn das Wetter schön ist, gehen wir meist spazieren“, schildert Helfer Reinhard Hädelt (67 Jahre) seinen Einsatz. Seit einigen Monaten kommt der Rottendorfer Ruheständler ziemlich jede Woche zu Martin Schwarz (75) nach Sommerhausen, damit Ehefrau Elisabeth (74) frei hat. Zeitung vorlesen, Spiele und vor allem Schach gehörte anfangs zum Schlechtwetter-Programm – auch das Sprechtraining am Tablet. „Das macht er mit der Frau nicht so gerne“, schildert diese und man weiß sofort, dass auch in Zuneigung und großer Harmonie lebende Paare bei dieser Art aufeinander angewiesen zu sein, an ihre Grenzen kommen.

„Wir wollten ganz normal alt werden“. Das sei der Plan gewesen, sagt Elisabeth Schwarz. Verschoben hätten sie nie etwas, aber doch noch viel vorgehabt. Dann aber wurde eine geplante Operation zum Fiasko. Ihr Ehemann kommt schwer behindert nach Hause, ist auf den Rollstuhl angewiesen, hat sein Sprechvermögen verloren. Vier Jahre ist das jetzt her und vieles anderes auch: das Fotografieren und Filmen, das er zeitlebens liebte, der Garten an der Dorfmauer. 53 Jahre sind die beiden verheiratet und füreinander da. Aber rund um die Uhr alles miteinander tun und teilen zu müssen, bedeutet, überhaupt keine persönlichen Freiräume mehr zu haben. Offen zu sein für eine fremde Person, die Privatheit zu Hause ein Stück weit aufzugeben, für Elisabeth Schwarz war das kein Thema. Sie weiß, was sie beide brauchen und sah vor allem die Chancen.

Ist es freundlich draußen, sitzt der frühere Kfz-Elektrikermeister und Betriebsleiter Martin Schwarz schon im Elektro-Rollstuhl startklar im Hof, wenn Hädelt kommt, will Gas geben: rauskommen, etwas sehen, hoch in die Weinberge fahren, unter Leuten sein. Fast wie alte Freunde scheinen die beiden Männer. Elisabeth Schwarz ist ab da abgemeldet. Sie kann getrost ihrer Wege gehen, was sie inzwischen auch guten Gewissens tut, denn Reinhard Hädelt begleitet Martin Schwarz unterwegs. Mimik und Gestik kann Hädelt inzwischen sehr gut lesen und mit Fragen Verständigung herbeiführen. „Große Gespräche gehen nicht, aber wir können uns schon austauschen,“ freut sich Hädelt.



Schwarzens kommen bislang ohne Pflegedienst aus. Sie sehen es als ein wertvolles Stück Selbständigkeit und Lebensqualität, alles „in unserem Tempo“ zu schaffen. „Den Gottesdienst um 9.30 Uhr? Die Kirche ist zwar barrierefrei, aber das schaffen wir zeitlich einfach nicht mit unserer Morgenroutine“, gibt Elisabeth Schwarz ein Beispiel. „Es ist ein total anderes Leben mit der Situation, ein mords gepuzzle, dass es passt“. Therapeuten, Familie und die gelegentlichen Besucher müssen mit den eigenen Bedürfnissen koordiniert werden. Für kurze Besorgungen kann sie ihren Mann alleine lassen. Für Manches braucht man aber mehr Zeit und verlässlich planbare Freiräume: für die Treffen der Aphasiker-Selbsthilfegruppe oder eigene Arzttermine beispielsweise. Eine planbare Regelmäßigkeit ist wichtig für sie. Und Ehemann Martin freue sich, wenn auch mal jemand anderes kommt.

Das ist jetzt Reinhard Hädelts Part, der früher nie Zeit für soziales Engagement hatte und jetzt ganz andere Facetten des Lebens kennen lernt. „Unsere Tochter, ebenfalls Helferin, hat uns das eingebrockt“, berichtet er belustigt, wie er und seine Frau dazu kamen, sich zur Schulung anzumelden und im Helferkreis zu engagieren. Überzeugt habe ihn, „etwas Sinnvolles tun zu können. Jeder kann etwas tun“, erklärt der frühere Exportkontrollbeauftragte seine Motivation. Und es seien ja nur ein paar Stunden. Stattdessen wundere sich jeder, dass ich das mache. „Und ich hätte es selbst nie gedacht“, bekennt er. „Aber der Austausch ist interessant und macht beiden Spaß“, wie

er findet. „Im Dorf und der Natur unterwegs zu sein - man macht Sachen, die man sonst nie machen würde. Es bringt einem selbst sehr viel. Man wird erwartet und ist angesehen für diese Unterstützung.“ Außerdem habe er „von Anfang an gespürt, dass es passt“. Seit Kurzem unterstützt er noch einen Mann in seinem Wohnort.

So wie Martin Schwarz das Gespräch strahlend lächelnd mitkommentiert und nickend bestätigt, scheinen sich da tatsächlich zwei gefunden zu haben. Für die Helferkreis-Koordinatorin Stephanie Kampschulte von der Fachstelle ist es das große Ziel, Helfer und Familien zusammen zu bringen, die gut miteinander klarkommen.

© Text und Foto von Antje Roscoe

Die Fachstelle für pflegende Angehörige freut sich über viele weitere engagierte und motivierte Helferinnen und Helfer.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und auch Sie eine sinnvolle Tätigkeit suchen, dann melden Sie sich gerne bei uns: fachstelle@wirkommunal.de oder unter 0931 80442-81 bzw. -89.

Die nächste, kostenfreie Schulung zur Alltagsbegleitung, mit der Sie im Helferkreis aktiv werden können, findet an folgenden Tagen statt:

- Mittwoch, 22.10.2025
- Dienstag, 28.10.2025
- Donnerstag, 30.10.2025 und
- Freitag, 14.11.2025

Wir freuen uns auf Sie!

© Fachstelle für pflegende Angehörige (Lkr. Würzburg)



Langweilig oder weise?

