



Senioren im Landkreis  
Dingolfing-Landau

LANDKREIS  
DINGOLFING-LANDAU



**Liebe Bürgerinnen und Bürger,**

Herbst und Winter sind eine Zeit, in der nicht nur die Natur in ihre wohlverdiente Ruhepause geht. Herbst und Winter sind eine Zeit, in der auch wir Menschen uns nach Ruhe sehnen, in der wir uns bewusst zurückziehen und es uns daheim in der warmen Stube gemütlich machen. Machen Sie es sich also ganz bequem, während Sie in der neuen Ausgabe unserer Seniorenzeitung blättern.

Im aktuellen Heft erwartet Sie wie gewohnt eine bunte Mischung aus Unterhaltung, Information und Service. Die Zeitung enthält diesmal einen Notfallpass und einen Pflege-Ratgeber zum Raustrennen.

Lernen Sie in der beliebten Rubrik „Menschen im Landkreis“ Irene Thalhammer näher kennen, die in der Hospizarbeit schon viel Gutes getan hat.

Werfen Sie außerdem einen Blick in die neuen, lichtdurchfluteten Räume der Hospizgruppe Dingolfing-Landau, die in diesem Heft vorgestellt werden.

Wir berichten in der aktuellen Ausgabe der Seniorenzeitung auch über ein sehr gelungenes Projekt des Bayerischen Roten Kreuzes: Die größte Rettungsorganisation in unserem Landkreis hat in Dingolfing einen Neubau errichtet, in dem nun die Kreisgeschäftsstelle, die Rettungswache, die integrierte Tagespflege und die ehrenamtlichen Gemeinschaften beheimatet sind. Als Landrat, aber auch als BRK-Kreisvorsitzender freue ich mich mit der gesamten BRK-Familie darüber.

Informieren Sie sich außerdem über die Vorzüge der sogenannten Notfalldose, lassen Sie sich von Kochrezepten inspirieren oder zum Turnen daheim animieren (wie jedes Mal mit praktischen Schritt-für-Schritt-Anleitungen).

**Liebe Bürgerinnen und Bürger,**

ich wünsche Ihnen an dieser Stelle nicht nur viel Freude bei der Lektüre der Seniorenzeitung, sondern auch eine friedliche Winterzeit, ein gesegnetes Weihnachtsfest und für das kommende Jahr viel Glück, Gesundheit, Zufriedenheit und Gottes Segen.

Herzlichst

Werner Bumeder  
Landrat



Bild: Isabella Lustig

## Grüßwort Redaktionsteam

Verehrte Leser,

mit der 32. Ausgabe der Seniorenzeitung nähern wir uns dem Jahresende, den langen und kalten Nächten. Damit hat man aber vielleicht auch wieder mehr Zeit zum Lesen.

In dieser Ausgabe lesen Sie Berichte über unsere Veranstaltungen, die zum Beispiel in der bayernweiten Aktionswoche zum Thema „Demenz“ in unserem Landkreis stattfanden.

Dem Wunsch, den Notfallausweis in einer weiteren Ausgabe unserer Zeitung zu drucken, sind wir wieder nachgekommen. Sie können ihn auf der Seite 7 heraustrennen.

Neben Unterhaltung, Rätseln und Wissenswertem werden Sie über die Essensversorgung in Mengkofen informiert. Ebenso wird das neue Buch von Monika Beck vorgestellt. Unter „Wussten Sie, dass...“ erfahren Sie etwas über besondere Veranstaltungen in Ihrer Umgebung, z. B. auch, dass sich für die Neuwahl des Seniorenbeirats in Landau dringend Interessenten zur Verfügung stellen dürfen. Und nun viel Freude beim Lesen.



v.l.: Franz Voit, Richard Baumgartner, Wolfram Lüers, Sepp Salzberger, Anita Schwarz, Sybille Bayer



**Hedi Fischer**  
Landratsamt Dingolfing-Landau, Layout



**Isabella Lustig**

Die Künstlerin stellt sämtliche Zeichnungen für die Seniorenzeitung kostenlos zu Verfügung.

|   |       |
|---|-------|
| Titelblatt                              | 01    |
| Grüßwort Landrat                        | 02    |
| Grüßwort Redaktionsteam                 | 03    |
| Kreisseniorenrat informiert             | 04    |
| Seniorenkontaktstelle informiert        | 05    |
| Beitrag aus Kommunen                    | 06    |
| Notfalldose / Notfallpass               | 07/08 |
| Polizei                                 | 09    |
| DONAUISAR Klinikum                      | 10    |
| BRK                                     | 11    |
| Caritas                                 | 12    |
| Hospiz                                  | 13    |
| Gedicht: Brigitte Fiedler               | 14    |
| Essensversorgung Mengkofen              | 15    |
| Sport und Gymnastik zu Hause            | 16/17 |
| Menschen aus unserem Landkreis          | 18    |
| Geschichte: Hans Meinl                  | 19    |
| Wussten Sie, dass                       | 20/21 |
| Gesundheitsregion plus                  | 22    |
| Buchvorstellung                         | 23    |
| Rätsel                                  | 24    |
| Gedichte: Oskar Stock, Lisa Stögbauer   | 25    |
| Wohnberatung                            | 26    |
| Viertel4 Moosthenning                   | 27    |
| Rezepte                                 | 28    |
| Gedichte: Oskar Stock, Monika Beck      | 29    |
| Rätsellösungen / SPK Niederbayern-Mitte | 30    |
| VR-Bank Ostbayern-Mitte eG              | 31    |
| Rückseite                               | 32    |

### Impressum

#### Herausgeber

Seniorenkontaktstelle  
Landratsamt Dingolfing-Landau  
Obere Stadt 1, 84130 Dingolfing  
Telefon: 08731 87-444  
Internet: [www.landkreis-dingolfing-landau.de](http://www.landkreis-dingolfing-landau.de)  
E-Mail: [sybille.bayer@landkreis-dingolfing-landau.de](mailto:sybille.bayer@landkreis-dingolfing-landau.de)

**Fotos** Isabella Lustig, eigenes Archiv, Pixabay

**Druck** Ortmaier-Druck, Frontenhausen

**Auflage** 6.000 Stück

#### In eigener Sache

Liebe Leser,  
aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird ausschließlich der Begriff Senioren verwendet. Selbstverständlich sind damit sowohl „Seniorinnen“ wie auch „Senioren“ gemeint.

#### Sponsoren

**VR-Bank Ostbayern-Mitte eG**  
[www.vr-obm.de](http://www.vr-obm.de)  
persönlich • kompetent • flexibel



**Sparkasse**  
Niederbayern-Mitte

### Bericht von der Arbeitstagung der Seniorenbeauftragten und -beiräte, des Kreissenorenrates und der Koordinationsstelle im Landratsamt

Eine umfangreiche Tagesordnung hatte sich dieser Kreis für die Tagung im großen Sitzungssaal der Stadt Dingolfing vorgenommen. Dazu hatte Bürgermeister Armin Grassinger die Teilnehmer begrüßt und „seine“ Stadt vorgestellt. Er ging dabei auf die neue Wohnanlage am Wollanger ein, durch die der Seniorenbeiratsvorsitzende, Werner



Peisl, nach der Mittagspause, führte. Dass in den Büro- und Geschäftsräumen im Erdgeschoss auch ein Besprechungsraum für den Seniorenbeirat geschaffen wurde, lobte der Beiratsvorsitzende besonders.

