Clown HOLLY alias Holger Jung,
Es gibt keine Verlierer (Seite 20)
Foto: Jonas Springer

HERBST FEUER®

Das REIFE Magazin

Leipzig und Halle (Saale) · Ausgabe 3
03 / 2012 · kostenlos – nicht umsonst

REIFEPRÜFUNG
Es geht immer um das Leben

REIFES LEBEN
Es gibt keine Verlierer

IN EIGENER SACHE
Wunsch und Wirklichkeit

REIFE GESELLSCHAFT
Unbezahlbares Ehrenamt

Der reine Zauber des Orients

Mit der heilenden Kraft von Pfeffer, Nelken, Zimt, Piment und Kumin

TAMERS®

Nach altem Familienrezept frisch handgemahlen und ohne Zusatzstoffe!

www.tamers-bistro.de

TAMERS - Genießer-Bistro und Catering am Waldplatz

Jahnallee 31 · 04109 Leipzig · Tel.: (0341) 30 85 554 · Fax: (0341) 30 85 564 · info@tamers-bistro.de

Editorial

Aller guten Dinge sind Drei? Na dann bitte schön. Hier ist sie. Unsere 3. **HERBSTFEUER**® Ausgabe!

Wir sind sehr stolz darauf, die Beauftragte für Senioren der Stadt Leipzig mit ins Boot geholt zu haben. Mit Kerstin Motzer konnten wir erheblich an Kernkompetenz gewinnen und hoffen so nach und nach, viele Aktivitäten und Initiativen, seien sie privater oder öffentlicher Natur, zu bündeln und zu einem Netzwerk zu vereinen.

Durch Ihr lebhaftes Leserecho erfahren wir beinahe täglich von den großen und kleinen Wünschen rund um uns. Die Themenfülle ist überwältigend und kann natürlich nur Stück für Stück im Heft erscheinen.

Gerade mit unseren Beiträgen zu Spiel und Clownerie hoffen wir, Sie auch auf neue Pfade mitnehmen zu können.

Und wie schon in der Vergangenheit erwähnt: **HERBSTFEUER**® soll weiter wachsen. Aktive Mitstreiter sind also weiterhin ebenso gesucht wie Ihre kritische Meinung!

Wir freuen uns auf Sie! Herzlich Ihr

Andreas Reichelt
Herausgeber

Inhalt

REIFEPRÜFUNG
Es geht immer um das Leben Seite 4

PFLEGE AKTUELL
Mehr Pflegegeld für alle Seite 7

REIFE ZEIT
Ludo ergo sum Seite 8

REIFE LEISTUNG
Umziehen ohne Sorgen Seite 12

REIFE AKTION
Ärger mit den Pfunden? Seite 14

JACQUES´ WEINKOLUMNE Seite 16

BUCHMESSE SPEZIAL Seite 18

REIFES LEBEN
Es gibt keine Verlierer Seite 20

IN EIGENER SACHE
Wunsch und Wirklichkeit Seite 24

REIFE FRÜCHTE
Ehrenamt im Hospiz Seite 26

LITERATUR-DEBÜT Seite 27

REIFE GESELLSCHAFT
Ein Ehrenamt ist unbezahlbar? Seite 28

TAMERS GENUSSKOLUMNE Seite 32

Impressum / Ausblick Seite 34

Es geht immer um das Leben

Über die Würde des Menschen, Vertrauen und Lebens-Hausaufgaben

Von Sigrun Richter

Drei Minuten vor Mitternacht an einem Wintertag des Jahres 1943 atmete ich zum ersten mal ein. Dann folgte wahrscheinlich der erste Schrei, erwartet, erhofft. Vielleicht war er auch voller Angst vor dem Neuen, Andersartigen, voller Trauer über den Verlust der bisherigen vertrauten Geborgenheit. Doch war der Schrei lebensnotwendig. Mein Leben als eigenständiger Mensch nahm seinen Anfang. Liebevolle, kundige Hände streckten sich mir entgegen und begleiteten mich weiter durch die folgenden Jahrzehnte.

Eine Urkunde beglaubigte meinen Lebenseintritt. Hingegen ist mir das Datum meines Lebensendes noch verborgen.

Mit zunehmendem Alter häufen sich die Anlässe, bei denen ich mit Krankheit, Sterben, Tod und Trauer konfrontiert werde. Ich überlege, wie ich mir die eigene letzte Lebensphase vorstelle und welche Wünsche ich damit verbinde. Werden da auch liebevolle, kundige Hände sein, die mich berühren? Bin ich noch etwas wert? Bin ich meinen Mitmenschen zur Last geworden? An welchem Ort und unter welchen Umständen werde ich das letzte mal ausatmen? Welche Vorbereitungen kann ich treffen, dass die Wünsche und Bedürfnisse, die meiner Vorstellung von einem Sterben in Würde entsprechen, respektiert werden? Und auch dann noch anerkannt werden, wenn ich mich nicht mehr selber äußern kann.

Die Würde des Menschen ist unantastbar

So steht es in Artikel 14 der sächsischen Verfassung. Und: „Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlicher Gewalt.“. Das sächsische Krankenhausgesetz besagt in § 23 weiter: „Die Patienten haben Anspruch auf eine menschenwürdige Behandlung und auf eine würdevolle Begleitung im Sterben.“. Viele Jahre berieten und bemühten sich verschiedenste Fachbereiche auf Bundesebene um einen Gesetzestext, der das Thema „selbstbestimmtes Sterben“ verbindlich fasst, klare rechtliche Verhältnisse schafft. Seit 2009 gelten hier endlich eindeutige Regeln.

Der Hospizverein Leipzig e. V., in dem ich über zehn Jahre als Koordinatorin gearbeitet habe, bietet Beratungen zum Themenkreis „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ an, die seit 2002 mehrere tausend Menschen genutzt haben. Hier wurde auch – in fachlicher Zusammenarbeit mit Ärzten und Juristen – eine spezielle Broschüre mit umfassendem Informationsteil herausgegeben, die Antworten auf Fragen zu Krankheit, Leiden, Sterben und Tod geben will. Die darin zu findenden Formulare beinhalten detaillierte Fragen und fordern klare Antworten. Denn nur so erhält ein Arzt ein hilfreiches Instrument, um im Rahmen der bestehenden rechtlichen Möglichkeiten Maßnahmen zu ergreifen – oder auch zu unterlassen.

Die Patientenverfügung

Hier legt der Patient fest, unter welchen Bedingungen er welchen Maßnahmen zustimmt oder welche er ablehnt (künstliche Beatmung oder Ernährung, Schmerzmittelgabe, Dialyse etc.). Diese Festlegungen sind verbindlich, wenn da-

Das Nachdenken über mögliche Grenzsituationen in der Zukunft hilft auch den Angehörigen. (Abgebildete nicht mit Autorin identisch.)

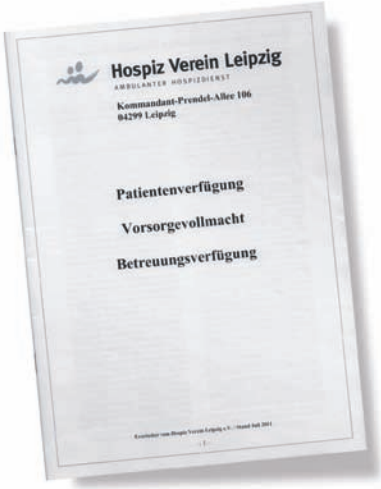
durch der Wille des Verfügenden für eine konkrete Behandlungssituation eindeutig und sicher festgestellt werden kann.

Die Vorsorgevollmacht

Es ist ratsam, einer Person meines Vertrauens eine solche Vollmacht zu erteilen. Sie ist befugt, meinen in der Patientenverfügung niedergelegten Willen im Bereich Gesundheitssorge oder Pflegebedürftigkeit in dem Falle durchzusetzen, in dem ich selber dazu nicht in der Lage bin – sei es kurzfristig oder auf Dauer. Weitere Aufgabengebiete betreffen Aufenthaltsbestimmung, Vermögenssorge und die Benennung einer Person, die im Bedarfsfall als Betreuer eingesetzt werden muss.

Die Betreuungsverfügung

Diese ist für den Amtsrichter und den von ihm zu bestellenden Betreuer gedacht. Sie bietet Selbstbestimmung und die Sicherheit, dass der Amtsrichter die gewünschte Person ernennen und sich der Betreuer streng an die Patientenverfügung halten muss.


Hospiz Verein Leipzig
AMBULANTER HOSPIZDIENST
Kommandant-Prendel-Allee 106
04299 Leipzig

Patientenverfügung

Vorsorgevollmacht

Betreuungsverfügung

Diese Broschüre gibt es beim Hospizverein Leizig e. V. Näheres in der Infobox rechts.

Die Formulare können von mir nur angefertigt werden, wenn ich zu diesem Zeitpunkt im Vollbesitz meiner geistigen Kräfte, d. h. geschäftstüchtig bin. Für alle Niederlegungen besteht immer auch die Möglichkeit des Wiederrufs.

In jedem Fall aber gilt: Jedes Leben ist anders. Jedes Sterben, jeder Tod auch. Vorbereitung ist möglich, aber keine allgemeingültige Vorausplanung. Mit meiner Willensbekundung erfülle ich „Lebenshausaufgaben“ zu einer Zeit, in der ich noch eigenverantwortlich handeln kann. Ich entlaste meine Angehörigen, in dem ich meinen Willen niederlege und ihnen so bei Entscheidungen in Grenzsituationen die Richtung weise. Der Akt der Vorsorge ist also auch ein Akt der liebevollen Fürsorge.

INFOBOX

Sigrun Richter, Jahrgang 1943, lebt heute in Günthersdorf. Die gelernte Krankenschwester und Hebamme baute die Ökumenische Sozialstation mit auf. Sie war von 1993 bis 2003 erst als ehrenamtliche Sterbeamme (diesen Begriff gibt es wirklich), dann als ABM und schließlich als Koordinatorin im Hospizverein Leipzig e. V. tätig. Sie genießt mit 4 Kindern, 4 Schwiegerkindern und neun Enkeln ihren „Unruhestand“.