Neulich war ich im Kino und traf hinterher eine alte Bekannte. Da der Abend noch jung und bei uns beiden noch nicht verplant war, beschlossen wir, uns im Café im Foyer des Kinos noch ein wenig zusammenzusetzen. Ich hoffte, mich mit ihr über den beeindruckenden Film auszutauschen – aber es kam anders. Als ich sie nämlich fragte, wo sie denn ihren Herrmann gelassen habe, entwickelte sich in etwa folgendes Gespräch:

„Mit dem kann man einfach nichts mehr unternehmen. Wenn ich denke, was wir früher alles erlebt haben! Konzerte, Kino, Vorträge, Stadtbummel, Reisen – um die halbe Welt sind wir gekommen! Aber heute – zu nichts hat er mehr Lust, ich bring’ ihn kaum aus dem Haus!“

„Heißt das, er interessiert sich nicht mehr für das, was in der Welt passiert? Ist vielleicht schon auf dem Weg zu einer Demenz? Oder einer Altersdepression?“

„Keine Spur! Der ist noch völlig klar im Kopf! Er sagt immer: Die Welt kommt doch zu uns ins Wohnzimmer – da müssen wir uns doch nicht die Mühe machen, hinauszugehen! Nachrichten, politische Debatten und Reportagen, Tier- und Reisesendungen – alles ohne in fremden Betten schlafen und manch andere Unbequemlichkeiten auf sich nehmen zu müssen. So sieht er das!“

„Ihr seid doch früher öfter essen gegangen – hat er daran auch keinen Spaß mehr?“ „Ja, früher, als wir beide noch arbeiteten, und du weißt, ich koch’ ja nicht gerne. Aber kaum war er in Rente, hat er einen Kochkurs besucht und, ich muss zugeben, mit erstaunlichem Erfolg. Immer wieder probiert

er neue Rezepte aus und lädt dann auch gerne Gäste zum Essen ein. Wer hinterher die Küche macht, kannst Du Dir ja denken... Wenn ich vorschlage, mal ein bisschen shoppen zu gehen, deutet er auf seinen Kleiderschrank und meint, mit diesen ganzen Klamotten könnte er 120 werden, ohne auch nur einen einzigen Tag schäbig auszusehen. Na ja, da hat er sogar Recht.“

„Gibt es denn irgendetwas, was ihm so richtig Freude macht?“



„Du wirst es kaum glauben: unser Garten! Da kann er sich stundenlang beschäftigen, freut sich über jedes unverhofft gekeimte Pflänzchen, über jede aufgegangene Blüte. Hinten hat er in mühsamer Arbeit Gemüsebeete angelegt, Beerensträucher und sogar einen Feigenbaum gepflanzt und ist wahnsinnig stolz, die meiste Zeit des Jahres uns mit eigenem Gemüse und Obst versorgen zu können. Und erst sein heiliger Kompostus! Auf die liebevolle Pflege, die er dem ange-deihen lässt, bin ich manchmal sogar ein bisschen neidisch! Na ja, Pflege brauch ich ja zum Glück noch nicht, aber ein bisschen mehr Aufmerksamkeit könnte nichts schaden. Merkt er denn nicht, dass ich gern noch etwas erleben möchte, bevor ich so klapprig bin, dass nichts mehr geht?“



„Die Frage ist doch, ob Ihr alles zusammen machen müsst. Jetzt bist Du ja schon mal allein ins Kino gegangen. Such Dir doch Gleichgesinnte, die gerne mal mit Dir ausgehen oder sogar eine Reise machen. Ich habe früher oft Gruppenreisen unternommen und jedes Mal interessante Leute dabei kennengelernt. Dann ist er glücklich, dass er zuhause bleiben darf, und Du, weil Du was erlebst. Ein bisschen Abstand kann doch nichts schaden, oder?“

Nach ein paar weiteren Sätzen zu diesem Thema kamen wir doch noch auf den Film zu sprechen, und es tat gut, die gemeinsamen – aber auch die verschiedenen – Eindrücke zu diskutieren.

Bei der Heimfahrt und noch Tage später musste ich immer wieder an Herrmann den-

ken, und, ich muss sagen, er wurde mir immer sympathischer: Offensichtlich ein Mensch, der mit sehr wenig ein sehr zufriedenes Leben führte. Was er alles nicht brauchte! Ein Leben, das Balsam für unsere Umwelt ist: kein Kunstdünger, keine Verpackung, kein Transport der Nahrungsmittel, keine unnötige Kleidung oder irgendein Klimbim, keine Flüge oder Kreuzfahrten... Und doch: Würden wir alle so leben, wäre das eine Katastrophe für unsere Wirtschaft. Was ist da falsch an unserem System?

Dabei fällt mir ein, dass es neulich in der Zeitung hieß, es würde wieder mehr gespart. Vielleicht weigern sich nur immer mehr Menschen, für unnötige Dinge Geld auszugeben?

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)



TRAUMBÄDER OHNE GRENZEN – TRAUMBÄDER FÜRS LEBEN

**BARRIEREFREIE BADEZIMMER
NEU GEDACHT**

**HIER BERÄT
DAS FACH-
HANDWERK**

- ✳ **ELEMENTS WÜRZBURG**
DELPSTR. 16
97084 WÜRZBURG
T +49 931 60087-0
- ✳ **ELEMENTS SCHWEINFURT**
GIEGLER-PASCHA-STR. 1
97421 SCHWEINFURT
T +49 9721 47686-20
- ✳ **ELEMENTS HASSFURT**
PHILIPP-REIS-STR. 2
97437 HASSFURT
T +49 9521 95280-31

✳ **ELEMENTS-SHOW.DE**



Finden Sie mindestens 20-30 Wörter, die mit „bar“ enden.

[illegible]

de – ge – ge – hum – kel – lich – lin – ling –
mel – nord – po – ra – schau – schmet – ter
– ter – tram – wie – ziel

[illegible]

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible][illegible]

--	--	--	--	--	--

10



Rätselgedichte

Schlüpfst du in mich hinein,
kommst du vorn nicht mehr raus -
du bleibst einfach stecken,
und genau das wollte, wer mich gemacht, bezwecken.
Da bleibst du auch gern, denn warm ist's in mir,
und bin ich recht bunt, dann gefalle ich dir.
Wir bleiben zusammen, im Freien, im Haus,
erst abends schlüpfst – rückwärts – heraus.

Alle Sprachen spreche ich,
aber reden kann ich nicht.
Antworten kann ich, aber nicht fragen,
und wolltet ihr mir etwas sagen,
so merkt ihr bald, ob Groß, ob Klein:
mir fällt darauf nichts Neues ein!

Ich habe einen Rücken – kann aber nicht liegen,
ich habe zwei Flügel – kann aber nicht fliegen.
Ich habe ein Bein, kann nicht geh'n, aber laufen,
und dann musst du ganz schnell ein Tüchlein dir kaufen -
sonst wär das nicht fein!

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

☞ Die Lösungen finden Sie auf S. 26.





Plaudernetz

Neues Angebot für gute Gespräche und gegen Einsamkeit

Im Juni startete Malteser das **Plaudernetz** in Kooperation mit der Deutschen Telekom. Unter der **kostenfreien Rufnummer 0800 330 1111** können Menschen, die sich gerade eine gesellige Unterhaltung wünschen oder einsam fühlen, mit einer zufällig angerufenen Plauderpartnerin oder einem Plauderpartner ins Gespräch kommen.