Einen Einblick in das aktuelle Landkreisgeschehen gab Landrat Werner Bumededer mit umfassenden Informationen. Die Seniorenarbeit sehe er als Herausforderung und eine Daueraufgabe, mit der man tagtäglich konfrontiert sei. Der Landkreis strebe eine ständige vorausschauende Weiterentwicklung an. Diesbezüglich dankte der Landrat dem Kreissenorenrat für die vielen Ideen und Themen, die eingebracht werden, um langfristig gut aufgestellt zu sein. Wie können Krankenhäuser, Arztpraxen und andere Gesundheitseinrichtungen wirtschaftlich auskömmlich arbeiten und gleichzeitig die wohnortnahe umfassende Versorgung aller Bürgerinnen und Bürger gewährleistet werden?

Die beiden kreiseigenen Seniorenheime stehen vor großen Veränderungen. Mit dem Rufbussystem LanDi, das erfreulich gut angenommen wird, ist im ÖPNV eine deutliche Verbesserung in der Fläche gelungen. Bezüglich der Unterstützung im Alltag Pflegebedürftiger und pflegender Angehöriger sei man in Gesprächen, wie man die Gesundheitsregion plus einbinden könne, so Werner Bumededer.

„Ned mit mir“ ist eine Initiative, die von Franz Voit im Kreissenorenrat ihren Ideengeber fand, so der Einstieg des Vorsitzenden Richard Baumgartner zu Informationen aus dem KSR. Die Veranstaltungen mit der Polizei und Tom Bauer haben bei aktuellen Betrugsversuchen bereits positive Wirkung gezeigt.

In den Arbeitskreisen „Gesundheitsförderung und Prävention“ sowie „Pflege“ bemühen sich Vertreter des KSR um wirksame Veränderungen für die ältere Generation. In Mengkofen zeigt sich bei der praktischen Umsetzung einer ehrenamtlichen Alltagsbegleitung und Betreuung für Pflegebedürftige beispielgebend, dass diese Dienste nicht nur nötig sind, sondern den Betroffenen mehr Gelegenheit für einen Verbleib im gewohnten häuslichen Umfeld ermöglichen. Für eine Umsetzung auf Landkreisebene hat der KSR auch Frau Johanna Myllymäki von der Fachstelle „Demenz und Pflege“ hinzugezogen. Zur Einführung eines flächendeckenden Konzepts ist dem KSR noch kein Durchbruch gelungen.

Am 1. April 2023 hat der Bayerische Landtag ein neues Seniorenmitwirkungsgesetz verabschiedet. Auf dieser Grundlage wurde zwischenzeitlich ein Landessenorenrat installiert. Die Arbeit wird mit den Schwerpunkten „Daseinsvorsorge und Lebensqualität“, „Gesundheit und Pflege“ sowie „Mobilität und Sicherheit“ von Arbeitskreisen aufgenommen. Zur Bayerischen Demenzwoche wurden in der Runde Veranstaltungen im Landratsamt und den Landkreiskommunen abgestimmt.

Am Nachmittag berichteten die Seniorenbeauftragten und Beiräte über Aktivitäten und Planungen in den Kommunen. Abschließend informierte Sebastian Obermaier vom Landratsamt zum Stand des Rufbussystems „LanDi“ und der Erweiterung der Fahrzeiten speziell am Wochenende.

## Länger „fit“ mit Sebastian Kneipp

Sigrig Sikorski und Dirk Unger führten in Gesundheitsprinzipien ein



Zur Aktionswoche „Zuhause daheim“ lud das Landratsamt mit der Seniorenkontaktstelle zu einem Impulsvortrag über Sebastian Kneipp und die fünf Elemente ein. Im Kaiserstüberl am Esterlhof erlebten die Teilnehmer einen aktiven Vortrag zu den fünf Elementen der Kneipp-Lehre. Unter Anleitung von Sigrig Sikorski, 1. Vorsitzende des Kneippvereins Landshut e.V., und Dirk Unger, Heilpraktiker und Kneipp-Gesundheitstrainer, wurden diese wichtigen Gesundheitsprinzipien nach Sebastian Kneipp praxisnah vorgestellt. Unser Körper ist ein Wunderwerk der Regulation. Im Laufe des Lebens und durch unseren Lebenswandel lässt die Anpassungs- und Regulationsfähigkeit des Körpers immer mehr nach. Ein ganzheitlicher Ansatz zur Stärkung und Regulation ist die Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp (1821 – 1897). Wasseranwendungen fördern die Durchblutung des Körpers, trainieren unsere Adern und das Temperaturregelsystem, fördern die Ausschüttung von wichtigen Hormonen und bringen vieles in Fluss. Heilpflanzen, zu denen auch unsere Kräuter zählen, versorgen uns u.a. mit wichtigen Mineralstoffen, die uns beim „Entgiften“ helfen. Die achtsame und genussvolle Ernährung reduziert Einschränkungen des Körpers (Übergewicht, Ablagerungen, Entzündungen). Viele Vorgänge laufen nur gut, wenn wir uns bewegen. Regelmäßige Bewegung im persönlichen Maß hält nicht nur den Körper, sondern auch den Geist aktiver. Geistiger Stress

braucht einen Ausgleich durch inneren Frieden, Glauben und Liebe. Die Referenten erklärten, worauf es beim Tauschen, Wassertreten und Trockenbürsten ankommt und zeigten z.B. Anwendungen mit Heilerde und Quark, einen Knieguss und ein Armbad. Am Ende war klar, dass jeder auf einfache Weise seinem Körper Gutes tun und das Wohlbefinden stärken kann.

*Im Bild: Sybille Bayer dankte Sigrig Sikorski, 1. Vorsitzende des Kneippvereins Landshut e.V., und Dirk Unger, Heilpraktiker und Kneipp-Gesundheitstrainer, für den informativen Nachmittag.*

## Stark bleiben in schwierigen Zeiten

Auftakt zur Bayerischen Demenzwoche am Landratsamt

Im Rahmen der Bayerischen Demenzwoche fand zum Auftakt unter der Schirmherrschaft von Landrat Werner Bumeder eine Veranstaltung am Landratsamt statt. Im Foyer konnten sich interessierte Bürger und Angehörige an Informationsständen der Caritas Dingolfing und Caritas Landau/Isar mit ihrer Pflegeberatung informieren. Vertreten war auch die Wohnberatung des Landkreises sowie der Kreissenorenrat. Darüber hinaus referierte Dr. med. Margarete Liebmann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, ärztliche Direktorin des Ameos Klinikums Inntal in Simbach am Inn und Dozentin, zum Thema „Stark bleiben in schwierigen Zeiten“. Sie ging unter anderem auf folgende Fragen ein: Was stärkt mich? Was hilft mir, den Pflegealltag zu meistern? Wie gehe ich mit meiner gefühlt aussichtslosen Situation um? Wichtig sei zunächst, einen Pflegegrad zu beantragen. „Stark bleiben heißt, auf sich selber schauen!“, betonte die Referentin. Angehörige sollten immer wieder Kurzzeitpflege bzw. mehrmals am Tag mobile Pflege oder 24-Stunden-Pflege in Anspruch nehmen, wenn sie eine Pause brauchen. Die Behandlung von sogenannten Aggressionen bei Demenz brauche eine sorgfältige Planung. Aggressives Verhalten könne durch Frustration, Schmerz oder Verwirrung ausgelöst werden. Deswegen richte sich die geeignete Behandlung nach Ursache und Intensität der Symptome. Man könne dabei sowohl Medikamente als auch andere Methoden anwenden. Aggressives Verhalten sollte auf keinen Fall persönlich genommen werden. Sie riet den Teilnehmern, auf ihre Ressourcen zu achten, ihre Hobbys nicht zu vernachlässigen und sich Auszeiten zu nehmen. Eine große Hilfe sei, sich immer wieder mit dem Hausarzt und Freunden auszutauschen, oder sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Im Anschluss an den Vortrag konnten Fragen gestellt werden. Sybille Bayer von der Seniorenkontaktstelle dankte der Referentin und allen Beteiligten.