Auskunft zu Beratungsterminen erteilt:
Hospiz Verein Leipzig e.V.
Kommandant-Prendel-Allee 106, 04299 Leipzig
Tel.: (0341) 86 31 83 – 15
verein@hospiz-leipzig.de
www.hospiz-leipzig.de

Bundesministerium der Justiz
http://www.gesetze-im-internet.de/bgb/__1901a.html

PFLEGE AKTUELL

Seit Januar mehr Pflegegeld für alle ...

... doch wurde auch die richtige Pflegestufe zuerkannt?

Pflegesachverständige beraten Betroffene kassenunabhängig.

Leipzig/Halle (Saale). In der dritten Stufe der Anhebung des Pflegegeldes zum 1. Januar diesen Jahres sind die Sätze für die Pflegestufen I und II auf 235 und 440 EUR sowie der Pflegestufe III auf 700 EUR monatlich erhöht worden. Auch die Sachleistungen für Pflegedienste oder ein Pflegeheim sind angehoben worden, so dass sich hier die monatlichen Zuzahlungen verringern können. So weit die gute Nachricht.

Vielfach Probleme mit dem Pflegegeld

In Deutschland werden pro Monat ca. 100.000 Anträge auf Pflegegeld gestellt. Doch jeder dritte Antrag wird von den Pflegekassen abgelehnt. Die Kriterien für die Bewilligung einer Pflegestufe sind gesetzlich definiert. Wer sich damit nicht auskennt, weiß häufig nicht, welche Angaben über Bewilligung oder Ablehnung entscheiden und vertraut auf das Urteil des MDK Gutachters. Hinzu kommt, dass Ältere oft aus Scham die nötigen Hilfen verschweigen und sich fitter darstellen als sie sind. Insofern haben diejenigen einen deutlichen Vorteil, die sich beim Kampf um die Pflegestufe von speziell ausgebildeten Fachberatern begleiten lassen.

Hilfe durch Pflegefachberatung

Die SEBIS®- Pflegefachberatung (Senioren- und Behinderten Informationsservice) bietet genau diese spezielle Hilfe an und vertritt die Interessen der Pflegebedürftigen kassenunabhängig. Wer SEBIS® in Anspruch nimmt, profitiert von umfassenden Erfahrungen und professionellen Beratern, die selbstverständlich auch Fragen rund um die Pflege beantworten. Wird ein Termin gewünscht, kommt der SEBIS® Berater für ca. 50 EUR (je nach Entfernung) ins Haus. Schwerpunkt der Erstberatung ist immer, ob und welche Pflegestufe in Frage kommt. Wer SEBIS® dann einen Beratungsauftrag erteilt, genießt den Vorteil der erfolgsabhängigen Berechnung der Leistung. Ein Kostenrisiko für die Kunden ist somit ausgeschlossen. Wenn auch Sie eine Beratung wünschen – die Pflegesachverständigen um Sylvia Örs vom Beratungszentrum Leipzig informieren Sie gern über Details und vereinbaren Termine bei Ihnen zu Hause.

INFOBOX

Sylvia Örs
SEBIS-Pflegefachberatung/
Pflegesachverständige
Wettiner Straße 15
04105 Leipzig
Tel.: (0341) 91 88 228
E-Mail: leipzig@sebis.info
Nutzen Sie unseren Rückrufservice auf:
www.sebis.info

Ludo ergo sum. Ich spiele, also bin ich.

„Leute hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!“

Oliver Wendell Holmes, amerikanischer Arzt und Schriftsteller (1809-1894)

In diesem Sinne: lassen Sie uns spielen!

Zumindest ein Spiel kennen wir eigentlich alle – „Mensch ärgere Dich nicht“. Es zieht sich durch unser gesamtes Leben. Wir spielten es schon als Kinder, später als Mutter oder Vater mit dem eigenen Nachwuchs und schließlich als Großeltern mit den Enkeln. Egal ob Campingplatz oder Ferienhäuschen. „Mensch ärgere Dich nicht“ kam mit in jeden Urlaub.

Halten wir also einmal kurz inne und erinnern uns an diese Spiel-Erlebnisse. Was verbinden wir damit? Ich für meinen Teil erinnere mich an Gemeinsamkeit und Spaß, Nachdenken und Riskieren, Freude und Wut, Logik und Zufall, neue Chancen ... Die Liste wäre beliebig fortzusetzen. Für mich sind es schöne und wichtige Erinnerungen und deshalb spiele ich heute noch immer. Egal ob Familien- oder Partyspiele, Würfelspiele, komplexe Themenspiele, Kartenspiele oder abstrakte Strategiespiele. Für jeden kann etwas dabei sein.

Somit ist sie auch schon eröffnet – unsere Spiele-Rubrik REIFE ZEIT. Wir im **Herbstfeuer®** *möchten an dieser Stelle immer wieder alte und neue oder bekannte und weniger bekannte Spiele vorstellen.*

Auch spielbegeisterte Leser sollen zu Wort kommen. Stellen Sie Ihre Lieblingsspiele vor oder erzählen Sie uns Ihre Geschichten rund ums Thema. Wir sind gespannt!

Das beliebteste Wortspiel der Welt

Beginnen wir heute mit der Vorstellung dieses alten Klassikers – Scrabble. Die deutsche Version ist über 60 Jahre alt und gehört zu den Wort- und Familienspielen. Es wird mittlerweile in 29 Sprachen auf aller Welt gespielt.

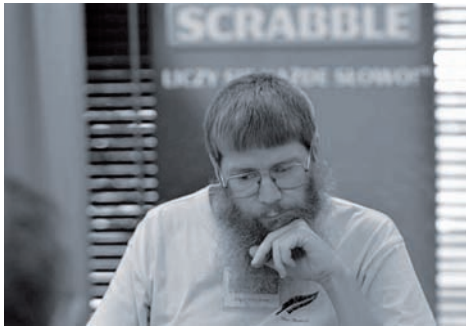
Wer sie noch nicht kennt:

Die Regeln sind einfach. Es kann mit 2 bis 4 Spielern gespielt werden. So ab 10 Jahre, denn sie sollten natürlich Lesen und Schreiben können. Vor uns liegt ein Spielbrett, auf welchem Wörter ausgelegt werden sollen. Dazu ziehen wir kleine quadratische Holztäfelchen, auf denen Buchstaben mit ihrer Wertigkeit zu finden sind. Selbstlaute haben zum Beispiel die Wertigkeit eins, andere seltenere Buchstaben haben eine höhere Wertigkeit. Wie zum Beispiel das X oder Y. Aufgabe ist es, auf dem Spielbrett Wörter mit größtmöglicher Punktzahl zu bilden. Dabei gibt es Felder zur Verdoppelung von Buchstaben- und Wortwerten. Man beachte, dass, sowie das erste Wort auf dem Spielbrett ausgelegt ist, bei einem neuen Wort immer ein oder mehrere schon ausliegende Buchstaben verwendet werden müssen. Ist ein Spieler mit seiner Auslage fertig, werden ihm die Punkte gutgeschrieben. Gewinner ist der Spieler mit der höchsten Punktzahl.

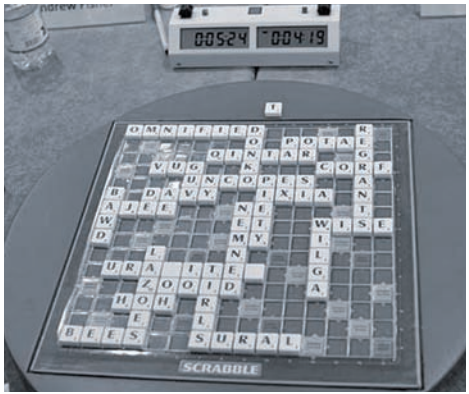
Was den Spaß ausmacht

Soweit die trockene Theorie. Vielleicht stellen Sie sich jetzt die Frage, wo bei diesem Spiel der Spaßfaktor liegen soll? Beim Buchstaben legen? Ganz einfach: Scrabble ist ein Spiel, das Wissen und Sprache, aber auch Übersicht und Cleverness verbindet.

Dazu passt meine ganz persönliche Scrabble-Geschichte. Mit einem Freund lieferte ich mir einst ein heiß umkämpftes Scrabble-Duell. Wir beide vom Ehrgeiz gepackt, das Spiel kurz vor dem Ende, legte er das Wort Vase. Dabei konnte er das V mit der Wertigkeit 6 auf das Sonderfeld 3facher Buchstabenwert platzieren. Wow! Die anderen Buchstaben A, S und E hatten die Wertigkeit 1.



Scrabbleweltmeister Nigel Richards beim Finalspiel der mit 20.000 Dollar dotierten World Scrabble Championships Oktober 2011 in Warschau. Richards trat für Australien an, lebt aber in Neuseeland.



Das Winning Board, mit dem Richards gegen den Australier Andrew Fisher gewann: Richards 476 Punkte, Fisher 333.

Zusammen mit 3 mal 6 für das V ergaben sich insgesamt immerhin 21 Punkte für meinen „Gegner“. Das war eine Steilvorlage. In meinem Kopf ratterte es!!! Es besteht ja die Pflicht, mindestens einen schon ausliegenden Buchstaben zu benutzen. Man kann aber natürlich auch vollständige Wörter verwenden. Wie konnte ich also dieses „fette“ Wort Vase für mich nutzen? Die Buchstaben für „Blumenvase“ hatte ich nicht. Da muss doch irgendeine andere Kombination gehen!!! Ich brauchte eine ganze Weile. Doch dann entdeckte ich das Wort Kork in meinen Buchstaben. Genau! Korkvase. Gedacht – gelegt … Ich überlasse es Ihrer Phantasie, was nun folgte. Nur soviel: die prompte Diskussion war lang und heiß, zum Schluss hat sie immer mehr Spaß gemacht und schließlich und endlich blieben wir Freunde! Und lachen noch heute herzlich darüber. Nicht nur beim Scrabble spielen!

Scrabblemania

Die Scrabble Fangemeinde ist auch heute weltweit aktiv. Es wurden bisher über 100 Millionen Spiele verkauft. Mittlerweile gibt es offizielle Scrabble-Regeln zur Zulässigkeit von Wörtern und Erläuterungen zur Grammatik, die vor Kurzem sogar etwas gelockert wurden. Zur Scrabble-Weltmeisterschaft 2011 in Warschau (s. S. 9) traten 116 Spieler aus 44 Ländern an, die sich in nationalen Vorausscheiden und einer WESPA genannten Weltrangliste qualifiziert hatten.