„Einfach mal mit jemandem locker und unverbindlich ins Gespräch zu kommen, dazu fehlt in der heutigen Zeit vielen Menschen die Gelegenheit. Das wollen wir mit dem Plaudernetz ändern“, sagt Sabrina Odijk, Leiterin des Bereichs 'Sozial stärken und teilhaben' der Malteser. „Wir wollen Einsamkeit und soziale Isolation durch persönliche Gespräche lindern oder verhindern.“

Einfach gute Gespräche

Worüber in den Gesprächen geredet wird, entscheiden die Plauderpartner und die Anrufenden. Es gelten ein paar einfache Plauderregeln, wie wertschätzendes Miteinander, Wahrung der Anonymität und Verbot von kommerziellen oder missionarischen Zwecken. Ein freundliches „Du“ liegt nahe, mehr aber auch nicht. Verabredungen „bis zum nächsten Mal“ sind im Plaudernetz nicht möglich, da die Anrufenden immer nach Zufall auf die freiwilligen Plauderpartner geschaltet werden.

Wie lange die Gesprächspartner miteinander telefonieren, bleibt ihnen überlassen. In Österreich, wo es das Plaudernetz bereits gibt, sind es durchschnittlich 25 Minuten.

Die Telekom unterstützt dieses bundesweite Projekt und hilft als Kooperationspartner nicht nur bei der Bekanntmachung des neuen Angebots, sondern sponsert auch die Verbindungskosten. Für die Telekom ist das Plaudernetz Teil ihres gesellschaftlichen Engagements für den Zusammenhalt in der Gesellschaft. Zudem sucht das Unternehmen unter seinen Mitarbeitenden aktiv nach engagierten Plauderpartnern.

Soziales Engagement per Telefon und App

Die Plauderpartner engagieren sich freiwillig und unentgeltlich für ihre Mitmenschen. Das geht bequem und bei freier Zeiteinteilung – ortsunabhängig und flexibel. Einmal über die Plaudernetz-App registriert, entscheiden sie selbst, wann und wie lange sie erreichbar sein möchten. Stellt man die Plaudernetz-App auf „AUS“, werden keine Anrufe durchgestellt. Das Plaudernetz-Team begleitet die Freiwilligen mit Schulungen und ist ansprechbar, sollte es in einem Gespräch mal zu Problemen kommen.

Das Plaudernetz ist kein Krisen-, Notfall- oder Beratungstelefon. In Krisen und Notfällen werden die Anrufenden auf professionelle Krisen- und Notfalltelefone der Telefonseelsorge oder der „Nummer gegen Kummer“ verwiesen.

Mehr Informationen:

www.plaudernetz.malteser.de

Die Plaudernetz App steht im Apple App Store und im Google Play Store zum Download bereit.

Quelle: Presseportal www.malteser.org



Broschüren für Pflegende älterer Menschen

Die vier Broschüren der Reihe DGE-Praxiswissen „Essen und Trinken im Alter“, „Essen und Trinken bei Demenz“, „Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter“ und „Mangelernährung im Alter“ wurden an aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sowie Entwicklungen rund um den Ernährungs- bzw. Verpflegungsalltag angepasst. Denn Essen und Trinken trägt nicht nur wesentlich zur Versorgung des Körpers mit Nährstoffen bei, sondern leistet damit auch einen wesentlichen Beitrag zum Erhalt der Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen.

Sie richten sich an alle, die für die Ernährung im Privathaushalt bzw. die Verpflegung älterer Menschen mit „Essen auf Rädern“ oder in Senioreneinrichtungen verantwortlich sind und diese mitgestalten.

DGE-Praxiswissen „Essen und Trinken im Alter“

Eine ausgewogene Ernährung ist neben regelmäßiger Bewegung und sozialer Teilhabe ein zentraler Baustein für Gesundheit und Wohlbefinden im Alter, deshalb sollten dem Essen und Trinken im Alter besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

DGE-Praxiswissen „Essen und Trinken bei Demenz“

Eine Demenz wirkt sich in vielfältiger Weise auf den gesamten Alltag und damit auch auf die Ernährung aus. Dadurch wird das Essen und Trinken im Verlauf der Demenz eine immer größere Herausforderung. Gleichzeitig

bietet sie jedoch auch zahlreiche Ansatzpunkte, betroffenen älteren Menschen Orientierung, Sicherheit, schöne Erinnerungen, Sinneserfahrungen und vor allem Genuss zu ermöglichen.

DGE-Praxiswissen „Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter“

Die Broschüre beschreibt ausführlich wie Kau- und Schluckstörungen erkannt und behandelt werden können.

Im Praxisteil erfährt man wie die Konsistenz und die Auswahl der Speisen angepasst werden können sowie welche begleitenden Maßnahmen Patientinnen und Patienten mit Kau- und Schluckstörungen unterstützen.

DGE-Praxiswissen „Mangelernährung im Alter“

Mangelernährung gehört zu den zunächst unsichtbaren, aber schwerwiegenden Risiken des Alters.

Im Praxisteil gibt es zahlreiche Tipps für die Lebensmittelauswahl und -zubereitung und der Gestaltung der Mahlzeiten.

Die Broschüren tragen dazu bei, älteren Menschen eine gleichermaßen gesunde und nachhaltige Wahl auf Basis ihrer Wünsche und Bedürfnisse zu ermöglichen.

Im DGE-Medienshop können Sie einige der Broschüren in gedruckter Form gegen eine Versandkostenpauschale bestellen oder als Download herunterladen: <https://www.fitimalter-dge.de/service/medien>.

Quelle: www.fitimalter-dge.de

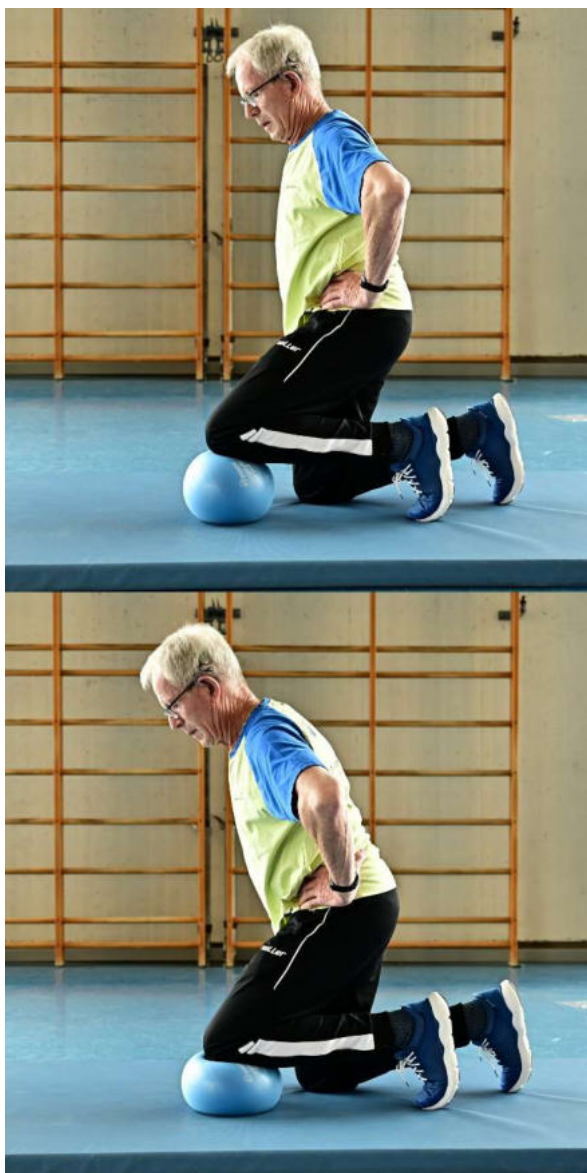


Übungen mit dem Redondoball – Teil II

Heute nun die 2. Serie mit dem Redondoball.

