



# Seniorenblättle

Aitrang-Bidingen

Biessenhofen-Ruderatshofen



## Grüß Gott liebe Seniorinnen und Senioren!

Herbstzeit ist Erntezeit. Tomaten, Gelbe Rüben, Äpfel und Birnen, Sellerie und Rote Beete - der Garten und die Felder haben uns wieder reichlich beschenkt. Dankbar haben wir beim Erntedankfest dessen gedacht, dass dies nicht selbstverständlich ist. Bei der Fülle einer guten Ernte stellt sich das Problem der Haltbarmachung - neben Trocknen, Einfrieren und Einwecken gibt es auch die Möglichkeit des Fermentierens - mehr dazu unter der Spalte „aus der Gesundheitsecke“.



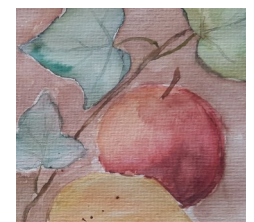
Bild gemalt von Hertha Hiebsch

neben Trocknen, Einfrieren und Einwecken gibt es auch die Möglichkeit des Fermentierens - mehr dazu unter der Spalte „aus der Gesundheitsecke“. Konservieren sollte man allerdings nicht nur Obst und Gemüse, sondern auch Farben, Lebensgefühl und die Gerüche des Sommers ... Kennen Sie Leo Lionnis Geschichte von der Feldmaus Frederick? Alle Mäuse sammeln Tag und Nacht Körner, Stroh und Nüsse -

nur Frederick nicht. Er sammelt Sonnenstrahlen, Farben und Wörter für die kalten, grauen und langen Wintertage. Als im nächsten Winter die Vorräte allmählich zur Neige gehen, fragen die Mäuse Frederick nach seinen Vorräten – und er holt sie hervor: „Macht die Augen zu.“ Frederick erzählt von roten Blumen im gelben Feld und von grünen Blättern im Beerenbusch. Und die Mäuse sehen die Farben klar und deutlich. Frederick sagt: „Macht die Augen zu, ich schicke euch die Sonnenstrahlen. Fühlt ihr schon wie warm sie sind?“ Und die Mäuse spüren die Wärme ... Frederick lenkt den Blick auf Schätze, die oft übersehen werden und auf Träume, die gelebt werden wollen. Was macht **Sie** wirklich glücklich im Leben? Was berührt **Ihr** Herz? Was macht **Ihre** grauen Tage bunt? Die kommenden Wochen bieten bestimmt Gelegenheit, sich hierüber zu besinnen - und wie immer freuen wir uns sehr, wenn Sie uns an Ihren Gedanken teilhaben lassen:

Schreiben sie uns **Ihre** Glücklich-Macher für den kommenden Herbst und Winter!

**Herzliche Herbstgrüße aus den Quartiersbüros  
und von Ihren Seniorenbeauftragten**



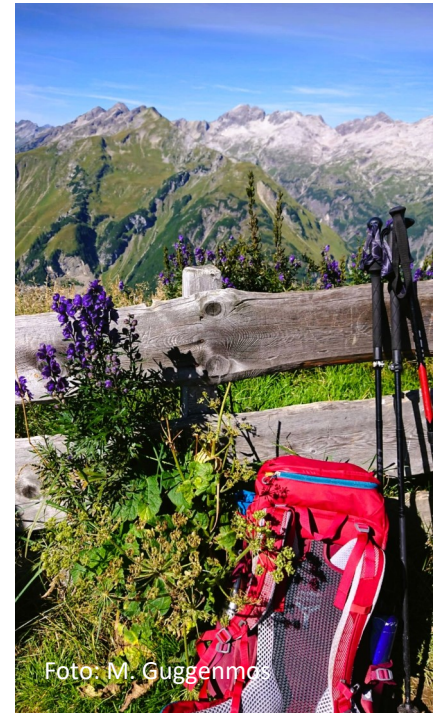
# Nachrichten aus dem Quartiersbüro

## Film-reif - von der Rolle: Kinonachmittag geht in die 4. Runde!

Ein unterhaltsamer Kinofilm, Kaffee mit Gebäck, Interessantes zur Filmgeschichte, Gelegenheit zum „Ratschen“ - was kann man sich mehr von einem gemeinsamen Nachmittag wünschen? All dies wurde den zahlreichen „Filmreifen“ beim inzwischen schon 3. Film-reif-Kinonachmittag in der Oberdorfer Filmburg geboten.