Das Scrabblespiel gibt es in jedem Spielzeuggeschäft, das auch ein Spieleregal hat. Und dort entdeckt man sicher noch viel mehr Interessantes. Also lassen Sie uns in der nächsten Ausgabe wieder miteinander spielen. *H.L.R.*

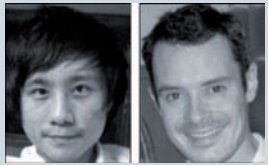
INFOBOX

Geschichte
Erfinder der Urform des Scrabble – 1931 als „Lexico“ erschienen – war der amerikanische Architekt Alfred Mosher Butts. Er partizipierte über Umwege an seinem Welterfolg, indem er für die 1938 erschienene Weiterentwicklung „Criss-Crosswords“ (so genannt wegen der Anlehnung an die gerade aufkommenden Kreuzworträtsel) von seinem Freund James Brunot eine Provision pro verkauftem Spiel bekam. Der Durchbruch von nunmehr „Scrabble“ gelang Brunot mit der Patentierung in Jahr 1948. Seit 1994 ist die Mattel GmbH Dreieich Inhaber der deutschen Rechte an dem Spiel.

Wikipedia:
de.wikipedia.org/wiki/Scrabble

Scrabble-Weltmeisterschaft 2011:
www.wscgames.com

Eklat um vermisstes „G“
Am Rande der Scrabbleweltmeisterschaft 2011 in Warschau kam es wegen eines vermissten Buchstabens zu einer Unruhe.



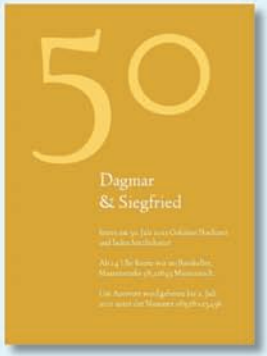
Chollapat Itthi-Aree, Ed Martin

Der thailändische Spieler Chollapat Itthi-Aree unterstellte seinem für England spielendem Gegner Ed Martin, einen „G“ Spielstein versteckt zu haben und forderte eine Leibesvisitation. Was von der Wettkampfleitung allerdings abgelehnt wurde: **abcnews.go.com/WNT/video/scenes-world-scrabble-championship-14762190**

QUALITÄTSKARTEN

Thomas Cards

SEIT 1990



Karten für jeden Anlass selbst gestalten.

www.thomascards.de

Umziehen ohne Sorgen! Gerade im Alter!

Wenn die Wohnung nicht mehr passt, fürchten vor allem Ältere einen Umzug.

Das muss nicht sein.

weiß: Jonas Springer

Ein Umzug kommt meist nicht über Nacht

Je älter man wird, umso schwerer fallen einem die Treppenstufen. Eigentlich ist die Wohnung ja inzwischen auch zu groß. Und irgendwie ist es unpraktisch mit der alten Badewanne. Nach und nach reift der Gedanke an den „Tapetenwechsel“ heran. Dieser Gedanke verursacht bei vielen älteren Menschen Unbehagen. Natürlich. Ist doch damit eine erhebliche Umstellung verbunden. Man verlässt eine oft über viele Jahre eingeschworene Gemeinschaft. Sind die neuen Nachbarn auch so nett? Auch wenn man nicht allzu weit weg zieht, das gewohnte Umfeld geht verloren. Wo befinden sich die neuen Geschäfte, Ärzte, Bahn und Bus oder der nächste Stadtpark? Wie weit entfernt wohnt die Familie? Viele Fragen spielen bei der Auswahl des nächsten Domizils eine Rolle. Da geht es nicht nur um die Etage oder die Barrierefreiheit.

Wenn „die Neue“ dann endlich gefunden ist, steht der Umzug bevor. Eine aufregende Angelegenheit? Ganz bestimmt! Nicht so einfach zu organisieren? Irrtum! Genau hier setzt nämlich der Seniorenservice von „Umzug-und-Handwerk“ ein.

Wenn schon, dann rundum sorglos

Das wollen Ruskes Leute erreichen. Dazu kommt der Chef direkt ins Haus und bespricht Zimmer für Zimmer alle Tätigkeiten, die anfallen werden. Das beginnt mit der Planung des Stauraums, also wie viele Kartons und welche Ladefläche. Es geht bis zur Demontage der Möbel, ja selbst zur Entsorgung des ein oder anderen Stückes. Natürlich wird auch die Fahrt zum Sperrmüll geplant. Wie viele Träger

sind nötig und kann man einen Außenlift einsetzen? Das alles klärt Jens Ruske vor Ort. Die alte Wohnung muss nach dem Auszug übergeben werden. Keine Angst, dass Kautionen einbehalten werden! Die Wohnung wird renoviert, gereinigt und übergeben. Alle Meldungen bei den Versorgern werden erledigt. Sie bekommen nur die Nachweise hierüber in die Hand. Am neuen Wohnort warten ebenfalls keine Probleme, sondern nur Lösungen. Die Lampen kommen an die Decken. Die Küche wird neu eingepasst und der Kleiderschrank montiert. Das alles kalkuliert Herr Ruske gemeinsam mit Ihnen ein.

Mit Rat und Tat

Mit seinem Schatz an Erfahrungen aus über 7 Jahren kann Jens Ruske in beinahe jeder Lebenslage helfen. Und wenn er es selbst nicht kann, gibt es immer ein kompetentes Partnerunternehmen. Eine Kundin beispielsweise hatte sich endlich mit dem Internet angefreundet. Ihr Enkel hatte sie da neugierig gemacht. Nun musste sie umziehen. Und war völlig aufgelöst und ratlos, da sie nicht wusste, wer ihr den Internetanschluss einrichten könnte. Der Enkel studierte mittlerweile in Würzburg. „Umzug-und-Handwerk“ hatte hier die passende Adresse parat und veranlasste die Installation schließlich für nicht einmal 30 Euro. Die Dame war zufrieden und sichtbar glücklich.

Service komplett

Frau Köditz, eine geschätzte Kundin und willkommenes Beispiel, war auf der Suche nach einem Rund-Um-Service für Ihren Umzug. Das hieß: Kontaktaufnahme mit dem Vermieter, An- und Abmeldung von Telefon, Strom und Kabel bis hin zur Ummeldung bei Behörden und Post. „Umzug-und-Handwerk“ plante die Termine für den Küchenumbau, den Packservice (inklusive sorgsamem Umgang mit allem Interieur) und die fachgerechte Verladung. Dann kam der große Tag. Pünktlich wie die Maurer standen alle Mitarbeiter vor der Tür, beluden den Laster und fuhren alles in die neue Wohnung. Dort stand die bereits montierte Küche, die neu gestaltete Wohnung erhielt ihre Möbel an den vorbestimmten Plätzen. Und noch am selben Tag wurde begonnen, die alte Wohnung in ihren Ursprungszustand zurück zu versetzen. Der Übergabetermin mit dem Vermieter verlief reibungslos. Und Frau Köditz zog in eine komplett eingerichtete neue Wohnung. Ohne jeden Stress. Deshalb dürfen wir ihr Beispiel ruhig nennen.

Fazit

Ein Umzug ist sicher aufregend. Aber es gibt fleißige Helfer, die professionell unterstützen können. Und falls wirklich mal etwas schief geht, Jens Ruske kümmert sich persönlich um baldige Abhilfe. Doch für Sie ändert sich nichts! Denn vereinbart war ja ein Festpreis!

INFOBOX

Jens Ruske betreibt sein Unternehmen seit 2005 und ist vom einfachen Umzugsservice zum handwerklichen Komplettdienstleister gewachsen, der alle benötigten Gewerke aus einer Hand bietet.

info@umzug-und-handwerk.de
www.umzug-und-handwerk.de
Telefon: (0341) 900 38 40
Fax: (0341) 900 38 41
Mobil: 0152 53 75 12 26

Ärger mit den Pfunden? Abhilfe gefällig?

Viele kennen das Problem. Das Frühjahr kommt strahlend daher. Aber die im Winter gemütlich angefutterten Pfunde bleiben. Da muss doch was zu machen sein?!

von Editha Schön

Winterzeit – Speicherzeit

Knappe Nahrungsmittel sind für uns Menschen „normal“. Unser Körper ist darauf programmiert, möglichst viel Energie zu deponieren. Für schlechte Zeiten sozusagen. In den Fettzellen. An Bauch, Taille, Hüfte – viele können ein Lied davon singen.
Heute herrscht jedoch ganzjähriger Überfluss. Im Winter wird dazu noch kräftiger und üppiger gegessen. Wir benötigen mehr Energie, um die Körpertemperatur zu halten. Gleichzeitig sind wir aber weniger aktiv. Wir müssen nicht mehr Holz hacken, um den Ofen zu heizen. Wir drehen einfach das Ventil am Heizkörper auf. Draußen in der Kälte sind wir mittlerweile nur noch kurz. Bei Älteren sinkt auch noch der Grundumsatz, weil die Anpassungsmechanismen an die Umgebung im Laufe der Jahre schwächer werden. Energieüberschuss ist vorprogrammiert.

Kreislauf durchbrechen

„Energiebilanz verbessern“ heißt der Schlüssel zur Abhilfe. Im Winter neigen wir eher zum Bewegungsmuffel. Und siehe da, plötzlich im Frühjahr kneift der Hosenbund. Also schnell mal eine Woche hungern ... So wird das natürlich nichts. Im Gegenteil! Jojo-Effekt! Sparflamme in knappen Zeiten. Enttäuschung. Und der Kreislauf beginnt von vorn.
Doch es ist nicht schwer, „Schwung“ in die Angelegenheit zu bringen. Beruhi-

gend dabei: kein Hochleistungssport, kein Hunger. Ziel ist es, auch in Ruhe mehr zu verbrauchen. Durch Ankurbeln des Stoffwechsels mit verschiedensten Aktivitäten und geschickter Ernährung. Langsamer Muskelaufbau für erhöhten Grundumsatz. Dabei gilt: „Jeder nach seiner Fasson!“. Die eigenen Möglichkeiten nicht überschätzen!