Je nach Ihrer Kondition sollten nach der Ausführung einer Übung noch einige Wiederholungen folgen, das gilt übrigens für alle bisherigen Übungen.

Es kommt immer darauf an, was Sie erreichen wollen.



1. Aus dem 4-Füßlerstand (Knie unter den Hüften, Hände unter den Schultern) wird der Ball unter ein Knie gelegt und wir drücken nun kräftig den Ball zusammen, wobei der Rücken aufrecht und gerade bleibt.

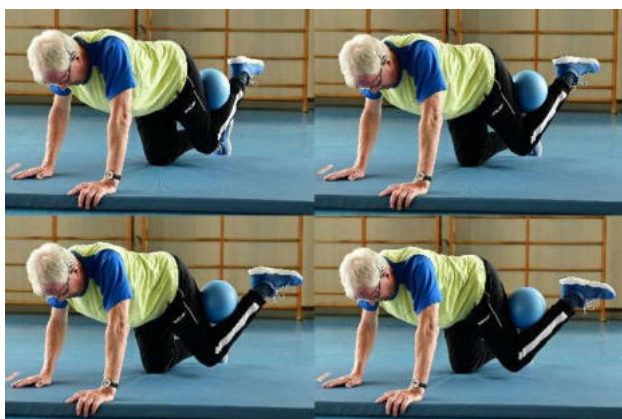


2. Es wird schwieriger, indem wir den Arm in Rückenhöhe nach vorne ausstrecken, wo auch das Knie auf dem Ball aufliegt. Dazu nun das andere Bein anheben, strecken und diese Spannung 2-3 Atemzüge lang halten und in die Ausgangsstellung zurückkehren. 5-10 Mal, dann zur anderen Seite wechseln.

Eine Körperspannung aufbauen, indem wir den Rücken anspannen und den Bauchnabel leicht nach innen ziehen, dann gelingt die Übung auch besser.



3. Ähnliche Übung, nur beugen wir das Bein und den Arm und bringen Knie und Ellenbogen möglichst zusammen und kommen wieder in die Streckung.



4.
Wieder im 4-Füßlerstand klemmen wir den Ball in eine Kniekehle und ziehen das Bein hoch und wieder runter. Nach einigen Wiederholungen drehen wir das Bein zur Seite und wieder zurück.

Diese Übung kann man natürlich auch mit den Armen machen, indem wir den Ball in die Armbeuge klemmen.

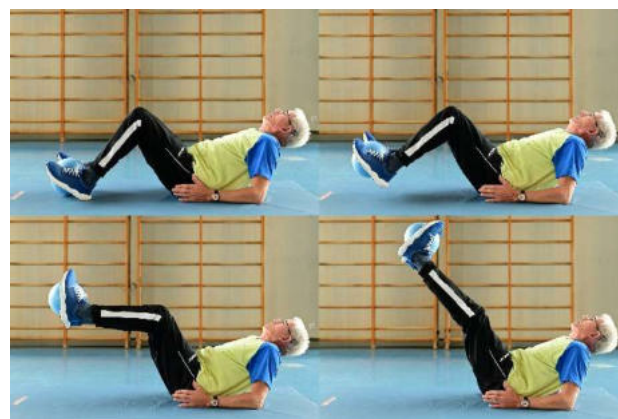


**Barrierefreiheit
heißt Sicherheit.**

Ohne Stolperfallen zu leben, bedeutet Komfort und Sicherheit. Unsere **Magnet-Nullschwellen** ermöglichen einen eleganten wie schwellenlosen Übergang bei Haus-, Balkon- und Terrassentüren nach DIN 18040. Das gilt gleichermaßen für Alt- und Neubau.

www.alumat.de

ALUMAT®



5.
Nun im Sitzen, auf der Matte oder auf dem Stuhl: Wir klemmen den Ball zwischen unsere Knie und beugen und strecken die Beine so weit es geht.



6.
In Rückenlage legen wir den Ball unter Gesäß, nicht unter die Wirbelsäule, ziehen dann die Beine angewinkelt zum Brustkorb und setzen die Füße mit den Fußspitzen auf den Boden auf.

Wieder viel Spaß beim Ausprobieren und immer schön entspannen und ruhig atmen.

Die 3. Serie folgt im nächsten Heft.

Bis zum nächsten Mal,
Ihr Bernhard Roth,
Übungsleiter aus Rottendorf
Fotos: Michael Stark



Erntedank...

Ich möchte Ihnen eine kleine Herbstgeschichte aus der guten alten Zeit erzählen.

Aus der Zeit, als die Menschen die einfachen Freuden des Lebens noch zu schätzen wussten. Diese Geschichte soll uns daran erinnern, dass der Herbst eine Zeit der Ernte und des Danksagens ist.

Die Bauern hatten den Sommer über hart gearbeitet, um die Ernte einzubringen.

Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst wurden zur weiteren Verarbeitung an landwirtschaftliche Betriebe verkauft, oder in heimischen Lagerräumen auf dem Hof gelagert. So hatten die Bauern im Winter genügend Vorräte für die Familie und ausreichend Futter für das Vieh.

Es war ein kühler Herbsttag, als die Dorfbewohner sich auf das Erntedankfest vorbereiteten.

Die Ernte war eingefahren, und nun war es an der Zeit die Früchte ihrer Arbeit gebührend zu feiern.

Die Dorfbewohner schmückten ihre Häuser mit Erntekronen, die nach der Ernte aus dem letzten Schnitt geflochten wurden. Wir Kinder banden bunte Blumen und Bänder in den Kranz, bevor die größte Krone in einer feierlichen Prozession zur Kirche getragen und vor dem Altar aufgestellt wurde.

In der Mitte des Dorfes, gleich hinter der Kirche, befand sich der kleine Laden von Onkel Mohlmann. Dort konnte man selbstgemachte Marmelade und leckere Hefeteilchen kaufen. Für uns Kinder gab es hin und wieder für einen Groschen einen Lutscher mit Kirschgeschmack.



Am Tag vor dem Erntedankfest kochte Onkel Mohlmann in einem großen Kessel Pflaumenmus. Der verlockende Duft verbreitete sich im ganzen Dorf und lockte die Dorfbewohner stets in Scharen an. Meine Mutter und die Frauen aus der Nachbarschaft halfen Onkel Mohlmann, den duftenden Brei in Gläser zu füllen und auf einem Tisch anzurichten. Alle freuten sich auf das Fest, das den Menschen eine willkommene Abwechslung vom Alltag bot.

