

unbezahlbar

AUSGABE 01/2021

# Waldemar

Das Magazin für die ganze Familie

IN DIESER AUSGABE

**Leitartikel Hilders – Geheimtipp Ulstertal** → Seite 04

**Tipps von der Dekoexpertin Sarah Weber** → Seite 06

**Kreislauf des Lebens – max böse Grabmalzentrum** → Seite 19

- Anzeige -

## Öffnungszeiten

Mo bis Mi. 9.30 – 15.30 Uhr  
Do. und Fr. 12.00 – 18.30 Uhr  
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr

## Sarah Weber

Bahnhofstraße 11  
36115 Hilders  
T 06681 9671818

  
**sarah**  
WOHNIDEEN

SARAH-WOHNIDEEN.DE



ZULESEN IN FD · VB · HÜN · WAK · MGN · SLZ · BRK · KG

## Anker nach vorne werfen



Foto: privat

**Nicht nur in Zeiten von Corona, sondern vor allem in schweren Zeiten von Krankheiten und wenn Abschiede bevorstehen, ist eine innere und persönliche Haltung wichtig.**

Die Angehörige eines Sterbenden hat mich gelehrt, wie wichtig es ist, einen „Anker nach vorne zu werfen“. In der Zeit der Sterbebegleitung hat sie sich – eher per Zufall – einen Reisekatalog bestellt, mit der Begründung: „Wenn ich all das durchgestanden habe, dann will ich mir eine

kleine Reise gönnen. Sie hat sich also eine Perspektive geschaffen, für die Zeit nach dieser schweren Wegstrecke. Die Kluft, die vor ihr lag, wurde also mit einem Ziel innerlich etwas überwunden.

Vergleichbares, so sehe ich das, passierte mir auf der Autobahn: Stellen Sie sich bitte eine Fahrbahnverengung vor. Neben einem LKW, der bedrohlich nahekommmt und somit die eigene Fahrbahn reduziert, auf die Breite des Wagens, die Leitplanken rücken gefährlich näher.

Keine Ahnung, wie lange diese Situation, also diese bedrohliche Strecke, ist. Was hilft mir dabei? Ich stelle mir einen gedanklichen Punkt vor, wo diese Strecke zu Ende ist, konzentriere mich nicht auf die Bedrohung durch LKW und Leitplanke, sondern auf den Moment, ab dem freie Fahrt wieder möglich ist. Die Konzentration auf das, was mich bedroht, macht mir Angst und ich bin verunsichert.

So geht es Menschen, die ständig von der Krankheit, die zum Tode führen wird, sich bedroht fühlen. Aber es gibt auch eine Zeit „nach dieser Bedrohung“, gleichsam die Kluft, die zu überwinden ist. Selbst wenn ich in die Grube hinabsteigen muss, bei der Vorstellung, dass es auch eine „Zeit danach“ gibt, kann mir dieses Seil der Hoffnung helfen, aus der inneren Tiefe herauszukommen.

Am Ende ist es nicht eine falsche Hoffnung, wie z.B. „es wird alles gut, der Tod wird vermieden, der Sterbende wieder gesund“, sondern es gibt eine Hoffnung, „danach kann ich wieder zu Kräften kommen, es wird gut, weil selbst der Tod den Menschen gleichsam erlöst und er – so in gläubiger Sprache – er

in einer anderen Welt lebt. Selbst wenn man nicht glaubt, so kann die Hoffnung, dass das Leid ein Ende hat, trostreich und hilfreich sein, in diese Grube zu steigen und zu wissen, danach habe ich eine Seilschaft, die mir helfen kann, wieder den eigenen Weg zu gehen.

Wenn Corona all das überlagert, gleichsam die Fahrt durchs Leben, die Zeit der Trauer, alles im Moment ausbremst, so können solche Anker nach vorne geworfen helfen, die aktuelle Fahrt wieder aufzunehmen. Derzeit nehme ich mir vor, was ich angehen will, wenn Corona vorbei ist, selbst wenn es zunächst nur theoretisch ist, aber es hilft mir, mich nicht ständig auf die Bedrohungen zu konzentrieren, ohne diese nicht aus dem Blick zu verlieren.

Also: überlegen Sie sich, was Sie nach Corona, in der Trauer, mit und nach ihr machen, vielleicht ist es eine Reise, vielleicht etwas ganz anderes. Aber so können Sie die derzeitige Bedrohung besser durchstehen.

**Werner Gutheil**  
Referatsleiter Trauerarbeit im  
Bistum Fulda

**KFZ Kalkofen**  
Inh. Heiko Kalkofen

... sicher und zuverlässig ankommen

Ruhrstrasse 5 36043 Fulda Tel. 0661-402402 Fax 0661-9426375 eMail: kfg\_weltzoofer@web.de

# Waldemar

Das Magazin für die ganze Familie



## Inhalt

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Vorwort .....            | 3  |
| Leitartikel .....        | 4  |
| Streitalallianz .....    | 9  |
| Allgemein .....          | 10 |
| Freizeit .....           | 12 |
| Gesundheit .....         | 13 |
| Rund ums Tier .....      | 16 |
| Ihr gutes Recht .....    | 17 |
| Kultur .....             | 17 |
| Die letzten Seiten ..... | 19 |

## Impressum

### Herausgeber:

Waldemar UG  
Lübkestraße 6  
36043 Fulda  
Tel. 01 51 / 17 50 14 89  
redaktion@der-waldemar.de  
www.der-waldemar.de  
USt.-ID. DE293696363

### Redaktion & Anzeigen:

Georg Alt  
Lübkestraße 6  
36043 Fulda

### Layout & Design:

novographen  
Spitzwiese 7  
97688 Bad Kissingen  
www.novographen.com

Redaktionsschluss  
für die nächste Ausgabe  
ist der 26.06.2021

### Titelbild:

© Foto: Proflax

### Hallo und guten Tag, werte Freunde/innen und Leser/innen,

zur ersten Ausgabe Ihres Familienmagazins „Waldemar“ im Jahre Zwo des Corona-Unheils.

Ich, liebe Leserschaft, werde mich diesem Damoklesschwert das über uns allen schwebt nicht ergeben, weder als normaler Bürger noch in meiner Eigenschaft als Herausgeber dieses Magazins. Den Waldemar gab's vor Corona und wird's nach Corona geben, mein Wort drauf. Dieser Virus ist da und wir müssen uns mit der Situation, wie viel sie uns auch abverlangt, arrangieren. Aber mit Geduld und Demut sowie mit Gottvertrauen wird auch dieser Kelch an uns vorüber gehen. Denn es ist besser, ein Licht anzuzünden, als über die Finsternis zu klagen.

Mein ganz persönlicher Groll, in diesen schweren Tagen, gilt den Damen und Herren der diversen Rundfunk- und Fernsehanstalten die mit Ihren, sich ewig wiederholenden Sendungen und Kommentaren, die immer negativ besetzt sind, rund um Covid 19, Gift träufeln und somit Unruhe und Angst in der Bevölkerung schüren. Daraus resultiert verstärkt die eh schon vorhandene Überdrüssigkeit jedes Einzelnen bezüglich der momentanen Situation.

Aber auch da, sind die auf Einschaltquote und Auflage gierenden, sogenannten Journalisten wohl anderer Meinung als ich.

Zudem hat diese Pandemie nichts, nein, überhaupt nichts in der Bevölkerung verändert. Der Mensch scheint Egoismus in täglichen Dosen zu sich zu nehmen ohne zu begreifen das jede zu viel genommen Dosis krank macht.

Unsere Menschheit ist also bereits erkrankt und Sie wird es ganz gewiss erreichen sich selber abzuschaffen. Wir sind auf einem „guten“ Weg, sage ich voller Ohnmacht und Sarkasmus.

Bis in den Sommer verabschiedet sich, mit dem Wunsch, bleiben Sie gesund

*bis bald Ihr Georg Alt*

**Können Sie trotz Lesebrille  
keine Zeitung mehr lesen?  
Hören Sie den Fernseher besser  
als Sie ihn sehen?**

**Wir sind der richtige Ansprechpartner  
Osthessens einziger Fachberater für Sehbehinderte.  
Kommen Sie zu uns oder rufen Sie uns an.  
Wir beraten Sie gerne.**

**OPTIK  
WACHTER**

**www.optik-wachter.de**

**Marktstraße 6 • 36037 Fulda**

**Tel: 0661 72786 • info@optik-wachter.de**

**Terminvereinbarung empfohlen**

## Geheimtipp Ulstertal – Inspiration für den nächsten Deutschlandurlaub

Wie werden die meisten Deutschen 2021 wohl verreisen? Möglichst individuell und mit dem Auto – damit rechnen zumindest die drei Ulstertal Kommunen Ehrenberg (Rhön), Hilders und Tann (Rhön) und veröffentlichen daher in diesem Jahr ein komplett überarbeitetes gemeinsames Gastgeberverzeichnis.

Mitten in der Hochrhön und am Fuße der Wasserkuppe fließt die Ulster, ein kleiner beschaulicher Fluss, der dem umliegenden Tal seinen Namen gibt.

„Das Ulstertal ist ein echter Geheimtipp für Naturliebhaber. Hier erwarten den Gast atemberaubende Fernsichten, verträumte Dörfer und Fachwerkidylle sowie ein ausgedehntes Wander- und Radwegenetz.“, berichtet



Foto: Tourist Information Hilders

Katharina Lubosz von der Tourist Information Hilders. „Außerdem findet man hier

zahlreiche Übernachtungsbetriebe für jeden Geschmack“, ergänzt die Touristikerin.

Im neuen Gastgeberverzeichnis mit dem Titel „Faszination Ulstertal“ präsentieren sich zahlreiche gemütliche Hotels und Gasthöfe, familiär geführte Pensionen, idyllische Ferienhäuser und -wohnungen sowie Camping- und Wohnmobilstellplätze.

Aber auch Tipps für die Freizeitgestaltung und Einkaufsmöglichkeiten sind im Prospekt zu finden. Katharina Lubosz ist sich sicher: „Die Gäste werden schnell merken: Man muss nicht in die Ferne reisen, um Schönes zu entdecken!“

Wer neugierig geworden ist und nach Übernachtungsmöglichkeiten im Ulstertal sucht, dem steht das Gastgeberverzeichnis als Onlineversion unter [www.hilders.de](http://www.hilders.de) zur Verfügung. Auf Anfrage wird der Katalog auch kostenfrei per Post versandt.