Mehr essen!

Ja genau! Fett reduzieren, aber nicht komplett weglassen. Es unterstützt die Aufnahme vieler Vitamine und Spurenelemente. Kohlenhydrate und Eiweiße gezielt einsetzen. Gemüse dem Obst vorziehen. Viel mit Gewürzen und Kräutern arbeiten. Drei Mahlzeiten am Tag, nicht ständig essen. Und: das erste Hungergefühl hat mit Mangel nichts zu tun.
In der Praxis: bloß nicht aufs Frühstück verzichten! Der Körper braucht Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette um den Stoffwechsel in Gang zu bringen. Ohne Frühstück würde sein Sparprogramm starten. Kontraproduktiv! Zum Abnehmen den Fettanteil gering halten. Da steckt die meiste Energie drin. Mittags abwechslungsreiche Mischkost. Der Körper ist jetzt auf Verbrennung eingestellt. Kohlenhydrate zu Gunsten von Eiweißen einschränken. Aber nicht komplett auf sie verzichten. Fett wieder mäßig aufnehmen. Und abends ist Eiweiß Trumpf. Wir brauchen es als Baustoff für die Nacht. Zudem kostet es den Körper mehr Energie, Eiweiße zu verdauen als Kohlenhydrate.

Regelmäßig aktiv sein

Bewegung ist nichts Schlimmes. Sie ist vielmehr ein Urinstinkt des Menschen. Über Ausdauertraining langfristig die Kondition verbessern. Die Muskeln wachsen und der Körper verbraucht mehr Energie. Jeden zweiten Tag z. B. eine halbe Stunde walken. Das geht auch ohne die albernen Stöcke. Langsam steigern, aber unbedingt regelmäßig dran bleiben. Mit gezielter Dehnung und Gymnastik den Muskelaufbau unterstützen.
Das gibt die Zeit nicht her? Dann laufen Sie doch jeden zweiten Tag ins Büro. Nehmen die Treppen und nicht den Fahrstuhl. Gehen zum Briefkasten und auf dem Nachhauseweg einen kleinen Umweg. Wenn man den Alltag, egal ob im Beruf oder zu Hause, nur richtig durchleuchtet, findet jeder ein paar Inseln. Und Liegestütze oder Kniebeuge gehen auch abends zur Tagesschau. Die Ohren bleiben garantiert frei.

Das neue Leben genießen

Es wird Spaß machen nach und nach. Dazu ein verändertes Körpergefühl. Nicht nur Pfunde purzeln langsam aber nachhaltig. Man fühlt mehr Kraft. Lebt beschwingter. Und Essen macht Spaß. Natürlich gibt es immer mal einen Hänger zwischendurch am warmen Buffet oder im Café. Na und? Dann wird am nächsten Tag eben ein Läufchen mehr eingelegt. Und für den inneren Schweinehund gilt: Gleichgesinnte suchen! Macht noch mehr Spaß.

INFOBOX

„Wer sich keine Zeit für Bewegung nimmt, wird sich irgendwann ganz viel Zeit für seine Krankheiten nehmen müssen.“

Tipps von Prof. Dr. Ingo Froböse unter:
www.ingo-froboese.de

„Iss mit den Fingern, trink mit der Nase."

Schrieb Joseph Deltail 1965 in seinem viel beachteten Essay *Die Paläolithische Küche*.

Beim Wein spricht man von den *Vier Nasen*. Wie man mit einer uralten Strategie (nicht nur) den Weingenuss optimiert,

erklärt: Lothar Janus.

Stellen wir uns vor, ein Berufs-Archaiker in der Altsteinzeit (lat. Paläolithikum, vor ca. 2,4 Millionen Jahren), stünde (oder säße) unverhofft vor einem frisch gefüllten Glas neuzeitlichen Weines. Wie würde er (oder sie) sich verhalten? Wahrscheinlich: Zuerst über dem Glas an der Flüssigkeit riechen. Dann (wenn keine Bedenken hinsichtlich gelernter Gefahren bestehen), das Glas prüfend schwenken (Insekten?), noch einmal riechen (zur Sicherheit), dann vorsichtig kosten.

Ein uraltes Prinzip

Drei Mal wäre die Nase im Spiel gewesen – wahrscheinlich. Ein viertes mal, nämlich am leeren Glas, hätte unser Freund sicher nicht gerochen ... denn das wären sie: die *vier Nasen des Weines*.

Von den Ahnen lernen

Was wir von unserem Paläolithiker lernen können, ist so einfach wie bedeutsam. Damals wurde viel sinnlicher mit der Nahrung verfahren. Aus Vorsicht, zur Prüfung auf *Genießbarkeit*. Heute ernähren wir uns zu 70% aus industriell bearbeiteten Lebensmitteln. Jedenfalls die meisten Städter. Und da liegt das Hauptproblem.

Wir sind heute umgeben von naturidentischen (aber eben nicht natürlichen) Aromen, künstlichen Düften, chemischem Zauberwerk. Spätestens seit dem Apfel-Shampoo in den siebziger Jahren fing die Manipulation an, sich zu manifestieren. Die Liste der Verbrechen reicht von brutalen Varianten wie Fichtennadelspray für Plastikweihnachtsbäume und setzt sich bis in die subtilsten Spielarten, etwa die chemische Verduftung von Hotel- und Konferenzräumen fort. Bei so viel Lug und Trug ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen verlernt haben, sich bei der Erschließung der Welt auf die Sinne zu verlassen. Die Hektik unserer schnellen Zeit verleitet zudem zum rabiaten Umgang mit feinen Düften und Geschmack. Zum Beispiel die *Schnabeltasse für Grob-Sensoriker*: Coffe-to-go – wieviel Kaffee von welcher Qualität tatsächlich unter dem chemischen Duft- und Geschmacksmantel schlummert, ist nur noch von Forensikern nachzuvollziehen. Doch zurück zum Wein.

Was alles an einem Rosé erduftet werden kann, hat das Deutsche Weininstitut hier illustriert.

Die vier Nasen des Weines

Wer es zum ersten Mal ausprobiert, ist meist überwältigt. Als ich diese Methode einmal im Depot demonstrierte, nahm mich ein Kunde zur Seite und raunte mir zu: „Also ich trinke seit 40 Jahren Wein, aber erst jetzt habe ich Wein *kennengelernt*.“. Schreiten wir also zur Tat.

1. Nase: Ohne das Glas zu schwenken wird nur kurz und leicht geschnuppert. Ohne zu tief einzuatmen. Dadurch werden die besonders leichten, flüchtigen Aromen wahrgenommen und ein erster Hinweis auf den Typ und die Komplexität des Weines entsteht.

2. Nase: Durch kreisförmiges Schwenken des Glases wird die Oberfläche des Weines vergrößert und weitere Aromen freigesetzt. Ein eventuell vorhandener Weinfehler wird nun verstärkt oder erst jetzt wahrgenommen.

3. Nase: Im Nasenrachenraum ist der Gaumen mit der Riechschleimhaut an der oberen Nasenmuschel verbunden. Ist der Wein im Mund, erwärmt er sich und gibt weitere Duftstoffe frei. Durch vorsichtiges Einsaugen von Luft in den Mund wird diese Wirkung zusätzlich verstärkt.

4. Nase: Riechen Sie nun in das leere Glas. Stellen Sie sich vor, wie die vom Wein getrennten Aromen sich quasi an der Glaswand festhalten und Ihnen eine letzte Duftbotschaft senden.

Weine lügen nicht (mehr)

Natürlich spielen viele sensorische Faktoren eine Rolle. Die Nasen-Methode ist nur ein Teil des Ganzen. Aber so können Sie eine Vielzahl mehr Aromen entdecken, die in einem Wein schlummern. Schlechte oder minderwertige Weine finden vielleicht gar nicht erst den Weg in den Mund, wenn sie von der Nase *ausgemustert* wurden. Je mehr positive Aromen zutage treten, desto vielschichtiger, interessanter und damit hochwertiger ist der Wein. Und edle Gewächse lernen Sie in ihrer vollen Aussagekraft kennen. Mit den Werkzeugen, die uns von jeher gegeben sind: den Sinnen.

INFOBOX

Lothar Janus, Weinkenner und Inhaber von 4 Jacques´ Weindepots in Leipzig engagiert sich seit Jahren für die Weinkultur in seiner Heimat.

Jacques´ Weindepot
www.jacques.de

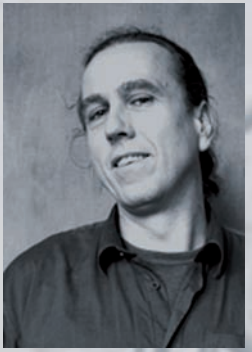
Die besonderen Öffnungszeiten:

Mo-Do	15.00-19.00 Uhr
Fr	14.00-20.00 Uhr
Sa	10.00-15.00 Uhr

H.S. Eglund

Günthers Sprung in die Sonne

Die Zukunft ist jetzt



Günthers Sprung in die Sonne

Chronik einer Freundschaft

Cortex Unit Verlag Berlin

Paperback, ca. 110 Seiten,

Preis: 10,70 Euro

ISBN 978-3-940836-06-9

www.eglund.de

Es klingelte. Ich lief in die Küche, zum Monitor der Überwachungskamera, eingelassen in die Dunstabzugshaube, exakt in Augenhöhe. Vor meiner Wohnungstür stand Günther, Nachbar aus dem zweiten Stock. Sein Gesicht war durch die schlechte Optik verzerrt. In einer Hand hielt er eine Ledermappe, in der anderen ein Handy. Er hielt es vor die Linse wie der Exorzist das Kruzifix.
„Mach auf, du Scheißkerl", stieß er heiser hervor. „Ich will dir in die Augen sehen." Seine Worte klirrten, das lag am Lautsprecher unterm Monitor, billiges Zeug. Ich sagte: „Kommen Sie später wieder. Ich bin beschäftigt."