*Im Bild: Sybille Bayer mit Referentin Dr. med. Margarete Liebmann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie*

### Ehrenamtspreis 2024 für Regierungsbezirk Niederbayern geht an Bürger für Bürger im Aitrachtal e.V.



„Ehrentamt bewegt! Ehrentamt setzt Impulse – engagiert in die Zukunft“, nach diesem Motto lobte die Versicherungskammer Stiftung den Ehrentamtspreis 2024 aus. Mit dem Ehrentamtspreis zeichnet die Versicherungskammer Stiftung herausragende ehrentamtliche Leistung in Bayern und der Pfalz aus. Pro Regierungsbezirk wird nur ein Preisträger gekürt. „Unter mehr als 15 Bewerbern aus Niederbayern überzeugte das Konzept von BfB in einer klaren Mehrheitsentscheidung die unabhängige Jury“, so Laudator Franz Känzler, Vorstandsmitglied der Versicherungsstiftung.

Zur Preisverleihung versammelten sich die geladenen Gäste im Rathaus in Mengkofen. Neben der gesamten Vorstandschaft nahmen Vertreter der Versicherungskammer Stiftung, Mitarbeiter des Landratsamtes Dingolfing-Landau, der stellvertretende Vorstandsvorsitzende der Sparkasse Niederbayern-Mitte, Dr. Martin Kreuzer, und Vertreter der Gemeinde Mengkofen teil. Bürgermeister Thomas Hieninger lobte bei seiner Begrüßung das außergewöhnliche Engagement des Vereins. Er betonte, dass sich der noch junge Verein zu einem Segen gerade für die älteren Gemeindeglieder entwickelt habe.

Eingangs stellte Vorstand Richard Baumgartner beeindruckend den Verein BfB vor. 2015 mit 65 Mitgliedern gegründet, zähle man zwischenzeitlich mehr als 300 Vereinszugehörige. Als besonderes Merkmal zeigte der Vorsitzende auch auf, dass sich die Aktivitäten auf viele Schultern verteilen und damit vieles leistbar sei, was Einzelpersonen gar nicht leisten könnten.

Dabei ging er auf die drei Säulen: „Das Miteinander der Generationen“, „die Gesellschaftspflege“ und das umfassende Thema der „Nachbarschaftshilfe“ ein. Die Entlastung für Pflegebedürftige im Alltag entwickelte sich als das umfangreichste Element der Vereinsarbeit. Hierzu leisteten 28 geschulte Helferinnen und Helfer 2023 mehr als 900 Einsätze und nutzten hierfür ihre Privat-Pkw mit mehr als 12.000 km. Nicht nur Pflegebedürftige profitieren von diesen Aktivitäten, auch für pflegende Angehörige bietet sich dadurch Gelegenheit für eine persönliche Auszeit.

Laudator Franz Känzler lobte die Arbeit des Vereins. Er betonte, der Verein Bürger für Bürger habe sich aufgrund seines zukunftsweisenden Engagements für ein Miteinander der Generationen unter den Bewerbern überzeugend durchgesetzt. Von einem leuchtenden Beispiel der Leistungen der Vereinsmitglieder sprach Landrat Werner Bumeder. Die Helfer und Helferinnen seien ein leuchtendes Beispiel für gelebte Nächstenliebe. Er sprach sogar von stillen Helden des Alltags und gratulierte sehr herzlich. In Zeiten, in denen ein dienendes „Kann ich dir helfen?“ oft durch ein drohendes „Dir helf ich schon!“ ersetzt werde, gebühre diesem Einsatz für die Gesellschaft größter Dank, so der Landrat weiter. Neben einer Urkunde ist der Preis mit 5.000 € dotiert. Darüber freuten sich die Vorstandsmitglieder. Sie hatten auch bereits Überlegungen für den Verwendungszweck dieser Summe angestellt.

Ein abschließendes gemeinsames Essen im Landgasthof rundete den feierlichen Akt ab.





## Die Notfalldose könnte Ihr Leben retten!

Die Notfall-Dose enthält ein Notfall-Infoblatt und zwei Aufkleber.

Das Infoblatt hilft den Rettern dabei, sich schnell einen Überblick zu verschaffen: Sollten Sie oder Ihre Angehörigen keine konkreten Angaben zu Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahmen, Allergien und anderen wichtigen Details machen können, steht hier das Wichtigste. Alles, was Ihnen für Notsituationen wichtig erscheint, können Sie auf diesem Datenblatt bzw. in der Dose hinterlegen.

Die Notfalldose wird immer gut sichtbar in der Kühlschrankschranktür aufbewahrt.

Die in Augenhöhe angebrachten Hinweis-aufkleber an der Innenseite der Wohnungstür sowie am Kühlschrank zeigen den Helfern, dass Sie eine Notfalldose mit wichtigen Informationen besitzen.

Dieses standardisierte Vorgehen und der festgelegte Aufbewahrungsort stellen sicher, dass die notwendigen Angaben im Notfall schnellstmöglich gefunden werden können.

Notfalldosen gibt es seit 2015. Sie sind z. B. in Apotheken und Wohlfahrtsverbänden erhältlich.

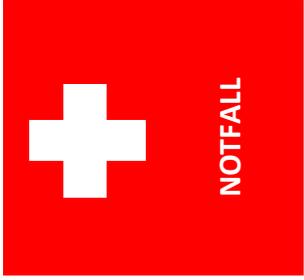
Weitere Informationen finden sie unter: [www.rotkreuzdose.de](http://www.rotkreuzdose.de)

Hier abtrennen!

|                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| <p><b>Eigene Angaben</b></p>        | <p><b>zu benachrichtigende Person</b></p>   | <p><b>Notizen</b></p>  |
| <p>Name _____<br/>Vorname _____</p> | <p>Name _____<br/>Vorname _____<br/>Straße _____<br/>PLZ, Wohnort _____<br/>Telefon _____</p> | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| <p>Geburtsdatum _____</p>           | <p><b>Hausarzt</b></p>  | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>              |
| <p>Straße _____</p>                 | <p>Name _____<br/>Telefon _____</p>   | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>              |
| <p>PLZ, Wohnort _____</p>           | <p>Name _____<br/>Telefon _____</p>   | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>              |
| <p>Telefon _____</p>                | <p>Name _____<br/>Telefon _____</p>   | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>              |
| <p>_____</p>                        | <p>_____</p>  | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>              |
| <p>_____</p>                        | <p>_____</p>  | <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>              |



**Landkreis Dingolfing-Landau**



**Einwilligung:**

Im Notfall und zur Weiterbehandlung dürfen alle meine Daten verarbeitet werden.