**Kontakt über: 06681-960815 oder [tourist-info@hilders.de](mailto:tourist-info@hilders.de).**



Lamellenpavillon



Sonnenschirme



Markisenstoffdachpavillon

**Rhön Markisen**  
[www.rhoen-markisen.de](http://www.rhoen-markisen.de)  
 Telefon: 06681 - 91 73 45  
 E-Mail: [info@markisen-fulda.de](mailto:info@markisen-fulda.de)  
 AKA Vertriebs GmbH, Kerstin Rippstein  
 Obertor 15, 36115 Hilders

**Wir beraten Sie gerne!**

**Markise - Pergola - Pavillon**



Markisen

## Mode bei Trachten-Boutique Kümpel



Sowohl für Mode- als auch für Trachtenliebhaber ist die Trachten-Boutique Kümpel seit mehr als 60 Jahren eine geschätzte Adresse in Hilders/Rhön.

Persönliche Beratung, Service und hohe Qualität der Produkte – ist schon immer die Devise dieses Fachgeschäftes, in dem der Kunde im Mittelpunkt steht. Aus einer kleinen Strickerei entwickelte sich ein Fachgeschäft für Mode und Trachten, das von vielen Kunden durch lange Treue belohnt wird. Durch mehrere Umbau- und Erweiterungsmaßnahmen an dem liebevoll gestalteten Gebäude, wurde die Verkaufsfläche auf inzwischen 200 m<sup>2</sup>



### Ihr Fachgeschäft für Mode und Tracht

Trachten-Boutique  
**Kümpel**

36115 Hilders/Rhön  
trachten-kuempel.de

vergrößert. Der Schwerpunkt des Unternehmens, welches mittlerweile in zweiter Generation geführt wird, liegt neben konfektioneller Mode auch auf Trachten- und Landhausmode für Damen, Herren und Kinder. Durch die individuelle und freundliche Beratung des gesamten Teams ist dieses Familienunternehmen weit über die hessischen

Grenzen hinweg bekannt. So gehört ein Besuch des modernen und liebevoll dekorierten Hauses für viele Urlauber zum festen Bestandteil ihres Rhönaufenthaltes.

Durch mehrere Markttage in Hilders und verschiedene Aktionen, ist die Trachten-Boutique Kümpel immer einen Besuch wert.

## Frisch, regional & umweltbewusst: Der Ulstertaler Wochenmarkt in Hilders



Foto: Tourist Information Hilders

**Einkaufen unter freiem Himmel liegt zu Coronazeiten mehr im Trend, denn je. Auch der Ulstertaler Wochenmarkt in Hilders konnte sich im vergangenen Jahr trotz Pandemie etablieren und wird seither sehr gut von der Bevölkerung angenommen.**

Der Ulstertaler Wochenmarkt in Hilders ist der erste Markt in der Rhön, der wöchentlich stattfindet. Jeden Donnerstag (ausgenommen Feiertage) können sich Besucher von

08:00 bis 13:00 Uhr unter freiem Himmel mit frischen Lebensmitteln eindecken. Hier ist für jeden Geschmack das Passende dabei: neben Fleisch- und Wurstprodukten erhält man hier auch Obst, Gemüse, Honig, Bio-Backwaren, Fisch, Feinkostspezialitäten, Geflügel und Erzeugnisse kleiner Rhöner Handwerksbetriebe. Die Besucher werden dazu angehalten, sich an die Abstands- und Hygieneregeln zu halten sowie einen Mund- und Nasenschutz zu tragen.



## Ulstertaler Wochenmarkt

**JEDEN DONNERSTAG**  
(ausgenommen Feiertage)

**HILDERS | 8 BIS 13 UHR**

[www.hilders.de](http://www.hilders.de)



## Mit dem Frühling durchstarten



Fotos: Proflax

**Jede Jahreszeit hat ihren eigenen Zauber, aber der Frühling ist etwas ganz Besonderes. Mit der neuen Kollektion ist auch im Geschäft ‚Sarah Wohnideen‘ in Hilders der Frühling eingezogen. Rund um das Thema Deko- und Wohnaccessoires präsentiert Sarah Weber die neuesten Trends passend zum sonnigen Lebensgefühl.**

„Der Frühling bringt eine gewisse Leichtigkeit mit sich, über die wir uns nach dem langen Winter mit vielen Einschränkungen alle sehr freuen“, resümiert Sarah Weber. Deshalb war es der Ladenbesitzerin von ‚Sarah

Wohnideen‘ umso wichtiger, ihren Kunden mit der neuen Frühlingskollektion ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Gar nicht so einfach in Zeiten eines Lockdowns. „Leider ist es aktuell nicht selbstverständlich, dass die neuen Kollektionen lieferbar sind. Doch ich habe es geschafft und mein Geschäft erstrahlt in frühlingshaften Farben und Mustern mit den neuesten Produkten und Marken.“

Und auch in diesem Jahr ist Sarah Weber ihrem eigenen Stil treu geblieben. Der französische Landhausstil mit

### Tipps von der Deko-Expertin

Mit jeder Jahreszeit stellt sich ein unterschiedliches Lebensgefühl ein. Im Winter legt man Wert auf Gemütlichkeit, während sich der Frühling wie ein Aufatmen anfühlt. Die Schwere vom Winter fällt ab und man spürt die Leichtigkeit, die sich mit den ersten Sonnenstrahlen und wärmeren Temperaturen einstellt. Dieses Gefühl kann man wunderbar mit der passenden Deko unterstützen. Dabei muss es nicht immer die komplett neue Dekoration der

eigenen vier Wänden sein, um eine neue Jahreszeit einzuläuten. Manchmal bewirken schon kleine Akzente große Veränderungen.

#### Und das ist mein Tipp:

Tauschen Sie Kleinigkeiten aus, wie ein neuer Kissenbezug oder eine neue Tischdecke. Werden Sie mutig und kombinieren Sie unterschiedliche Muster, helle Farben und Materialien. Sie werden vom neuen Raumgefühl erstaunt sein.

seinen floralen Mustern und Farben verleiht dem Geschäft in der Frühlingszeit eine Atmosphäre zum Wohlfühlen und Verweilen. „Das schätzen meine Kunden an mir. Ich erfinde mich immer wieder neu und experimentiere mit extravaganten Stücken. Aber

der französische Landhausstil ist ganz klar als roter Faden zu erkennen“, so Weber. „Und in diesem Jahr sind wieder Grüntöne, Rosé und Pastell im Trend. Zusammen mit den floralen Mustern ergeben sich tolle Kombinationsmöglichkeiten. Und etwas ganz

Besonderes ist in diesem Frühling die Schneeglöckchen-Kollektion mit Kissen, Läufern und Kerzen.

Egal, ob jemand auf der Suche nach einem Geschenk ist oder sich einfach selber etwas Gutes tun möchte – bei ‚Sarah Wohnideen‘ können Kunden in Ruhe stöbern und neue Ideen sammeln. Angefangen bei Porzellan, Geschirr und Vasen über Stoffe, Tischdecken und Kissen bis hin zu Taschen und Schmuckstücke, Kerzen oder Bodylotions. Die Auswahl ist groß und Weber setzt dabei immer auf Hersteller und Marken, die auf Nachhaltigkeit und auf handgefertigte Produkte spezialisiert sind. Und auch kulinarische Highlights, wie die italienischen Süßwaren, lassen keine Wünsche offen.



## Erzählen Sie mal...

### Was bedeutet Deko für Sie?

„Deko ist für mich die Freude an den kleinen Dingen. Diese Detailverliebtheit, mit der man ganz einfach ein wunderbares Wohngefühl zaubern kann.“

### Was schätzen Ihre Kunden an Ihnen?

„Ich habe eine Vorliebe für

den französischen Landhausstil und alles, was dazu gehört. Es ist also mein persönlicher Geschmack, den ich verkaufe. Das hat ganz klar Vorteile für meine Kunden. Sie wissen, welchen Stil sie bei mir finden und dass ich meine Produkte mit ganz viel Liebe zum Detail auswähle.“

### Was ist Ihnen wichtig?

„Das ich mir treu bleibe und hinter meiner Geschäftsidee stehe. Mit diesem Vertrauen habe ich vom ersten Tag an auf meinen persönlichen Stil gesetzt. Wenn du mit ganzem Herzblut dabei bist, dann spüren das deine Kunden.“





**Öffnungszeiten**  
Mo bis Mi. 9.30 – 15.30 Uhr  
Do. und Fr. 12.00 – 18.30 Uhr  
Sa. 10.00 – 13.00 Uhr

**Sarah Weber**  
Bahnhofstraße 11  
36115 Hilders  
T 06681 9671818

**SARAH-WOHNIDEEN.DE**

## mode & textil enders – Das Ziel ist die 100

**Gabriele und Peter Dittrich vom Textilhaus Enders, bieten Mode für Damen, Herren und Kinder sowie Gardinen und Sonnenschutz an.**

Das Traditionshaus führt Gabriele Dittrich nun schon in der 3. Generation und denkt noch nicht ans Aufhören. „Mein Ziel ist, mit unseren treuen Kunden, die 100 Jahre zu schaffen. Dies wäre dann im Jahr 2025.

Um das zu erreichen, haben wir uns entschlossen die Öffnungszeiten ab 01.04.2021 zu ändern. Wir werden etwas kürzer treten und uns

mittwochs einen freien Tag gönnen.“

Auch die Gardinenabteilung mit Sonnenschutz, Insektenschutz, Vertikallamellen usw. wird von Peter Dittrich weiter geführt.

Peter und Gabriele Dittrich sind sich einig: „Unser Erfolg, auch in Zeiten von Corona, verdanken wir unseren vielen treuen Kunden aus nah und fern.“



mode & textil  
**enders**

Bahnhofstr. 5 • 36115 Hilders  
Telefon: 06681 251 oder 8370 (Gardinenabteilung)

**Öffnungszeiten:**

Montag – Freitag: 9:00 – 12:30 Uhr & 14:00 – 18:00 Uhr

Mittwoch: Ruhetag

Samstag: 9:30 – 13:00 Uhr

## Holzschnitzerei Gerhard und Barbara Weber aus Hilders/Rhön

**Die Kreative Werkstatt in der Rhön erstellt Unikate und Ideen aus Holz und Glas. In einem Gespräch mit dem Waldemar äußert sich Gerhard Weber wie folgt:**

Wir haben aus unserem Hobby ein Kleingewerbe gemacht und erstellen Unikate aus Holz und Glas (Tiffany Technik). Unser Motto ist: Man muss sein Leben aus dem Holz schnitzen, was man zur Verfügung hat.