Seine Augen verengten sich, wurden Schlitze eines Spähpanzers.
„Du kannst mich nicht abwimmeln“, zischte er. „Ich kenne meine Rechte!“
„Lassen Sie sich von meiner Sekretärin einen Termin geben.“
„Schnauze, Mann! Du kannst mich nicht wie Dreck behandeln.“
„Sie sind Dreck, alles klar?!“
„Nix da! Du wirst mich anhören, und zwar sofort!“
Ergeben drehte ich das Bild ab, ging zur Tür und legte den Riegel zurück. Triumphierend drückte mir Günther das Handy unters Kinn:
„Ist das deine SMS, Freundchen?“
Ich brauchte nicht hinzusehen. Er grunzte.
„Eh, du Dreckskerl. Was glaubst du, wer du bist?“
„Dein Pate“, knurrte ich. „Du kriegst Eingliederungshilfe, und das Amt hat mich zu deinem Paten bestellt. Ich habe die Gesetze nicht gemacht.“
Er schrie fast:
„Da bin ich also! Zufrieden?“
„Ist ja gut“, wiegelte ich ab. „Hast du die Bewerbungen dabei?“
Er reichte mir die Ledermappe. Ich registrierte: abgestoßene Ecken, also Punktabzug. Ich öffnete die Mappe und sah die Papiere durch. Vage schüttelte ich den Kopf:
„Du musst dich besser verkaufen. Du brauchst mehr Biss.“
Günther schlug die Augen nieder.
„Ich übe ja schon. Forsches Auftreten, Selbstbewusstsein, klare Haltung. Aber das klappt nur bei dir.“
„Nicht wirklich“, gab ich zurück. „Wenn du beim Bewerbungsgespräch reinplatzt wie bei mir, hast du keine Chance.“
„Du hast selber in deiner SMS geschrieben, ich soll offensiv auftreten. Das ist heute unser Thema.“
Ich hob die Schultern.
„Du hast den Dreh noch nicht raus. Tut mir leid. Das muss ich deiner Sachbearbeiterin melden. So sind die Vorschriften: Jeder Steuerzahler, der zum Paten bestellt wurde, hat die Pflicht, einen wöchentlichen Bericht einzureichen.“
Günther errötete:
„Lass es uns noch mal versuchen“, winselte er. „Wenn ich schlechte Noten hab, streichen die mir die Stütze.“
„Glaube ich nicht. Aber wahrscheinlich musst du ins Erdgeschoss umziehen.“
Er jaulte auf. (...)

Leipziger Buchmesse
15.–18. März 2012

COUPON

Herbstfeuer® präsentiert:

Günthers Sprung in die Sonne

Lesung und Diskussion mit H. S. Eglund
Moderation: Urs Heinz Aerni (Schweiz)
16. März 2012, Beginn 20 Uhr
Ort: Schlechtes Versteck Nr. 32
Könneritzstraße 32, 04229 Leipzig
Eintritt frei

(Mehr Infos auf der Rückseite dieses Coupons!)

Leipziger Buchmesse
15.–18. März 2012

COUPON

Geben Sie sich zu erkennen!

Der **Herbstfeuer® Verlag** und der **Cortex Unit Verlag** machen auf der Buchmesse in Leipzig gemeinsame Sache: Lernen Sie die Herausgeber Andreas Reichelt und Heiko Schwarzburger persönlich kennen. **Besuchen Sie uns vom 15. März bis 18. März 2012 an unserem Stand (E 410) in Halle 3.**

Geben Sie sich als Leser von **Herbstfeuer®** zu erkennen!
Bei Vorlage dieses Coupons kredenzen wir ein Glas Prosecco oder Saft.

Auf die Literatur!

HERBST FEUER

cortexunit

Ein großer Artist und seine Ziele

Text und Fotos von Jonas Springer

Es gibt keine Verlierer

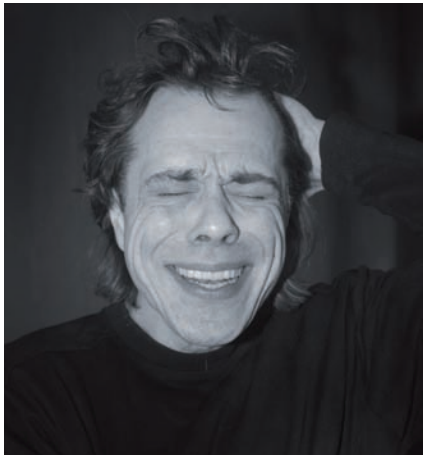
Nur falsch Geformte. Und die will er auffangen. Achtundvierzig Jahre ist er jetzt und hat erlebt, was man erleben und was man nicht erleben möchte, hat die Welt gesehen und Dinge vollbracht, die nur er vollbringen kann. Den dreifachen Salto am Trapez zum Beispiel. Das war immer sein großes Ziel und er hat es erreicht. Holger Jung, gertenschlank, durchtrainiert, immer noch, schaut auf sein Leben und ließt darin wie in einem Buch. Geboren in Leipzig als Kind einer gesamtdeutschen Turnmeisterin und eines Ringers landet er an der Kinder- und Jugendsportschule Leipzig und turnt sich in die Meisterklasse. Mit der Jugendnationalmannschaft der DDR kommt er von Tschechien, Bulgarien über Ungarn, die SU oder Rumänien bis nach Kuba. Doch dieser Erfolg findet ein jähes Ende, denn er erkrankt, kurz bevor er die Schule beenden kann. Vorbei ist es mit dem Hochleistungssport. Einstweilig wird er Übungsleiter für den Nachwuchs. Er trainiert ab.

Wieder genesen besucht er den Zirkus Berolina, lernt den Chefartisten Siegfried Fleischer kennen, ist fasziniert und tritt seinem Team bei. Trainiert mindestens zweimal am Tag und tritt abends auf. Der Zirkus, die fliegenden Glorias werden seine Familie. Fleischer ist sein Mentor, sein Trainer, sein Ersatzvater. Er fängt ihn auf. Am Trapez und im Leben. Eine Bilderbuchkarriere bis hier hin. Tourneen bringen ihn wieder herum in der Welt, ja selbst ins nichtsozialistische Wirtschaftsgebiet darf er mit dem Staatszirkus, in die Dortmunder Westfahlenhalle zum Beispiel.
So kommt er raus und, weil die Stasi beginnt ihn zu bedrängen, aus Holland nicht zurück, kurz vor der Wende. Doch der Westen ist kalt, nicht nur unvertraut, sondern

fehlorientiert, wie ihm scheint. Hier zählt nicht das Können, sondern die Herkunft. Hier ist nicht Leistung das Maß der Dinge, sondern Geld. Er findet keinen Boden unter den Füßen, keine Schwerkraft, keinen Mittelpunkt, keine wirklichen Freunde. Von hier an wird der Weg steinig, holprig, kurvenreich. Es geht bergauf und bergab.

Mit einem Copyshop wird er unternehmerisch in Berlin. Der Laden läuft, doch mit ihm hat der nur wenig zu tun. Er ist nicht gefordert, fühlt sich fehl am Platz, steigt wieder aus. Es folgen die Mitorganisierung der ersten Loveparade, Bungee-Jumping für eine dänische Firma – wenigstens ein bisschen Sport – und Promojobs für die Olympiabewerbung Berlins. Er schleppt Kohlen, kellnert, um überleben zu können, beherbergt britische Bauarbeiter in einer eigenen Pension. Schließlich kehrt er im Jahre 2000 nach Leipzig zurück. Den Zirkus, wie er ihn kannte, gibt es für ihn schon lange nicht mehr und überhaupt sind die Menschen jetzt mit anderen Dingen beschäftigt.

Er kehrt an die Stätte seines Ursprungs zurück. Sieht in der Schärtnerhalle der DHfK alte Turner, siebzigjährig schon, immer noch mit sichtbarer Spannkraft. All das hatte er auch, denkt er sich und schämt sich seiner Irrwege. Jetzt wird ihm klar, welcher sein Weg sein muss. Der Weg der Kunst und des Sports, der Artistik und der Kinder- und Jugendarbeit. Er gründet mit Uwe Schütz die Spaß-



fabrik. Es folgen Bühnenauftritte, Projekte in Schulen und der Gedanke, einen eigenen Verein zu gründen.
Nach zwei Jahren trennen sich die Wege wieder und 2006 schließlich gründet er mit Freunden den gemeinnützigen Verein Zirkus Kuss. Dort will er weitergeben, was ihm gegeben worden ist am Trapez. Das Gefühl der Zuverlässigkeit im Miteinander, der Kreativität im Sport, im Leben als Bühne. Kinder lernen am Trapez zu turnen aber auch Verlässlichkeit in der Bodenakrobatik, das Hand in Hand bei der menschlichen Pyramide. Den Spaß an der Selbstdisziplin, der Selbstkontrolle und dem Erfolg dadurch. Hier findet sich wieder, was ihn geprägt hat. Geborgenheit vermittelt er und Vertrauen, strenge Disziplin und Ziele. Ziele, die Wegweiser sichtbar machen. Wegweiser, die im Streben nach Geld übersehen werden. Wegweiser, die selbst Eltern ihren Kindern nicht mehr zeigen können. All das will er geben. Den Halt, den er verloren hatte, findet er wieder, indem er anderen Halt bietet. Entgleisten zeigt er, das es noch etwas Anderes gibt, als das Streben nach Macht und Geld. Im Gefängnis bringt er, als Kursleiter engagiert, Einsitzenden bei, wie man seinen Körper kontrolliert, seine Grenzen auslotet und wie man das wiederum seine Mitinsassen lehrt. Nicht Neid und Konkurrenzkampf füllen das Leben, sondern Erlebnisse und besondere Fähigkeiten machen es reich. Dieses Leben, das man nur ein einziges Mal hat.
Er ist wieder bekannt. Jetzt auch als Butler James, der nicht nur serviert, sondern sein Publikum mit Flickflacks unterhält, als Clown Holly, der das Highlight auf Großveranstaltungen ist oder als Schauspieler auf der Bühne wie etwa in „Dinner for you“ mit dem Rundfunk-Blasorchester Leipzig. So bleibt er im Training, in Bewegung. Knapp 50-jährig ist sein Körper der eines 17-Jährigen.