Am Festtag zog ein kühler Wind über den Dorfplatz, und die Blätter der großen Eiche taumelten langsam im Windhauch zu Boden und bedeckten den Platz mit einer dicken Laubschicht. In leuchtendem Gold und sattem Rot schmückten die Blätter der Buche den Kirchplatz. Mir kam es so vor, als ob sie vor dem Winterschlaf noch einmal ihre ganze Pracht entfalten wollten.

Als am späten Nachmittag die Herbstsonne die Baumkrone durchdrang und ihr warmes Licht auf die Dächer der nahegelegenen Häuser warf, begannen die Glocken der Kirche zu läuten und riefen zum Gottesdienst.

Die Menschen aus den umliegenden Gemeinden kamen zusammen, um gemeinsam



für die reichhaltige Ernte und die gut gefüllten Speicher zu danken.

Wir Kinder jedoch warteten ungeduldig auf das Ende des Gottesdienstes, und als von draußen die ersten Klänge unserer Schützenkapelle ertönten, hielt uns nichts mehr auf unseren Plätzen. Die letzten Worte des Pfarrers bekamen die meisten von uns schon nicht mehr mit. Während die Schützen in ihren grünen Uniformen stolz über die Hauptstraße zum Dorfplatz marschierten, schwenkten wir Kinder unsere selbstgebastelten Laternen im Takt der Musik.

Es wurde getanzt, gelacht und ausgiebig gefeiert bis spät in die Nacht. Die ausgelassene Stimmung war geprägt von Freude, Freundschaft und einem Zusammengehörigkeitsgefühl, welches die Dorfbewohner noch lange in Erinnerung behalten würden.

In ihren Herzen wurde dieser Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis.

© Helga Licher

*Die größte Kraft des
Lebens ist der Dank.
(Hermann von Bezzel)*



Kulturbrücken im Landkreis Würzburg –

Kultureller Genuss für Demenzkranke, Angehörige und sonstige Kulturfreunde

Der Nordbayerische Musikbund e.V. und seine Mitgliedsvereine nutzen die Kraft der Musik, um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu erreichen und ihnen einzigartige Momente der Freude zu schenken.

„Ein Lied für Dich“ – ein Konzert zum Zuhören, Mitsingen und Mitmachen

Bei diesem Mitmachkonzert laden wir Sie ein, gemeinsam der Musik zu lauschen, eigene Erinnerungen aufleben zu lassen, zu singen, zu tanzen, zu lachen und zu träumen. Neben musikalischen Beiträgen von Solisten und Ensembles wird es interaktive musikalische Aktionen, wie Klanggeschichten, Gedichte und bekannte Lieder zum Mitsingen oder Mitspielen geben.

**Sonntag, 19.10.2025,
15:00 Uhr - 16:30 Uhr
Kulturkeller im Gasthaus „Zur Rose“:
Hauptstraße 34, 97299 Zell am Main**



Foto: Monika Feldmeier

Der Eintritt ist frei! Eine Anmeldung ist erforderlich unter:

Tel.: 0931 46878-16,

Mail: pichler@zell-main.de



Mit Andrea unterwegs...

Der Papst hat, wie es alle 25 Jahre Tradition ist, das Heilige Jahr mit dem Motto „Pilger der Hoffnung“ ausgerufen. Und was bietet sich dafür bestens an – Spaziergänge.

Ich möchte aber mehr als nur spazieren gehen. Diese kostenfreien Spaziergänge sollen zum Durchatmen und zum Nachdenken animieren.

Los geht's!

Bei allen Spaziergängen ist bitte Folgendes zu beachten:

Kurzfristige Änderungen vorbehalten! Informationen unter www.franken-erlebnis.de.

Anmeldung bis zum jeweiligen Veranstaltungstag bei Andrea Trumpfheller:

0170 26 81 966

Bitte auch an Trinken und Essen denken. Wir werden gemeinsam eine Pause machen!

Bitte achtet auf geeignetes Schuhwerk und Kleidung.

Samstag, 11.10.2025 von 15 bis ca. 18 Uhr

Treffpunkt: Eibelstadt,

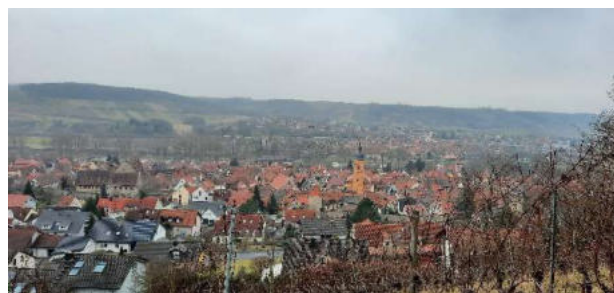
am Friedhof links, auf der Alten Bundesstraße Richtung Ochsenfurt, nach ca. 50m

In unserer Region MainDreieck und Fränkischer Süden stehen sie überall – Bildstöcke. Was hat es auf sich mit diesen Darstellungen? Wir werden bei diesem Rundgang sieben Bildstöcken begegnen und werden sehen, was diese uns erzählen wollen.

Samstag, 1.11.2025 von 11:30 bis ca. 15 Uhr

Treffpunkt: Kirche, Lindelbach

Auf etwa 15.000 qm² Areal befinden sich zahlreiche Zeugnisse des Muschelkalk-Abbaus, heute ein historischer Muschelkalksteinbruch. Beeindruckend und nicht übersehbar der 1936 errichtete hölzerne Derrick-Kran.



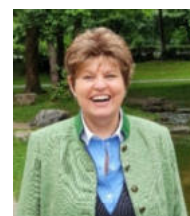
Sonntag, 7.12.2025 von 11:30 bis ca. 16 Uhr

Treffpunkt: Ortseingang vom Hotel Polisina kommend, Gnodstadt

Gnodstadt besitzt einen evangelischen Bildstock, das allein macht den Ort schon besonders! Obernbreit besitzt eine Synagoge, das allein macht den Ort schon besonders! Jeder Ort im MainDreieck ist besonders, jedenfalls für mich.

Begleitet mich auf diesem schönen Rundweg und bei einem Besuch in der Synagoge.

© Andrea Trumpfheller
(Landkreisbürgerin)



*Nebelt's an St. Kleophas,
wird der ganze Winter nass.
(Bauernregel am 25. September)*





„Trittsicher in die Zukunft“: fit und mobil bis ins hohe Alter

Teilnehmer für Forschungsvorhaben gesucht

Aktiv, selbständig und gesund im Alter bleiben – wer möchte das nicht? Diesem Ziel können Sie mit dem neuen Bewegungsangebot näherkommen, welches jetzt auch bei Ihnen in der Nähe angeboten wird.

„Trittsicher in die Zukunft“ ist ein speziell entwickeltes Übungsprogramm für ältere Menschen und ermöglicht durch das Trainieren von Kraft und Gleichgewicht eine gute Standfestigkeit und Mobilität auch in höherem Lebensalter.