Barbara Weber erstellt an ihrem Arbeitsplatz mit Glasschneider, Diamant-Schleifmaschine usw. die unterschiedlichsten Objekte. Gerhard Weber sucht dann die passenden Holzarten und besondere Unikate aus und arbeitet das fertige Tiffany Objekt in das Holz ein.

Vorher wird es patiniert und mit Antioxidationspray behandelt. Das Holz wird zum

Abschluss noch mit Holz Pflegeöl behandelt. Gerhard Weber fertigt auch andere Schnitzarbeiten unterschiedlicher Art. Für die Weihnachtszeit, aber auch übers Jahr, gibt es besondere Krippen.

Wenn es die Corona Lage zu lässt, ist man auch wieder auf vielen Märkten in der Region vertreten. Außerdem findet man die Werke auch im Angebot im REWE Markt in Hilders und im Regionalladen auf der Wasserkuppe.

Ein Teil der Werke und Angebote findet man unter [www.schnoeck.de](http://www.schnoeck.de)

**Holzschnitzerei Gerhard und Barbara Weber**

In der Schwenk 12  
36115 Hilders  
Tel. 06681-543

E-Mail [gweber@Sofortstart.de](mailto:gweber@Sofortstart.de)  
Homepage [www.schnoeck.de](http://www.schnoeck.de)



Foto: privat

## Frühjahr in der Streutalallianz



Foto: Leska Wunderwelt

**Liebe Leserinnen und Leser,** jetzt erwacht in der Streutalallianz alles zum Leben. Die Blumen und Bäume blühen und die Tiere erwachen aus ihrem Winterschlaf. Bei einem Spaziergang oder einer Fahrradtour durch das Streutal entlang der Flüsse und Bäche kann man diesen Vorgang gut beobachten. Durch die unterschiedlichen Höhenlagen und Witterungsbedingungen der einzelnen Kommunen kann man eine Zeitreise durch das Streutal unternehmen, um die unterschiedlichen Phasen des Erwachens zu sehen. Auch in dieser Ausgabe gibt uns Waldemar wieder die Möglichkeit, Ihnen Ausflugstipps diesmal zum Thema Wasser vorstellen zu dürfen.

**Wasser im Laufe der Zeit**

In Bastheim entlang der Els befindet sich eine Fisch-  
treppe und in Ostheim die zu Goethes Zeiten errichteten Wehre sowie der Wackelige Steg. Romantische Szenen bieten auch die vielen Mühlen und Brunnen, die sich über die Streutalallianz verteilen, z. B. in Willmars, Heufurt (Fladungen), Reyersbach und Wechterswinkel (Bastheim) oder in Mellrichstadt.

**Wasserspaß nicht nur für die Kleinen**

Für Familien sind die zahlreichen Spielplätze mit Wasserelementen interessant. Hier können die Kinder sich austoben und das Thema Wasser näher kennenlernen, so z. B. an der Bahra in Hendungen und Oberstreu, am Löschweiher beim historischen Schloss von Soden in Neustädtles (Nordheim v. d. Rhön, s. Abbildung) oder beim Wasserspiel am Gänseteich in Stetten (Sondheim v. d. Rhön).

**Fließend entspannen**

Für einen entspannten Nachmittag lohnen sich auch Besuche in Hausen und Frickenhausen (Mellrichstadt), um sich an den Seen und Weihern zu sonnen. In diesen Orten befinden sich auch die beiden Naturdenkmäler Eisgraben und der Frickenhäuser See. Für Mutige, die das noch kalte Wasser nicht scheuen, empfehlen wir die zahlreichen Kneipp-Becken, die sich überall im Allianzgebiet befinden, z. B. direkt am Streutalradweg in Stockheim.

**Wasser als Lehrmeister**

Für Wissbegierige eignet sich

ein Besuch des Fränkischen Freilandmuseums. Hier wird, z. B. historisches Handwerk gezeigt und in Kursen vermittelt. Jederzeit stehen für Besucher der freizugängliche Gewässerlehrpfad entlang der Streu ab der Stadt Ostheim v. d. Rhön oder der Streuobstwiesenlehrpfad mit Sortenerhaltungsgarten beim Eisgraben in Hausen zur Verfügung. Beim Schwarzen Moor in Fladungen ist sogar ein barrierefreier Rundweg vorhanden.

**Wasser als Energielieferant**

Die Streu und die anderen Flüsse und Bäche beleben nicht nur die Pflanzen- und Tierwelt in der Streutalallianz,

sondern auch das Freizeitleben. Lassen auch Sie sich von den vielen Ausflugsmöglichkeiten in der Streutalallianz erfrischen!

Weitere Tipps finden Sie stets auf unserer interaktiven Freizeitkarte Wasser erleben in der Streutalallianz auf unserer Internetseite und natürlich wieder in der nächsten Ausgabe Waldemar.

**Streutalallianz e. V.**

Hauptstraße 4  
97638 Mellrichstadt  
info@streutalallianz.de  
www.streutalallianz.de

## Wir machen, dass es geht!

**Nutzen Sie unser Knowhow:**

- ▣ Stromversorgung/Tarifberatung
- ▣ Installationstechnik für Privathaushalte, Gewerbe und öffentliche Einrichtungen
- ▣ Elektrofachhandel



Wir beraten Sie gerne!

**Überlandwerk Rhön GmbH**

Sondheimer Straße 5 | 97638 Mellrichstadt

Tel. 09776 61-0 | Fax 09776 61-319 | E-Mail info@uew-rhoen.de

www.uew-rhoen.de

*Strom für unsere Heimat*

## Free but not alone – Warum man auf dem AzubiKampus pings in Fulda auch zu Coronazeiten nicht allein ist

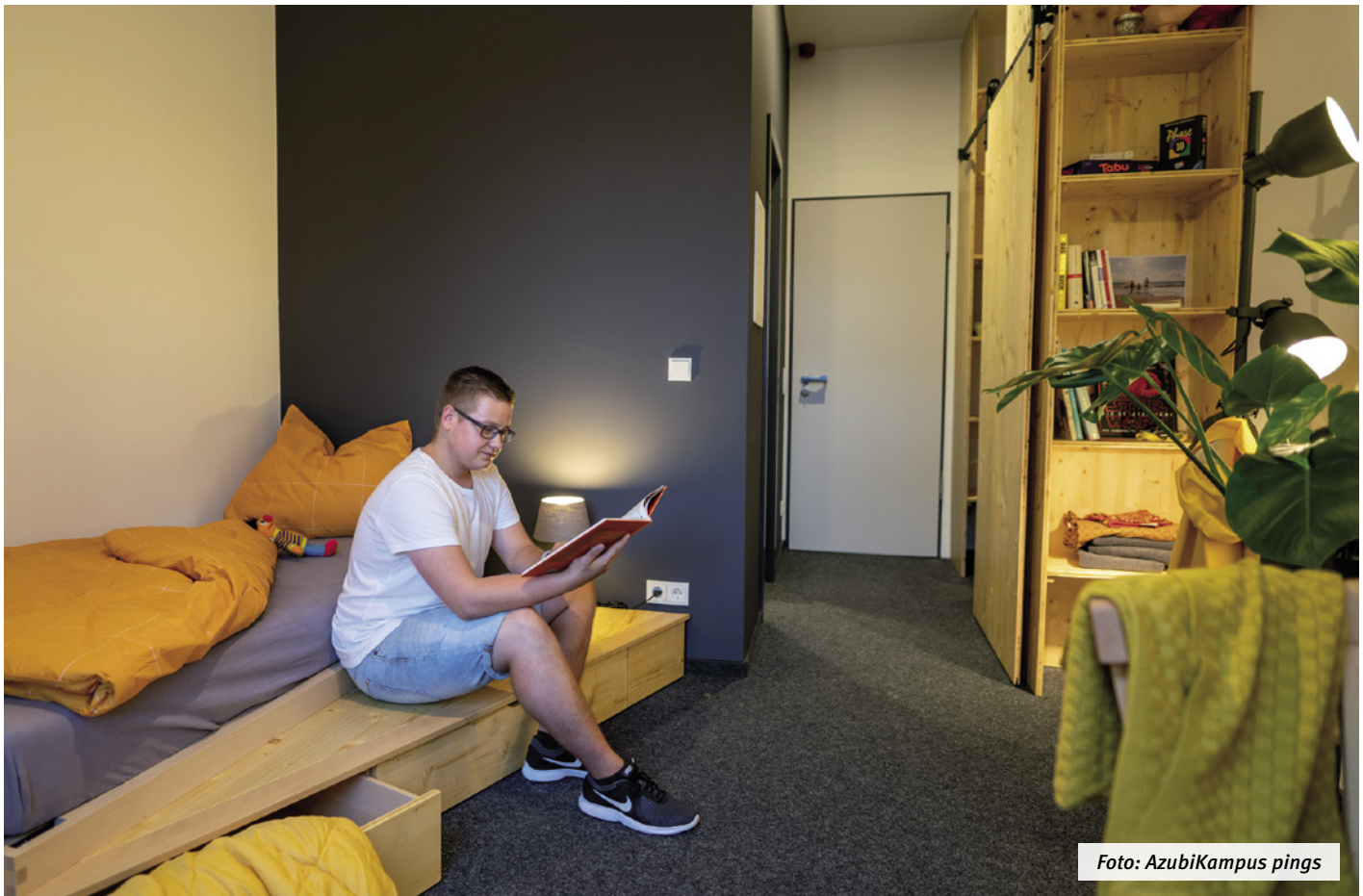


Foto: AzubiKampus pings

**Im Sommer 2019 wurde der AzubiKampus pings eröffnet, dabei kommt der Name von Kolpings, da der Träger die Kolping Jugendwohnen gGmbH Fulda ist, die den Kampus in Kooperation mit dem Landkreis Fulda betreibt.**

Seit Eröffnung gibt es kontinuierliche Anfragen nach Zimmern und die Belegung ist trotz Corona stetig gestiegen. Zurzeit wohnen über 70 Bewohner auf dem Kampus, 126 Zimmer sind fertiggestellt.

