

In unregelmäßigen Abständen informiert der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro über Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes rund um den aktiven Ruhestand. Auf der Webseite der Stadt Bruchköbel (www.bruchkoebel.de) kann „BOB“ auch als Datei heruntergeladen werden.

DIGITALISIERUNG: FLUCH ODER SEGEN?

Schlechte Nachrichten für die Kunden der Postbank in Bruchköbel: Die Filiale soll bis spätestens Ende März dieses Jahres schließen. Schon wieder eine Filiale, die schließt, Service nur noch online - der Fluch der Digitalisierung?

Digitalisierung, jeder spricht davon und alle machen mit, aber manchmal hat man den Eindruck, nicht jeder weiß wirklich, was damit gemeint ist. Digitalisierung hat Auswirkungen auf Kommunikation, Information, Konsum, soziale Kontakte. Was das bedeutet, dafür hier einige Beispiele: Smartphones, Hausnotrufsysteme, Assistenzsysteme in Autos, Fitness-Armbänder oder Aufzeichnungsgeräte zur dauerhaften Überwachung des Gesundheitszustands, Sicherheitssysteme für's Haus. Alle Dinge, die hier genannt sind, haben erst einmal positive Auswirkungen.



Und dann gehören natürlich auch Online-Angebote dazu, nicht nur beim Einkaufen über das Internet. Banken und Sparkassen, Kranken- oder andere Versicherungen setzen immer mehr auf diese Art der Kommunikation und des Service, die Post, Verwaltungen der Kommunen oder der öffentliche Personennahverkehr reduzieren ihre „analoge“ zugunsten von digitalen Dienstleistungen.

Auch uns in Bruchköbel wird die Digitalisierung bald einholen. So kann man auf der Homepage unserer

Stadt unter dem Punkt „Bruchköbel digital“ nachlesen: „Das Gesetz zur Verbesserung des Onlinezugangs zu Verwaltungsleistungen (Onlinezugangsgesetz – OZG) verpflichtet den Bund, die Länder und Kommunen, bis Ende 2022 ihre Verwaltungsleistungen über Verwaltungsportale digital anzubieten.“

In dem genannten Gesetz steht: „Der Portalverbund (= „technische Verknüpfung der Verwaltungsportale von Bund und Ländern“) stellt sicher, dass Nutzer ... einen barriere- und medienbruchfreien Zugang zu elektronischen Verwaltungsleistungen ... erhalten.“ Das kommt sicher nicht von selbst, allein die Einführung wird für die Verwaltungen eine Mammutaufgabe darstellen. Und hier steht der zentrale Begriff: Barrierefreiheit – die Eigenschaft, etwas ohne Umwege und Hindernisse zu erreichen. Digitalisierung kann an sich eine sinnvolle Sache sein, und wir können uns dem sicher auf Dauer auch nicht völlig verwehren.



Allein weiß man nicht immer, wie man sie bedienen soll. **Problem ist also meist nicht das Ziel, das die Digitalisierung verfolgt, sondern die Handhabung der Werkzeuge, die man braucht, um zum Ziel zu gelangen.**

Schon der bekannte Wirtschaftswissenschaftler Ted Levitt, der aus Vollmerz stammte, sagte einmal: „Menschen wollen keinen Bohrer, Menschen wollen ein Loch in der Wand.“ Um in diesem Bild zu bleiben: Wir müssen lernen, mit Bohrern zu arbeiten, auch wenn es uns nicht leichtfällt. Hier sind Hilfe, Unterstützung, Anleitung gefragt, und: einfache „Werkzeuge“.



Bürgerhilfe/Reparatur-Café
Bildquelle: www.erlensee-aktuell.com

Einige Angebote versuchen schon zu helfen, so bietet beispielsweise die Bürgerhilfe Bruchköbel Unterstützung bei kleineren PC-Problemen an. Das Reparatur-Café der Bürgerhilfe Bruchköbel findet im JFS (Hauptstr. 26a in Bruchköbel) statt, einmal monatlich für zwei Stunden, jeweils am dritten Samstag im Monat, von 14.00 bis 16.00 Uhr. Grundsätzlich kann jeder Bruchköbeler diese Hilfe in Anspruch nehmen. Die Dienstleistung des Reparatur Cafés kostenfrei, notwendige Ersatzteile sind von den „Kunden“ zu bezahlen und ggf. selbst zu beschaffen. Ein Sparschwein für eine kleine Spende steht bereit.