Ein eigenes Zirkuszelt ist sein Traum. Ein Zirkuszelt, fest stationiert, weniger als Manege, denn als Institution der Kinder- und Jugendförderung. Als Hort der Kreativität, der Gesundung, der Orientierung, der Beständigkeit, die so bitter nötig scheint in der heutigen Welt. „Das Leben ist kein Wunschkonzert.“ sei eine der dümmsten Plattitüden unserer Zeit, sagt er, denn natürlich kann es das sein, wenn man nur konsequent der Dirigent seines eigenen Tuns ist. Sich nicht ablenken lässt von den Oberflächlichkeiten, die allerorts auf einen einprasseln. Und die Möglichkeiten nutzt, die sich heute bieten. „Diese Möglichkeiten muss man erkennen und ich will sie erkennen helfen. Das sehe ich als meine Aufgabe.“
Und so ist er letzthin nicht nur Trainer, Übungsleiter oder Lehrer, sondern auch Begleiter, Berater und Verbündeter seiner Schützlinge.
Holger Jung hat seine Bestimmung gefunden, hat sein Gleichgewicht zurück, schaut sich wieder gern die Fotos an, auf denen die Stationen seines Lebens festgehalten sind. Erzählt stolz die Geschichten aus seiner Zirkuszeit, von der Arbeit am Friedrichstadtpalast oder seinen Auftritten an Stätten, die große Namen haben. Wie Williams-Althoff, Sarrasani und Ahoy-Arena Rotterdam. Dahin kommen nur die Besten. Holger Jung war und ist einer der Besten.

INFOBOX

www.zirkuskuss.de
info@zirkuskuss.de
Tel./Fax: (0341) 65 09 079
Mobil: 0177 33 76 060

Mit ihrer Unterstützung sichern unsere Sponsoren die technische Produktion unseres Magazins.

HERBST FEUER®
Das REIFE Magazin

HERBSTFEUER®
bedankt sich ganz besonders bei:

NIS&more Network Information Systems
www.nisandmore.de

SEBIS® DIE PFLEGEBERATER!
www.sebis.info/leipzig

cortexunit
www.cortexunit.de

ACHILLES® SICHERHEITSTECHNIK
www.achilles-sicherheit.de

VON DER HEIDE WIRTSCHAFTSBERATUNG
www.vdh-wirtschaft.de

TAMERS® Genießer Bistro & Catering am Waldplatz in Leipzig
www.tamers-bistro.de

Reichelt® Kommunikationsberatung
www.reichelt.tv

FOTO-GRAPHIC
www.foto-graphic.de

Wunsch und Wirklichkeit

Kerstin Motzer, Seniorenbeauftragte der Stadt Leipzig im Interview

Von Bernd Neuer

Frau Motzer, wie wird man eigentlich Seniorenbeauftragte? Ist es Berufung – oder wird man berufen? Die Stelle war 2002 öffentlich ausgeschrieben. Ich habe mich einem Bewerbungsverfahren unterzogen und wurde schließlich ausgewählt. Ich bin die dritte Seniorenbeauftragte seit 1991. Besonders reizvoll an der Tätigkeit ist die Vielfalt und Selbstständigkeit. Vielfältig ist die Arbeit deshalb, weil so unterschiedliche Bereiche wie Engagement, Wohnen, Pflege, Kultur oder Sport im Alter eine Rolle spielen. Außerhalb der klassischen Verwaltungsverfahren bezieht sich meine Tätigkeit auf die Koordinierung des Seniorenbeirates, auf Öffentlichkeitsarbeit und Informationsvermittlung oder auf die Mitarbeit in Projekten.

Welche Ziele haben Sie sich für Ihre Arbeit gesetzt, auch sehr langfristig? Was möchten Sie bewegen? Eine wichtige Aufgabe ist es, die Bürgerinnen und Bürger

über Gesetzmäßigkeiten, Zuständigkeiten und Strukturen der Seniorenarbeit in Leipzig zu informieren. Deshalb bin ich oft mit Seniorengruppen im Gespräch. Außerdem möchte ich, dass es langfristig gelingt, die soziale Integration älterer Menschen noch besser zu gestalten. Dazu gehört - neben den Rahmenbedingungen - auch, die Bereitschaft der Älteren zu wecken, Neues zu erlernen, sich zu engagieren und selbst aktiv zu werden. Mir ist es dabei wichtig, auch die Menschen zu erreichen, die sich bisher nicht angesprochen fühlten.

2012 hat die EU zum Europäischen Jahr „Aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen“ ausgerufen. Die EU-Initiativen sind so umfangreich wie unübersichtlich. Welche konkreten Aktionen sind in Leipzig von Ihnen und anderen Einrichtungen der Stadt geplant und sind diese über das EU-Jahr hinaus wirksam? In Leipzig initiieren wir eine Plakatkampagne, die das aktive Altern und die Solidarität zwischen den Generationen in den Blick nimmt. Die Plakate werden in den Straßenbahnen und im öffentlichen Raum, z.B. im Rathaus platziert. Sie sollen nachdenklich und schmunzelnd machen. Der Seniorenbeirat Leipzig hat schon gute Erfahrungen mit einer Postkartenserie gesammelt. Weiterhin wird es verschiedene Veranstaltungen über das Jahr verteilt geben. Zum Beispiel wird im November die 2. Seniorenkonferenz zu Bildung und Kultur im Alter durchgeführt. Außerdem sind Sprechstunden und Erfahrungsaustausche zwischen Seniorenräten unterschiedlicher Städte geplant. Nähere Informationen erhalten die Bürgerinnen und Bürger direkt unter meiner Telefonnummer (0341) 123-6745. Anfang März werden die genauen Termine feststehen.

Motiv aus der Postkartenserie des Seniorenbeirates (Zeichnung: Matthias Birkner)

Welche Rolle könnte Bürgerengagement in diesem Zusammenhang spielen? Ein besonderes Schwerpunktthema im EU-Jahr 2012 sind die Potentiale Älterer für die Zivilgesellschaft. Dabei stehen gesellschaftliches Engagement und Teilhabe Älterer im Mittelpunkt. In diesem Zusammenhang wäre es gut, wenn noch mehr jüngere Seniorinnen und Senioren in Vereinen Verantwortung übernehmen würden. Die Freiwilligen-Agentur Leipzig e.V. ist im EU-Jahr 2012 besonderer Partner der Stadt. Die geplanten Aktivitäten werden gemeinsam umgesetzt. Wir pflegen schon seit Jahren eine gute Zusammenarbeit. So haben wir gemeinsam die Freiwilligendienste aller Generationen, ein Modellprojekt der Bundesregierung, bis 2009 erprobt.

Im Positionspapier des Seniorenbeirates wird der Wunsch formuliert: „Leipzig, eine Stadt in der man gerne alt wird.“ Inwieweit ist dieser Wunsch schon Wirklichkeit - aus Ihrer Sicht? Im Allgemeinen kann ich sagen, dass der Wunsch schon Wirklichkeit ist. Die Bürgerumfragen belegen, dass ältere Menschen in Leipzig

zufriedener sind als andere Gruppen. In Vereinen gibt es zahlreiche Angebote für Seniorinnen und Senioren. Behörden, Pflegedienste, Wohnungsunternehmen, Wohlfahrtsverbände und Altenpflegeheime arbeiten engagiert und vernetzt zum Wohl der Älteren. Im Speziellen gibt es Einzelfälle, die Hilfen und Unterstützung benötigen. Dann werden Sozial- und Besuchsdienste wirksam.

Seit Januar 2012 gibt es eine neue Seniorensprechstunde im Rathaus, die einmal im Monat für 2 Stunden stattfindet. Ist diese Zeit ausreichend? Wie wird sie angenommen und welche Fragen bzw. Hinweise hatten die Leipziger Bürger bereits? Erstmals führte ich im Januar eine solche Sprechstunde durch. Immer am letzten Mittwoch im Monat von 10 bis 12 Uhr besteht die Möglichkeit, Fragen zum Alter, Probleme oder Hinweise an mich heranzutragen. Zum Beispiel ermunterte ich eine Bürgerin mit geringem Einkommen, die Wohngeldstelle aufzusuchen. In einem anderen Fall vermittelte ich eine Bürgerin an den Verein Alter, Leben und Gesundheit. Es wurden niedrigschwellige Betreuungsangebote zur Entlastung der pflegenden Angehörigen gesucht. Selbstverständlich können mich die Bürgerinnen und Bürger auch in meinem Büro erreichen. Dazu bitte unbedingt vorab einen persönlichen Termin vereinbaren.

Gespräch beim Festakt zum 20jährigen Jubiläum des Seniorenbeirates der Stadt Leipzig 2011 (v.l.n.r.): Irmgard Gruner, Vorsitzende des Seniorenbeirates, Kerstin Motzer, Marcela Zuniga, Vorsitzende des Migrantenbeirates (Foto: Dieter Gruner)

Frau Motzer, vielen Dank für das interessante Gespräch. Dürfen wir Sie einladen, für unsere Leser in unserem Magazin regelmäßig über Ihre Arbeit und wichtige Projekte zu berichten? Aber natürlich, ich bin gern dabei.

INFOBOX

Kerstin Motzer
Beauftragte für Senioren
Friedrich-Ebert-Straße 19a, EG Zimmer 02
04109 Leipzig
Tel.: (0341) 123-6745
Fax: (0341) 123-6725
kerstin.motzer@leipzig.de

Sprechzeiten: Dienstags, nach Vereinbarung

Erreichbarkeit: Straßenbahn: 1, 2, 8 (Westplatz)

Sprechstunde im Familieninfobüro:
Stadthaus, Burgplatz 1, 04109 Leipzig
Letzter Mittwoch des Monats, 10.00-12.00 Uhr

LITERATUR-DEBÜT

Im Laufe des Lebens hat manch ***Leser*** den Wunsch, zum ***Schreiber*** zu werden. Und viele tun es auch, im Stillen. Der Roman, Gedichte oder Erzählungen werden im Freundeskreis, der Familie „veröffentlicht". Manche publizieren im Netz – eine Leserschaft erreichen die ersten Gehversuche selten.

HERBSTFEUER® bietet „neuen" Literaten die Gelegenheit, Auszüge aus ihren Werken vorab zu veröffentlichen. Wir beginnen mit einem, der erst mit Mitte vierzig anfing ...