Die Finanzierung eines Zimmers erfolgt über Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) und ist für jeden Bewohner individuell. Im Schnitt zahlen die Bewohner nicht mehr als 350 € für ein modern eingerichtetes Einzelzimmer mit sanitären Anlagen im Herzen von Fulda, pädagogische Rund-um-die-Uhr-Betreuung, ein reichhalti-

ges Frühstücksbuffet, Freizeit – und Bildungsangebote.

Das Zusammenleben auf dem Kampus wurde seit der Eröffnung gut angenommen, es gab zahlreiche Freizeitangebote, besonders die Küchenpartys waren beliebt und haben eine tolle und schnelle Gemeinschaft gefördert. Das reichhaltige Frühstücksbuffet im Foyer war morgens erster Treffpunkt und Gelegenheit zum Austausch.

Ein Heimrat aus engagierten Bewohnern des Hauses hat sich gebildet. Auf Gemeinschaftsaktionen muss zurzeit leider verzichtet werden. Das Frühstück muss jeder allein auf seinem Zimmer einnehmen. Im ganzen Haus gilt Maskenpflicht.

Aber das Pädagogische Team von pings ist kreativ, um den

Bewohnern auch in diesen Zeiten gemeinschaftsbildende Angebote zu machen. Es gibt digitale Freizeit- und Bildungsangebote wie Spieleabende online, Escape Room oder virtuelle Vermittlung von Survival Skills.

Das Angebot richtet sich an alle Auszubildenden der Region, nicht nur an die Bewohner des Kampus. Bewohner im Homeschooling werden vom Pädagogischen Team unterstützt.

Sportangebote fallen aber leider momentan komplett weg. Alle Bewohner freuen sich darauf, wenn die schönen Außenflächen mit Fußballtoren, Beachvolleyballfeld, Tischtennisplatten und großen Rasenflächen wieder nutzbar sind.

Mittlerweile gibt es 24 Ko-

operationspartner, mit denen pings zusammenarbeitet. Betriebe haben Interesse daran Kooperationen einzugehen und ihre Auszubildenden bei pings unterzubringen.

Die Bewohner kommen bei Problemen in der Ausbildung immer gerne auf die Pädagogen zu. Manchmal ist nur ein kleiner Rat notwendig, manchmal aber auch ein Telefonat mit der Kammer oder der Ausbildungsstelle.

Viele Bewohner sagen, dass sie sich sehr wohl fühlen und beruhigt sind, dass immer eine Ansprechperson im Haus ist. Von Eltern hört man zuweilen: „Kann ich auch nochmal eine Ausbildung machen und hier einziehen?“

*Mehr Infos unter [www.pings.de](http://www.pings.de)*

## Gemeinsames eCarSharing der Stadt Fulda und der RhönEnergie Fulda

**CarSharing, das gemeinsame Nutzen von Autos, spart Geld, schont Ressourcen und lässt sich bei Elektrofahrzeugen gut mit Standorten von Ladesäulen kombinieren.**

Ab dem Sommer 2021 werden die Stadt Fulda und die RhönEnergie Fulda-Gruppe unter dem Namen „share+go“ in Fulda im ersten Schritt fünf Elektrofahrzeuge bereitstellen – zuerst am Bonifatiusplatz & im Umfeld der Löhnerstraße.

Die E-Fahrzeuge stehen an einem festgelegten Standort bereit und müssen nach der Nutzung dort auch wieder

abgegeben und aufgeladen werden. Die von der Stadt Fulda eingebrachten Fahrzeuge erhalten ihren Standplatz an einer extra dafür vorgesehenen E-Ladesäule am Bonifatiusplatz. Die Fahrzeuge der RhönEnergie Fulda sollen im Umfeld der Firmenzentrale Löhnerstraße bereitstehen.

Reserviert werden die Fahrzeuge über eine kostenlose App, über die der Nutzer auch alle relevanten Informationen zum Fahrzeug, wie z. B. den Ladestand, erhält. Die Nutzer zahlen nur für den in Anspruch genommenen Zeitraum und sparen sich

laufende Kosten und die Parkplatzsuche.

Einen lokalen Beitrag zum Klimaschutz anbieten, denn jede Fahrt mit einem E-Fahrzeug ersetzt eine Fahrt mit einem konventionellen Antrieb, der Emissionen verursacht. Das trägt in kleinen Schritten zur Verbesserung der Luftqualität bei.

Als regionaler Versorger mache sich die RhönEnergie Fulda seit vielen Jahren für die Entwicklung der Elektromobilität stark. Bei entsprechender Nachfrage soll das im Sommer 2021 startende



Angebot share+go weiter ausgebaut werden und ist offen für zusätzliche Partner. Wer als „Ankermieter“ einsteigt, trägt zur Anschaffung weiterer E-Fahrzeuge bei.

Wer sich für share+go interessiert (als Ankermieter oder als künftiger Nutzer), findet hier weitere Informationen: [www.re-fd.de/share-go](http://www.re-fd.de/share-go)

## Drei Wohlfahrtsmarken ab Lockdown-Ende im Caritas-Laden erhältlich



**Die Wohlfahrtsmarken 2021 zeigen erneut originelle Motive aus einem der Grimmschen Märchen:**

Drei in ihrer Grundfarbe himmelblaue Briefmarken erzählen die Geschichte von Frau Holle, die das Wohlverhalten der fleißigen Stieftochter belohnt und die Faulheit der leiblichen Tochter bestraft.

Das berühmte Motiv der im Himmelsfenster ausgeschüttelten Kissen, die zum Schneefall auf der Erde führen, fehlt natürlich auch nicht. Die drei Markenwerte mit 80, 95 und 155 Cent sind für Stan-

dard- Kompakt- und Großbriefe geeignet; die über den Markenwert hinausgehenden Zuschläge in Höhe von 40, 45 bzw. 55 Cent kommen direkt der Arbeit der Wohlfahrtsverbände und – im Falle der bei der Caritas im Bistum Fulda erworbenen Briefmarken – direkt der Caritas und ihren regionalen Projekten zum Wohle der Menschen mit Hilfebedarf zugute.

Der Fuldaer Caritas-Laden in der Kanalstraße 7 nahe dem Dom ist auf Grund des Corona-Lockdowns leider noch geschlossen. Nach Wiedereröffnung kann man die

Wohlfahrtsmarken dann aber dort bequem kaufen – neben vielen schönen und originellen Werkstattezeugnissen sowie den Produkten vom Rhöner Fruchtgenuss.

Bis zur Laden-Wiedereröffnung sind die Wohlfahrtsmarken aber auf jeden Fall schon in jeder Postfiliale zu haben.



**Schleiferei & Messerschmiede Kubesch**  
Rangstr. 71 – 36043 Fulda

Telefon: 0661-402599  
Fax: 0661-402598

info@messerschmiede-kubesch.de  
www.messerschmiede-kubesch.de



## Tiergarten Fulda geht neue Wege

### Neue tierpädagogische Angebote für Kinder und umfassende Baumaßnahmen zur Steigerung der Aufenthaltsqualität sind in Planung

Im Tiergarten Fulda wird sich bis zur Landesgartenschau (LGS) 2023 viel verändern. Die gesamte Fläche wird nun Teil des LGS-Geländes und neugestaltet. Passend zu den baulichen Veränderungen setzen die Verantwortlichen künftig auch neue inhaltliche Schwerpunkte. „Wir möchten die Mensch-Tier-Begegnung in den Vordergrund stellen und durch erlebnispädagogische Konzepte begleiten“, sagt Dr. Bianca Reith, Tierärztin und fachliche Leiterin des Tiergartens. So wird es bald ein breites pädagogisches Angebot für Schulklassen und Kindergartengruppen geben. Geplant ist, den bisherigen Zoo-Charakter zurückzunehmen und stattdessen einen vielseitigen Lern- und Begegnungsort zu schaffen.

Die baulichen Maßnahmen sowie das inhaltliche Konzept greifen ineinander und sollen zu einem geschützten Raum führen, in dem sich Mensch und Tier in einer naturnahen Umgebung „auf Augenhöhe“ treffen können. Vorgesehen ist, dass sich das Gelände des Tierparks zukünftig in drei

Bereiche gliedert:

Einen Abschnitt nur für Tiere – die Gehege –, einen nur für Menschen – etwa den Eingangs- und Bistrobereich –, sowie einen Bereich, in dem sich bestimmte Tierarten wie Hirsche, Schafen oder Ziegen dauerhaft oder zeitweise frei bewegen können und die unmittelbare Begegnung mit dem Menschen möglich ist. Geplant ist ein Spielplatz, auf dem sich Ziegen und Kinder zeitgleich befinden können. „Dies ist kein Streichelbereich, sondern eine Zone, in der unter Anleitung von pädagogischem Personal das Miteinander zwischen Mensch und Tier in den Vordergrund rückt“, verdeutlicht Dr. Reith.

Ein anspruchsvolles Ziel, das die fachliche Leiterin des Tiergartens durch eine Zertifizierung des Tiergartens als Mensch-Tier-Begegnungshof fundiert begleitet wissen möchte. Diese Höfe nehmen die Beziehungsgüte zwischen Mensch und Tier in den Fokus und legen großen Wert darauf, für einen respektvollen Umgang miteinander zu sensibilisieren. „Wir haben schon während des Lockdowns mit Tiertraining begonnen. Dabei geht es nicht darum, unseren Tieren Kunststücke beizubringen, sondern ihnen Sicherheit im



*Künftig wird es im Tiergartenareal auch Mischbereiche geben, in denen sich Mensch und Tier frei bewegen können.*

*Foto: Stadt Fulda/Christian Tech*

Umgang mit uns und anderen Menschen zu geben. Dies ist wichtig, damit sie später im unmittelbaren Kontakt mit Kindern nicht in Angst und Stress geraten, sondern den Kontakt entspannt genießen können“, erläutert die Tierärztin. Auch wenn das Tiertraining noch einige Zeit in Anspruch nehmen wird, wurden bereits erste Lernangebote – ohne unmittelbare Nähe zum Tier – geschaffen. In Zusammenarbeit mit dem Umweltzentrum Fulda wird ein gemeinsamer Workshop „Vom Schaf zur Wolle“ angeboten. Hier erleben Kinder im Tiergarten, was Schafe fressen, wie sie leben und aussehen, bevor die kleinen Besucher auf dem Gelände des Umweltzentrums selbst Wolle filzen. „Dieses Angebot wird sehr gut angenommen“, unterstreicht

Timo Heumüller, Leiter des Umweltzentrums. In enger Kooperation wolle man künftig weitere Angebote schaffen, wie Alexander Sust, ebenfalls Leiter des Umweltzentrums, betont. Denn für beide beteiligten Einrichtungen ist die Zusammenarbeit ein großer Gewinn: Das Umweltzentrum kann auf umfangreiche Erfahrungen in der Kinder- und Jugendarbeit blicken und verfügt über qualifizierte pädagogische Mitarbeiter, während der Tiergarten mit seinem Konzept neue inhaltliche Schwerpunkte erschließt.