Der Seniorenbeirat will hier gemeinsam mit dem Seniorenbüro ansetzen. Im neuen Jahr werde Informationsveranstaltungen stattfinden, in denen digitale Angebote auch durch die Stellen erklärt werden, die sie anbieten.

Hilfe zur Selbsthilfe, damit Digitalisierung kein Fluch wird, sondern ein Segen sein kann.

GUT ZU WISSEN

Smartphone-Nutzer können das Mobilgerät ganz leicht wie eine E-Lupe nutzen. Mit der entsprechenden App kann die eingebaute Kamera das Gedruckte vergrößert darstellen. Viele Apps sind gratis, manche bieten auch eine Standbildfunktion. Ein weiterer Vorteil: Unterwegs belastet Sie kein zusätzliches Gewicht. Allerdings müssen Sie davon ausgehen, dass das Bild nicht so scharf ist wie bei einer guten elektronischen Lesehilfe.

Viele Krankenkassen bezuschussen hochwertige Lesehilfen. Bei einer ausgeprägten Sehbehinderung gewähren die Krankenkassen in der Regel einen Zuschuss oder übernehmen die Kosten für ein Bildschirmlesegerät sogar ganz. Voraussetzung ist: Sie sind „wesentlich sehbehindert“ (WHO-Stufe 2) mit einem Visus von maximal 0,1 und benötigen eine 6-fache Vergrößerung. Es gibt jedoch Ausnahmen, bei denen eine Lesehilfe bereits früher bewilligt wird. Welche dies sind, weiß Ihr Arzt oder Ihre Ärztin. Eine ausführliche Beratung kann sich also lohnen.

Quelle: www.mobil-bleiben.de

AKTUELLES AUS DEM RATHAUS

Liebe Leserinnen und Leser des BOB!
Ein neues Jahr hat begonnen und immer noch bestimmt die Pandemie unser Leben: 2G, Booster Impfung, Omikron – das sind alles Worte, die unseren Alltag bestimmen und sicher auch in 2022 noch bestimmen werden. Aber auch das vergangene Jahr hat wieder gezeigt, dass wir auch unter diesen Umständen zusammenhalten, uns solidarisch zeigen und jede mögliche Normalität besonders genießen konnten. Vielleicht ist das auch die größte Chance in der Krise, Dinge aus einem anderen Blickwinkel sehen zu müssen und zu reagieren.



Wir haben in diesem Jahr weniger Feste gefeiert - und wenn dann auch anders als gewohnt - und trotzdem waren es gelungene Veranstaltungen, bei denen sich alle wohl und sicher gefühlt haben. Und vermutlich ist dies auch der Weg für die nächste Zeit, mit dem Virus zu leben, das Leben davon aber nicht bestimmen zu lassen. Im nächsten Jahr steht die Inbetriebnahme unseres Stadthauses an, die Vorbereitungen auf den Umzug laufen schon auf Hochtouren. Auch dies wird wieder Veränderungen bedeuten: die Verwaltung wird wieder im Herzen der Stadt erreichbar sein und es wird neue Veranstaltungsmöglichkeiten geben. Mit der Eröffnung des neuen Lebensmittelmarktes und Öffnung der Tiefgarage haben wir ja schon einen Vorgeschmack bekommen können. Und ich denke – das macht zuversichtlich für das, was noch kommt.

Die Stadtentwicklung steht weiter im Fokus. Wir haben Fördermittel vom Land zugesagt bekommen für die Stärkung der Digitalisierung und weitere Projekte zur Belebung der Innenstadt. Dies gibt uns in diesen Bereichen etwas mehr finanziellen Spielraum, der ansonsten leider sehr klein ist. Umso mehr freut es mich, dass wir mit unseren Konzepten Land und Bund überzeugen konnten, uns hierbei zu unterstützen. Die Aufwertung des Freien Platzes und des Krebsbachparks sind dabei sicher Meilensteine.



Dazu gehört aber auch Abschied nehmen, das Bürgerhaus wird in diesem Jahr der weiteren Stadtentwicklung weichen, viele schöne Erinnerungen sind hier seit der Eröffnung im September 1969 entstanden. Es wurden unzählige Familienfeiern abgehalten, Konzerte gegeben, Theater gespielt und vieles mehr.

