

*In unregelmäßigen Abständen informiert der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro über Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes rund um den aktiven Ruhestand. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.*

## Seniorenbeirat - Neuwahlen im Herbst

**E**s waren erfolgreiche und arbeitsintensive Jahre, auf die der **Bruchköbeler Seniorenbeirat** nach seiner **Bildung im Jahre 2019** zurückblicken kann. Unter dem Motto „Von Senioren für Senioren“ haben sich die Mitglieder des Beirates in der aktuellen Wahlperiode aktiv **für die Belange der älteren Bevölkerung in Bruchköbel eingesetzt**.

Trotz der Herausforderung der Pandemie haben die amtierenden Ehrenamtlichen gemeinsam mit dem Seniorenreferat der Stadt **viele Projekte ins Leben gerufen und mit großem Engagement die Seniorenarbeit vorangebracht**. Auch für die Zukunft sind bereits konkrete Angebote geplant.

**In diesem Jahr stehen am 06. Oktober 2024 Neuwahlen an.** Für die nächste Amtszeit des Seniorenbeirates werden noch ehrenamtliche Beiräte gesucht. **Wahlberechtigt sind alle Menschen über 60 Jahre, die ihren Hauptwohnsitz in Bruchköbel haben und seit mindestens 3 Monaten vor dem Wahltag in Bruchköbel wohnen.** Das Gremium besteht aus 7 - 13 gewählten Mitgliedern und vertritt die Interessen der älteren Menschen in Bruchköbel. Die rechtliche Grundlage für die Arbeit des Seniorenbeirates bildet eine Satzung, die den Beirat mit weitreichenden Kompetenzen und wichtigen Aufgaben ausstattet.



**Bewerbungen für einen Sitz im Seniorenbeirat sind schriftlich bis zum 17. August 2024 bei der Stadt Bruchköbel einzureichen (letzter Abgabetermin). Jeder Bewerber benötigt drei Unterstützerunterschriften von wahlberechtigten Personen. Jede Person darf nur eine Bewerberin oder einen Bewerber unterstützen.**

Zu den Aufgaben der Mitglieder des Seniorenbeirates gehören unter anderem:

- Teilnahme an den regelmäßigen und öffentlichen Beiratssitzungen
- Teilnahme an der monatlichen Sprechstunde für ältere Menschen (Infostand am Wochenmarkt)
- Teilnahme an der Durchführung verschiedener Angebote und Projekte

„Eine Mitarbeit im Seniorenbeirat bietet viele Möglichkeiten, sich aktiv für die Interessen der Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Themenfeldern einzusetzen. Wir suchen daher für die Wahlperiode 2024 bis 2029 Ehrenamtliche, die die Arbeit des Seniorenbeirates unterstützen möchten, und freuen uns auf viele Bewerbungen“, so Frau Dr. Margit Führes, amtierende Vorsitzende des Seniorenbeirates.

**Die Unterlagen für eine Bewerbung erhalten Sie bei der Stadtverwaltung Bruchköbel.** Für Rückfragen steht Ihnen das Seniorenreferat gerne zur Verfügung: E-Mail: [seniorenreferat@bruchkoebel.de](mailto:seniorenreferat@bruchkoebel.de) oder telefonisch unter der Telefonnummer 06181 975 815.

### NEUES AUS DEM STADTHAUS

Liebe Leserinnen und Leser des BOB, eine **schöne Veranstaltungsreihe** war kürzlich im Stadthaus zu Gast: Die **Frauen-Lese-Tage**. Unser **Frauenreferat hat vier sehr interessante Abende organisiert**, die viele Besucherinnen und Besucher begeistern konnte. Apropos Bücher: In unserer Stadtbibliothek wurde der Aufzug modernisiert. Auch mit einem Rollator können Sie nun wieder barrierefrei in die oberen Stockwerke gelangen.



Kürzlich besuchte uns **Helge Schröder** im Stadthaus. Er ist neben **Bettina Götz** nun der zweite **Blühbotschafter für Bruchköbel**. Dafür hat er einen Lehrgang beim kreisweiten Projekt **Main.Kinzig.Blüht.Netz** erfolgreich absolviert. Ich freue mich, dass wir in Bruchköbel nun **zwei ehrenamtlich engagierte Personen** haben, die sich hier vor Ort für die biologische Vielfalt einsetzen.

Die beiden Blühbotschafter werden mit einem **Stand von Main.Kinzig.Blüht.Netz** auch bei unserem **Frühlingsmarkt am 5. Mai** auf dem Stadthausplatz vertreten sein. Sie werden sogar an diesem Tag zwei **Vorträge zu den Themen naturnahes Gärtnern und Wildbienen** halten. Also halten Sie sich den 5. Mai schon mal frei. Und der Frühlingsmarkt bietet noch vieles mehr: eine große Auswahl an Blüh- und Gartenpflanzen, Infostände, eine Wanderausstellung von **Main.Kinzig.Blüht.Netz**, zwei Imker, Kinderattraktionen und natürlich Speis und Trank.

Die **Baustelle am Kinzigheimer Weg** beschäftigt uns auch weiterhin. Die Umleitungssituation ist trotz langer Vorbereitung durch alle städtischen und externen Beteiligten leider für viele Anwohner ein Problem. **Dieser Zustand wird sich jedoch Ende Juni ändern**, dann soll der nächste Bauabschnitt beginnen und damit eine komplett andere Umleitungsstrecke. Hier können wir Sie alle nur um etwas mehr Geduld bitten.

Vielleicht ist Ihnen schon die **kunstvoll gestaltete Wand am Bahnhofsparkplatz** aufgefallen. Diese über 100 Meter lange Wand wurde erst kürzlich bei einem großen **Graffiti-Festival von mehr als 20 regionalen Graffiti-Künstlern** gestaltet. **Organisiert wurde das Festival von unserem Jugendreferat gemeinsam mit einem Frankfurter Graffiti-Projekt**. Sogar die Hessenschau berichtete von diesem Festival. Ich finde, die neuen Künstler-Graffitis am Bahnhof sind ein Gewinn für das Stadtbild von Bruchköbel.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Start in den Frühling,

herzliche Grüße



Sylvia Braun, Bürgermeisterin



### BRUCHKÖBEL HEUTE Ein Semester an der Universität des 3. Lebensalters in Frankfurt

**D**ass es in Frankfurt die U3L bereits seit 40 Jahren gibt und sich großer Beliebtheit erfreut, das wusste ich bereits, als ich Rentnerin wurde. Welche Begeisterung diese auslösen kann, erfuhr ich im Sommersemester 2023. Ich schaute mir das **Vorlesungsverzeichnis** an (**online** oder bei der Buchhandlung Dausin in Hanau für 3 Euro erhältlich). Ich entschied mich für die Papierausgabe, weil ich gerne mit dem „Stift lese“, markiere und Notizen anfertige.



**Die Auswahl war groß**, das bedeutete Beschränkung, denn ich wollte lediglich einen Tag in Frankfurt verbringen. **Themen aus der Kunst, Religionswissenschaften, Ökonomie und Ökologie, Medizin, Philosophie**, ja sogar aus der **Biologie** waren dabei. Vieles war interessant, ich entschied mich dann für eine Vorlesung über die Zeit des Augustus in Rom (Archäologie), zur Architektur von Museen (Kunstgeschichte) und für ein reflexives Philosophieseminar (Online).

So machte ich mich mit X-Bus und U-Bahn neugierig auf den Weg. Die Mensa war geöffnet, das war schon mal ein gutes Zeichen, denn dort gibt es ein günstiges Mittagessen und guten Kaffee. Im **Seminar Museumsarchitektur** waren bereits 40 Personen (Männer und Frauen) im Hörsaal, **der Vortrag war verständlich mit Bildern und die Zuhörer wurden mit einbezogen und konnten Referate halten**. Ich habe Neues gelernt und sehe mittlerweile einige Museumsbauten (etwa das MMK in Frankfurt) mit anderen Augen.



Als ich anschließend den Hörsaal (**Vorlesung über die Zeit des Augustus in Roms**) betrat, war ich überwältigt! So etwas habe ich selbst zu Studienzeiten nicht erlebt. Da saßen **180 Männer und Frauen zwischen (geschätzt) 75 und 95 Jahren, teilweise** von der Partnerin gestützt oder **mit Rollator** und bereit, dem Dozenten zu lauschen. Der Dozent, bekannt für seine mitreißenden Vorträge (und Reisen!) hat sozusagen seit 20 Jahren einen großen „Fanclub“.

Doch wollte ich mit so vielen Leuten in einem Raum sitzen? Da regte sich erst einmal Widerstand. Letztlich hat mein Interesse gesiegt und bei meiner nächsten Reise nach Rom werde ich einige neu entdeckte Orte besuchen.

Das **Online-Seminar mit 100 zugeschalteten Zuhörern** konnte ich bequem von zu Hause aus besuchen, mit der Tasse Kaffee am PC. **Das Seminar war lebendig gestaltet, zum Mitmachen, mit geteiltem Bildschirm, mit Fragen und Rätseln per kahoot (spielbasierte Lernplattform).** Über die Inhalte konnte ich zuhause und mit Freunden diskutieren, manchmal ziemlich kontrovers, aber das machte Spaß. **Alle Folien und Lernmaterialien stehen online zur Verfügung**, man muss daher nicht zwingend eigene Bücher kaufen.

Und so bin ich auch im nächsten Semester wieder dabei, mit ganz anderen Themen. Übrigens, **die Dozenten sind alle ebenfalls Rentner oder Rentnerin**, geduldig, humorvoll ebenso wie kompetent und auf dem neuesten Stand. **Man benötigt für sein Studium kein Abitur, nur Interesse, Zeit und Neugier.** Und keine Angst, es geht weder um Noten noch um Belehren. Manchmal muss ein Dozent die Zuhörer bremsen, wenn die Erfahrungen und Erlebnisse nur so hervorsprudeln.

Wenn Sie Lust haben, schauen Sie doch mal auf die Homepage der U3L. Dort finden Sie alle Informationen. Und vielleicht begegnen wir uns ja mal.

*Text und Bilder: Gisela Pfalzgraf-Haug, 2. Semester U3L, Ehrenamtliche in der Gemeinwesenarbeit Bruchköbel*

## Seniorenbeirat mit Infostand am Frühlingsmarkt

**A**m **Sonntag, 5. Mai**, verwandelt sich der Stadtplatz von 11 bis 18 Uhr wieder in ein buntes Blumenmeer. Beim **zweiten Bruchköbeler Frühlingsmarkt** sorgen **lokale Gärtnereien mit Blüh- und Gemüsepflanzen** wieder für Inspirationen bei Gartenliebhabern und Balkonbesitzern.

Auch die Blühbotschafter vom **Projekt Main.Kinzig.Blüht.Netz** sind mit einem Infostand vertreten. Um 12 und um 15 Uhr bieten sie **zwei Vorträge zum nahen Gärtnern und zum Thema Wildbienen** an.



**Im Stadthaus** wird eine **Wanderausstellung von Main.Kinzig.Blüht.Netz** zu sehen sein. Die Gärtnerinnen und Gärtner des Bauhofs verteilen an ihrem Stand Sonnenblumensamen für den Sonnenblumenwettbewerb, dort können auch Tontöpfchen bepflanzt und bemalt werden. Auch zwei Imker werden vor Ort sein.

**Der Seniorenbeirat ist gemeinsam mit dem Seniorenreferat mit einem Infostand vertreten.** **Weitere Infostände** bieten der Musikzug Niederrißigheim, die Feuerwehr sowie die Jugendfeuerwehr, sowie die Gemeinwesenarbeit. Die Landfrauen Bruchköbel sorgen für Kaffee und Kuchen und für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt.

**Bruchköbeler Frühlingsmarkt, Sonntag, 5. Mai 2024, 11 bis 18 Uhr, Stadtplatz am Stadthaus.**



### RATGEBER DIGITAL

## Schluckbeschwerden im Alter – was tun bei Dysphagie?

Die meisten Menschen nehmen das Schlucken als Selbstverständlichkeit hin. Tatsächlich ist aber das **Schlucken ein komplexer Vorgang**. Zahlreiche Muskeln und Nerven arbeiten zusammenarbeiten damit das Schlucken problemlos von statten gehen kann. Dabei ist ein intakter Speichelfluss wichtig. Steuerzentren im Gehirn bzw. ausführende Nerven und mehr als 50 Muskel-paare sorgen in einem präzisen Zusammenspiel dafür, dass feste und flüssige Nahrung problemlos die Hürde nach unten nehmen kann. Wenn diese versagen, bleibt der Bissen im Mund liegen oder im Hals stecken.



Bild: [www.gesundheit.si](http://www.gesundheit.si)

Es gibt **eine Vielzahl von Ursachen für Schluckbeschwerden im Alter**. Ein **Abbau der Muskeln und des Gewebes im Bereich des Schlucktrakts** kann die Schluckfunktion beeinträchtigen. Altersbedingte Veränderungen der Zähne und des Zahnfleisches können das Kauen und Zerkleinern von Nahrungsmitteln deutlich erschweren. Nebenwirkungen von Medikamenten sowie Erkrankungen wie Schlaganfall, Demenz und neurologische Erkrankungen wie Parkinson und Multiple Sklerose führen oft zu Schluckbeschwerden.

**Bereitet das Schlucken beim Essen oder Trinken Probleme, sprechen Experten von einer Dysphagie.** Ist trotz der altersbedingten Veränderungen ein regelrechtes Schlucken noch gut möglich spricht man von einer Presbyphagie.

Betroffene mit altersbedingten Veränderungen der Schluckorgane und -funktionen **verlieren bei starken Beschwerden oft die Lust am Essen und Trinken** und nehmen infolgedessen häufig zu wenig zu sich. Besonders fatal ist das Verweigern von Getränken, da ein Flüssigkeitsmangel wiederum zu einer **Dehydrierung** und auch zu einer **Reduzierung von Speichel** führt, was letztlich die Schluckbeschwerden verstärkt. Oft geht ein Gewichtsverlust einher, der gerade bei älteren Menschen den Körper anfälliger für Krankheiten macht.

Im Hinblick auf den demographischen Wandel kommt der **Schluckstörung im Alter im klinischen Alltag eine wachsende Bedeutung** zu. Über die Hälfte aller Pflegeheimbewohner sind davon betroffen. **Aus Angst, womöglich zu ersticken, verweigern dort manche Betroffene nach dramatischen Erfahrungen jede weitere Nahrung.** Denn oft sind Hustenstöße einfach zu schwach, um Abhilfe zu schaffen. Flüssigkeit oder Nahrung können in die Luftröhre und letztlich in die Lunge geraten (Aspiration). **So entwickeln sich häufiger Infekte bis hin zu potenziell lebensgefährlichen Lungenentzündungen.** Dann spricht man von einer Aspirationspneumonie. **Die Aspirationspneumonie ist die vierthäufigste Todesursache bei Patienten über 65 Jahre.**

**Die rechtzeitige Erkennung von Schluckstörungen im Alter ist entscheidend für die Behandlung und die Vermeidung von Komplikationen.** Die Diagnose erfolgt durch eine gründliche Untersuchung und gegebenenfalls Schlucktests. Die Behandlung der Beschwerden hängt von der zugrundeliegenden Ursache und dem Schweregrad ab. In vielen Fällen können Schluckstörungen durch gezielte Therapie, Ernährungsanpassungen und Übungen verbessert werden. Bei einigen neurologischen Erkrankungen können Beschwerden chronisch sein und eine lebenslange Behandlung erfordern.

**Eine Verbesserung der Schluckfunktion kann** mit speziellen Übungen und Techniken, die **von einem Logopäden oder Sprachtherapeuten angeleitet werden** sollten, erreicht werden. Die Position des Kopfes während des Essens und Trinkens und eine aufrechte Sitzposition während der Mahlzeiten können ebenfalls wichtig sein. Der Logopäde gibt spezifische Empfehlungen zur **Kopf- und Körperhaltung**, um das Verschlucken zu minimieren. Er vermittelt auch **spezielle Techniken**, die dem Patienten helfen, **Nahrung und Flüssigkeiten sicher zu schlucken**. Der Patient übt auch das **gründliche Kauen** von weichen Lebensmitteln, um die Nahrung besser zu zerkleinern, bevor sie geschluckt wird. Auch **Atemübungen** können dazu beitragen, die Kontrolle über den Atem während des Schluckens zu verbessern und das Risiko von Aspiration zu reduzieren.



**Menschen mit Schluckstörungen sollten bestimmte Lebensmittel und Getränke meiden**, um das Risiko des Verschluckens zu minimieren. Trockenes Brot und Brötchen können schwer zu kauen und zu schlucken sein, harte Lebensmittel wie Nüsse, rohes Gemüse und rohes Obst können schwierig zu schlucken sein. Zähle Lebensmittel und klebrige Speisen wie Erdnussbutter oder Karamell können leicht im Hals steckenbleiben, kleine Lebensmittel wie Erbsen oder Körner können leicht in die Luftröhre gelangen.

**Bei Schluckbeschwerden kann es hilfreich sein, die Konsistenz der Nahrung zu ändern**, z. B. pürierte oder weichere Lebensmittel zu wählen. Gedämpftes und püriertes Gemüse, Kartoffelpüree, Apfelmus oder Joghurt sind leichter zu schlucken. Haferflocken, Grießbrei und Reisbrei können eine gute Wahl sein. Suppen mit glatter Konsistenz sind oft gut verträglich. Bananen, reife Avocados und gedünstete Früchte sind leichter

zu essen und mit Smoothies können Sie weiche Früchte, Joghurt und Flüssigkeiten kombinieren, um eine leicht zu schluckende Mahlzeit zuzubereiten.

## Seniorenberater zu Besuch bei den Landfrauen Niederissigheim

**E**inen spannenden, aber zum Glück nicht zu kriminellen Abend verbrachten die Issgerner Landfrauen am einem ihrer wöchentlichen Treffen. **Zu Gast war diesmal Karlheinz Schädel aus Bruchköbel, zertifizierter ehrenamtlich tätiger Sicherheitsbeauftragter für Seniorinnen und Senioren.**

Unter dem **Motto „Vorsicht vor Trickbetrügereien“** informierte Herr Schädel die Anwesenden Damen in einem interessanten, kurzweiligen Vortrag über aktuelle Betrugsmaschen. Anhand von vielen **anschaulichen Praxisbeispielen** nahm er die Landfrauen mit in die Welt von WhatsApp-Betrug, gefälschten Telefonanrufen, Hausbesuchen und Co. und zeigte, wie die Betrüger im normalen Alltag vorgehen.



Anschließend gab er **Tipps, wie man sich vor solchen Betrügereien schützen kann**. Er wies auch darauf hin, dass es im Stadthaus **einmal im Monat** die Möglichkeit gibt, zusammen mit der **Schutzfrau vor Ort, Frau Rübmann, und Herrn Stefan Waag vom Ordnungsamt, einen Beratungs- bzw. Gesprächstermin** wahrzunehmen. Von den Landfrauen gab es an dem Abend nur Lob: „Vielen Dank für den super Vortrag und die vielen Tipps, Herr Schädel!“

## GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG Donauwelle

### Zutaten:

#### für den Rührteig:

2 Gläser Sauerkirschen (je 350 g)  
250 g weiche Butter  
200 g Zucker  
1 Pck. Vanillin-Zucker  
1 Prise Salz  
5 Eier  
375 g Weizenmehl  
3 TL Backpulver  
20 g Kakaopulver  
1 EL Milch

#### für die Creme:

1 Pck. Pudding-Pulver Vanille  
100 g Zucker  
500 ml Milch  
250 g weiche Butter



#### für den Guss:

200 g Zartbitter-Schokolade  
2 EL Öl

### Zubereitung:

Für den Teig die Kirschen auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Ein Backblech fetten und den Backofen vorheizen.