Doch nach dem Film ist vor dem Film: die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren und das Organisationsteam ist schon ein bisschen „von der Rolle“ ☺. Dargeboten wird am 14. November der Dokumentarfilm „Im Berg daheim“, genau richtig für die Herbstzeit! Hirten und Sennerrfamilien erzählen von ihren Erlebnissen im Alpsommer. Ein Leben mit der Natur, aber auch mit viel harter Arbeit

- doch kein Luxus der Welt könnte die Älpler zum Tausch bewegen! Die evangelische Johanneskirche stellt leckeres Gebäck für die Kinobesucher bereit, so gibt es nicht nur fürs Auge was, sondern auch wunderbare Gaumenfreuden...



## Gelegenheiten: Mitreden und Informieren

Teilweise haben die **Senioren-Bürgerversammlungen** schon stattgefunden, in manchen Gemeinden stehen sie noch an. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu informieren oder auch Fragen direkt an die Bürgermeister zu stellen! Die **Bürgertagung**

„**Zusammen(h)alt**“ geht am 14. November in die 2. Runde - interessante Vorträge rund um das Thema „**Sorgende Gemeinschaft**“ erwarten Sie neben

informativem Austausch und leckerem Catering im Festsaal Biessenhofen!

## Bildungsangebote - nicht nur für Senioren

**Erste-Hilfe-Fit:** diese Auffrischung in Sachen Erstmaßnahmen speziell für Teilnehmer im Seniorenalter fand in Aitrang bereits statt, für Ruderatshofen, Biessenhofen und Bidingen rücken die Termine näher, eine Anmeldung ist noch möglich.

**Letzte Hilfe:** Hilfe und Begleitung in der letzten Lebensphase - ein Letzte-Hilfe-Kurs beschäftigt sich genau damit und kann Unsicherheiten in der Begleitung Sterbender abmildern. Die Blicklicht gGmbH bietet in ihren Seminarräumen in Kaufbeuren am 20. Oktober von 14 bis 18 Uhr einen Letzte-Hilfe-Kurs an (08341-960 2952).

**Weitere Infos zu allen Angeboten erhalten Sie gerne in Ihrem Quartiersbüro!**

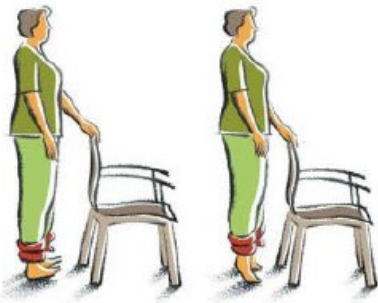


# Aus der Gesundheitsecke...

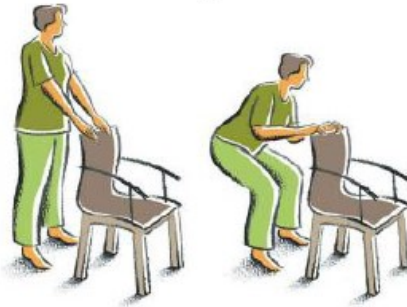
## Fit mit Regina

Schnappen Sie sich einen Stuhl und los geht's, jeweils 10 bis 12 Wiederholungen!

### Fersen heben



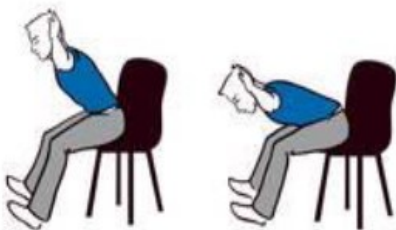
### Kniebeugen



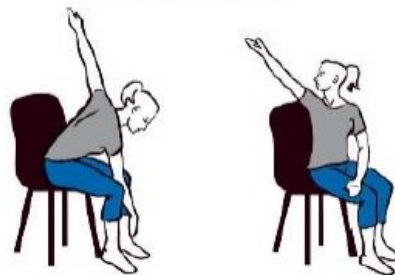
### Hüftseitheben



### sitzende Vorbeuge



### Windmühle



### Katze-Kuh



## Gesundheitstipp von Birgit: Milchsauer eingelegtes Gemüse

Fermentieren ist wieder modern - sozusagen in aller Munde! Die Konservierungsmethode ist einfach und günstig und leitet sich vom lateinischen Begriff „fermentatio“ ab, zu deutsch „Aufwallung, Gärung“. Bei dem Prozess wandeln Mikroorganismen wie etwa



Bakterien, Hefen und Pilze die im Gemüse enthaltenen Kohlehydrate in Milchsäure um. Deshalb heißt es umgangssprachlich auch, etwas „milchsauer einlegen“.