Prothesen

Von Hans Bernauer

Jeder in unserer Familie hat das eine oder andere Leiden. Aber eigentlich, ein Leiden ist es nun wieder auch nicht, mehr eine Art Besonderheit.

Da ist zum Beispiel meine Schwester. Es muss so vier Jahre her sein, da klagte sie über Schmerzen im Fuß. Nun konnte niemand an diesem Fuß etwas bemerken, auch die Ärzte, zu welchen man sie nach einigem Hin und Her brachte, konnten beim besten Willen nichts feststellen. Es wurden Aufnahmen gemacht, man bewegte den Fuß, tastete, verglich: nichts. Einige Tage später kam dann die Nachricht aus einem berühmten Institut, an welches man die Untersuchungen zur Sicherheit gesandt hatte. Der Befund war eindeutig, es musste amputiert werden.

So überrascht man allseits war – hatten doch mindestens sieben Ärzte und Sachverständige nicht das Geringste feststellen können, und auch meiner Schwester ging es eigentlich wieder richtig gut – Befund ist halt Befund.

Die Operation war keine große Sache. Nach zwei Wochen war die Prothese angewachsen und sie konnte, natürlich unter großer Vorsicht, nach Hause kommen und mit der Rehabilitation beginnen. Heute merkt man ihr gar nicht mehr an, dass ihr Fuß gar kein echter ist. Sie läuft, hüpft, tanzt und springt als sei nichts gewesen. Nur bei genauem Hinsehen bemerkt man, dass sich da an ihrem linken Bein gar kein Fuß, sondern eine Art Apparat befindet, mit mehreren, unterschiedlich großen und eigentümlich gearteten Monitoren, die – zusammengenommen – ein Bild von einem Fuß darstellen. Aber so täuschend echt, dass man sehr genau hinsehen muss. Und manchmal fragt sich meine Schwester, was eigentlich aus ihrem *echten* Fuß geworden ist, ob er nun, denkt sie sich scherzhaft, seinerseits eine neue Schwester als *Prothese* bekommen hat ...

Und so verhält es sich mit allen in unserer Familie: mein Großvater beispielsweise ist stolz auf seine neue Hand. Er kann damit sogar Klavier spielen. Jedenfalls könnte er das, wäre er musikalisch. Aber wann immer ein Klavier in der Nähe ist, klimpert er mit der Linken eine kleine Tonleiter, ganz beiläufig, als prüfe er das Instrument und freut sich über die teils nachdenklichen, teils bewundernden Blicke die Menschen aussenden, die selber kein Instrument *beherrschen*.

Meinen kleinen Bruder allerdings hat es etwas ernster erwischt. Er klagte seinerzeit über Magenprobleme, nun muss er im Schwimmunterricht einen Spezialanzug tragen, damit es im Wasser keinen Kurzschluss gibt. Überhaupt ist mir die offensichtlich notwendige Stromversorgung unserer Prothesen nicht ganz klar, vielleicht sollte ich einige meiner Subroutinen noch mal prüfen lassen. Ach ja, ich vergaß wohl zu erwähnen: ich selbst verlor vor einem Jahr bei einem Motorradunfall meinen – Kopf.

(A. R. alias Hans Bernauer, 46, lebt und arbeitet in Leipzig als Grafiker und Autor.)

Ein Ehrenamt ist unbezahlbar?

Stimmt! Verdienen kann man hier nichts. Bekommen hingegen eine ganze Menge.

Die Freiwilligen-Agentur Leipzig e.V. im Porträt

Von Editha Schön

Zu-Fall

Ehrlich gesagt fiel sie mir eher beiläufig auf, die Freiwilligen-Agentur Leipzig e. V., durch ein kleines grünes Werbeblättchen. „Einladung zum Ehrenamtscafé“ stand da drauf. „Gemeinsam etwas bewegen! Für den Leipziger Norden.“ Dort wohne ich. Mein Viertel interessiert mich und diese Agentur macht mich neugierig. Schließlich berichten wir regelmäßig im **HERBSTFEUER**® über ehrenamtliches Engagement. Und das wäre doch ein potentieller Partner und Mitstreiter. Also nix wie ran.

Einmal mit „Profis“ arbeiten

Und voll ins Schwarze getroffen. Schon bei meinem ersten Anruf war Wolfgang Walter, zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit, sehr aufgeschlossen. Wir trafen uns umgehend, es folgte ein sehr angeregtes Gespräch voller Ideen und sprühender Ansätze. So kam auch die Chefin, Geschäftsführerin Birgit Höppner-Böhme, sehr schnell mit ins Boot.

FREIWILLIGEN-AGENTUR LEIPZIG

Als Ansprechpartner rund um das facettenreiche Thema freiwilliges und ehrenamtliches Engagement existiert die Freiwilligen Agentur seit Dezember 2000 in Leipzig. Und das ist wörtlich gemeint. Jeder kann kommen, sich selbst informieren oder persönlich beraten lassen. Mittlerweile bestehen Einsatzmöglichkeiten in über 220 gemeinnützigen Leipziger Vereinen und Organisationen. Da findet sich viel Raum um persönliche Neigungen mit den Interessen verschiedenster Einrichtungen zu verbinden. Auch wer keine genauen Vorstellungen hat, wie er sich einbringen könnte, wird hier fündig. Und dieses bürgerschaftliche Engagement bietet viel: soziale Kontakte, das Gefühl gebraucht zu werden, alte Erfahrungen weiterzugeben und neue zu sammeln.

Ausgezeichnet

Wie viele Menschen mitmachen zeigt eine besondere Auszeichnung, die allein im Jahr 2011 über 2200 Mal verliehen wurde: der Ehrenamts-Pass. Er geht seit 2004 an besonders engagierte Ehrenamtliche. Als Dankeschön! Denn Pass-Inhaber können vielfältige

Vergünstigungen in Leipzig genießen, z. B. Ermäßigungen beim Zoobesuch, im Gewandhaus oder beim Sport. Jährlich steigt die Zahl der Nominierungen.

Menschen mit Erfahrung und Motivation

Die Freiwilligen Agentur bietet z. B. über 50jährigen mit Lebenserfahrung und hoher Motivation die Möglichkeit, sich als ehrenamtliche Elternbegleiter weiterzubilden und einzusetzen. Auch bei der Vorbereitung rund um die Leipziger Notenspur kann man helfen.

Für jeden etwas dabei

Büroarbeiten und Veranstaltungsorganisation gehören genauso zum Spektrum wie viele kleine Tätigkeiten im Hintergrund. Selbstverständlich bekommt man die Einsätze entsprechend dokumentiert und kann mit diesen auch seinen eigenen beruflichen Werdegang komplettieren. Viele Arbeitgeber sehen ein solches Engagement positiv.

Kein Ende

Leider hört Herr Walter im Juni auf bei der Agentur. Aber die Arbeit geht weiter und wir werden sicherlich noch das ein oder andere Projekt miteinander bewegen. Wir halten Sie auf dem Laufenden. Und was heißt eigentlich aufhören ... so einer doch nicht?!

INFOBOX

Freiwilligen-Agentur Leipzig e.V.
Geschäftsstelle
Dorotheenplatz 2
04109 Leipzig
Tel.: (0341) 149 47 28
Fax: (0341) 149 47 29
info@freiwilligen-agentur-leipzig.de
www.freiwilligen-agentur-leipzig.de

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 10.00-16.00 Uhr
Mittwoch: 10.00-18.00 Uhr

1000. Ehrenamts-Pass an Johanna Beurich

Am 25. Januar diesen Jahres konnte bereits der 1000. Pass 2012 verliehen werden. Sichtlich überrascht und freudig bewegt nahm ihn Johanna Beurich entgegen. Unter dem Beifall der etwa 100 Teilnehmenden. Seit 1987 ist die zierliche Dame, die früher eine Drogerie betrieb, vielfältig ehrenamtlich in ihrer Kirchgemeinde engagiert. Sie besucht Seniorinnen und Senioren zu ihren Geburtstagen. Oder betreut von Mai bis September jeden Donnerstagnachmittag die „Offene Michaeliskirche“. Und im „Fröhlichen Seniorenkreis“ ist sie mit ihren 86 fast die Älteste, aber trotzdem eine der Aktivsten. Stillstand liegt ihr nicht. Kommentar der Gemeindeleitung rund um Pfarrer Günther: „Da hat es ja die Richtige getroffen!“.

Da sein
Zu Hause sterben und in der gewohnten Umgebung bleiben, das wünschen sich die meisten Menschen. Unsere ehrenamtlichen Hospizbegleiter übernehmen Sitzwachen am Tag oder in der Nacht und sind bereit, eine 24-Stunden Begleitung in der Häuslichkeit zu gewährleisten. Sie geben ihnen und dem Sterbenden ein Gefühl von Nähe, Geborgenheit und Sicherheit.

Palliativberatung
Eine individuelle Palliativbehandlung verringert oder beseitigt Schmerzen und andere Symptome. Der ambulante Hospizdienst bietet eine qualifizierte allgemeine Palliativberatung an und ermöglicht flexible Beratung und Hausbesuche nach individuellem Bedarf.

Trauerbegleitung
Der Hospizverein bietet Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern Trauerbegleitung an. Für Erwachsene gibt es zudem das Trauercafé. Betroffene begegnen dort Menschen, die ebenso die Erfahrung des Abschiednehmens machen mussten.

Mitarbeit
Alle ehrenamtlichen Hospizbegleiter sind hoch motiviert, verschwiegen und bereichern mit ihren zahlreichen Fähigkeiten und Kenntnissen die Hospizarbeit. Voraussetzung für die Mitarbeit als Hospizbegleiter ist ein intensiver Vorbereitungskurs.

Sie können uns auf ganz unterschiedliche Art und Weise unterstützen – sprechen Sie uns an.

Hospiz Verein Leipzig e.V.

Hospiz Verein Leipzig e.V.
Kommandant-Prendel-Allee 106
04299 Leipzig
Tel.: (0341) 86 31 83 – 15

www.hospiz-leipzig.de
verein@hospiz-leipzig.de

Spendenkonto 1 10 100 1000
BLZ 860 555 92
Sparkasse Leipzig

Brisante Mischung!