Datum, Unterschrift

\_\_\_\_\_

## Das Ausfüllen des Notfallpasses bitte mit dem Hausarzt abstimmen!

| Vorerkrankungen, Einschränkungen  |   | Medizinische Besonderheiten  | Wichtige Papiere   |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bluthochdruck<br><input type="checkbox"/> Asthma<br><input type="checkbox"/> Diabetes<br><input type="checkbox"/> Herzinfarkt<br><input type="checkbox"/> Schlaganfall<br><input type="checkbox"/> Epilepsie<br><input type="checkbox"/> MRSA<br><input type="checkbox"/> Hämophilie<br>welche _____<br><input type="checkbox"/> Lungenerkrankung<br>welche _____<br><input type="checkbox"/> Nierenerkrankung<br>welche _____ | <b>Allergie</b><br>welche _____<br><b>Augenkrankheiten</b><br>welche _____<br><input type="checkbox"/> Taubheit<br><input type="checkbox"/> Verwirrtheit<br><input type="checkbox"/> Weglauf tendenz<br><input type="checkbox"/> Demenz<br><b>Regelmäßige Medikamenteneinnahme</b><br>welche _____<br>_____<br><b>Medikamentenunverträglichkeiten</b><br>_____<br>_____ | <input type="checkbox"/> Herzschrittmacher<br><input type="checkbox"/> Defibrillator<br><input type="checkbox"/> Insulinpumpe<br><input type="checkbox"/> Implantate<br>welche _____<br><b>Blutgruppe und Rh-Faktor</b><br>_____ | <input type="checkbox"/> Notfallmappe<br>Wo _____<br><input type="checkbox"/> Patientenverfügung<br>Wo _____<br><input type="checkbox"/> Vorsorgevollmacht<br>Wo _____<br><input type="checkbox"/> Organspendeausweis <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein<br>Wo _____<br><input type="checkbox"/> Medikamentenplan<br>Wo _____ |

## Bestellt - Bezahlt - Betrogen

Das Geschäft im Internet floriert seit Jahren. Gerade zur Weihnachtszeit erscheint die Möglichkeit, Geschenke für die Liebsten zu kaufen, ohne das Haus zu verlassen, als besonders attraktiv.

Doch neben einer großen Auswahl verschiedenster Produkte aus aller Herren Länder, nutzen Betrüger immer häufiger die Anonymität des Internets, um ehrliche Menschen um ihr Ersparnis zu bringen.

Die Tricks der Betrüger sind dabei ebenso vielfältig wie die angebotene Produktpalette. Mittels so genannter „Fake-Shops“ (gefälschte Online-Handelsplätze) werden beispielsweise nichts ahnende Käufer auf eine falsche Fährte gelockt. Dabei werden zum Teil existierende Internetseiten täuschend echt kopiert und wirken daher seriös. In anderen Fällen werden Kundenbewertungen gefälscht oder bekannte Gütesiegel widerrechtlich verwendet, um den Anschein eines glaubhaften Anbieters zu erwecken.

Doch nicht nur auf gefälschten Internetseiten treiben Betrüger ihr Unwesen. Auch auf verifizierten Plattformen wie „eBay“ oder „Kleinanzeigen“ finden verschiedenste Betrugsmaschinen ihre Anwendung.

Hier werden durch die Betrüger Waren angeboten, die real nicht existieren oder die die Betrüger nicht besitzen. Nach einer Übereinkunft über den Kaufpreis bringen die Betrüger ihre Opfer dazu, den vereinbarten Preis vorab zu überweisen. Nach getätigter Zahlung warten die Opfer der Betrugsmaschine dann auf ihre gekauften Waren. Diese werden jedoch niemals ausgeliefert.

In anderen Fällen bestellen die Betrüger die gewünschte Ware mit den Daten ihrer Opfer bei einem Drittanbieter. Das Opfer erhält dabei zwar die gewünschten Produkte, die Rechnung bei dem Drittanbieter wurde jedoch nicht beglichen und so soll das Opfer für die Waren zwei Mal zahlen, während die Betrüger die erste Zahlung einstreichen.

## Wie verhalte ich mich richtig beim Internetkauf?

- Seien Sie misstrauisch bei zu günstigen Angeboten.
- Wählen Sie sichere Zahlungswege: Der Kauf auf Rechnung kann vor Betrug schützen.
- Vermeiden Sie Überweisungen an ausländische Konten.
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen.
- Erwägen Sie den Einkauf bei einem Fachgeschäft in Ihrer Umgebung.
- Geben Sie so wenig persönliche Daten von sich preis wie möglich.
- Übersenden Sie kein Bild Ihres Personalausweises. Ihr Personalausweis könnte so in weiteren Betrugsfällen verwendet werden.
- Werten Sie ebenso den Erhalt eines Bildes des Personalausweises des Anbieters nicht als Sicherheit. Es könnte sich um eine andere Person handeln.
- Informieren Sie sich gegebenenfalls über den Online-Händler. Haben andere Käufer bereits schlechte Erfahrungen gemacht?
- Wenden Sie sich im Schadensfall an Ihre örtliche Polizeiinspektion. Führen Sie in diesem Fall alle sachdienlichen Unterlagen bei sich.



**Ihre örtliche Polizeiinspektion ist gerne und jederzeit für Sie da! Wir beraten Sie gerne!**





### *Was sind die häufigsten Gründe für eine Prothese?*

Das sind Erkrankungen wie Arthrose oder Fehlstellungen. Diese Erkrankungen führen oft zu starken Schmerzen und einer erheblichen Einschränkung der Beweglichkeit. Manchmal helfen Schmerzmittel oder Physiotherapie noch eine Zeit, aber letztlich ist es der Leidensdruck, der die Patienten zu uns bringt. Ein Erstkontakt kann über das MVZ in Landau und Dingolfing erfolgen.

### *Was sind dann die nächsten Schritte?*

Wir fertigen Röntgenaufnahmen an. Dabei geht es um die Sicherung der Diagnose und die Vorbereitung der Operation. Dann kommt man in die Klinik. Normalerweise werden die Gelenkoperationen gleich am Morgen durchgeführt.

### *Wie gehen Sie bei einer Operation vor?*

Wir nutzen natürliche Lücken zwischen Muskeln, um in das Gelenk zu kommen. Durch den kleineren Schnitt und die Schonung des Gewebes haben die Patienten weniger postoperative Schmerzen und benötigen we-

niger Schmerzmittel. Wir ersetzen dann das Gelenk. Die Mobilisation kann durch das minimalinvasive Verfahren schneller beginnen, was zu einer kürzeren Krankenhausaufenthaltsdauer führt. Insgesamt sind die Genesungszeiten kürzer und die Patienten kehren sehr schnell in ihr normales Leben zurück.

### *Gibt es auch Risiken beim Einsatz eines künstlichen Gelenks?*

Die Verfahren sind extrem sicher, aber wie bei jeder Operation gibt es auch bei der minimalinvasiven Endoprothetik Risiken. Dazu zählen seltene Fälle von Wundheilungsstörungen, Blutergüssen oder Infektionen. Die früher gefürchtete Gelenkluxation, also das Auskugeln des künstlichen Hüftgelenks, tritt durch unsere minimalinvasiven Techniken so gut wie nicht mehr auf.