Für eine gute Gärung braucht es aber auch noch Raumtemperatur und eine möglichst sauerstoffarme Umgebung, so breiten sich die Milchsäurebakterien wunderbar aus und drängen schlechte Bakterien und Pilze beiseite. Ein Verderben der Lebensmittel wird so verhindert. Die Mikroorganismen „vorverdauen“ sozusagen das Gemüse und für unseren Darm ist es somit gut verwertbar. Die ursprünglichen Inhaltsstoffe bleiben bei der Konservierungsmethode weitestgehend erhalten oder werden teils sogar noch mehr: wichtige Enzyme, Vitamin C und auch geringe Mengen Vitamin B entstehen beim Gärprozess und helfen zudem bei der Aufnahme von Eisen aus der Nahrung. Milchsauer Eingelegtes ist kalorienarm und ballaststoffreich. Eine Tasse davon enthält mehr „gute“ Bakterien als eine Packung in der Apotheke gekaufte Probiotika. Lebensmittel, die die Bezeichnung „Superfood“ wirklich verdienen!



Bei dem Prozess wandeln Mikroorganismen wie etwa Bakterien, Hefen und Pilze die im Gemüse enthaltenen Kohlehydrate in Milchsäure um. Deshalb heißt es umgangssprachlich auch, etwas „milchsauer einlegen“.

# Erinnerungen an frühere Zeiten

## Wilde Moped-G'schichtla

In der letzten Ausgabe hatten wir zum Nachdenken und Erinnern eingeladen. Den ersten FILM-reif-Streifen zum Anlass nehmend konnten Sie sich auf die Suche nach Ihren Erlebnissen in Jugend oder jungen Erwachsenenjahren machen, in denen ein motorisierter zweirädriger Untersatz eine wichtige Rolle einnahm. Viele Einsendungen haben uns zwar nicht erreicht, dafür aber ganz besondere! Franz Mair aus Aitrang erinnerte sich gemeinsam mit Ehefrau Vroni an vergangene Zeiten - die beiden kramten zur Unterstützung ihr Fotoalbum hervor. Dabei fanden sie wahre Kostbarkeiten im Erinnerungsbüchlein.



Der Aitranger Landwirt war ein begeisterter Bergsteiger und zog immer wieder zu mehrtätigen Abenteuern in die Alpen aus. Sei es nun im Allgäu oder in Österreich, der Schweiz oder gar Frankreich - da war kein Weg weit und keine Mühe zu viel. Man bedenke, die Ausstattung war sicherlich nicht von Mammut, Vaude usw., eine Kniebundhose hat's auch getan...

Ohne Mobiltelefon, dafür aber mit einer PS-starken NSU max. machte sich Franz Mair von Aitrang aus über den Flexenpaß ins Gipfelglück oder auch zum Mont Blanc, dem mit 4.807 Metern höchsten Berg der Alpen - ein mutiger Kerl! Seine Ehefrau meinte, er könnte uns bestimmt noch viel mehr wilde Abenteuer aus jungen Jahren berichten...

Herr Mair konnte kürzlich seinen 85. Geburtstag feiern. Sein größtes Geschenk zu diesem Jubiläum war eine Bergfahrt aufs Nebelhorn. Trotz seines hohen Alters ließ er es sich nicht nehmen, den Gipfel noch vollends zu Fuß erklimmen zu dürfen! Wir sagen ein recht herzliches Dankeschön fürs Überlassen der alten Fotos und wünschen Gesundheit und weiterhin viel Freude mit motorisierten Untersätzen und (kleineren) Berggenüssen...

Erinnerungen mögen mit den Jahren verblassen, aber sie altern keinen Tag - schöne Fotos helfen auf jeden Fall, sie lebendig und frisch zu erhalten!