Die heilende Wirkung vieler Gewürze droht in Vergessenheit zu geraten.

Geben wir den natürlichen Heilkräften wieder eine Chance. Es lohnt sich!

Von Tamer Örs

In unserer heutigen Zeit steht das Aromatisieren von Speisen und nicht mehr die Gewürze als Heilmittel im Vordergrund. Aber ihre Wirkung ist deshalb nicht minder intensiv. Und die gute Nachricht ist, dass – im Gegensatz zu pharmazeutischen Mitteln – keine unerwünschten Nebenwirkungen auftreten.

Natürlich heilen – mit Geschmack

Die ätherischen Öle unserer Gewürze geben dem Essen nicht nur eine individuelle Geschmacksnote sondern haben zudem eine physiologische und gesundheitsfördernde Wirkung.

Viele Gewürze stimulieren die Verdauung, wirken keimtötend, entzündungshemmend und regen die Herz-, Kreislauf- und Nierentätigkeit an. Anis wirkt beispielsweise positiv bei Darm- und Magenschwäche. Koriander hilft bei Magenverstimmung. Fenchel vertreibt Blähungen. Salbei wirkt entzündungshemmend. Ingwer regt den Appetit an und Knoblauch senkt den Cholesterinspiegel. Rosmarin gibt Energie für den Kreislauf und wird für seine durchblutungsfördernden sowie entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt. Oregano hilft bei Entzündungen und Osteoporose, denn er enthält einen Wirkstoff, der die Zellmembran so verändert, dass weniger entzündungsfördernde Stoffe ausgesandt werden. Kräftige Gewürze wie Chili, Paprika oder Senf stärken die Abwehrkräfte, denn sie „heizen“ das Immunsystem kräftig an.

Zimt und Nelken, mehr als nur Gewürze ...

Tamers Hausmischung

In meiner türkischen Familie wird eine spezielle Mischung einfacher Ingredienzien als Gewürz-Hausmischung von Generation zu Generation weitergegeben: Pfefferkörner, Nelken, Zimt, Kumin und Piment – das ist schon alles. Klingt nicht besonders spektakulär. Aber auch hier wirken starke Kräfte mit: *Pfeffer* bringt den Kreislauf in Schwung, *Nelken* wirken keimtötend, besonders im Mund- und Rachenraum. Bei akuten Zahnschmerzen einfach ein bis zwei Gewürznelken im Mund behalten. Obendrein wirken sie schleimlösend bei Husten und Erkältung. *Zimt* gibt Wärme, neutralisiert Giftstoffe und wirkt vor allem bei älteren Men-

schen beruhigend auf den Kreislauf. *Kumin* – die Geheimwaffe – unterstützt die Verdauung und fördert die Durchblutung. Nachgewiesenermaßen erhöht es bei Männern die Testosteronbildung und unterstützt – jawohl – die Potenz! *Piment* regt den Appetit an, erhöht die Speichelmenge und ist verdauungsfördernd.

Drei Anwendungen als Beispiel: Lauch-Karotten-Risotto

Ein altes türkisches Gericht. In etwas Öl kleingehackte Zwiebeln glasig dünsten, Karottenscheiben und Lauchringe zugeben, ca. 5 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten. Passierte Tomaten unterrühren und großzügig mit Rosenpaprika bestreuen. Salzen, pfeffern, Reis dazugeben, mit *warmem* Wasser aufschütten und ca. 20 min. köcheln. Zum Schluss einen Schuss Olivenöl. *Und jetzt erst die Mischung* (und ein wenig Zitronensaft) *unterheben* – fertig.

Gemüse-Fleisch-Pfanne

Pfanne pur erhitzen, Paprikawürfel scharf anrösten, Öl beifügen, in einem Gefäß beiseite stellen. In der heißen Pfanne Hähnchenfleisch ebenfalls scharf anbraten, das beiseite gestellte Gemüse und fein gehackte Zwiebeln dazu. Nach 5 Minuten mit magerer Sahne ablöschen und *Gewürzmischung locker darauf verteilen*. Vom Herd nehmen und zugedeckt ruhen lassen. Vor dem Servieren umrühren – fertig.

Wichtig ist, dass die Gewürzmischung nicht zu Anfang sondern erst NACH dem Garvorgang beigegeben wird und man das Gericht vor dem Servieren kurz ruhen lässt. Dann entfaltet sie ihre wahre Kraft.

Braten

Etwas anders bei Braten. Hier gibt man die Mischung der Marinade bei und lässt das Fleisch einen Tag nicht zu kühl darin ruhen. Dann wie gewohnt verarbeiten, also anbraten (ohne Marinade), in Flüssigkeit (Marinade) je nach Größe garen.

Rezeptfreies heilen und genießen

Natürlich können Sie nun die Grundzutaten einzeln aus dem Küchenschrank nehmen, Mischungsverhältnisse ausprobieren, frisch zerkleinern und gespannt sein, ob die beschriebene Wirkung eintritt und das Aroma wie gewünscht mit dem Gericht harmoniert. Für all jene, denen dafür Zeit und Muße fehlen, biete ich meine Hausmischung im Bistro frisch an. Sie erhalten eine exklusive, individuelle Mischung nach altem Familienrezept. Aber auch hier gilt: bitte frisch verarbeiten und nicht zu lange lagern. Damit die Natur ihre Kräfte entfalten kann. Ich freue mich auf Ihren Besuch. In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!

INFOBOX

Tamer Örs betreibt seit 2007 sein „Genießer-Bistro“ am Waldplatz in Leipzig. Ausschließlich mit frisch zubereiteten Gerichten hat er sich seine Fangemeinde „erkocht“. TAMERS Küchengeheimnisse können Sie aber auch zu Hause erkunden. Mit TAMERS Haus-Gewürzmischung Nr. 1 für nur 2,90 EUR/20g.

TAMERS Genießer Bistro
Jahnallee 31, 04105 Leipzig
Tel.: (0341) 30 85 554
www.tamers-bistro.de

IMPRESSUM

HERBSTFEUER® Verlag
Andreas Reichelt, Herausgeber
Blumenstraße 46 · 04155 Leipzig
Tel.: (0341) 56 10 96 51
Fax: (0341) 56 10 96 52
verlag@herbst-feuer.de
www.herbst-feuer.de
Steuer-Nr.: 231/261/12693
Ust-Id: DE189259518

Autoren:
Sigrun Richter, H.L.R., Jonas Springer, Editha Schön, Lothar Janus, Bernd Neuer, Hans Bernauer, Tamer Örs

Bildnachweis:
Titel, Seite 12, 21: Jonas Springer, S. 5, 14, 28: Bauman & Haid GbR; S. 8: Andreas Reichelt; S. 9: www.wscgames.com/2011; S. 10: infoarticles.hourb.com; S. 17: Deutsches Weininstitut; S. 24: Kerstin Motzer; S. 25: Illustration Matthias Birkner; S. 26: Dieter Gruner; S. 32: www.123rf.com; S. 33, 34: Andreas Reichelt

Layout, Satz: www.reichelt.tv

Druck: www.thomasdruck.de

Auflage: 15.000 Exemplare

Ausblick

HERBSTFEUER Nr. 4 erscheint im Sommer

Es juckt uns in den Fingern. Wir wollen verstärkt lokalpolitische Fragen aufgreifen – und wie die Medien damit umgehen. Aber auch die große Politik soll ihr **HERBSTFEUER®** abbekommen.

Die mit dieser Ausgabe eröffnete Rubrik LITERATUR-DEBÜT steht unseren *schreibenden* Lesern offen: Senden Sie uns Ihre Texte, Aufsätze, Essays, Novellen oder Romane, ob gebunden oder Manuskript, ob digital oder maschinengeschrieben – wir bieten die Plattform für Ihr Debüt.

Lebensfreude und auch der Ernst desselben werden in die neue Ausgabe einfließen. Ebenso wie aktuelle Ereignisse, interessante Menschen und unterstützenswerte Initiativen.

Lassen Sie sich weiter überraschen!

Ihre **HERBSTFEUER**-Redaktion.
Kontakt: redaktion@herbst-feuer.de

UMZIEHEN – OHNE SORGEN!

MIT FESTPREIS-TARIFEN UND RUNDUM-SERVICE NACH PLAN

Transport-Tarif

Die Kartons liefern wir. Im Stadtgebiet sogar kostenfrei. Sie packen ein und aus. Wir tragen und transportieren Ihren gesamten Umzug mit professioneller Technik und freundlichem Servicepersonal.

Komfort-Tarif

Wir packen ein und aus. Auch die Lampen. Kartons im Stadtgebiet wieder inklusive. Und wir tragen und transportieren Ihren gesamten Umzug professionell.

Komplett-Tarif

Komfort-Tarif inklusive Demontage und Wiederaufbau aller Möbel.

Senioren-Tarif

TIPP!

Komplett-Tarif sowie Renovierung, Reinigung und Übergabe an den alten Vermieter. An- und Abmeldeservice inklusive.

Handwerk Umzug

www.umzug-und-handwerk.de

Umzüge | Möbel- und Küchenmontagen | Seniorenservice | Renovierung

Dessauer Straße 15 · 04129 Leipzig · Tel.: (0341) 900 38 40

Montag bis Freitag
09:00 - 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Offen für neue Weinwelten?

Willkommen an unserem Verkostungstisch! Ob Rot, Weiß oder Rosé – einer unserer über 250 charaktervollen Winzerweine aus aller Welt erobert garantiert auch Ihr Herz. Bei Jacques' finden Sie besondere Präsentideen rund um Wein und Feinkost. Wir beraten Sie gerne!

Jacques' Wein-Depot
04107 Leipzig – Südvorstadt, Bernhard-Göring-Straße 31
04315 Leipzig – Ost, Torgauer Platz 6 (im „Historischen Turm")
04177 Leipzig – Altlindenau, Karl-Heine-Straße 46
04155 Leipzig – Gohlis, Platnerstraße 11 – 13 (ehemalige Gohliser Mühle)

Kern-Öffnungszeiten:

Mo – Do	15.00 – 19.00 Uhr
Fr	14.00 – 20.00 Uhr
Sa	10.00 – 15.00 Uhr

www.jacques.de