### *Welche Rolle spielt die Nachsorge bei der Genesung?*

Die Nachsorge ist ein entscheidender Teil des Heilungsprozesses. Nach der Operation arbeiten wir eng mit Hausärzten und Physiotherapeuten zusammen. Aber auch die Patienten selbst sind gefordert, regelmäßige Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Stärkung der Muskulatur zu machen. Regelmäßige Nachuntersuchungen stellen sicher, dass die Heilung optimal verläuft. Wir bekommen hier sehr viele positive Rückmeldungen von den ehemaligen Patienten. Auch die Daten aus der Qualitätssicherung sind exzellent.

### *Kann man mit einem künstlichen Gelenk wieder Sport treiben?*

Direkt nach dem Krankenhausaufenthalt sind unsere Patienten bereits wieder mit Gehhilfen mobil und schon nach drei bis sechs Monaten kann auch wieder mit Sport begonnen werden. Aktivitäten mit gleichmäßigen kontrollierten Bewegungen wie Nordic Walking, Wandern, Skilanglauf, Radfahren oder Schwimmen sind hier hervorragend geeignet. Man kann aber auch wieder Treppensteigen und vieles mehr ohne Schmerzen.

## Neubau der Kreisgeschäftsstelle des Bayerischen Roten Kreuzes in Dingolfing

### Feierliche Eröffnung des Neubaus am 11. Mai 2024



Nach langer Bauzeit fand am 11. Mai 2024 die feierliche Eröffnung der Kreisgeschäftsstelle statt. Beim Festakt war der neue Veranstaltungssaal gut gefüllt und die anwesenden Gäste konnten Grußworten von BRK-Präsidentin Angelika Schorer, Vorsitzendem Werner Bumeder und Bürgermeister Armin Grassinger lauschen. Architekt Siegfried Horn übergab symbolisch den Schlüssel des neuen Gebäudes. Die ökumenische Segnung erfolgte durch Pfarrerin Sabine Wiegmann und Stadtpfarrer Martin Martltreiter. Zum Abschluss richtete Kreisgeschäftsführer Andreas Endl das Wort an die Gäste und lud im Anschluss zum gemütlichen Ausklang bei einem kleinen Buffet ein. Im Anschluss fand nachmittags der Tag der offenen Tür statt, bei dem sich die Bevölkerung ein Bild vom neuen Gebäude machen und sich über das gesamte Leistungsspektrum des Kreisverbandes informieren konnte.

Die neue Kreisgeschäftsstelle zeichnet sich durch eine schlichte, geradlinige, dabei aber immer zweckmäßige und funktionale Bauweise aus. Bei der Planung des neuen Gebäudes wurde zudem großer Wert auf energetisch moderne Standards gesetzt.

Eine Wärmepumpe sowie Photovoltaikanlagen auf den Dachflächen sorgen für eine weitgehend autarke Energieversorgung. Im U-förmig angeordneten Neubau sind nun beinahe alle Dienstleistungen des Kreisverbandes unter einem Dach vereint.

Der offene Empfangsbereich im Erdgeschoss ist erste Anlaufstelle für alle Besucher und Mitarbeiter. Ebenfalls im Erdgeschoss untergebracht sind die Veranstaltungs- und Schulungsräume sowie die K-Schutzküche.

Die Tagespflege Dingolfing mit 15 Plätzen, ebenfalls im Erdgeschoss, startete bereits im Januar 2023 den Betrieb und ist derzeit voll ausgelastet. Die hellen, freundlich eingerichteten Räume sowie der sonnige Außenbereich bieten den Gästen eine hohe Aufenthaltsqualität.

Im Obergeschoss findet sich der Verwaltungstrakt, die Räumlichkeiten des Katastrophenschutzes, des Sozialdienstes sowie des Jugendrotkreuzes. Auch das Büro der Offenen Behindertenarbeit ist hier untergebracht und – so wie das gesamte Gebäude – barrierefrei per Aufzug zu erreichen.

Die Wache des Rettungsdienstes hat mit den Aufenthalts- und zugehörigen Ruhe- und Büroräumen im Obergeschoss sowie der Fahrzeughalle und Umkleieräumen im Erdgeschoss nun ebenfalls einen modernen und großzügigen Gebäudetrakt.

Im Untergeschoss findet das umfangreiche Equipment der Wasserwacht seinen Platz und ist so im Bedarfsfall jederzeit schnell einsatzbereit.

Anlässlich der Eröffnungsfeier des Neubaus erstellte Hans Schmid eine umfangreiche und informative Festschrift und Chronik des BRK-Kreisverbandes. Sowohl das aktuelle Leistungsspektrum als auch wichtige Daten, Fakten und Ereignisse der Vergangenheit werden hier detailliert beschrieben. Besonders die Anfänge der Rotkreuz-Arbeit im Landkreis werden ausführlich dokumentiert. Viele Stunden investierte Hans Schmid, der auch dem Bauausschuss angehörte, um Aufzeichnungen und Bildmaterial aus verschiedenen Quellen zusammenzutragen. Die Festschrift kann in der Kreisgeschäftsstelle zum Preis von 15 € erworben werden.

Gerne können Sie sich hierzu unter 08731 3141-0 melden oder zu den Geschäftszeiten (Mo-Do 8-12 Uhr/13-17 Uhr und Fr 8-12.30 Uhr) persönlich vorbeikommen.

## Wenn die Rente nicht ausreicht

In Zeiten gestiegener Preise - sei es für Lebensmittel, Miete oder Energiekosten - kommen immer mehr Senioren an ihre finanziellen Grenzen. Die Rente reicht oft nicht mehr aus, um die Kosten zu decken.

Um festzustellen, ob es möglicherweise Leistungen gibt, die die Rente in einem solchen Fall ergänzen, gibt es bei der Caritas die Allgemeine Sozialberatung.

Als unverzichtbarer Grunddienst der Caritas bietet diese hier Hilfe an.

Sie kann den Hilfebedarf der Ratsuchenden klären und prüfen, welche Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch genommen werden können.

Es wird dabei geprüft, ob staatliche Hilfen wie beispielsweise Wohngeld, Grundsicherungsleistungen oder andere Leistungen in Frage kommen.

Überdies gibt es unter Umständen auch die Möglichkeit zu prüfen, ob zusätzliche Hilfeleistungen für unverschuldet in Not geratene Menschen zur Verfügung stehen. So kann in Einzelfällen die Möglichkeit bestehen, bei Stiftungen Gelder zu beantragen.

Niemand sollte sich von den bürokratischen Anforderungen bei der Leistungsbeantragung abschrecken lassen. Deshalb bietet die Caritas mit ihren Beratern Hilfe bei der Antragstellung an. Verschwiegenheit wird dabei stets zugesichert.

Die Allgemeine Sozialberatung der Caritas versteht sich vor allem als Partner bei der Hilfe zur Selbsthilfe. Die Zusammenarbeit mit dem Hilfesuchenden ist dabei das Wichtigste.

Außerdem ist die Allgemeine Sozialberatung als erste Anlaufstelle immer auch ein Bindeglied zu anderen Fachdiensten der Caritas, die gegebenenfalls bei weiteren Problemen helfen können.

## Die Allgemeine Sozialberatung

- vermittelt Hilfen in sozialen Notsituationen.
- bietet Zusammenarbeit und Vermittlung zu anderen sozialen Fachdiensten.
- berät über gesetzliche Leistungen in schwierigen Situationen wie finanziellen Problemen, Existenzsicherungen, Behördenangelegenheiten und vieles mehr.
- arbeitet eng mit der Fachstelle für pflegende Angehörige zusammen.