Ich habe eine Bitte an Sie, senden Sie uns doch Ihre Erinnerungen an das Bürgerhaus zu, mit Bildern aus der Vergangenheit. Wir werden Ihre Erinnerungen an die Zeiten mit dem Bürgerhaus sammeln und daraus ein schönes Erinnerungsdokument machen. Das Relief vom Bürgerhaus, mit seiner Darstellung des kulturellen Lebens in Bruchköbel mit seinen Stadtteilen, ist bereits umgezogen ans Stadthaus und symbolisiert damit die Verbindung zwischen Alt und Neu. Und es passt von den Abmaßen und dem Material sehr gut zum neuen Gebäude und bekommt durch die neue Lage auch mehr Aufmerksamkeit – auch wenn sich bei Kunst naturgemäß die Geister streiten. Aber es ist eben auch ein Stück Bruchköbeler Geschichte und es ist gut, dass diese Geschichte weitergeschrieben wird. Und genau diese Dinge sollten uns Mut machen für das neue Jahr. Veränderungen bedeuten neue Chancen und schöne Erinnerungen kann uns keiner nehmen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein frohes und gesundes Jahr, bleiben Sie gesund und zuversichtlich.

Herzlichst Ihre



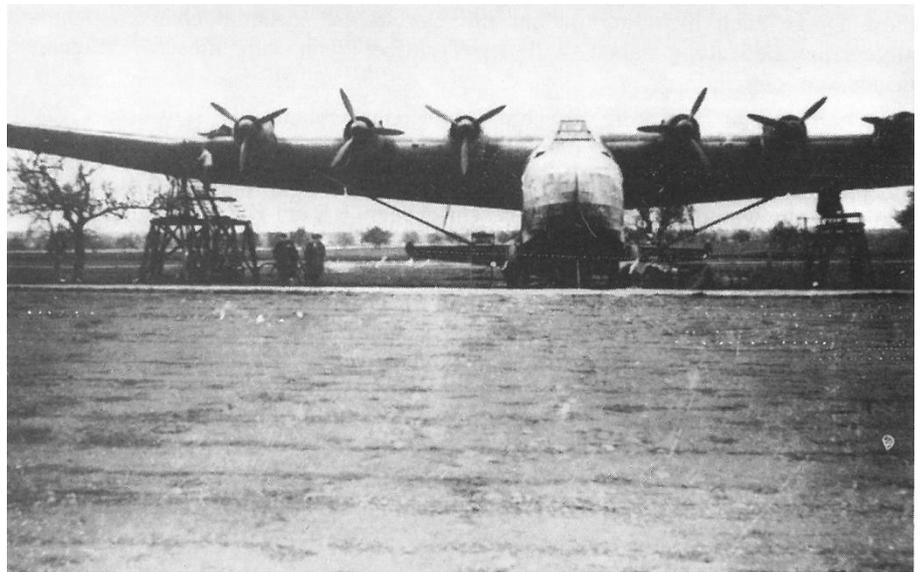
Sylvia Braun
Bürgermeisterin

GESCHICHTEN AUS BRUCHKÖBEL

Die Notlandung einer Messerschmitt 323 „Gigant“ am Kinzigheimer Hof Walter Demuth erinnert sich

Am 11. April 1944, gegen Ende des 2ten Weltkriegs, musste ein riesiges Transportflugzeug, in der Nähe des Kinzigheimer Hofes, nicht weit von den beiden dort stationierten Flakbatterien, notlanden. Das Flugzeug vom Typ Messerschmitt 323 „Gigant“ hatte eine Flügelspannweite von 55 Meter, 6 Motoren von je 990 PS und eine Nutzlast von 13 Tonnen. Es war das größte Flugzeug der ehemaligen deutschen Luftwaffe und eine Konstruktion aus einer stoffbespannten Stahlkonstruktion und Sperrholz!

Das Flugzeug wurde bei der Landung an der Kanzel durch vor Ort stehende Bäume leicht beschädigt. Anschließend wurde es von Monteuren der Werftgruppe des Fliegerhorstes Langendiebach notdürftig repariert und flugfähig gemacht. Diese Zeit der Instandsetzung war für die Buben in Bruchköbel eine sehr spannende Angelegenheit. Walter Demuth erinnert sich: „Wir machten uns oft mit dem Fahrrad oder zu Fuß auf den Weg zum Kinzigheimer Hof, um den Fortgang der Reparaturarbeiten, die ca. 14 Tage dauerten, zu verfolgen“.