# Brauchtum und Traditionen

## Allerheiligen - mehr als „Grabpflege“

An Allerheiligen besuchen wir die Gräber unserer Lieben und gedenken aller Heiligen. Dabei denken wir auch an all jene, um deren Heiligkeit niemand anderer als Gott selbst weiß. Wollen uns die trüben Tage im November schwermütig machen, ist Allerheiligen genau das richtige Fest, um uns zu ermutigen - es ist ein Fest der Leichtigkeit! Denn es eröffnet eine tolle Aussicht: dass Sie und ich heilig werden und dass unsere Toten es schon sind. Nicht so auf Wolke sieben, mit Flügeln und Halleluja ... oder vielleicht doch?! Im Ernst, es geht darum, dass JEDER heilig werden soll. Jeder hat die Chance, ans Ziel zu kommen. Der heilige Gott kann auf uns Menschen abfärben. Das prägt und verändert uns und erleichtert den Umgang mit dem Tod. Dass man diesem auch humorvoll begegnen kann, zeigt auch Martin Luther. Am 31. Oktober wird der Reformationstag gefeiert. Der Reformator schrieb in seinem „Begräbnisbrief“: *... Teufel, Papst und alle meine Feinde wollten gerne fröhlich sein, dass ich gestorben wäre, und ich gönnte ihnen von Herzen solche Freude und wäre wohl gern gestorben zu Schmalkalden, aber Gott hat noch nicht solche Freude wollen bestätigen ...* (nach „Alles hat seine Zeit, 2015“)

## Weihnachtskrippe

Beim Ehepaar Häuser in Ebenhofen steht - nein, hängt - in der Weihnachtszeit eine sog. Kastenkrippe. Ganz praktisch ist sie an der Wohnzimmerwand hängend für alle gut sichtbar. Centa Häuser erzählt am Telefon (neben dem Kochen her) deren Geschichte: „...jedes Jahr geht's wieder in den Dachboden,



um die Weihnachtssachen zu holen. Vor allem unsere Krippe. Vor etlichen Jahren hab ich sie selbst gebaut bei einem Krippenbaukurs in Biessenhofen mit Herrn Müller - vielleicht hat den noch der eine oder andere in guter Erinnerung. Krippe und Rahmen wurden aus alten verwitterten Brettern gebaut. Alle Teilnehmer waren mit Eifer und Freude dabei. Da hat es schon viel Feingefühl und Liebe zum Detail gebraucht.“ Die Begeisterung ist spürbar und das Ergebnis kann sich sehen lassen: Häusers Kastenkrippe ist wirklich ein ganz besonderes Schmuckstück!

# Gedächtnistraining

😊 **Meine Seelen-Vorräte** (aus dem Wochenbrief Nr. 34 der Seniorensorge des Bistums Augsburg)

Ordnen Sie die Begriffe nach dem Alphabet. Welche Buchstaben fehlen? Prägen Sie sich die Begriffe gut ein, decken Sie dann die Seite ab und versuchen Sie, die Begriffe auswendig zu notieren! Möchten Sie Ihr eigenes ABC erstellen?

**Achtsamkeit** **Yoga** **Tanzen**  
*Humor*  
**Freunde** **Ruhe** *Wellness*  
*Bewegung* **STILLE**  
**Urlaub** **Entspannung** **Zusammenhalt**  
**Natur** **Musik** **Gemeinschaft**  
**Lachen** **DURCHATMEN** **Oasen**  
**Kaffeepause** **Quellen** **Verwöhnen lassen**  
**Jodeln**

😊 **Herbstliches:** Finden Sie die Begriffe? Lesen Sie nur jeden 2. Buchstaben!

**AKBACSDTEAFNGIHEINJBKALUMM**

**HBEBREBHSJTUWIIPNWDA**

**ANÜOEVOEÖMIBÜEERA**

**KBEHRKZMEPNQLRIWCCHVT**

**MMJASRCTHIVNSSAGYAVNBSS**

**KAAKMNIFNSFKEAUUERRE**

**BEBRBNBTWEWDWAWNJJKJFJEJSLTL**

**SGGESMGÜETÜLGIÜCEHEKGERIÜTÜ**

Jetzt wird es noch schwieriger! Lesen Sie nur jeden 3. Buchstaben!