In neun 1-stündigen Kurseinheiten schulen erfahrene Kursleitungen die Teilnehmenden. Die Übungen sind einfach durchzuführen und erfordern keine Vorkenntnisse. Zum Mitmachen reicht bequeme Alltagsbekleidung aus. Für zu Hause erhält man außerdem noch kostenlose Übungsmaterialien.



Geeignete Teilnehmende erfüllen die folgenden Kriterien:

- Sie sind zwischen 65 und 90 Jahren
- leben im eigenen Haushalt (egal ob allein oder mit Anderen)
- sind in der Lage zu stehen und zu gehen (mit oder ohne Gehhilfe)



Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Aufrechte Körperhaltung, bessere Muskelkraft sowie sicheres Stehen und Gehen motivieren alle Beteiligten. Zudem macht das Üben in der Gruppe großen Spaß und fördert die Geselligkeit.

Die Infoveranstaltung ist bei genügend Meldungen Mitte September in den Räumlichkeiten des

TV-Unterdürnbach 1862 e.V.

Unterdürnbacher Str. 252

97080 Würzburg geplant.

Anmeldungen nimmt Kursleiter Dieter Fischer, TV-Unterdürnbach, entgegen:

Tel.: 0163 6357983,

E-Mail: dieter.w.fischer@gmail.com

Das Angebot ist kostenlos. Genaue Informationen erhalten Sie von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Studienzentrums der SVLFG unter der Telefonnummer 0561 785 105 14.

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite www.zukunft-trittsicher.de.

© Text: Dieter Fischer/SVLFG,

Fotos: SVLFG



„Beyond Swing“ CD Präsentation - Konzert mit „INSWINGTIEF“

**Freitag,
26.09.2025 um
19:00 Uhr**

**Spitalkirche
Ochsenfurt,
Spitalgasse 16**



Auch diesmal haben Thomas Buffy (Violine), Stefan Degner (elektrische Jazz-Gitarre), Sabrina Damiani (Kontrabass) und Felix Leitner (Gypsy-Gitarre) ein ausschließlich aus Eigenkompositionen bestehendes Konzertprogramm gemeinsam mit viel Liebe zum Detail arrangiert und an dessen Livepräsentation getüftelt.

So wagt die Band, diesmal charmant unbekümmert, weitere Ausflüge in Tango, Folk & Klezmer, zitiert aus französischem Musette-Walzer, Funk, Bossa Nova und Calypso und zelebriert getragene Balladen mit wunderschönen Melodien.

Im Herbst 2024 wurde das Quartett für das langjährige ehrenamtliche Engagement im Rahmen der Würzburger Gypsy Jazz Jam Session mit der Kulturmedaille der Stadt Würzburg ausgezeichnet.

Der Eintritt ist frei, Spenden für die Künstler werden erbeten. Freie Platzwahl.

© Inswingtief, Foto: Michael Pietschmann

„HOT & COOL“ – Very fine Klezmer and Tango Music



**Sa, 4.10.2025 um 19:00 Uhr -
Einlass: 18:00 Uhr**

**Kath. Kirche St. Thomas Morus,
Im Grund 1, 97256 Geroldshausen**

Das Quintett spielt in der Besetzung: Bernhard von der Goltz (Gitarre und Arrangements), Laura von der Goltz (Violine), Claudia von der Goltz (Gesang und Moderation), Cornelius Wünsch (Saxophon), Philipp Hagemann (Violoncello).

Mit den Stück „Miserlou“ zeigt die Gruppe „Hot and Cool“ ihre enormen musikalischen

Ausdrucksmöglichkeiten und entführt das Publikum in die **Welt des Orients**. Besungen wird die Sehnsucht nach einer wunderschönen orientalischen Tänzerin namens Miserlou und nicht nur der Rhythmus, sondern auch die Melodie des Liedes mutet sehr geheimnisvoll und orientalisch an.

Karten bei Roland Glaser:

Eintritt: 22 € / ermäßigt 18 €

Mail: Thomas-Morus-Event@t-online.de

Tel.: 0176 52215123

Kartenkonto:

VR Bank Würzburg -

DE13 7909 0000 0001 2120 01

Gekaufte Karten liegen an der Abendkasse bereit.

*© Roland Glaser (Landkreisbürger),
Foto: Martin Hermes*



GESTALT

Am Dienstag, den 28. Oktober 2025, beginnt in Unterdürnbach ein neuer GESTALT-Kurs. Die wöchentlichen Kurseinheiten finden immer dienstags von 11:00 bis 12:30 Uhr in den Räumlichkeiten des TV 1862 Unterdürnbach statt.

Das GESTALT-Programm – **G**ehen, **S**pielen und **T**anzen als **L**ebenslange **T**ätigkeiten – wurde vom Department für Sport und Sportwissenschaft der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) entwickelt. Ziel dieses Programms ist es, Menschen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung zu motivieren, die körperliche Gesundheit zu stärken und somit präventiv demenziellen Erkrankungen entgegenzuwirken. In einem Zeitraum von zwölf Wochen treffen sich die Teilnehmer und erleben ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, das auf drei zentralen Elementen basiert: Gehen, Spielen und Tanzen.

Jede Kurseinheit dauert 90 Minuten und verbindet körperliche Aktivität mit kognitiven Aufgaben sowie sozialen und emotionalen Elementen. Das Programm richtet sich insbesondere an Menschen, die bisher wenig Bewegung in ihren Alltag integriert haben, aber ihr Risiko für kognitive Einschränkungen reduzieren möchten. GESTALT setzt gezielt auf präventive Maßnahmen zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Gesundheit.



Foto: Stefanie Kisbauer

Viele Teilnehmer berichten von positiven Veränderungen durch das Programm – darunter mehr Lebensfreude, ein gestärktes Gemeinschaftsgefühl, verbesserte Stimmung und eine höhere Motivation, aktiv zu bleiben.

Der Kurs kostet 45 Euro für zwölf Einheiten, freie Plätze sind noch verfügbar. Die Anmeldung erfolgt über HALMA e.V. unter der Telefonnummer 0931 20781420 oder per E-Mail an info@halmawuerzburg.de. Anmeldungen sind ab dem 6. Oktober möglich.

Der Kursstart am Dienstag, den 28. Oktober 2025, ist eine gute Gelegenheit, aktiv zu werden und dabei etwas für Körper und Geist zu tun. Die Teilnahme ist unkompliziert – kommen Sie vorbei und machen Sie mit.

Wir freuen uns auf Sie!

© Linda Rajabi, HALMA e.V.



*Fällt im Oktober das Laub sehr schnell,
ist der Winter bald zur Stell'.
(Bauernregel)*





Termine

Das offene Musterhaus – Inspirationen für altersgerechtes, barrierefreies Wohnen

Im Musterhaus Kürnach zeigen wir verschiedene Möglichkeiten, wie selbstständiges Leben im eigenen Zuhause auch mit Einschränkungen möglichst lange und mühelos gelingen kann.