Notgelandete Messerschmitt 323 Gigant auf dem Rübenfeld des Kinzigheimer Hofes

Als diese abgeschlossen waren, kam eine Dampfwalze und walzte auf dem Rübenacker, auf dem das Flugzeug stand, eine breite Rollbahn in den Boden. Auch einige Obstbäume mussten für die Startschneise gefällt werden. Der Domänenpächter Roth jammerte um seine Rüben.

Walter Demuth erinnert sich weiter: „Dann kam ein Kübelwagen der Luftwaffe, aus dem der Pilot mit Namen Max ausstieg. Er trug eine Fliegerjacke mit Lammfellkragen, ein weißes Seidenhalstuch und eine etwas schief sitzenden Fliegermütze, für uns Buben ein wahrer Held, ältere Zuschauer erinnerte er an einen berühmten Filmschauspieler.“



Messerschmitt 323 Gigant im Flug
Bildquelle: Wikipedia

Er stieg ganz alleine in die Maschine und startete unter ohrenbetäubendem Lärm alle sechs der je ca. 990 PS starken Flugmotoren. Als diese ihre volle Drehzahl erreicht hatten, setzte sich die riesige Maschine in Bewegung und hob langsam vom Boden ab, um ganz knapp über den Baumwipfeln der heutigen Kirleabfahrt zu verschwinden“. Die Maschine landete auf dem Fliegerhorst Langendiebach um dort weiter instandgesetzt und einsatzfähig gemacht zu werden.

**Miterlebt und aufgeschrieben von Walter Demuth, Mitglied des Geschichtsvereins Bruchköbel,
überarbeitet von Dr. Margit Führes, Foto der Notlandung: Walter Demuth**

EIN ROTES SOFA GEGEN DAS VERGESSEN

Der Seniorenbeirat hat sich schon von Anfang an gerne mit Themen beschäftigt, bei denen Menschen im Mittelpunkt stehen. Es ist spannend, mit Älteren in die Vergangenheit Bruchköbels einzutauchen und auch wenn es früher viele tragische Schicksale gegeben hat, ist es wichtig, sich an das Positive zu erinnern. Bruchköbel hat sich im Laufe der Jahre sehr gewandelt und diesen Spuren möchten wir gerne folgen.



Auch wenn es im Moment noch nicht absehbar ist, wie sich das Jahr 2022 coronabedingt weiterentwickelt, plant der Seniorenbeirat Bruchköbel gemeinsam mit der Heinrich-Böll-Schule, dem Christoph-Lichtenberg-Oberstufengymnasium und dem Geschichtsverein der Stadt für das kommende Jahr **drei Veranstaltungen "Gegen das Vergessen"**.

Zeitzeugen und Fachleute werden dabei auf einem roten Sofa Platz nehmen und mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern und den Schülerinnen und Schülern über die folgenden Themen sprechen:

- Vertriebene in Bruchköbel,
- Zusammenschluss der Ortsteile,
- Bruchköbels Entwicklung vom Dorf zur Stadt.

Besonders die Entwicklung von Dorf zur Stadt liegt uns am Herzen. Im Jahre 1128 wurde Bruchköbel in einer Urkunde des Erzbischofs Adalbert von Mainz als "minor Chevela" aufgeführt. Später wurde daraus der Name "Bruchkebele". Bruchköbel erhielt Februar 1368 durch Ulrich III. von Hanau das Stadtrecht mit einem Befestigungs- und Marktrecht.



Fotoquelle: www.bruchkoebel.de



Das rasante Wachstum Bruchköbels in neuerer Zeit ist nahezu ausschließlich auf die Aufnahme zahlreicher Vertriebener aus den Ostgebieten zurückzuführen, wovon heute noch viele Straßennamen zeugen.

Das rote Sofa dient als Erkennungsmerkmal für die Veranstaltungen. Das Symbol des roten Sofas

ist seit vielen Jahren durch die Live-Talksendungen des Norddeutschen Rundfunks ein Begriff und soll auch in Bruchköbel für eine offene, konstruktive Veranstaltung stehen.