**caritas***Dingolfing*

Griesgasse 13  
84130 Dingolfing  
Telefon: 0 87 31/31 60 -0

## Lichtdurchflutet, modern und freundlich:

So sehen sie aus, die neuen Räume der Hospizgruppe Dingolfing-Landau e.V. Endlich habe man genug Platz, und das in prominenter Lage, freute sich Vorsitzender Jürgen Stadler bei der Einweihung über das neue Büro am Oberen Stadtplatz 16 in Landau.

Zwei Jahrzehnte war die Hospizgruppe im ehemaligen Pfarrhaus St. Johannes untergebracht - auf 20 Quadratmetern. Anfangs war dies ausreichend, aber sukzessive wurde das Aufgabenspektrum erweitert - und es wurde immer enger.

Vertrauliche Gespräche führen oder Schulungen für Mitarbeiter - dafür reichte es irgendwann nicht mehr.

Ein herzliches Dankeschön gilt der Pfarrgemeinde St. Johannes Landau für die langjährige solidarische, uneigennütige Herberge.

Ein weiterer aufrichtiger Dank gilt dem Stadtrat und der Stadtverwaltung Landau für ihr Entgegenkommen.

Fast 13 Monate hat es gedauert, bis aus der ehemaligen Arztpraxis das neue „Headquarter“ der Hospizgruppe - mit 115 Quadratmetern - geworden ist.

Rund 280 Mitglieder hat die Hospizgruppe, davon 58 Aktive. Allein im Jahr 2023 wurden 125 unheilbar Erkrankte auf ihrem letzten Weg begleitet. Hinzu kamen unzählige Trauergespräche für Hinterbliebene und Beratungen für Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Unser Motto ist: „Den Tagen mehr Leben geben“. Wir hören hin, spüren, was die Betroffenen brauchen und begleiten sie. Es geht um menschliche Nähe.

Jeder hat nur eine begrenzte Zeit auf Erden. Das sollte man sich öfter bewusst machen. Dort wo andere sich wegdrehen, hat die Hospizgruppe ein offenes Ohr, hält die Hand und tritt den Menschen würdig entgegen.

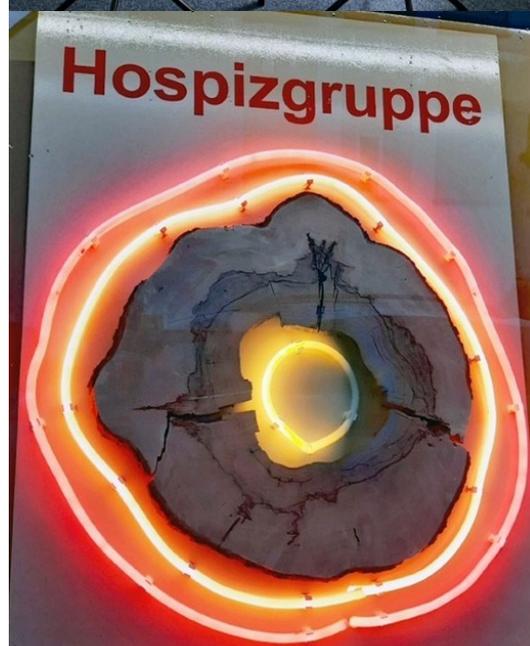
Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hospizgruppe freuen sich auf jeden Fall jetzt schon auf alle Begegnungen und auch auf zufällig Vorbeikommende in den neuen Räumlichkeiten.

Das Tabuthema Tod sollte wieder mehr in die Mitte der Gesellschaft gerückt werden. Dafür hat unser neues Büro den idealen Standort - nämlich mitten am Stadtplatz.

[www.hospizgruppe.info](http://www.hospizgruppe.info)

Hilfe unter Telefon: 0160 93548869

Quelle: Auszug „LNP-Artikel vom 20.06.2024“



## So kunnt s geh!

I woäß net, gähts Enk aa wia mia?,  
dass oft an Menschn - irgandwia -  
do kann zwar gor neamd ebbs dafür!

Wer wem net leidn ko, oafach so.  
Der übersähgt n, wenn er ko,  
dawei hot der eahm gor nix do.

So gähts de kloan und groußn Leit,  
seit eh und je, scho gestern, heit  
I glaub in olle Ewigkeit!

Do miaßt ma fast wos doa dagegn,  
ma muaß ja net glei jädn megn,  
grod achtn, akzeptiern, a weng!

Lusts zua, wenn oam ebbs Schlimms passiert  
ma waar alloa, recht deprimiert  
na gspannat mas, wohi des führt.

Zum Beispui in am fremdn Land  
wenn s Auto streikt - im Wüstnsand -  
do kaam ma fast um an Vastand.

Vor Todesangst wur oam ganz schlecht,  
a jäda Mensch waar oam iatz recht,  
wenn grod wer kaam, der heifa mächt!

Kaam do akkrat dersej daher  
obwoihst na du net mogst sogt er:  
„I hejf da, des ist koa Malär“!

Do muaßt di schaama, aber gscheit  
und dankbar sei, dass d akkrat heit  
des Glück ghabt host, weil sunst waar´s gfeiht.

D Moral, de ist vo dera Geschicht:  
„Beurteil neamd, grod noch seim Gsicht,  
üb Toleranz als Menschnpflicht.

*Brigitte Fiedler*



### Kreissenorenheim St. Antonius Mengkofen

### Offener Mittagstisch zum Mitnehmen oder vor Ort

#### Gemeinsam genießen

##### Offener Mittagstisch

- Mittagessen zum Mitnehmen oder vor Ort
- Täglich von 11.30 bis 12 Uhr
- Täglich frisch zubereitete Wahlmenüs mit Vorspeise, Hauptgericht und Nachspeise
- Diät- und Schonkost möglich
- Regionale Produkte
- An- und Abmeldung kurzfristig möglich
- Infos unter 08733/9391-0



Sie sind Bürger aus Mengkofen und Umgebung, wollen bekocht werden, Kontakte zu Gleichgesinnten und Bekannten halten und gerne das Neueste aus dem Ort hören? Dann kommen Sie zu unserem Mittagstisch!

Das Angebot richtet sich an alle Gemeindebürger, es besteht keine Altersgrenze.

Der Essensmarkenkauf ist täglich (Montag-Freitag) von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr und nachmittags nach vorheriger Terminvereinbarung bei der Hausverwaltung möglich.

Die Unkosten für die Essensmarken bei Selbstabholung betragen 5,30 € und für den Mittagstisch im Haus 6,00 €.

Unsere Küche bereitet die Mahlzeiten täglich mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln frisch zu. Es wird wöchentlich ein aktueller Speiseplan ausgehängt. Somit besteht die Möglichkeit, zwischen zwei verschiedenen Hauptmenüs auszuwählen. Vorspeise und Nachspeise sind inbegriffen. Die Menüauswahl soll spätestens einen Tag vorher erfolgen und der Küche oder der Heimverwaltung mitgeteilt werden, damit eine reibungslose Ausgabe stattfinden kann.

An- und Abmeldung der Essensbestellung ist jederzeit kurzfristig möglich.

Die tägliche Ausgabe der Mahlzeiten für Abholer findet von 11.00 bis 11.30 Uhr in der Küche statt. Dazu benötigt man zwei Behälter für die Essensausgabe. Ein Behälter dient zur Abholung der Mahlzeit, ein weiterer sauberer Behälter wird bei der Abholung für den darauffolgenden Tag abgegeben.