„Der Tiergarten hat ein zukunftsweisendes Konzept entwickelt“, zeigt sich Oberbürgermeister Dr. Heiko Wingenfeld beeindruckt. Das geplante hochwertige tierpädagogische Angebot ergänze das vorhandene städtische Freizeitangebot für Familien und Kindergruppen in bester Weise. „Dank der Einbeziehung in das Gelände der Gartenschau können wir den Tiergarten gezielt fördern und die baulichen Voraussetzungen schaffen, die für das innovative Vorhaben des Tiergartens notwendig sind. Der neu gestaltete Tiergarten wird sicherlich ein gelungener Baustein der LGS werden und auch darüber hinaus eine hohe Anziehungskraft ausüben“, ist sich Dr. Wingenfeld sicher.



*Unter fachkundiger Begleitung können insbesondere Kinder ganz neue Erfahrungen mit Tieren sammeln.*

*Foto: Stadt Fulda/Christian Tech*

## Bio-Hacking oder die Kunst gesund zu leben.

Altes Wissen neu verpackt. Mit Biohacking bezeichnet man heute die Optimierung des eigenen Lebensstils, um so leistungsfähiger zu sein und gesünder zu leben. Das ist gar nicht so schwer und wir vermitteln dieses Wissen schon seit Jahrzehnten unseren Patienten. Auch die fünf Säulen der Gesundheit von Sebastian Kneipp sind eine frühere Version von „biohacking“

Große Bedeutung zur Gesunderhaltung hat selbstverständlich die Ernährung. Sie sollte basisch sein und wenig tierische Fette und Eiweiße enthalten. Natürlich so natürlich wie möglich - also möglichst frisch, ökologisch gezogen und ohne künstliche Zusatzstoffe..

Vereinfacht kann man sagen, dass man jeden Tag Gemüse essen soll, dass unter der Erde wächst, Gemüse, welches über der Erde wächst und Obst. Mindestens fünf Hände voll täglich. Hinzu kommt die alte Regel „morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“. Im modernen Sprachgebrauch ist dies Intervallfasten. Wichtig ist auch, gut zu kauen. Dann isst man automatisch weniger und verdaut besser. Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdaut (F.X.Mayr). In Japan sagt ein Sprichwort „Iss Dich zu 80% satt, dann bleibst du gesund“.

Schafft man dies nicht im täglichen Leben, können natürliche Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein, um Defizite auszugleichen und die Energiekraftwerke unserer Zellen, die Mitochondrien, anzukurbeln.

Das Wort Doktor ist abgeleitet von dem lateinischen Wort „docere“, also lehren. Wir Ärzte sind also im eigentlichen



Foto: privat

Sinne Lehrer der Gesundheit.

Die zweite große Säule ist die Bewegung. Das ist nicht nur Erfahrungsheilkunde sondern „evidence-based“. Zahlreiche Studien zeigen, dass moderate Ernährung vorbeugend ist für Herz- Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder auch Krebs. Interessant wird es ab 4-5h Bewegung pro Woche. Es muss nicht unbedingt Radfahren, Fußball oder Laufen sein, sondern auch Gartenarbeit, Tanzen oder zügiges Spaziergehen helfen. Bewegung an der frischen Luft ist eine Wohltat für Körper und Seele. Es stärkt das Immunsystem, hebt den Vitamin-D Spiegel und macht den Kopf frei. Und die Konsultation von Dr. Wald kostet sie nichts, außer Zeit und Selbstdisziplin.

Eng damit verbunden ist die Stressreduktion und seelische Balance. Was gibt es stressfreieres als durch in einem Wald spazieren zu gehen und der Natur zu lauschen? Um die Innere Mitte zu finden, gibt es natürlich viele Wege. Der eine macht Yoga, andere meditieren oder beten. Auch Singen ist gut geeignet. Denn wo man singt, da lass dich ruhig nieder.

Ein gesunder Schlaf ist essenziell zur Erhaltung der

Gesundheit. Dazu gehört unseres Erachtens vor allem ein geoopathisch unbelasteter Schlafplatz. Also ein Schlafplatz, frei von elektromagnetischen Einflüssen durch Wasseradern, Verwerfungen oder elektrischen Geräten wie Handys, Uhrenradios oder Heizkissen. In unserer heutigen Zeit wird dies immer wichtiger, weil wir permanent elektromagnetischen Einflüssen ausgesetzt werden. Zur Schlafplatzsanierung sollte ein versierter Baubiologe zu Rate gezogen werden.

Positives Denken. Auch das kann man lernen. Denn nach dem Resonanzgesetz sind wir sowohl unser eigener Fernsehsender als auch -empfänger. Unser eigenes Programm ist

umso viel besser als dass, was wir in den Medien täglich sehen, hören und lesen. Wir können uns förmlich ein Bild von unserer Gesundheit machen und uns vorstellen, gesund, erfolgreich und zufrieden zu sein. Diese Art der Einbildung ist gewünscht. Dadurch wächst auch unsere Resilienz, also die Fähigkeit mit Rückschlägen fertig zu werden.

Einer der Vorreiter des Biohackings war Johann Wolfgang von Goethe. Denn Goethe beschreibt die Kunst des Jungbleibens in der Hexenküche des „Faust“.

**Dr. med. Martin Freiherr von Rosen, Facharzt für Innere Medizin**



### Dr. von Rosen

Essenz der Naturheilkunde

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Facharztpraxis<br/>für<br/>Internistische Medizin und Naturheilkunde</p> <p>Schlossplatz 3, 36129 Gersfeld/Rhön</p> <p>Tel. 06654-960950</p> <p>www.dr-von-rosen.de</p> <p>- Alle Kassen -</p> | <p>Biologische-Bypass-Behandlung</p> <p>Krampfader-Entfernung ohne OP</p> <p>Behandlung mit bio-identischen Hormonen</p> <p>Hilfe bei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Infektanfälligkeit</li> <li>- Allergie</li> <li>- chronischen Schmerzen</li> </ul> <p>Komplementäre Krebstherapie</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Schulterschmerzen *Dr. med Wolfgang Zeckey*

**Viele Wochen ist es nun schon her, dass Corona unser Leben völlig auf den Kopf gestellt hat. Und eines zeigt sich in der Krise besonders deutlich, orthopädische Beschwerden von Muskeln und Gelenken treten aufgrund eingeschränkter Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten besonders zu Tagen und beeinflussen ebenso unser Empfinden.**

Der folgende Artikel soll den Betroffenen mit Schulterbeschwerden Klarheit verschaffen bei der Ursachenforschung, bei der Einordnung der Symptome und bei den therapeutischen Konsequenzen.

### Jeder 3 Patient beim Orthopäden betroffen

Beinahe jeder 3. Patient in der orthopädischen Praxis klagt über Schulterbeschwerden. Zahlreiche Diagnostik und Behandlungsverfahren

stehen in der orthopädischen Praxis zur Verfügung um Schulterbeschwerden einzuordnen und nach Lösungen abgestuft nach den entsprechenden Erfolgsaussichten anzubieten. Der große Bewegungsspielraum der oberen Extremitäten erlaubt dem Menschen eine umfassende Nutzung seiner Hände beim Werfen, Greifen, und bei sportlichen Betätigungen.

Umso erstaunlicher ist es, dass die Patienten oft lange eine schleichende Einschränkung der Schultergelenksbeweglichkeit tolerieren, bevor sozusagen nichts mehr geht.

### Typische Beschwerden

Berichtet wird über ein schmerzhaftes Anheben des Armes zwischen 70 ° und 120 ° („painful arc“), sowie Schmerzen beim Liegen auf der betroffenen Seite.

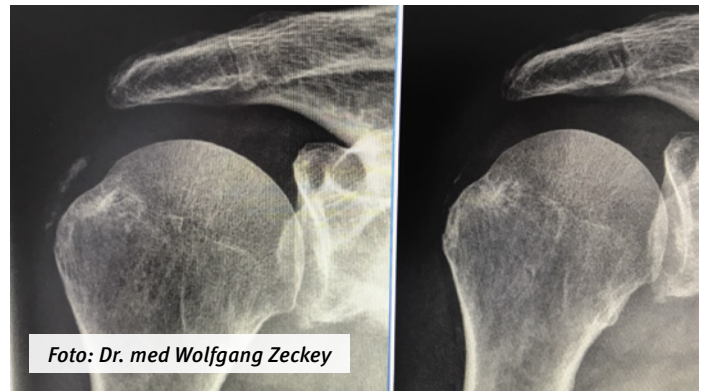


Foto: Dr. med Wolfgang Zeckey

Typisch sind dabei nächtliche Beschwerden und tagsüber bei bestimmten Bewegungen. Relativ schnell stellt sich eine schmerzhafteste Bewegungseinschränkung ein. Ursächlich sind chronische Überlastung oder Bagateltraumen. Gelegentlich kommt es auch zu einer akuten Schulter, die äußerst schmerzhaft die Beweglichkeit vollkommen einschränkt und anfangs nur mit hochdosierter Schmerzmedikation in den Griff zu bekommen ist.

### Diagnose beim Orthopäden

Die Diagnostik der Schultergelenksbeschwerden erfolgt durch spezifische Bewegungstests in Verbindung mit Ultraschall und je nach Fragestellung einer Röntgendiagnostik. In einigen Fällen ist auch eine Kernspintomografie (MRT) zur weiteren Unterscheidung der Symptome notwendig. Keinesfalls sollte ohne einer Basisdiagnostik vorschnell eine Operationsindikation erwogen werden.