Adresse:

Prosselsheimer Straße 16, 97273 Kürnach



Das Musterhaus ist zur freien Besichtigung (keine individuelle Beratung!) geöffnet:

Donnerstag, 09.10.2025

12:00 bis 15:00 Uhr

Montag, 10.11.2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Donnerstag, 11.12.2025

12:00 bis 15:00 Uhr

Infos unter:

0931 80442-38 oder

katrin.mueller@wirkommunal.de

Die Pflegeberatung vor Ort

WIRKOMMUNAL bietet eine **kostenfreie, wohnortnahe Einzelberatung** in den Gemeinden an. Mitarbeitende des Pflegestützpunktes Landkreis Würzburg beraten an diesen Tagen zu den Themen Pflege, Demenz und Wohnen im Alter.

Die *Pflegeberatung vor Ort* findet von **14:00 – 17:00 Uhr** nur nach Terminvereinbarung statt:

Greußenheim, Rähstube im Pfarrheim Kirchplatz 2

17.09.2025

15.10.2025

12.11.2025

Hausen bei Würzburg, Rathaus Fährbrücker Straße 5

01.10.2025

29.10.2025

26.11.2025

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin unter **0800 0001027** oder pflegeberatung@wirkommunal.de.





Das Pflege-Info-Café

Bei Kaffee und Kuchen nehmen wir uns gerne Zeit für Ihre ganz persönlichen Fragen zu den Themen Pflege, Demenz und Wohnen im Alter.

Mittwoch, 05.11.2025 um 14:30 Uhr

Kindergarten „Zauberbähnle“,

Kirchheimer Straße 3

Geroldshausen

Gerne kommen wir auch in Ihre Gemeinde!

Infos unter:

0931 80442-18 oder

melanie.ziegler@wirkommunal.de



ENTRÜMPELUNG MIT ♥ & HIRN

WIE NEU!

WEGMANN TRANSPORTE
& ENTRÜMPELUNG



**ENTRÜMPELUNG, HAUSHALTSAUFLÖSUNG,
MÖBELTAXI? FRAGEN SIE UNS!**

☎ **0170-5288559**

✉ info@wegmann-transporte.de

Wegmann Transporte und Entrümpelung

wer kennt den
BESTEN



Sehr gut
★★★★★



www.wegmann-transporte.de - Sedanstraße 21 C • 97082 Würzburg

Vortragsreihe des

Pflegestützpunktes Würzburg

14.10.2025, 14:00 - 15:30 Uhr:

Leistungen der Pflegeversicherung

Referentin:

Christine Veitl, Pflegeberatung,
AOK-Bayern Direktion Würzburg

Ort:

**Pflegestützpunkt Würzburg,
Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg**

11.11.2025, 16:00 - 17:30 Uhr:

Erste Hilfe im Alter

Referent:

Dr. Julian Küstermann, Oberarzt,
Main-Klinik Ochsenfurt

Ort:

**Veranstaltungssaal – Main-Klinik,
Am Greinberg 25, 97199 Ochsenfurt**

09.12.2025, 14:00 - 15:30 Uhr:

Diagnose Demenz – und was nun?

Referentinnen:

Barbara Büchner, Stephanie Kampschulte
Fachstelle für pflegende Angehörige,
WIRKOMMUNAL

Ort:

**Musterhaus Kürnach,
Prosselsheimer Str. 16, 97273 Kürnach**

Anmeldung unter:

0931 207814-14 oder

kontakt@pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info.

Anmeldeschluss:

jeweils 1 Woche vor Veranstaltung

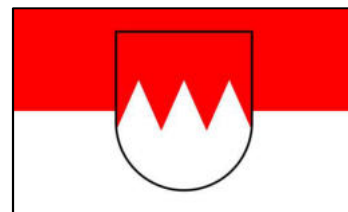
Pflegestützpunkt
Würzburg
Pflegeberatung
und -koordination





Franken

Ein altes Volk ohne eigenen Staat, aber mit Wappen (Farbe rot/weiß mit fränkischem Rechen), Fahne und Hymne (ins Land der Franken fahren)



Liebe Leserinnen und Leser, in dieser Ausgabe beschäftige ich mich mit der fränkischen Tradition, insbesondere mit dem Mainfränkischen Dialekt (meefränggischen Dialeggd).

Schon seit ca. 30 Jahren befasse ich mich mit diesem Dialekt, animiert von meinen Freunden Michl Müller (Kabarettist aus der Rhön), sowie Dr. Gunther Schunk und Kai Fraas (Herausgeber und Sprechblasenbefüller von Asterix uff meefränggisch). Weitere literarische Infos holte ich mir aus ä paar Büchli „Würzburger Wörter“ von Roland Thein.

So ist es natürlich klar, dass ich bei meinen Büttenreden und Musikauftritten mit dem Bierzwickertrio möglichst „Meefränggisch schbrech oder sing“.

Ein großer Fundus sind für mich und so manchen Auftritt die Büchli von Roland Thein, der als Heiner immer so fränggische Glosse nei die Main-Post gschriewe hat.

Am Anfang hab ich mir fei üwerlehd, dörf ich aus dene Büchli Wördsburger Wörter als Nichtwördsburger überhaubds vorlääs.

Dann hab ich mir gedacht, eichendli scho, schließlich hab ich in meim Läwe scho verschiedene meefränggische Schbrachkuldure durchläbt.

Außerdem bin ich in der berühmte Kösterklinik gebore un a sogoar dort gedäffd, also schdandsamdlich bin ich Wördsburger.

Nach circa einer Woche nach meiner Geburt kam ich dann in mei Aufzuchtschdadzion, also Elternhaus, nach Kirchheim in Underfranggn, im Volksmund Kiri.

Ähnlich dem Wördsburger meefränggischen Dialeggd, war der vo Kiri a, annersch wie zum Beischbiel der vo Kleerinnerfeld, Moos, Geroldshause odder Kist.

Zusätzlich wurde in Kiri, gebräächd vo der Schdeeindusdrie, des meefränggisch ä bissle verfeinerd, deshalb hat mer gern die Kiremer, die „Halbfeine“ genennd. Im Schbrachgebrauch hamm mir zum Beischbiel ned Göggerli gsachd, sondern Hähnli!





Mei Juchend in Kiri war vielfäldich gebräächd und wenn ich vo allere Schdrächli verzähl wolld die man damals so gemacht hat, wär des Heftle gleich voll.

Im zarte Alter vo 22 Joahr kam dann der erschde schbrachliche Kulturschock, weil ich da für zwää Joahr in Vaaschbooch gewohnt hab muss, da hab ich nämlich als Discjoggy gedschobbd.

Ja un 1975 bin ich dann zu die Gragge komme, woran ächendli mei jetziche Fraa dran schuld war. Die schdammd nämlich aus Hühberch un hat gemeend, ä bissle Kuldur schadd Hühberch nit un so läb ich scho seit üwer fuffzich Joahr bei die Gragge. Ich muss allerdings anmerk, dass der Hühbercher Dialeggd ä bissle vom Wördsburcher meefränggisch abweicht, zum Beischbiel sache die Wördsburcher „Düde odder Eikäffdüde“ mir Gragge sache halt „Dudde odder Eikäffdudde“.