Wer gerne sein Wissen über diese Zeit einbringen will oder als Zeitzeuge zur Verfügung steht, meldet sich bitte beim Seniorenbeirat unter seniorenbeirat@bruchkoebel.de oder beim Seniorenbüro der Stadt Bruchköbel, Frau Winkler: E-Mail an stefania.winkler@bruchkoebel.de oder telefonisch unter der Tel. Nr. 06181 975-295.

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

KÖRPER UND GEIST VEREINT: „MIND-BODY-MEDIZIN“

Bei der Mind-Body-Medizin handelt es um ein Bündel aus verschiedenen Maßnahmen. Übersetzt steht sie für „Seele-Leib-Medizin“. Der Ansatz: Geist, Körper und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig und können die Gesundheit positiv beeinflussen. Im Mittelpunkt steht Entspannung – dazu kommen Elemente wie Bewegung, Meditation oder Massagen.

Der Schlüssel ist Achtsamkeit, also der bewusste Fokus auf den Moment und den eigenen Körper. Doch was ist das eigentlich, diese viel gerühmte Achtsamkeit? Achtsamkeit bedeutet, körperlich wie geistig, im Hier und Jetzt zu leben. Das ist für die meisten Menschen in der modernen Gesellschaft keinesfalls der Normalzustand.

Der Zusammenhang von Psyche und Körper beginnt bereits im Mutterleib. Das seelische Wohl der Mutter wirkt sich auf das Immunsystem des Kindes aus. Ist sie Stress ausgesetzt, schüttet der Körper das Hormon Cortisol aus, das über die Plazenta in den Körper des Fötus gelangt. Dadurch kann sich das Immunsystem des Kindes verändern. Die häufigen Folgen: Allergien und Asthma

Cortisol hat auch auf die Gesundheit von Erwachsenen großen Einfluss. Stress treibt das Gedankenkarussell an und führt zu innerer Unruhe. Die Folge: Der Körper schüttet das Hormon aus. Ist der Körper hohem mentalen Druck ausgesetzt, schwächt dies häufig sogar das Immunsystem. Wunden heilen oft langsamer und auch Viren und Bakterien haben dann leichteres Spiel.



Achtsamkeit lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Fahren Sie Auto ohne Radio und genießen Sie die Stille. Bleiben Sie morgens nach dem Aufwachen noch kurz liegen und spüren Sie in den Körper hinein. Jede Wahrnehmung, auf die wir bewusst unseren Fokus lenken, entspannt uns und wirkt gesundheitsfördernd. Studien belegen, dass nachweislich der Pegel des Stresshormons Cortisol im Blut sinkt und die Lebensqualität steigt.

Wie zufrieden Menschen mit ihrem Leben sind, hängt außerdem direkt mit der täglichen körperlichen Aktivität zusammen. Fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten moderate körperliche Aktivität sind laut Medizinern optimal. Menschen mit depressiven Erkrankungen empfehlen sie deshalb, sich möglichst viel zu bewegen.

Nehmen Sie den Augenblick bewusst wahr. Nicht was in der Vergangenheit oder in der Zukunft liegt ist relevant, sondern alles, was im Hier und Jetzt stattfindet.

Quelle: www.mylife.de

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Nach der Weihnachtszeit mit all den Leckereien hat man vielleicht Lust auf leichte Gerichte. BOB hat bei Frau Monika Pauly vom Seniorenbeirat nachgefragt und sie hat für unsere Leser zwei schmackhafte Rezepte ausgesucht, einfach und schnell zubereitet.

Kartoffelsuppe für 2 Personen

250 g Kartoffeln und 1-2 Möhren kleinschneiden und mit ca. ½-¾ Liter Wasser in einen Topf geben. **Salz, Pfeffer, Majoran und Muskat** dazugeben, sowie ein kleines Stück Ingwer (geschnitten oder gerieben). Aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 20-30 Minuten garköcheln. Während dieser Zeit ca. **150-200 g Hackfleisch** in etwas Öl anbraten.

Die Suppe anschl. Pürieren. Danach das Hackfleisch dazugeben, gut verrühren und abschmecken. **Guten Appetit!**

Tipp: Ohne Hackfleisch vegetarisch und sehr lecker.



Möhrengemüse



Bunte Möhren (gelbe, rote, violette) putzen und in Stifte schneiden, **eine gelbe und eine rote bzw. orange Paprika** ebenfalls in Stifte schneiden. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer sowie etwas Öl vermischen und in einer Pfanne oder im Backofen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.