Letztlich ist es für die Behandlung oberstes Ziel die Schmerzen zu beseitigen und die Beweglichkeit wiederherzustellen.

### Erfahrung besonders wichtig

Somit ist für den Behandlungserfolg neben den patientenbedingten Voraussetzungen insbesondere die Erfahrung des Behandlers ein zentraler Punkt, der das therapeutische Vorgehen entscheidend beeinflusst. Sind die Erfahrungen des Behandlers operativ geprägt oder liegen umfangreiche konservative

Behandlungserfahrungen, aber auch apparative Möglichkeiten in der Praxis vor?

### Konservative Behandlung

In der akuten Phase empfiehlt es sich, den betroffenen Arm zu schonen und Überkopfbewegungen zu vermeiden (macht man meist automatisch). Wärmeanwendungen sind eher ungeeignet, ebenso wie die Anwendung von Igelbällen oder ähnlichem. Daneben spielt die regelmäßige Gabe von Schmerzmitteln mit antientzündlicher Wirkung (sog. Antiphlogistika) für die Dauer von 1–2 Wochen zur Schmerzreduktion eine bedeutende Rolle.

### Wann operieren?

Erzielt man mit der konservativen Therapie keinen Behandlungserfolg, so sollten rechtzeitig auch operative Verfahren besprochen werden. Eine Operation wird bei circa 10–20 % der Patienten durchgeführt. Sie kann angezeigt sein, wenn sich die Beschwerden nach konservativer Therapie über mehr als 3 Monate nicht bessern.

### Ausblick

Neue Diagnostikverfahren wie zum Beispiel die Elastografie (spezielle Form von Ultraschall) können eingesetzt werden, um Veränderungen an den Sehnen zu erkennen und die Behandlung gezielter einzusetzen.

Auch konservative und operative Maßnahmen werden ständig weiterentwickelt, um die schon guten Behandlungserfolge noch weiter zu verbessern.



## Druckausgleich? Geht bei uns digital!

Mit **medi vision** digital zu exakt passenden Kompressionsstrümpfen!

Fragen Sie nach  
**medi vision!**

Sanitätshaus KEIL GmbH  
Saarstraße 8 • 36043 Fulda  
Telefon: 0661 25063-0  
[www.keil-san.de](http://www.keil-san.de)

SANITÄTSHAUS  
**KEIL**  
MEHR GESUNDHEIT, MEHR FITNESS

## Das Miteinander fördern: Erfahrungen aus der Beschäftigungstherapie mit Demenzkranken

**An dieser Stelle war das letzte Mal ein Artikel von Maren Brand über die Bedeutung von Märchen in der Seniorenarbeit zu lesen, dem ich gern eigene Erfahrungen anfügen möchte:**

Als Beschäftigungstherapeutin habe ich, wie sich leicht vermuten lässt, die Aufgabe, die mir anvertrauten Personen sinnvoll zu beschäftigen. Abhängig von der jeweiligen Situation und Position bestimmen unterschiedliche Faktoren unsere Vorstellungen und Meinungen zu den Voraussetzungen und Eigenschaften einer sinnvollen Beschäftigung.

In der Seniorenarbeit bleibt für mich ein Parameter stets unveränderlich: Ich betrachte meine Arbeit als gelungen, wenn ich die Menschen um mich herum miteinander ins Gespräch bringe oder einen, wie auch immer gearteten interaktiven Prozess in Gang bringe. Das kann ein Zurufen sein: „He, gucke ma!“, Anstupsen, kichern, beobachten und Resonanzen zeigen – am liebsten in Begleitung eines Lächelns. Es geht mir also nicht (nur) um inhaltlich anspruchsvolle Gespräche, sondern auch um das Miteinander, um Interaktion, nicht unbedingt um verbale Kommunikation.

Die Unterschiedlichkeit der beiden Begriffe „Kommunikation“ und „Interaktion“ wird umso wichtiger, je mehr es um Menschen mit Demenz geht, insbesondere jene, die Sprache nicht (mehr) verständlich für andere einsetzen können. Für diesen Personenkreis, so zeigt bspw. die Studie Interaktion mit allen Sinnen (imas), bedeuten Kommunikation und Interaktion weitaus mehr als rein funk-

tional ausgerichtete Notwendigkeiten, also Bedürfnisse zu vermitteln oder Anweisungen zu verstehen. Unabhängig davon, wie schwer Menschen in ihren Fähigkeiten eingeschränkt sind, verstehen sie doch Interaktion und Kommunikation als ein sich wechselseitig bereicherndes Geschehen. Die Bedeutung liegt im Partizipieren-Können als Wert an sich.

Kommunikation kann in eine Richtung verlaufen, eine Person spricht - eine andere hört zu. Interaktion ist immer wechselseitig - und vielfältiger in ihren Ausdrucksmöglichkeiten. Es bedarf eines lebendigen Resonanzraumes, um eine gelungene Interaktion zu entzünden. Mitunter können beim Erzählen dafür bestimmte Hilfsmittel sinnvoll sein, Bilder, Gegenstände aus dem „Märchenkoffer“ oder Puppen. Es kann sehr anregend sein, in kleiner Runde zusammensitzen und Krone, Apfel, Spindel und ähnliche Dinge zu betrachten, in die Hand zu nehmen und darüber einen Eingang zum Märchen oder zu einer Geschichte zu finden.

Unter Pandemiebedingungen, also, wenn zwischen den Menschen 1,5 bis 2 Meter Abstand vorgeschrieben wird, wandere ich beim Erzählen zwischen dem Publikum umher, in meinen Händen ein großes Bild mit der jeweiligen Sequenz der erzählten Geschichte haltend. Plötzlich erweist sich das Hindernis des Abstand-Haltens als brauchbare Qualität, denn die Blicke aller Zuhörenden folgen mir- und begegnen sich untereinander, wandern durch den Raum, von einem zum anderen. Es spinnt sich ein unsichtbares Netz der Gemeinschaft, dessen Span-

nung noch in den anschließenden Gesprächen spürbar ist. Worte werden in erstaunlicher Reichweite ausgetauscht, Kichern und Murmeln und Flüstern stören nicht, sondern bilden einen lebendig summenden Nährboden für diese schöne Atmosphäre. Diejenigen, die mittendrin sitzen, ohne zu reden, verfolgen das Geschehen mit wachen Augen und entspanntem Gesichtsausdruck. Man lächelt sich zu.

Die verwendeten Bilder zu diesem Märchen sind neu, ich habe sie teilweise gemalt, teilweise aus Büchern kopiert. Dazu passend habe ich eine kleine tragbare Bühne gebaut. Je nach Situation benutze ich die Bilder mit oder ohne Bühne.

Neuzugänge gibt es nicht nur beim Bühnenequipment, sondern auch bei meinen Schauspielern: Die Erfahrung hat mir gezeigt, dass größere Marionetten oder Handpuppen besser fürs Seniorenheim geeignet sind. Der Gedanke dazu kam mir auch, während ich eine Bewohnerin beobachtete, die sehr oft eine große Puppe in ihrer Nähe hatte, ein Großvatergesicht mit weißem Haar und Bart. Sie lächelte ihm (der Puppe) zu, zwinkerte oder versenkte sich mit selbigem Gesichtsausdruck in seinen Anblick. Sie wirkte dann völlig in Gedanken und glücklich. Auch wenn die Bewohnerin in ihrem Rollstuhl durch den Garten geschoben wurde, hielt sie ihre Puppe im Arm. „Na, wie geht es Ihnen? Und wie geht es dem Otto?“, erkundigten sich Bekannte, die wie selbstverständlich erkannten, dass hier eine besondere Einheit bestand. Über solche Momente habe ich mich immer sehr gefreut, weil sie mir zeigten, wie fein-



Foto: privat

fühlig und verständnisvoll Mitmenschen sein können.

Während des Sommers habe ich dann zwei Marionetten, Großvater und Enkel gebaut. Coronabedingt gab es bislang wenige Gelegenheiten, die beiden einzusetzen, die Wirkung ist jedoch immer wieder beeindruckend. Gehe ich mit Hans oder Hänschen, also mit einer Marionette neben mir, durch das Haus, bleiben alle stehen, winken, lachen - und sprechen die Puppe an. Ich reagiere dann auf die Zurufe, bspw.: Wer ist denn das? Ich habe keine Ahnung, aber ich habe schon bemerkt, dass er ständig tanzen will! Dann lasse ich den Großvater tanzen und bringe alle Bewohner zum Lächeln und Mitschwingen und vorübergehendes Personal zum Stehenbleiben.

Was für eine schöne Motivation für mich, diese Spur weiterzuverfolgen und mehr Möglichkeiten auszuprobieren!

Mehr über meine Arbeit:  
[www.martinafuchsfulda.de/blog](http://www.martinafuchsfulda.de/blog)

**Martina Fuchs**  
Initiative für künstlerische  
Lebensgestaltung

## FORL bei der Katze



**FORL ist eine Abkürzung für „Feline Odontoklastische Resorptive Läsionen“ – eine der häufigsten und schmerzhaftesten Zahnerkrankungen der Katze. Ab einem Alter von fünf Jahren ist jede zweite Katze davon betroffen.**

Die Ursache für FORL ist bis heute nicht vollständig bekannt. Man weiß allerdings welche Vorgänge bei FORL am Zahn stattfinden: Körpereigene Zellen, sogenannte „Odontoklasten“ sind ursprünglich dafür vorgesehen die Wurzeln der Milchzähne während des Zahnwechsels abzubauen und sind in der Regel beim ausgewachsenen Tier nicht mehr aktiv. Leiden die Katzen

nun aber an FORL, so werden die Odontoklasten („Zahn-fresser“) erneut aktiviert und beginnen die bleibenden Zähne anzugreifen. Die gesunde Zahnschubstanz wird hierbei von den Zellen aufgefressen, sodass unter Umständen tiefe Löcher an und in den Zähnen entstehen können. An welchem Zahnabschnitt die Odontoklasten dabei als erstes auftreten lässt sich nicht vorhersagen, allerdings beginnen die Läsionen häufig an den Zahnwurzeln und sind somit von außen nicht sichtbar.

Schreitet der Prozess voran sind im weiteren Verlauf ebenfalls die Zahnkronen betroffen. Zu diesem Zeitpunkt

sind oft schon viele Zähne von der Erkrankung betroffen und das Tier leidet unter starken Zahnschmerzen.