Wie erklärt man jedzd einem Nichtfranken den Unnerschied von Oberfranggen, Middelfranggen un Underfranggen bzw. Meefranggen. Nachdem ich beruflich mit viel Nordhesse und Niedersachsen zu tun khabd hab, hab ich des immer anhand vo Bradwurschdweggli erklärt.

In Oberfranggen schaut die Bradwurschd linggs un rechdzs auserm Weggle raus, da muss mer sich erschd bis zum Weggle vognabber. In Middelfranggn/Nürnberg gibds die drei im Weggla, also drei so klenne Veregger die im Weggla eiebaggd sin und bei uns in Wördsburch gibds die Gegnigge mit, des is ä normale Bradwurschd, die zur Hälft im Weggle mit Senft beschdrich wird und dann in der Mitte gegniggd wird, so

kann nämlich dann der Senft nit uffs Hemd oder nei die Bluse tropf. Die Erklärung hamm die mässte von dene Nicht-Franggen dann verschdanne.

Ein Mango mit de Nordhesse war allerdings das prägnande fränggische „R“, also des was mir Franggn so schö roll könne, des könne die Nordhesse ums Veregge nit.

So, des war jedzd im kurze Zeitraffer ä bissle was aus meim Lääwe edzd will ich ämoal auf den meefränggische Dialeggd eiegeh.

Der fränggische Dialeggd, insbesondere der meefränggische, beschdichd durch sei weiche Ausschbraach, z. B.: Du bist fei än Dibbdobbdübb soll heiß, du bist än Pfundskerl. Oder des Wördle „Dreggsagg“, hat zweierlei Bedeutung. Zum Beischbiel „Du Dreggsagg, ich gäbb der glei“ ist als Drohung zu sähe, während „Du bist fei scho än Dreggsagg“ scho mehr Hochachdung vor einem ausdrüggd, wenn ihm was Besonderes gelunge is.

Auch ins Französische geht unser fränggisch nei wie z. B.: Im Glasie (Franz. Glacis) is ke Droddwar (Franz. Trottoir). Man hat also nit gsachd Bürcherschdeich oder Gehschdeich.

So gibds noch viele Beischbiele.

So, für heut will ich ämoul Schluss mach, denn in der Kürze lichd ja bekanndlich die Würze und im Verkürze und wächlass von Silbe sin mir Meefrangge bekannt.

Obwohl – da gibds in unnerm Schbrachgebrauch ä Wördle, des häßt „fei“, un des kammer überhaubdzs nit übersetz.

Des is eefach eweng ä undefinierdes Wördle, des mer fast üwerall neimähd nei die Sätz. Germanissde däädde des vielleicht



als Füllword bezeichn, is aber eichendlich
völlich undybisch für uns Meefranggen.

Daderbei hat des Wördle „fei“, fei scho ä
ganz beschdimme Bedeutung es kümmt
halt druff a wo dass mersch hiemechd.

Wenn mer zum Beischbiel sechd „Des
mechd fei nix“ dann klingt des „fei“ gans
freundlich, wenn mer aber sachd „des
mechsde fei nixmer“ dann klingt des „fei“
scho eweng bedrohlich und mer hörd genau
raus, dass der, der wo des nix mer mach soll,
grad noch annere Schelle vorbei komme is.

„Fei“ is also e Word, des wo die Meefrang-
gen alsema vorsätzlich von sich gäbe und
manchmal a gedankenlos.

So des woarsch ämal für diesmal un ich hoff,
dass es euch beim lääse Schbass machd.

Wichdich is, net so uff die Gramaddig achd
gäb, den ich wäss nit ob mir sowas brauche.

Dangge sachd der Frangge!

In diesem Sinne wünsche ich allen Seniorin-
nen und Senioren än schöne Herbstbeginn,

*Ihr Wolfgang Knorr,
Vorsitzender
Seniorenbeirat Höchberg.*



Lösungen

Denksportaufgabe

offenbar	tragbar
haltbar	vorstellbar
drehbar	klappbar
dehnbar	auswechselbar
brennbar	annehmbar
zahlbar	verfügbar
heilbar	sichtbar
wanderbar	fahrbar
unkündbar	begehbar
waschbar	bezahlbar
essbar	lösbar
unfehlbar	abschätzbar

lesbar	verhandelbar
denkbar	erkennbar
dankbar	machbar
brauchbar	verwundbar
heizbar	ansprechbar
sonderbar	vorlautbar
kostbar	teilbar
kalkulierbar	greifbar
unverzichtbar	strafbar
aufstellbar	bebaubar
ehrbär	berechenbar
unfehlbar	abschätzbar

Silbenrätsel

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Zielgerade | 5. Nordlichter |
| 2. Trampolin | 6. Schmetterling |
| 3. Wiege | 7. Hummel |
| 4. Schaukel | |

Rätselgedichte

Socken
Echo
Nase



Zeit für Kreativität



www.happycolorz.de

Wie gefällt Ihnen die Info-Post für Senioren?
Haben Sie Verbesserungsvorschläge, Anregungen oder
möchten etwas zu unseren letzten Artikeln ergänzen?
Gerne veröffentlichen wir auch Ihre Beiträge.

Bezugsstellen im Landkreis Würzburg:

Rathäuser, Senioreneinrichtungen des Lkr. Würzburg,
Main-Klinik Ochsenfurt, Musterhaus Kürnach,
MVZ Waldbrunn, Seniorenkreise, Seniorenvertretung

Bezugsstellen in der Stadt Würzburg:

WIRKOMMUNAL, Pflegestützpunkt, APG Kundenzentrum,
Landratsamt, Stadtbücherei, Bürgerbüro, Quartiersbüros

Impressum

Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen wir allerdings keine Gewähr. Die Redaktion weist darauf hin, dass der Inhalt der Beiträge die Ansicht der Einsenderinnen und Einsender wiedergibt, die mit der Meinung der Redaktion nicht unbedingt übereinstimmt.

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung aller mitwirkenden Personen.

Redaktion/Layout: Linda Reusch, Melanie Ziegler

Texte: WIRKOMMUNAL. *Für Senioren im Landkreis Würzburg*

Fotos und Abbildungen: Barbara Büchner, Ilona Müller, Katrin Müller,
Linda Reusch, Melanie Ziegler

Druck: Druckerei Hügelschäffer GmbH

Idee und Konzept: Melanie Ziegler

Kontakt:

Melanie Ziegler,
Telefon 0931 80442-18,
melanie.ziegler@wirkommunal.de

Wir gehören zum



Auflage: 6.500 Stück
25. Ausgabe, Stand 01.08.2025



WIRKOMMUNAL.

Für Senioren im Landkreis Würzburg

Zeppelinstraße 67

97074 Würzburg

www.wirkommunal.de