**BLUEECUHKKEBBCMMKOOEWWRCCN**

**TTHKKELÖRWDBFTSGHTZUGIOEPLNÜÄUQSSERS**

**OOLRRAGHUBNBNMRJKAKLSTZCTZHTZETZLTZNTZ**

**ZUAZULIOMWQARTBFBTDFRGHIJKEÖÄBPÜ**

**CVVHBBRJJYPPSSEASENSETFTHFTEVBMNHENHNNH**

**BBENNIJJCUUHKOHLPÖÖÜRÖÜNAWCSEHFTEGZNHU**



# Von Senioren für Senioren



Text und Fotos: Hermann Schaub

**Übergänge...** Der Übergang vom Sommer zum Herbst ist eine faszinierende Zeit, in der sich die Natur auf die bevorstehende kalte Jahreszeit vorbereitet. Im Allgäu ist der September mit seinen oft sonnigen und klaren Tagen ein besonders schöner Monat, der zum Radeln und zum Wandern einlädt (hier zur Alpe Beichelstein mit Blick auf Breitenberg und Aggenstein). Der Oktober begeistert mit seinen wundervollen, warmen Farben, und seinem besonderen Licht. Das zweite Foto wurde an den Weldener Weihern im Fuchstal, (Lkr. Landsberg) aufgenommen.

## Liebblingsrezept zum Nachkochen

In einer der vorherigen Ausgabe machten wir uns auf die Suche nach Ihren liebsten Schmankerln. Frau Evi Fischer aus Aitrang freut sich an der vielfältigen Auswahl an Kohlsorten, die der Herbst bereithält. Sie sagt: „Krautspätzle aus Spitzkraut gekocht nach dieser Anleitung sind die besten, mein Mann liebt sie genau so!“ Vielen Dank schon mal fürs Teilen - und guten Appetit!

### Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf Weißkraut  
250 g roh geräuchertes Wammerl  
1 Zwiebel  
2-3 EL Essig → mehr nehmen (Apfelessig)  
Salz  
Pfeffer + Brühepulver  
Kümmel  
ca. 400 g Mehl  
3 Eier  
1 TL Salz  
ca. 1-2 Glas Wasser

## Krautspätzle



### Zubereitung:

- 1 Speck und Zwiebel in Würfel schneiden und in Fett andünsten.
- 2 In Streifen geschnittenes Weißkraut zugeben und mit Apfelessig ablöschen.
- 3 Mit Salz, Pfeffer und Kümmel (ganz oder gemahlen) würzen und zugedeckt weich dünsten.
- 4 Inzwischen den Spätzleteig zubereiten, quellen lassen und vor Ende der Garzeit des Krauts durch einen Hobel ins kochende Wasser treiben, abgießen und abschrecken.
- 5 Anschließend die Spätzle unter das Kraut mischen und servieren. (Evtl. noch kräftig pfeffern).

von Brigitte Merrath aus Sonthofen


# Gesucht...



## Aitranger, Bidinger, Biessenhofener und Ruderatshofener „Glücklich-Macher“ gesucht!

Feldmaus Frederick von der Titelseite lässt alle Freunde teilhaben an den gesammelten Schätzen. Deshalb feiern sie ihn. „Danke, ihr lieben Mäusegesichter!“, freut er sich ... Wir freuen uns, wenn auch Sie uns teilhaben lassen an Ihren persönlichen „Glücklich-Machern“. Familie, Hobbys, Reiseziele, Natur, der Glaube oder ... wir sind schon gespannt! Ihre Einsendungen ans Quartiersbüro - mit oder ohne Angabe von Namen und Alter - veröffentlichen wir gern in unserer nächsten Ausgabe. Das wunderbare Bild auf der Titelseite hat Hertha Hiebsch gemalt - die 90jährige Ebenhofenerin macht der Umgang mit Farbe und Pinsel glücklich!

## Zu guter Letzt



Der Frühling ist zwar schön;  
doch wenn der Herbst nicht wär',  
wär' zwar das Auge satt,  
der Magen aber leer.

Friedrich von Logau

Die nächste Ausgabe liegt ab Januar 2024 an den bekannten Stellen für Sie aus. Versorgen Sie gerne auch ältere Menschen, die selbst nicht mehr mobil sind!

I Redaktion:  
M **Quartiersbüro Aitrang + Ruderatshofen: Birgit Martin**  
P ☒ Lindenstraße 30, 87648 Aitrang | ☎ 01 75 / 9 56 72 82 |  
R ☒ birgit.martin@vgem-biessenhofen.de

E **Quartiersbüro Biessenhofen+Bidingen: Regina Wegmann**  
S ☒ Füssener Str. 12, 87640 Biessenhofen | ☎ 01 52 / 53 41 06 04 |  
U ☒ regina.wegmann@vgem-biessenhofen.de

M Druck: **cbs Printcenter Marktoberdorf**, Bildnachweis: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



Gefördert vom



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales