

„inviva 2015 – die Messe für das Leben ab 50“

Der Stadt seniorenrat lädt ein



Die „inviva 2015“ kommt ins „verflixte“ siebte Jahr. Doch keine Angst, eine Trennung von ihrem treuen Publikum steht nicht bevor. Stattdessen stehen einige Änderungen bevor, die Seniorinnen und Senioren noch enger an die Messe binden sollen.

Sowohl der Veranstaltungsort, jetzt Halle 12 (Eingang über NCC West, U-Bahn-Haltestelle Messezentrum) als auch der Veranstaltungstermin 20. und 21. Februar 2015 ändern sich gegenüber dem Vorjahr. Geöffnet ist die inviva am Freitag von 10 bis 18 Uhr und am Samstag von 9 bis 17 Uhr.

Sie werden einen gegenüber den Vorjahren großzügiger gestalteten Markplatz finden. Natürlich ist der Stadt seniorenrat wieder dabei. Allerdings in neuer Gestalt. Lassen Sie sich überraschen. Selbstverständlich werden wir auch wieder ein Seniorenquiz durchführen. Doch auch dies in etwas veränderter Form. Attraktive Preise - dafür haben unsere Spon-

soren Sorge getragen. Die Ziehungen finden an beiden Tagen zwischen 12 und 13 Uhr sowie zwischen 16 und 17 Uhr statt. Genaueres dazu erfahren Sie am Stand des Stadt seniorenrats. Der Eintritt beträgt 6 Euro.

Vor zwei Jahren erntete der Stadt seniorenrat große Aufmerksamkeit mit seinem Rollatorparcours, den er zusammen mit der Firma Reha & Care durchführen konnte. In diesem Jahr wird daraus ein Bewegungsparcours entstehen, in den auch Rollstuhlfahrer einbezogen werden.

Buntes Programm

Auf der inviva 2015 erwartet Sie ein umfangreiches Angebot. Es reicht von Gesundheit und Wellness über Recht und Finanzen bis hin zu Wohnen und Leben. Auch über Reise und Freizeit, Medien, Technik und Mobilität können Sie sich informieren. Dazu erwartet Sie ein umfangreiches Rahmenprogramm. (J.W.)

Erfolge verbergen sich oft in Details

„Der Stadt seniorenrat ist ein Gremium der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches auf sozialem, kulturellem, wirtschaftlichem und gesellschaftlichem Gebiet. Er tritt für die Interessen älterer Menschen ein...“

So beginnt der Satz 2 des Paragraphen 1 der Satzung über den Stadt seniorenrat. Die Stichworte lauten Meinungsbildung, Erfahrungsaustausch und Eintreten für die Interessen älterer Menschen. Das verspricht im Rechenschaftsbericht des Vorstandes selten Spektakuläres nach dem Motto „Siege, Rekorde, Sensationen“. Vielmehr verbirgt sich dahinter viel Kernerarbeit. Die Erfolge verbergen sich oft in Details. Dies zeigte sich einmal mehr bei der Delegiertenversammlung des Stadt seniorenrats Nürnberg am 9. Oktober 2014 im Plenarsaal des Stadtrats der Frankenmetropole. Verdeutlicht werden soll dies an einigen Beispielen.

Ja vielleicht

Zur guten Tradition gehört das Gespräch zwischen Vertretern der VAG und des Stadt seniorenrats. Über das diesjährige Treffen im August 2014 berichtete Stadt seniorenratsvorsitzender Ingo Gutgesell. Laut Gutgesell stehen nach wie vor die Gestaltung der Haltestellen einschließlich Sitzgelegenheiten, die Straßenbahnverbindung durch die Altstadt, die Busverbindung von Jobst zum Nordost-Bahnhof und eine Art Kleinbusringlinie zur Anbindung städtischer Randgebiete. Der Vorschlag von Zubringerlinien durch Kleinbusse an die großen VAG-Marginalien stieß bei der VAG aus Kostengründen auf Ablehnung. Dagegen gab es grünes Licht für den Bau von zwei Haltestelleninseln am Tafelwerk und am Ostbahnhof. Bei der Bitte um Aufstellung von mehr Wartehäuschen an Haltestellen lautete die Antwort ja vielleicht. Denn zuständig für der Errichtung sei die Stadtreklame, die VAG könne in dieser Sache nicht alleine entscheiden. Die Busverbindung von Jobst zum Nordost-Bahnhof dagegen ist in trockenen Tüchern. Die Verwirklichung steht 2016 an.

Flüchtlingsproblematik

Auch der Stadt seniorenrat kam um die Beschäftigung mit den Flüchtlingen nicht umhin. Auf einen Hilferuf des BRK hin haben im Sommer etliche Mitglieder bei der Essens- und Kleiderausgabe in dem Zeltlager auf der Deutschherrenwiese mitgeholfen. Augenblicklich ist etwas Ruhe eingekehrt. Stadtse-

niorenratsvorsitzender Gutgesell sagte zu, dass sich das BRK auf ehrenamtliche Unterstützung seitens des Stadt seniorenrats verlassen könne, so sie wieder notwendig sei.

Sorgenkind Heimfürsprecher

Manfred Lang vom Arbeitskreis Pflege des Stadt seniorenrats berichtete, dass die Gewinnung neuer Bewohnerfürsprecher und deren Schulung und Begleitung bei der Arbeit nach wie vor ein Themenschwerpunkt im Arbeitskreis sei. In der nächsten Zeit soll für mehr Akzeptanz der Heimvertreter geworben werden. Weitere Themen die derzeit vordringlich behandelt werden sind „Aufwertung und gesellschaftliche Anerkennung der Pflegeberufe“, „Sucht im Alter, auch ein Problem in Heimen“. (J.W.)

Welche Zeiten! Welche Sitten!

Einst trafen sich die Menschen zum Feiern, um Gemeinschaft zu halten, um alte Bekannte zu wieder zu sehen oder neue Freundschaften zu schließen. Einst gab es Kalender, darin strich man diese Tage dick an. Doch heute sind Schwüre wie „ich komme ganz bestimmt“ oftmals so viel wert, wie ein Glas Wasser, das man in die Pegnitz schüttet. Verlass ist nur noch auf wenige Zeitgenossen. Ja sogar das Absagen hat man sich heutzutage abgewöhnt. Die Unverbindlichkeit hat Hochkonjunktur. Ist es doch sehr bequem, „überall und nirgends“ dabei zu sein. Verantwortung und Machen überlässt man anderen – das verbindliche Erscheinen ebenso. Das „Wir“ wurde vom „Ich“ abgelöst. So lässt es sich – ganz nebenbei gesagt – auch trefflich kritisieren. Jene, die noch Verantwortung tragen oder auf sich nehmen, lässt man bedenkenlos im Regen stehen. Hauptsache man wird selbst nicht nass. Die Tugenden „Verantwortung“ und „Verlässlichkeit“ wurden längst vom Zeitgeist hinweggespült. Oh tempora! Oh mores! (Welche Zeiten! Welche Sitten!)

Doch Vorsicht! Ehe wir über die ungehobelte „Jugend“ meckern, sollten wir unser eigenes Betragen und unser (Vorbild)Verhalten auf den Prüfstand stellen. Laut schreit das Display uns entgegen: Welche Zeiten! Welche Sitten! (Jürgen Wilhelm)

Fahrfertigkeitstraining ein toller Erfolg



Groß war das Medieninteresse beim Start des Fahrfertigkeitstrainings, der gemeinsamen Aktion des Nürnberger Stadt seniorenrats, der Nürnberger Polizei und der Verkehrswacht Nürnberg.

Die demographische Entwicklung zeigt die Seniorinnen und Senioren im Vergleich zur Gesamtbevölkerungszahl in der Bundesrepublik Deutschland auf dem Vormarsch. Und was für Deutschland gilt, zeigt sich auch in Nürnberg. Im Jahr 2014 lebten über 100.000 Personen im Alter ab 65 Jahren in Nürnberg. Dies entspricht einem Anteil von rund 20 Prozent an der Gesamtbevölkerung.

Erfreulich: Der Anteil der Senioren an Verkehrsunfällen (ohne Kleinunfälle) lag im Jahr 2013 bezogen auf die Gesamtbevölkerung sogar nur bei 17 Prozent. Erschreckend: Die an Unfällen beteiligten Seniorinnen und Senioren kommen jedoch bei den Unfallfolgen deutlich schlechter weg als die anderen Bevölkerungsgruppen. Das Risiko schwerwiegende Verletzungen davon zu tragen oder sogar zu Tode zu kommen, sind nach den Beobachtungen der Nürnberger Polizei und der Verkehrswacht Nürnberg deutlich überproportional. Diesem leidvollen Trend entgegenwirken will das Fahrfertigkeitstraining, das der Stadt seniorenrat Nürnberg in Zusammenarbeit mit der Nürnberger Polizei und der Verkehrswacht Nürnberg seit 2013 auf dem Volksfestplatz durchführt.

Viel Zuspruch und Begeisterung

Während der bisher insgesamt sieben PKW-Fahrfertigkeitstrainings für PKW-Lenker seit dem Sommer 2013 rollten rund 140 Senioren und Seniorinnen mit ihrem eigenen PKW an und übten gemeinsam an ihren Fähigkeiten beim Vorwärts- und Rückwärtsslalom, beim nachgestellten Einparken im Parkhaus, beim beschleunigten Kreisfahren und beim Bremsmanöver. Dabei standen ihnen erfah-



Gut und sicher bremsen: Kostenlose, wertvolle Tipps und Hinweise gab durch Lehrer der Fahrschule an schönen und an regnerischen Tagen.



„Rundfahrten“ einmal anders: Der Fokus lag nicht auf kulturellen Schmankerln, sondern auf dem Erleben, was der eigene PKW beim Kurvenfahren alles aushält und

rene Fahrschullehrer der Fahrschule Döhler-Reiner mit Tipps und Tricks zur Seite. Zudem konnten die Autofahrer und Autofahrerinnen im Alter von 48 bis 84 Jahren ihr Sehvermögen bei Optik Schlemmer und ihr Hörvermögen bei Hörgeräte Hörlungs testen, die mit ihren mobilen Stationen extra für den Stadt seniorenrat auf das Volksfestgelände kamen. Sämtliche Veranstaltungen waren ausgebucht und sehr erfolgreich. Das bestätigt nicht nur das positive Echo in der lokalen Presse sondern auch die Aussagen aller Beteiligten. Der Stadt seniorenrat hofft sehr, dass dieses erfolgreiche Modell zur Verkehrssicherheit für Senioren auch im Jahr 2015 und darüber hinaus fortgeführt werden kann. Für dieses Jahr haben sich schon wieder viele Seniorinnen und Senioren in die Warteliste beim Seniorenamt eingetragen. (J.W.)

Wo der Schuh drückt

Welche Sorgen, Wünsche und Bedürfnisse haben Bürger über 60 Jahre? Dieser Frage ist das Seniorennetzwerk im Stadtteil St. Jobst/Erlenstegen nachgegangen. Hintergrund der Befragung war der Wunsch, das Angebot und die vielfältige Arbeit des Netzwerkes besser auf die Kernbedürfnisse dieser Generation auszurichten.

Vorgehensweise

Zunächst wurden drei kleinere Gesprächsrunden mit acht bis zehn bis 10 Teilnehmern der Altersgruppe „60+“ gebildet. Sie haben mögliche Probleme und Bedürfnisse aus dem Alltag in ihrem Wohnumfeld dargelegt und diskutiert. Mit der so aus der Praxis hergeleiteten Themensammlung wurde dann ein Fragebogenbogen entwickelt. So wurde es möglich, die zunächst subjektiv geäußerten Aspekte einzelner Personen mittels 2000 Fragebögen in eine repräsentative Form zu bringen.

Von knapp 4000 im Stadtteil lebenden über 60jährigen wurde nach dem Zufallsprinzip also die Hälfte der Zielgruppe mit Fragebögen versorgt. Der überdurchschnittlich hohe Rücklauf von 660 Antwortschreiben (33 Prozent) zeigt das hohe Interesse der Generation 60+ für die angesprochenen Themen und lässt somit auch differenzierte Aussagen zu den Problemen und Bedürfnissen dieser Zielgruppe zu. Daraus können dann konkrete Maßnahmen für die Entwicklung des Stadtteils abgeleitet werden.

Zielgruppenstruktur

Das Durchschnittsalter der antwortenden im Stadtteil betrug 75 Jahre. Geantwortet haben zu 2/3 Frauen und 1/3 Männer. In dieser Altersgruppe gibt es allerdings schon naturgemäß einen Frauenüberschuss.

Im Stadtteil speziell liegt ein überdurchschnittlich hoher Bildungsgrad vor. 52 Prozent der Männer und 37 Prozent der Frauen haben einen Studienabschluss.

1/3 der Stadtteilbewohnerinnen und Bewohner leben alleine. 94 Prozent haben immerhin eine enge Bezugsperson, fast die Hälfte davon im selben Haus oder in der Nachbarschaft.

50 Prozent leben in einer Wohnung, 30 Prozent in einem Einfamilienhaus. 20 Prozent machten zu dieser Frage keine Angaben.

Knapp 2/3 der Menschen in diesem Stadtteil leben im Eigentum, der Rest zur Miete. 60 Prozent gehen häufig zu Fuß oder fahren selbst Auto, 40 Prozent

benutzen häufig öffentliche Verkehrsmittel. Knapp 1/3 geben an, gesundheitlich beeinträchtigt zu sein, davon zwölf 12 Prozent beim Einkaufen.

Bedürfnisse

Mobilität, Gesundheit und gute Infrastruktur sind für zirka 90 Prozent ein hohes Anliegen, gleich danach kommen Haus/Wohnung/Garten.

95% in Jobst/Erlenstegen sind mit Ihrem Leben **zufrieden oder sehr zufrieden**.

Ergebnis Problemschwerpunkte

1. An **erster Stelle der Probleme** steht bei den Befragten mit **großem** Abstand die **Angst vor dem Heim**. Das trifft auf erstaunliche 71 Prozent der Befragten zu.

2. An **zweiter Stelle** folgt das Thema **Computer und Internet** (49 Prozent der Nennungen)

3. Für 44 Prozent bereitet die **Versorgung im Krankheitsfall** mehr der weniger großen Kummer.

4. 31 Prozent der Befragten kämpfen mit **gesundheitlichen Problemen**.

5. 35% klagen über eine zunehmend **schwierige Kontaktpflege im Alter**.

6. in geringerem, wenn auch noch spürbarem Maße gilt für je 20 bis 50 Prozent der Aussagen:

a. Ich **koche ungern alleine** (55 Prozent).

b. Ich verbringe die Freizeit lieber mit anderen (40 Prozent).

c. Ich habe nachts alleine draußen Angst (30 Prozent).

d. Ich kann im Bedarfsfall nicht auf den Nachbarn zählen (33 Prozent).

e. Ich habe Hemmungen, jemanden um Hilfe zu bitten (32 Prozent).

7. Insbesondere **Ältere über 80 Jahre** und die Gruppe der **gesundheitlich Beeinträchtigten** sehen teilweise bis zur Hälfte des Personenkreises **Probleme bei der Haus- und Gartenarbeit**, dem **Ein- und Aussteigen in U-Bahn, Straßenbahn und Bus des ÖPNV**, der **Fortbewegung außer Haus** und beim **Einkaufen**.

8. Einige Antwortende stellen zwar mit Antworten zwischen 10 und 20 Prozent eine Minderheit dar. Für die betroffenen Personengruppen sind dennoch die folgenden Probleme schwerwiegend:

a. Die Sorge, sich das Leben in Zukunft finanziell nicht mehr leisten zu können (18 Prozent)

b. Die Belastung durch hohe Mieten (12 Prozent)

c. Das Gefühl der Einsamkeit 10 Prozent).

Mit anderen Augen

Nüchtern erzählt zeigt das Foto den Kabinettsaal der Bayerischen Staatsregierung, aufgenommen am 13. November 2013. Damals besuchte eine Gruppe von Delegierten des Nürnberger Stadtseniorenrats zusammen mit anderen Interessierten den Bayerischen Landtag und die Räume der Bayerischen Staatsregierung in München. Eingeladen hatte Hermann Imhof, von 1996 bis 2003 Stadtrat in Nürnberg und seit nunmehr Oktober 2003 Landtagsabgeordneter der CSU und unter anderem stellvertretender Vorsitzender im Ausschuss für Gesundheit und Pflege. Soweit die nüchternen Fakten.

Nachdenklich werden ließ viele

Teilnehmer der Einblick in die Arbeit der Landtagsabgeordneten. Die Gelegenheit, in zwei Gruppen aufgeteilt ebenso viele Ausschüssen bei deren Arbeit für einige Zeit zu beobachten, stimmte einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr nachdenklich. Umschreiben lässt sich diese wohl am besten mit den Begriffen Bewältigung der Informationsflut, Terminflut und Entscheidungszwänge. Nicht verschwiegen werden soll aber auch, dass eine recht lautstarke Unterhaltung dreier Abgeordneter während der Ausschusssitzung sowohl das Verstehen der Redebeiträge als auch der des Ausschussvorsitzenden einige Besucherinnen und Besucher



Im „Heiligtum“ der bayerischen Staatsregierung: Als Kabinettsaal kurzzeitig von Mittelfranken besetzt wurde. (Foto: Lang)

störte. Durchaus auch für die „Nürnberger Heimatfront“ ein wichtiger Hinweis.

Herr Imhof fuhr mit der Gruppe zusammen im Bus nach Nürnberg zurück. Auf der Fahrt und bei einem Zwischenstopp in Greding fand sich Gelegenheit, mit ihm ins Gespräch zu kommen. Dem kurzen Gedankenaustausch im Plenum am Vormittag folgte die persönliche Begegnung.

Einmal nicht Rundschau und Bayerischer Rundfunk, sondern mit eigenen Augen und Sinnen gesehen, gehört – und womöglich auch gefühlt. (Jürgen Wilhelmi)

Fortsetzung

Fazit

Die Menschen wollen möglichst lange gesund und selbständig zu Hause leben. Dazu gehören eine gute Gesundheit, Mobilität, eine gute Infrastruktur und ein altersgerechtes Heim

Für die Problemschwerpunkte „Angst vor dem Heim“, „Computer/Internet“, „Versorgung im Krankheitsfall“ und im Sinne des nicht gerne alleine Kochens wurden im Stadtteilnetzwerk bereits Maßnahmen angestoßen:

- eine Aktion **„Mach Dich stark“** im Sinne lebendigen nachbarschaftlichen und bürgerlichen Engagements regelmäßige **Veranstaltungen** rund um

den Themenkomplex **„Wohnen und Leben im Alter“**

- eine **Projektgruppe „Rund um PC und Internet“**
- eine **Initiative** einer Stadtteilgruppe, die sich zu **gemeinsamem Kochen und Essen** treffen will.

Darüber hinaus hat sich der Stadtseniorenrat stadtteilübergreifend für das Thema „Wohnraumberatung“ stark gemacht. Hier steht das Seniorenamt bereits mit einem Netzwerkprojekt zur Wohnraumberatung (über Ehrenamtliche, aber mit Unterstützung von Fachleuten) vor der sukzessiven Umsetzung bis 2016. (Christian Margulies)

Die Dreistigkeit kennt keine Grenzen

Allmählich bin ich kurz vor Weihnachten Tagen erschrocken. „Letzte Mahnung“ las ich auf einer E-Mail. Ein Schreiben von meiner Telefongesellschaft! Auf meinem Computer! Habe ich doch glatt vergessen die Rechnung zu überweisen. Ich halte nämlich nichts vom Einzugsverfahren. Könnte ja jeder auf meinem Konto rumbuchen oder abheben.

Ganz aufgeregt erzählte ich es meiner Frau. Sie stellte eine ganz einfache Frage: Seit wann schickt dir die Telefongesellschaft deine Telefongesellschaft Rechnungen oder Mahnungen per E-Mail?

Auch über die „Gewinnmitteilung“ freute ich mich nicht, die mir erklärte, dass ich zu den „Glücksspielen“ gehöre, die auserwählt wurden, bei der Preisgabe meiner Anschrift und Bestätigung meiner E-Mail-Adresse an einer Verlosung teilzunehmen.

Weitere Beispiele gefällig? Ich erspare Sie mir.

Nicht ersparen kann ich Ihnen allerdings den Hinweis auf Ihren möglichen Leichtsinn, ihre Leichtfertigkeit im Umgang mit E-Mail oder auf Ihre scheinbare Versäumnisse schnellst möglich zu regulieren oder an die von Gier getriebene Bereitschaft an das große Glück zu glauben?

Nichts geht rascher als auf derartige Psychotricks hereinzufallen. Die Gauner setzen darauf, mit großem Erfolg. Von „Phishing-Mails“ spricht und warnt die Polizei jetzt eindringlich, vor Mails von gefälschten Absendern, die nur eines im Sinn haben, entweder ihre persönlichen Daten abzugreifen oder gleich, „cash“, zu kassieren.

Prüfen Sie „Mahnungen“ oder „Abmahnungen“ dreifach, lassen Sie sich von „Gewinnmitteilungen“ oder „scheinbar“ gezogenen Losnummern nicht täuschen. Haben Sie die Mail schon gelesen, öffnen Sie auf keinen Fall den Anhang der Mails, wollen Sie Schadcodes auf Ihrem PC vermeiden. Mit diesen spähnen die Betrüger Ihre persönlichen Daten aus und bedienen sich dann auf Ihrem Konto.

Übrigens: Haben Sie schon mal erlebt, dass Sie beim Ausfüllen Ihres Lottozettels Ihr Bankkonto, Ihre Adresse oder Ihre E-Mail-Adresse angeben müssen? – Und falls ich mal vergessen habe, etwas zu bezahlen beziehungsweise zu überweisen, warte ich auf den guten alten Brief. Und auch diesen schaue ich mich sehr genau an. (Jürgen Wilhelmi)

Handy-Verträge

Und wenn ich Handy-Verträge lesen könnte, hätte aber Enkel und Kinder nicht, so wäre ich nichts...“ Sie haben mich schon einige Male davor bewahrt,

über den Tisch gezogen zu werden. Denn auch da gilt in Abwandlung eines alten Merksatzes: Drum prüfe wer sich finanziell bindet, ob sich nicht was Besseres oder Seriöseres findet!

Das Info-Blatt rät: Schließen Sie nicht vorschnell Verträge ab. Lassen Sie sich helfen. Suchen Sie seriösen Rat. Alter nicht jedes Angebot alleine. Bedenken sie aber auch: Auch Enkel und Kinder sind fehlbar. Unser Rat: Der Computer Club 50 plus e.V. Natürlich finden sie auch andere Einrichtungen, wo Sie sich beraten lassen können.

Ping-Anrufe

Noch ein zweiter Tipp: mich hat über Monate eine x-stellige Telefonnummer verfolgt – schier bis zur Verzweiflung. Immer das gleiche Spiel: Anruf, natürlich ohne Anrufersscannung - Schweigen. Ich war schon versucht, dort anzurufen und „denen“ die Meinung zu sagen. Die Polizei spricht in diesem Fall von „Ping-Anrufen“. Dahinter verbirgt sich ein Computer), der Anrufe auf unzähligen Handy-Nummern – auch Festnetznummern – durchführt. Rufen Sie nicht zurück! Sie landen sonst bei teuren Mehrwertdiensten oder bezahlen bereits ungewollt durch den Rückruf. (Jürgen Wilhelmi)

Impressum

Kritik und Leserzuschriften bitte an die
Geschäftsstelle des StSR, Hans-Sachs-Platz 2,
90403 Nürnberg,
Telefon 0911/231 66 29
E-Mail: karin.behrens@stadt.nuernberg.de
Internet: www.stadtseniorenrat.nuernberg.de

Redaktion: Jürgen Wilhelmi
Layout und Satz: Peter Panke
Druckerei Scheffel + Verlag GmbH,
90530 Wendelstein

Verantwortlich i.S.d.P: Ingo Gutgesell,
Vorsitzender des Stadtseniorenrates
Persönlich gezeichnete Artikel geben die
Meinung des Verfassers wieder.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und
Fotos wird keine Garantie übernommen.

Auf den Spuren von Thurn und Taxis



Der Nürnberger StSR über Resten der Römermauer

Römischer Ursprung, ehemalige Residenz der bayerischen Herzöge, Reichsstadt, Bischofssitz und seit 2006 Weltkulturerbe: Regensburg ist immer eine Reise wert! So folgten diesmal fast 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Nürnberger Stadt seniorenrats der Einladung, um am Morgen des 2. Juli 2014 bei schönem Sommerwetter in Langwasser-Süd in den Bus zu steigen, der sie eineinhalb Stunden später vor der Regensburger Minoritenkirche absetzte. Unter sachkundiger Führung von Wolfram Unger war dann ein ebenso langer Fußweg angesagt.

Die noch erhaltenen Mauerreste der Römer beeindruckten die Ausflügler nicht weniger als der Park und das Schloss der Fürstin Gloria von Thurn und Taxis. Dass die Residenz dieses früheren Reichspost-Geschlechts eigentlich ein Benediktinerkloster war, wurde ihnen in der Kirche St. Emmeram bewusst. Prachtvoll von den Brüdern Asam ausgestattet beherbergt diese ehemalige Abteikirche sehenswerte Grabmäler von Heiligen, Königen und Herzögen. Von da ging es weiter über den repräsentativen Bismarckplatz zur Schottenkirche St. Jakob mit seinem einmaligen romanischen Portal. Nach so viel geistiger Nahrung hatten sie sich eine Mittagseinkauf in der Traditionsgaststätte „Kneitingerbräu“ verdient. Die deftige bayerische Kost und das süffige Bier verlangten nach einem Verdauungsspaziergang.



Basilika St. Emmeram mit der Ausstattung der Brüder Asam (Fotos: Busch)

Der führte die Stadt seniorenräte über die Donau auf das Nordufer. Von dort konnten die Fotografen den schönsten Blick auf die Altstadt festhalten. Über die berühmte „Steinerne Brücke“ ging's zurück zur römischen „Porta praetoria“ und zum Dom, der nach jahrhundertelanger Bauzeit alle Kunststile von der Romanik bis zur Klassik in sich vereinigt. Danach war Freizeit mit Bummel durch die engen Gassen von Regensburg, eine der ältesten Städte Deutschlands, oder Besuchen in den schön dekorierten Läden und verlockenden Cafés.

Die Heimfahrt ließen sie sich mit einem Besuch der Confiserie Laaber unweit der Autobahn „versüßen“, ehe die Fahrt gegen 19 Uhr in Langwasser zu Ende ging. Die gute Stimmung aller Teilnehmer lässt hoffen, dass der Ausflug des Stadt seniorenrats im Jahr 2015 ähnlich gut angenommen wird. (- er)

Alles an Bord?



Neben Verbandskasten und Warndreieck gehört auch eine Warnweste zur Pflichtausstattung. (Text/Foto: Auto-service)

Alles an Bord? Betroffen von dieser Frage fühlen sich Oma, Opa, Großtante, Sohn, Tochter oder die halbe Enkelschar. Natürlich schallt es aus allen Kehlen fröhlich zurück: „Jaaa!“ Und schon kann die Reise losgehen! Doch halt! Es fehlen schon noch einige. Nein keine Verwandten, sondern nützliche und unter Umständen lebensrettende Dinge.

Dazu gehört die **Warnweste**. Seit 1. Juli vergangenen Jahres ist sie in Deutschland Pflicht. Mindestens eine muss an Bord sein – besser sind zwei, eine für den Lenker des Autos und eine für die Beifahrerin oder den Beifahrer. Man sollte jedoch bedenken, dass sie nichts nützt, wenn sie im Notfall im zerknautschten Kofferraum liegt und wir nicht an sie rankommen. Die Warnweste sollte also im Fahrerraum liegen. Leicht zugängliche Orte sind vor oder hinter dem Fahrersitz oder das Handschuhfach. Übrigens schreibt der Gesetzgeber auch die Farbe der Warnweste vor: rot, orangefarben oder gelb.

Pflicht im Auto ist ebenso ein Verbandskasten. Den habe ich doch. Der Autohändler gab ihn mir damals umsonst bei meinem ersten Autokauf. Wiederum heißt es „halt“. Seit Anfang 2014 gilt für den **Verbandskasten** eine neue Norm (DIN 13164). Die Ausstattung hat sich geändert. Ältere Verbandskästen dürfen jedoch noch bis zum Ablaufdatum benutzt werden.

Jedoch gilt grundsätzlich: Ein Verbandskasten gehört in jeden Kofferraum. (Was im Verbandskasten sein muss, erfahren Sie im nebenstehenden Kasten.)

Ebenfalls zur Pflichtausstattung in Autos gehört das **Warndreieck**. Es darf nicht beschädigt sein und die Reflektoren sollten halten, was ihr Name verspricht: reflektieren. Wohin damit? Gesetzliche Vorschriften dazu gibt es nicht. (Quelle: Auto service)

Eine Liste des ADAC Alles im Verbandskasten?

1. Heftpflaster (DIN 13019-A, 5 m x 2,5 cm)
2. 4 Wundschnellverbände (DIN 13019-E, 10 cm x 6 cm)
3. 2 Verbandspäckchen (DIN 13151-M)
4. 1 Verbandspäckchen (DIN 13151-G)
5. 1 Verbandstuch (DIN 13152-BR, 40 cm x 60 cm)
6. 1 Verbandstuch (DIN 13152-A, 60 cm x 80 cm)
7. 6 Kompressen (10 cm x 10 cm)
8. 2 Fixierbinden (DIN 61634-FB-6)
9. 3 Fixierbinden (DIN 61634-FB-8)
10. 2 Dreiecktücher (DIN 13 168-D)
11. 1 Rettungsdecke (210 x 160 cm)
12. 1 Erste-Hilfe-Schere (DIN 58279-A 145)
13. 4 Einmalhandschuhe (DIN EN 455)
14. 1 Erste-Hilfe-Broschüre
15. 2 Feuchttücher zur Hautreinigung
16. 1 14-teiliges Fertigpflasterset
17. 1 Verbandspäckchen K.

Auf gar keinen Fall gehören Medikamente in den Verbandskasten.