1 Birne in Stifte schneiden und die letzten 3-5 Minuten dazugeben. Gericht abschmecken und mit etwas Petersilie servieren. **Guten Appetit!**

Tipp: Dazu passen Kartoffeln und ggf. Hackfleischbällchen.

BOB AUCH ALS NEWSLETTER!



Über beigefügten QR-Code können Sie einfach und schnell zum Anmeldeformular für unseren Senioren BOB Newsletter gelangen. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie dann jeweils den aktuellen Newsletter automatisch.

Öffnen Sie dafür die Kamerafunktion auf Ihrem Smartphone, der QR-Code muss innerhalb der grünen Begrenzungszeichen liegen. Bestätigen Sie die Frage, ob Sie die zugehörige Website mit einem Browser geöffnet werden soll. Sie gelangen zur entsprechenden Seite und können sich dort über das Anmeldeformular zum Newsletter anmelden.

Aus Datenschutz- und Sicherheitsgründen erhalten Sie nach der Anmeldung (Eingabe von: Name, Vorname und E-Mail Adresse) eine Mail mit der Sie gefragt werden, ob Sie dies veranlasst haben. Hier klicken Sie bitte auf den sogenannten Verifizierungslink. Damit wird der Anmeldewunsch bestätigt, Ihre Daten werden in die Datenbank vom Newsletter eingetragen.

WILLKOMMEN 2022!

Das neue Jahr bietet für uns alle die Möglichkeit eines Neuanfangs. Wir haben die Freiheit ihn genau nach unseren Vorstellungen und Bedürfnissen selber zu gestalten, egal wie groß oder klein diese sind. Etwas Zeit für sich zu nehmen kann hier sehr hilfreich sein. Wenn wir entspannter ins neue Jahr gehen wollen, sollten wir zuerst über das alte Jahr reflektieren.

Alles, was wir über das Jahr hinweg aufgeschoben oder verdrängt haben, müssen wir nicht mit ins neue Jahr nehmen. Machen wir uns bewusst, ob wir in Zukunft etwas verändern möchten. Neujahr ein guter Zeitpunkt, um Vorsätze zu fassen, jedoch werden nur wenige wirklich konsequent durchgezogen. Warum sind Vorsätze so schwierig umzusetzen? Weil sie in der Regel nicht lebenswichtig sind. Es ist zwar schön, wenn wir das ein und andere verändern können, aber wir dürfen Dinge auch einfach ruhen lassen und annehmen, wie sie gerade sind.

Allein der Wunsch etwas verändern zu wollen reicht oft nicht aus, man muss dabei das Ziel stets vor Augen haben und daraufhin arbeiten. Der Wille zur Veränderung ist eine große Herausforderung, der ausschlaggebende Punkt ist das Durchhaltevermögen. Suchen Sie sich Mitstreiter, mit Gleichgesinnten zeigt der menschliche Geist seine Stärke. Wer seine guten Vorsätze in kleinen Schritten angeht und sich nicht zu viel auf einmal vornimmt, kommt auch leichter ans Ziel.

Wir müssen auch nicht unser Leben in wenigen Tage umstrukturieren. Sich mit Vorsätzen unter Druck setzen wirkt eher kontraproduktiv. Stellen Sie an das neue Jahr keine allzu großen Forderungen, und alles wird ein bisschen leichter werden. **In diesem Sinne wünschen der Seniorenbeirat und das Seniorenreferat alles Gute für 2022. Bleiben Sie zuversichtlich und vor allem – gesund!**



DENKAUFGABEN

Ein Seiler schnitt ein Seil in drei Stücke, wir nennen sie mal A, B und C. Seil A ist drei Meter lang. Seil B ist drei Meter lang plus ein Viertel von C. Seil C ist so lang wie A und B zusammen. Wie lang war das Seil, bevor es zerschnitten wurde?

Jeder der Müller-Söhne hat so viele Brüder wie Schwestern. Doch jede Müller-Tochter hat doppelt so viele Brüder wie Schwestern. Wie viele Söhne und Töchter gibt es in der Familie Müller?

Herrmann liegt in der Koje eines vor Anker liegenden Schiffes und schläft. Das Wasser steht um 21 Uhr sechs Meter unter dem Bullauge. Die Flut steigt und mit ihr das Wasser um einen Meter pro Stunde. Wie lange dauert es, bis das Wasser das Bullauge erreicht hat?

Auflösung in der nächsten Ausgabe