### Zahnschmerzen? – Die Katze frisst doch noch

FORL ist eine hochgradig schmerzhafteste Erkrankung, die dringend behandelt werden muss. Sie gilt sogar als eine der schmerzhaftesten chronischen Erkrankungen der Katze überhaupt. Katzen lassen sich diese Schmerzen jedoch leider oft nicht oder nur kaum anmerken. Der Gedanke liegt nahe, dass eine Katze mit starken Zahnschmerzen automatisch schlechter frisst. Man kann vom Fressverhalten allerdings nicht auf die Stärke der Schmerzen schließen, da die Futteraufnahme zum Überlebensdrang gehört und somit erst sehr spät reduziert wird. Außerdem gilt die Schmerzäußerung in der Tierwelt als ein Zeichen von Schwäche, sodass Ihre Katze lange Zeit versuchen wird ihre Schmerzen niemandem zu zeigen.

Ob Ihre Katze an FORL erkrankt ist und in welchem Stadium sich die Krankheit befindet lässt sich nur in Narkose feststellen. Es werden zunächst alle Zähne gründlich von Zahnstein befreit und anschließend wird Zahn für Zahn

mit einer Sonde auf oberflächliche Defekte untersucht. Dabei lassen sich häufig fehlende oder abgebrochene Zähne, defekte Zahnkronen und Zahnfleischentzündungen feststellen. Bei dieser Untersuchungsmethode können wir allerdings bloß den Anteil der Zähne beurteilen, der ÜBER dem Zahnfleisch, also gut sichtbar liegt. Wie bereits erwähnt beginnt FORL allerdings häufig an den Zahnwurzeln. So könnte es also möglich sein, dass die Zähne oberflächlich unauffällig erscheinen, obwohl ein Großteil der Wurzeln bereits von FORL betroffen ist. Dies verursacht das gleiche Maß an Schmerzen, die Wurzeln können allerdings wie beim Zahnarzt NUR durch ein Röntgenbild beurteilt werden. Eine andere Möglichkeit den vollständigen Zahnstatus zu ermitteln gibt es nicht!

Leider gibt es bis heute keine effektive Behandlung gegen FORL, sodass die bisher einzige Therapie darin besteht betroffene Zähne zu entfernen. Hierbei gilt die Regel: ein fehlender Zahn ist besser als ein stark schmerzender Zahn! Füllungen und andere aufwendige Therapiever-suche, um die betroffenen Zähne zu erhalten sind von kurzer Dauer, da der Zahn früher oder später erneut von FORL angegriffen wird. Die Katzen können gut mit weniger Zähnen auskommen (die angegriffenen Zähne sind ohnehin nicht mehr von großem Nutzen) und zeigen oft bereits wenige Tage nach der Operation ein deutlich verbessertes Allgemeinbefinden, sowie Fressverhalten. FORL befällt meistens früher oder später alle Zähne der Katze, was bedeutet, dass eine möglichst engmaschige Überwachung der verbleibenden Zähne nach Erstbehandlung nicht ausbleiben sollte.

HUND · KATZE · HEIMTIERE · PFERD

## Ihr Tier in guten Händen!

- Allgemeinpraxis für Kleintiere
- Chiropraktik und Physiotherapie für Pferde und Kleintiere



### NEUE ADRESSE!

August-Rosterg-Str. 20 · 36119 Neuhoof  
Telefon 06655-1356  
info@tierarztpraxis-foeller.de  
www.tierarztpraxis-foeller.de



**Tierarztpraxis Föller**

Daniela Föller – praktische Tierärztin

## Der GarantieBrief der SIGNAL IDUNA – Niedrigzinsen austricksen

Die dauerhaft niedrigen Zinsen machen es Sparern nicht leicht, eine Anlageentscheidung zu treffen. Mit dem GarantieBrief bietet die SIGNAL IDUNA hier eine Möglichkeit, die auch in der Niedrigzinsphase greift.

Rund 40 Prozent ihres Privatvermögens haben die Deutschen nach wie vor auf wenig lukrativen Giro- und Sparkonten „geparkt“ oder als Tages- und Festgeld angelegt. Diese Anlageformen bringen jedoch kaum noch Zinsen. Das trägt dazu bei, dass die Sparer langfristig Verluste machen, wenn man die Inflation berücksichtigt. Diese Anlagestrategie ist umso erstaunlicher, weil es 92 Prozent der deutschen Anleger wichtig ist, dass ihre Guthaben vor Wertverlust geschützt sind.

Eine Ausweichmöglichkeit für eher langfristig orientierte Geldanleger bieten nach wie

vor Aktien. Doch nicht wenige scheuen hier die vorhandenen Kursrisiken. Der GarantieBrief der SIGNAL IDUNA kombiniert die Renditechancen am Aktienmarkt mit einer bis zu hundertprozentigen Beitragsrückgewähr und damit Sicherheit mit Flexibilität. Der Sparer investiert dafür einmalig einen auch größeren Geldbetrag, beispielsweise die Ablaufleistung aus einer Lebensversicherung. Die Mindesteinzahlung beträgt 5.000 Euro. Das Kapital wird für mindestens zehn Jahre in der fondsgebundenen Rentenversicherung SI Global Garant Invest angelegt. Während dieser Ansparzeit sind aber auch Kapitalentnahmen und Zuzahlungen möglich.

Zum Rentenbeginn erhält der Sparer mindestens seinen eingezahlten Einmalbeitrag zurück plus die Erträge aus der Fondsentwicklung, abzüglich des bereits vorher

eventuell entnommenen Kapitals. Optional erfolgt die Auszahlung dabei entweder als einmalige Kapitalleistung oder als lebenslange garantierte Rente. Stirbt der Sparer vor Rentenbeginn, so erhalten die Erben auf Wunsch den Einmalbeitrag samt Erträgen zurück.

Zieht der Anleger die Kapitaloption, unterliegen nur die eigentlichen Erträge der Abgeltungssteuer und das erst bei der Auszahlung. Bei

Tages- und Festgeldkonten beispielsweise greift die Steuerpflicht bereits, wenn der Ertrag gutgeschrieben wird. Beträgt die Ansparzeit aber mindestens 12 Jahre und ist der Sparer dann mindestens 62 Jahre alt, ist die Hälfte der Erträge sogar komplett steuerfrei.

Übrigens: Der GarantieBrief lässt sich auch hervorragend als Zukunftsinvestition für Kinder und Enkel abschließen.

**Generalagentur Jörg Herbert**





Adalbertstraße 52, 36039 Fulda  
Telefon 0661 86976956, Mobil 0177 3562897  
joerg.herbert@signal-iduna.net  
www.signal-iduna.de/joerg.herbert

**SIGNAL IDUNA**   
gut zu wissen

## KULTUR

### Suzi Quatro & Band – Neues Album und im Oktober 2022 live in der Esperantohalle Fulda

**Es muss sich um eine ganz besondere Veröffentlichung handeln, wenn Suzi Quatro stolz verkündet: „The Devil In Me ist das beste Album meiner Karriere!“ Denn leichtfertig würde die amerikanische Rocksängerin solche Superlative wohl kaum in den Mund nehmen. Am 26. März erscheint das neue Album und am Samstag, 15. Oktober 2022 ist Suzi Quatro mit ihrer Band um 20 Uhr live in Fulda in der Esperantohalle zu erleben.**

Exakt ein Dutzend Songs befinden sich auf The Devil In Me, auf dem vom Opener/ Titelsong bis zum finalen ‚Motor City Riders‘ jede Nummer ein echtes Highlight ist.

Die Gründe für Suzis bemerkenswerte Kreativexplosion: einerseits der Lockdown, der sie ab Frühjahr 2020 von ihrem gewohnten Tourleben abhielt, andererseits die erneute Kooperation mit ihrem Sohn Richard Tuckey, die bereits auf dem Vorgänger „No Control“ glänzend funktioniert hat. Suzi: „Ab Frühjahr 2020 wurden fast 100 meiner Shows gecancelt, und auch Richard wäre eigentlich mit seiner Band unterwegs gewesen, wenn nicht alle Konzerte abgesagt oder verschoben worden wären. Also sagte ich zu ihm: ‚Wir sollten die freie Zeit nutzen, um neue Songs zu schreiben und uns von dem inspirieren lassen,

was sich in der Welt derzeit abspielt.‘ Ich wusste, dass Richard und ich ein tolles Team sind, denn No Control war ein riesiger Erfolg und eine für uns ganz besondere Scheibe. Allerdings hatte ich nicht damit gerechnet, dass wir sie sogar noch übertreffen könnten. Doch alle, die es gehört haben, und diejenigen, die am Vorgängeralbum beteiligt waren, sagten uns: ‚Diese Scheibe ist noch stärker!‘“

Karten für das Konzert im Oktober 2022 gibt es bei den Geschäftsstellen der Tageszeitungen, online auf [www.provinztour.de](http://www.provinztour.de) und bei allen weiteren bekannten Vorverkaufsstellen.



Foto: Tina K.

**Ticket Hotline**  
**06 61 / 280 644.**

Bereits für 2020 oder 2021 gekaufte Karten behalten ihre Gültigkeit.

## Spannende und unterhaltsame Erlebnis-Stadtführungen in Fulda!

### Traditionell war gestern!

„Licht aus, Laterne an! „Wenn es dunkel wird in der Stadt, nimmt der Fuldaer Nachtwächter in seiner traditionellen Gewandung seine Gäste mit auf einen erlebnisreichen Stadtrundgang durch die abendliche Altstadt. Getreu dem Motto Geschichte hautnah erleben, machen spannende Erzählungen zu den Mythen und Legenden von Fulda diese Themenführung zu einem ganz besonderen Erlebnis. Es kann aus drei verschiedenen Tour-Alternativen gewählt werden. Die klassische Nachtwächterführung, ist ideal für Familien geeignet.

Immer Sonntags um 19:00 Uhr startet dieser ca. 75-minütige Rundgang. Wer es zünftiger mag, für den besteht täglich um 19:00 Uhr und 20:30 die Möglichkeit zwischen der „Genusstour“ oder der „Zünftigen“ Nachtwächterführung zu wählen. Erstere endet mit einem originalen Fuldaer Vespersmahl in einem der Tra-



Foto: Fulda Nachtwächter

ditionsgashäuser der Stadt, während letztere vor allem Bierfreunde voll auf ihre Kosten bringt. Im Rahmen dieser Führung werden verschiedene lokale Biere verkostet.