Die Möglichkeit, das Essen vor Ort im Speisesaal einzunehmen, besteht von 11.30 Uhr bis 12.00 Uhr.

*Ernährung dient nicht nur der Gesundheit, sondern gutes Essen schafft Wohlbefinden und damit Lebensqualität.*



„Sie wohnen in der Nähe unseres Hauses, wollen bekocht werden, Kontakte zu Gleichgesinnten und Bekannten halten und gerne das Neueste aus dem Ort hören? Dann kommen Sie zu unserem Mittagstisch!“

**Anmeldung und weitere Infos unter 08733/9391-0**

**Adresse: Hauptstraße 28, 84152 Mengkofen**

### Stärke dein Gleichgewicht und lass dich nicht aus der Bahn werfen!



Stelle dich hüftbreit (**Grundstellung**) auf beide Füße - aufrecht -  
Arme seitlich gestreckt: verlagere das Körpergewicht seitlich im  
Wechsel, dann nach vorne und hinten



Schrittstellung: Verlagere dein Gewicht abwechselnd auf das  
vordere und hintere Bein, die Arme gleiten dabei parallel in Ge-  
genrichtung



Dasselbe, aber hebe das freie Bein kurz weg vom Boden und  
setze es wieder auf.



Stand hüftbreit: Pendle das rechte gestreckte Bein zur Seite und  
zurück, die Zehen angezogen, dann das linke.



Gehe auf einer Linie oder einer Fliesenstraße und setze dabei  
einen Fuß vor den anderen Aufrechter Gang, die Füße abrollen,  
die Arme dabei schwingen - angewinkelt lassen



Gehe nun mit engen Schritten, wo immer Ferse an Zehe stößt,  
vorwärts.

Dasselbe rückwärtsgehen, der Blick geht in Kopfhöhe nach vor-  
ne, nicht auf den Boden schauen.

Führe die Übungen in einer sicheren Umgebung aus, Abstützen ist besser als ein Ab-Sturz!



Bleibe so eng stehen und versuche, mit den Armen seitlich Schwankungen auszugleichen.



Schließe dabei kurz die Augen und atme in den Bauch und tief aus.

**Grundstellung:** Füße Parallel hüftbreit, Augen schließen.



Dehnen: Hinter den Stuhl stellen oder an die Wand stützen und Schrittstellung zum Wadl dehnen.



Schrittstellung, zurücksetzen wie Hofknicks, Zehen vom vorderen Fuß anziehen, Oberkörper geht dabei etwas nach vorne, am Oberschenkel abstützen.



Alles auslockern, tief durchatmen (sh. letzte Zeitung)

### Zusammenhalt wurde groß geschrieben

### Irene Thalhammer praktizierte viele Jahre wertvolles soziales Engagement



Das Schicksal wollte es, dass der junge Vermessungsingenieur Wilhelm Nikolaus Ecker in den fünfziger Jahren Stammgast im Gasthaus Lehner am Spitalplatz in Landau an der Isar war und sich dort in die junge, lebensfrohe Bedienung Maria verliebte. Es gab wohl beim Lehner viele fröhliche Watt- und Schafkopfrunden und das Kartenspielen wurde auch später in der kleinen Familie, die das Paar 1954 gründete, ein verbindendes Element. 1955 wurde die Tochter Irene Maria geboren. Eine wunderschöne, glückliche Kindheit, in der Freiheit, Toleranz und praktizierte Nächstenliebe immer groß geschrieben wurden, sollte es werden. Zuerst in der Arcostraße in Landau, dann viele Jahre in der Pfarrer-Huber-Straße, deren Kinderbande ja mittlerweile legendär ist...Gemeinschaft

und Zusammenhalt untereinander wurden selbstverständlich groß geschrieben! Immer war man als Mitglied eines Kinderrudels unterwegs: im Treppenhaus, auf der großen Wiese oder in den Gemüsegärten hinter dem Haus: Frühling, Sommer, Herbst und Winter - egal! Hauptsache, man war nicht alleine! Das schaffte ein Gefühl für Zusammenhalt und soziales Engagement. Die alten Flüchtlingsfrauen erzählten oft vom Krieg und der Flucht, ließen sich gern frisieren oder schickten die Kleinen zum Einkaufen - Bonbons gab es als Belohnung. Im Kinderrudel lief man zum Kindergarten in der Schlesischen Straße, wo die Mater Eusebia eine strenge, aber gütige Leiterin war, die es schaffte, durch Erzählungen von Missionarinnen eine erste Begegnung mit Menschen in der Dritten Welt herzustellen. Im Fasching etwa gab es heiß begehrte Losstände, bestückt mit Selbstgebasteltem, deren Erlös Bedürftigen zukommen sollte. Im Elternhaus von Irene wurde das Christsein immer groß geschrieben, weniger als kirchliche Pflichtübung, sondern als soziales Engagement. Und immer war es der Mensch, der im Mittelpunkt stand. Essen auf Rädern? Ja, das gab es damals schon. Und zwei Jahre lang wurde jeden Mittag gestritten, wer heute die Mahlzeit zu der teilweise gelähmten alten Frau vorne in der Gärtnerstraße bringen durfte. Und wenn der Vater davon erzählte, dass er in Ermangelung finanzieller Mittel nicht Lehramt hatte studieren dürfen, dann lauschten die Kinder - Hannerl, die ältere Schwester, Irene und der kleine Bruder Klaus - und alle drei wurden später Volksschullehrer! Kinder wagen, ihnen Geschichten vorlesen, mit ihnen lachen und spielen, - bis heute sind das Irenes Lieblingsbeschäftigungen. Ja, und auch die alten und kranken Menschen haben sie in ihrem Leben bisher nicht losgelassen: Unzählige Stunden war und ist sie für den Aufbau und die Institutionalisierung der Hospizarbeit unterwegs gewesen, hat mit einigen bis heute sehr engagierten Mitstreitern die Hospizgruppe Dingolfing-Landau aufgebaut und freut sich jeden Tag, dass sie sich nun zurücklehnen und sagen kann: Schön, dass es so viele großartige Menschen bei uns gibt, die das Leben bereichern!

## Erinnerungen an die alten Kramerläden



Es gab nicht nur Lebensmittel, sondern auch Leibwäsche, Schuhputzzeug, Pfannen, Töpfe, Garn und Nadeln, ein Flascherl Wein oder gar einen süßen Likör. Die Bauern erstanden Kuhketten, Wetzsteine, Seile und all die anderen Dinge, die auf einem Hof eben mit der Zeit kaputt gingen und die man dringend ersetzen musste. Es wurde recht fleißig eingekauft – und wenn mal kein Geld im Haus war, so konnte man getrost den Betrag anschreiben lassen.

So ein „Ladl“ diente auch als wichtiges Kommunikationszentrum. Nicht nur die Weiberleute trafen sich da auf einen Ratsch, denn Zeitung und Radio waren noch nicht so verbreitet. Bei uns hatte die Kramerin als einzige ein Telefon im Dorf, das auch öffentlich zugänglich war.

Heute Morgen mache ich mich auf den Weg zu einem Supermarkt. Das Gedränge, die laute „Musikberieselung“ nervt mich ganz gewaltig. Sicher, das Angebot in so einem Laden ist riesig und wenn man will, kann man dort auf einmal alles erstehen, was man glaubt unbedingt haben zu müssen.