Butter in einer Schüssel rühren, nach und nach Zucker, Vanillin-Zucker und Salz unterrühren. So lange rühren, bis eine gebundene Masse entsteht. Jedes Ei ca. ½ Minute unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und in 2 Portionen kurz auf mittlerer Stufe unterrühren. Knapp zwei Drittel des Teiges auf das Backblech streichen.

Kakaopulver sieben, mit Milch unter dem restlichen Teig rühren und gleichmäßig auf dem hellen Teig verteilen. Die Sauerkirschen auf dem dunklen Teig verteilen und mit einem Löffel etwas in Teig drücken. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 40 Minuten backen (Ober-/Unterhitze: 180 Grad, Heißluft: 160 Grad). Den gebackenen Teig abkühlen lassen.

Für die Creme in der Zwischenzeit aus Pudding-Pulver, Zucker und Milch nach Packungsanleitung einen Pudding zubereiten. Den Pudding abkühlen lassen (nicht kaltstellen) und dabei durchrühren. Die zimmerwarme Butter geschmeidig rühren und den abgekühlten Pudding unterrühren (Butter und Pudding müssen beide Zimmertemperatur haben). Die Creme auf den abgekühlten Teig bestreichen und den Kuchen ca. 1 Stunde kaltstellen.

Für den Guss Schokolade grob zerkleinern und mit Öl in einem Topf im Wasserbad bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen lassen. Den Guss auf der fest gewordenen Creme verstreichen.

**Guten Appetit!**

*Rezept und Bild: Marijana Miletic, Auszubildende bei der Stadt Bruchköbel*

### ANGEBOTE IM APRIL

Was?	Wann?	Wo?	
<b>05.04.</b>	<b>Infostand Seniorenbeirat</b>	10-11 Uhr	Wochenmarkt
<b>09.04.</b>	<b>Seniorenbeiratssitzung</b>	ab 10 Uhr	Stadthaus
<b>10.04.</b>	<b>Café Digital</b>	14.30-16.00 Uhr	Artrium
<b>24.04.</b>	<b>Reisecafé</b>	14.30 -16 Uhr	Artrium
<b>29.04.</b>	<b>Bingo-Nachmittag</b>	16 Uhr	AWO Bruchköbel
<b>05.05.</b>	<b>Frühlingsmarkt</b>	ganztätig	Stadtplatz Bruchköbel
<b>08.05.</b>	<b>Café Digital</b>	14.30-16.00 Uhr	Artrium

### wöchentlich

<b>Di</b>	<b>Yoga im Sitzen</b>	9.30-10.30 Uhr	Artrium
<b>Di</b>	<b>Gedächtniskurs</b>	10.45-12.00 Uhr	Stadthaus
<b>Di</b>	<b>Stuhl-Gymnastik</b>	14-15.00 Uhr	Artrium
<b>Mi</b>	<b>Strickgruppe</b>	10-12 Uhr	Stadttreff, Kellereigasse 6
<b>Mi</b>	<b>Englischkurse</b>	9.30-12.30 Uhr	Fraktionshaus
<b>Do</b>	<b>Malkurs</b>	9 -12.30 Uhr	Artrium
<b>Do</b>	<b>Stuhl-Gymnastik</b>	10.30-12.30 Uhr	Stadttreff, Kellereigasse 6
<b>Do</b>	<b>Skatgruppe</b>	13-17 Uhr	Artrium
<b>Do</b>	<b>Kalligrafie-Kurs</b>	19-21.30 Uhr	Artrium
<b>Fr</b>	<b>Café Barrierefrei</b>	15-17 Uhr	Artrium
<b>Fr</b>	<b>Englischkurse</b>	11-12.30 Uhr	Fraktionshaus
<b>Fr</b>	<b>Rommé-Club</b>	17.30-22 Uhr	Artrium

Für detaillierte Informationen: Seniorenreferat Bruchköbel  
Tel.: 06181-975 815, E-Mail: seniorenreferat@bruchkoebel.de

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