Neben den beliebten Nachtwächterführungen gibt es natürlich auch tagsüber Stadtführungen mit dem besonderen Etwas. Die kulinarische „Leckerbissen“ Stadt-

führung bietet täglich um 10.30 Uhr und 15:30 einen perfekten Überblick über die Geschichte, Kultur und Kulinarik der Stadt. Auf dieser ca. 90-minütigen Führung, gibt es neben kompaktem Wissen zu den Sehenswürdigkeiten kulinarische Köstlichkeiten aus der Region in verschiedenen Traditionsgeschäften zum Probieren, um die Stadt mit allen Sinnen zu erleben.

Alle Erlebnis-Stadtführungen werden natürlich auch exklusiv für Gruppen angeboten und können den Wünschen und Bedürfnissen entsprechend angepasst werden. Termine und Inhalte können flexibel gestaltet werden. Buchung, Anmeldung und weitere Auskünfte:

[www.fulda-nachtwaechter.de](http://www.fulda-nachtwaechter.de)

**Küchenstudio**  
Winfried  
**KREMER**  
Küchen • Schlafzimmer • Esszimmer

*Küchen ganz persönlich*

musterhaus  
küchen  
FACHGESCHÄFT

*Familienunternehmen mit Top-Service seit 1937*

- Großes Sortiment an **Küchen, Schlafzimmer, Boxspringbetten, Esszimmer**
- Ausführliche und kompetente Beratung
- Eigene Werkstatt und sorgfältige Montage durch hauseigene Schreiner

**Küchenstudio Kremer**

Am Kreisberg 2 | 36148 Niederkalbach | Tel. 0 66 55/96 34-0  
[kremer@kuechen.de](mailto:kremer@kuechen.de) | [www.kuechenstudio-kremer.de](http://www.kuechenstudio-kremer.de)



## Kreislauf des Lebens

**Alles in der Natur hat eine Bedeutung. Aus Vergangenen entsteht neues Leben. So spiegelt sich der Kreislauf des Lebens in den Jahreszeiten wider.**

Auch auf dem Friedhof erwachen die Pflanzen auf den Gräbern: Aus den Blumenzwiebeln der Frühblüher, die sich im Winter in die Erde zurückgezogen haben, sprießen die ersten Spitzen. Vielen Angehörigen macht es besonders jetzt viel Freude, das Grab einer oder eines lieben Verstorbenen neu zu bepflanzen und mit Frühlings-symbolik zu dekorieren.

seit jeher ein Symbol für Licht und Hoffnung. Auf dem Friedhof sind Schneeglöckchen, Krokusse und andere Zwiebelpflanzen die Vorboten des Frühlings. Es folgen farbenfrohe Hornveilchen, Stiefmütterchen und andere Frühlingsblüher in allen Farben.

### Tipps für die Grabgestaltung

Eine schöne und passende Bepflanzung betont die Symbolik und den gestalterischen Ausdruck eines Grabmals. Auch hier helfen die Überlegungen: Welche Vorlieben hatte der oder die Verstorbene, was passt und was soll besonders betont werden?

besonders hervorgehoben werden. Mit natürlicher Deko, wie z. B. Ästen, Muscheln, bunten Kieselsteinen oder Samenkapseln von Pflanzen lassen sich Linien legen. Es wirkt sehr harmonisch, wenn man die Form des Grabmals oder der Grabumrandung mit in Linien gepflanzten Blumen wieder aufnimmt. So lässt sich z. B. Naturverbundenheit gut mit Moos, (beim Gärtner bestellen) mit Ästen, Federn, Kräuterpflanzen und Buchs ausdrücken. Im Allgemeinen ist eine Kombination aus unterschiedlichen Pflanzen im gleichen Farbton besonders wirkungsvoll.



Fotos: privat

### Grabbepflanzung im Frühling

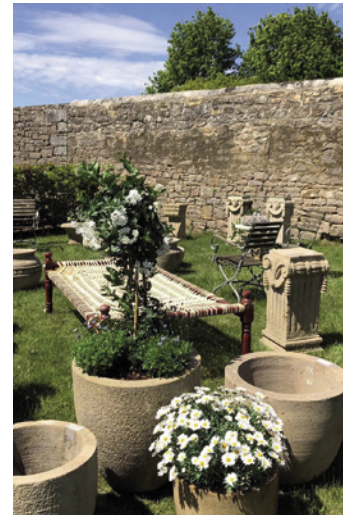
Das liebevolle Bepflanzen gibt ein Gefühl von Nähe, es ist ein Ritual, das Trost spenden kann. Blumen sind

Kleine Gegenstände zur Erinnerung können innerhalb des Grabes auf einem Stück Stein abgelegt oder auf einer Fläche mit farbigem Zierkies

**Die Ausstellung im max böse Grabmalzentrum in Großenlütder ist immer geöffnet, hier finden interessierte Besucher auch schöne Beispiele für eine ausdrucksvolle Grabbepflanzung.**

### Inspirationen – auch für den Garten

Zusätzlich zu einer riesigen Auswahl an Grabmalen aus faszinierenden Natursteinen finden Gartenliebhaber Pflanztröge, Vogeltränken und künstlerische Gartenskulpturen. Die Gestaltung des



eigenen Gartens ist gerade im Frühling ungemein erfüllend und viele Besucher lassen sich auf der Suche nach einem ausdrucksstarken Akzent von nachhaltigen Natursteinprodukten inspirieren.

Unsere Beraterinnen und Berater sind für Sie da und reservieren gerne einen **Beratungstermin – bitte rufen Sie an: 0 66 48 95 010**

**max böse Grabmalzentrum**  
Industriestraße 4  
36137 Großenlütder  
Tel.: 0 66 48 95 01 0  
[www.grabmal-zentrum.de](http://www.grabmal-zentrum.de)

## max böse GRABMAL-ZENTRUM

Bei uns finden Sie den passenden Grabstein, der genau das zum Ausdruck bringt, was Sie mit Ihrem Verstorbenen verbindet.

### Geöffnet:

Mo. – Fr.: 8:00 – 18:00 Uhr  
Samstag: 9:30 – 16:00 Uhr  
Sonntag: nur Besichtigung

Industriestraße 2-4,  
36137 Großenlütder,  
Tel. 0 66 48. 95 01-0



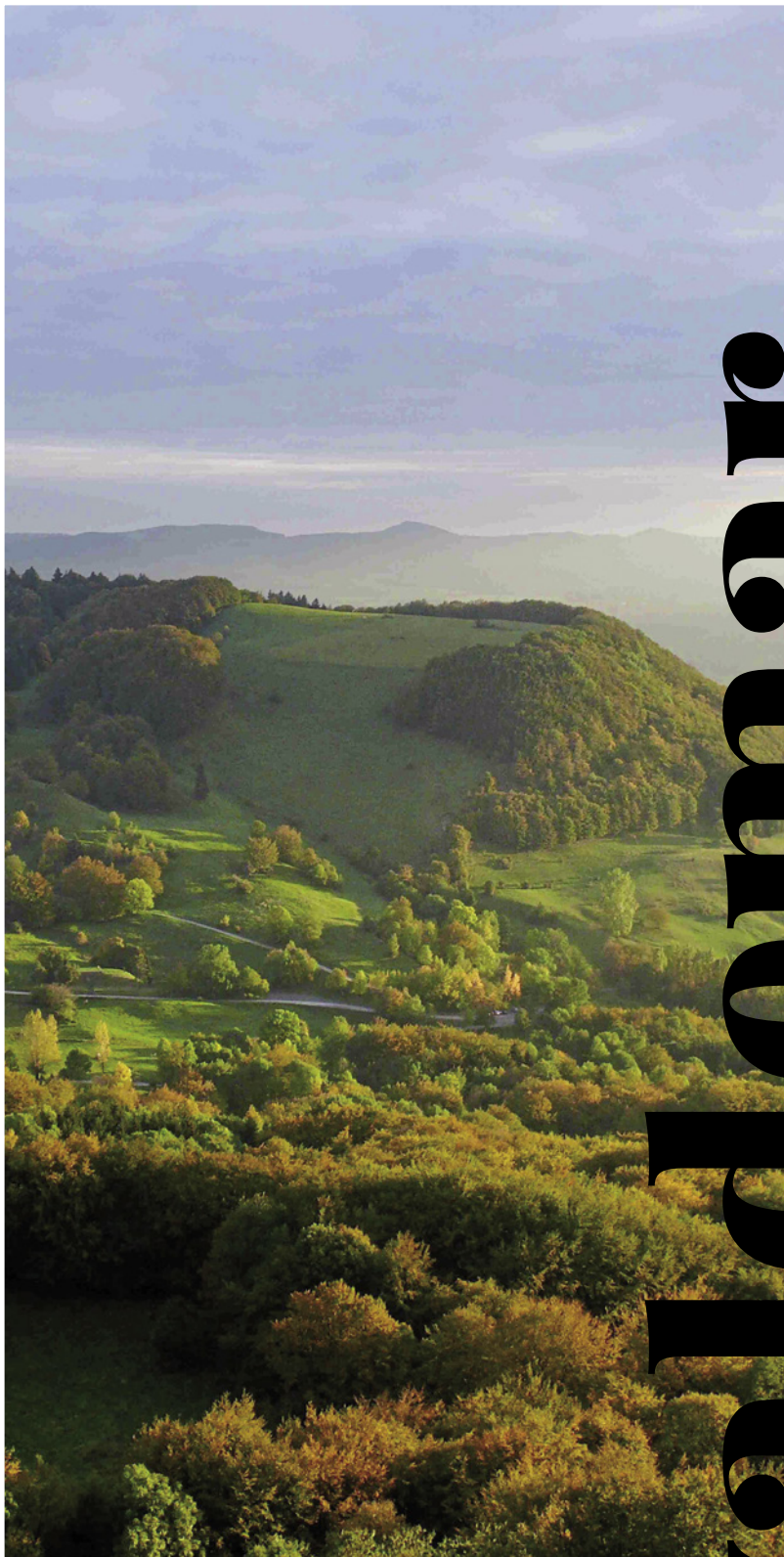
Ausdruck des Lebens und der Erinnerung...



[www.grabmal-zentrum.de](http://www.grabmal-zentrum.de)

**die rhön**

---



# waldemai

## VORORT