In der Schlange an der Kasse kommt mir das alte „Kramersladl“ von damals in den Sinn. Vor ein paar Jahren fand man gelegentlich noch so eine Einkaufsmöglichkeit auf manchem Dorf. Da hieß es aber schon in „neudeutsch“ Tante-Emma-Laden. Auch sie mussten verschwinden und Platz für die großen Märkte machen.

Denkt man zurück, so muss man ehrlich gestehen, bei den Kramern gab es auch alles, was man zum Leben benötigte; nur waren die Ansprüche der Menschen damals viel geringer als heute. Einen großen Teil der Lebensmittel erhielt man noch offen und abgewogen in einer papiernen „Stranitz'n“. Außer Obst und Gemüse, bekam man die herrlichen „Guatl“, die in den Ständern mit den Kugelgläsern verführerisch leuchteten, sogar Petroleum für die Lampen.

Gerade in der Winterzeit trieben wir Kinder uns des Öfteren bei unseren Kramern herum. Da gab es doch die wunderschönen, braunen Lebkuchen-Nikoläuse mit dem herrlich bunten Bild darauf. Lange trugen wir sie mit uns herum, aber eines Tages lösten wir das Bild vorsichtig ab. Der Lebkuchen verschwand im Mund und das Bild diente lange Zeit als „Einmerkerl“ in einem Lesebuch.

Am Spätnachmittag eines jeden Freitags schickte mich der Vater mit der alten Milchkanl, um Brat- oder Bismarckheringe zu holen. Natürlich mit viel „Soß“ zum Eintauchen mit einem Brocken Brot. Mit dem „Michi-Kramer“ verband mich meine erste „Sucht“. Ich sammelte mit großer Leidenschaft die „Sanella-Bilder“. Bei jedem Kauf einer Packung Margarine erhielt man ein Bild. Dem „Michi“ konnte ich auch meine doppelten Bilder bringen. Er tauschte sie mir um, was eine große Freude für mich war. Wie gerne würde ich mir heute noch um ein „Fünferl“ Minz'nkugl'n kaufen!

Jetzt stehe ich aber hier an dem Förderband zur Kasse. Die Ware liegt drauf und wird über den Scanner gezogen. Unsere Kramer haben da noch mit Bleistift und Schreibblock gearbeitet. Es war eben noch eine ruhige und gemütliche Zeit, ohne Kaufrausch und Eile.

Geschichte von Hans Meinl aus dem Buch „Winterzeit“

## in Dingolfing

- der Seniorenbeirat ab Herbst ein eigenes Büro im Wollanger 3 bezieht und dann jeden ersten Montag im Monat eine Seniorensprechstunde von 10:30 Uhr bis 11:00 Uhr stattfindet.
- im Stadtteilzentrum Nord jeden letzten Mittwoch im Monat ein Spielenachmittag ab 14:00 Uhr angeboten wird und hier Anliegen vorgebracht werden können.

## in Landau an der Isar

- zwei Seniorenclubs bestehen. Das Treffen der beiden Clubs findet dienstags statt. Das eine Treffen ist im Pfarrheim St. Maria (gegenüber der Kirche) und das zweite Treffen im Pfarrzentrum St. Johannes. Genaueres steht im Pfarrbrief.
- im Mehrgenerationenpark an der Dr.-Godron-Straße jeden Donnerstag um 14.30 Uhr Boccia/Boule gespielt wird. Wenn möglich, bitte eigene Metallkugeln mitbringen. Veranstalter ist der Seniorenbeirat.
- die öffentliche Toilette an der Fleischgasse saniert wird und demnächst wieder zugänglich ist.
- in Landau verschiedene Strick- und Häkeltreffs angeboten werden: im Café Emmer, in der Wollstube und im Gutmanns. Die Tage können erfragt werden.
- Menschen gesucht sind, die beim Landauer Seniorenbeirat gerne mitarbeiten möchten.

## in Mammig

- der Seniorenbeirat seit einigen Jahren einen Lieferdienst für das Mittagessen an Senioren im Gemeindebereich Mammig organisiert. Koordinator dafür ist Paul Altenbuchner, Tel. 09955 370. Er wird dabei von acht Fahrerinnen und Fahrern unterstützt, die an drei Tagen in der Woche das Essen vorbeibringen. Da die Anzahl der Essen variiert, wird wöchentlich ein neuer Essensplan erstellt. Es werden lediglich die Kosten für das Mittagessen verrechnet. Der Lieferservice wird von den ehrenamtlichen Helfern kostenlos angeboten. Die Fahrer legen insgesamt jährlich eine Strecke von ca. 2.500 Kilometern zurück. Hier nochmals ein herzliches Dankeschön an die Essensfahrer Paul Altenbuchner, Ingrid Forstner, Erwin Fraundorfer, Elfriede Grajczyk, Gisela Heller, Erwin Lichtinger, Bettina Dachsenberger und Helmut Haslbeck, für die Zeit und auch die kostenlose Fahrt mit dem eigenen PKW.

Zudem ein Dankeschön an die Fa. ESB für die Spende von 24 Transportbehältern.

- der Seniorenbeirat, zusätzlich zu den vielfältigen Sportangeboten des TSV Mammig, die Möglichkeit zum Boccia Spiel am Sportplatz anbietet. Koordinator dafür ist Alfred Eberl, Tel. 09955 9041393. Die Bocciagruppen treffen sich zu folgenden Zeiten:

Herren: Mittwoch und Donnerstag um 14 Uhr

Damen: Dienstag um 14 Uhr

Interessierte sind jederzeit willkommen.

## in Mengkofen

- der Verein Bürger für Bürger seit Januar 2015 besteht. Dieses Jubiläum wird der Verein mit seinen Mitgliedern am Sonntag, 27. April 2025, im Poststadel entsprechend feiern. Der Festtag beginnt um 10 Uhr mit einem Gottesdienst in der Pfarrkirche in Mengkofen.
- neue Helfer und Helferinnen der Nachbarschaftshilfe zur Zeit eine Schulung absolvieren und damit in der Alltagsbegleitung und zum Besuchsdienst für Pflegebedürftige zusätzlich Kräfte zur Verfügung stehen. Rückfragen bei Elisabeth Bude, Tel. 08733 9390825, Regina Steubl, Tel. 09427 8146, oder Richard Baumgartner, Tel. 08733 1095.
- in der Vorweihnachtszeit vom Verein BfB wieder Besuche bei Hochbetagten oder Pflegebedürftigen durchgeführt werden. Besuchswünsche können bei Richard Baumgartner oder Carolin Fuchs, Tel. 08733 9392658, gemeldet werden.

## in Pilsting

- eine Filmvorführung am 05.11.2024, 03.12.2024 und am 04.02.2025, stattfindet. Bekanntgabe in der Tagespresse.
- jeden Dienstag um 09:30 Uhr Seniorenturnen im Bürgerhaus stattfindet.
- der Seniorenclub mittwochs, 13.11.2024 und 12.02.2025, Seniorennachmittage anbietet.
- die Pfarreiengemeinschaft Pilsting-Wallersdorf Adventsnachmittage im Dezember plant. Bekanntgabe in der Tagespresse.

## in Wallersdorf

- die Kolpingsfamilie am dritten Adventssonntag alle Interessierten herzlich zur „Boarischen Weihnacht“ einlädt. Diese besondere Veranstaltung in der Pfarrkirche St. Johannes verspricht eine stimmungsvolle Einstimmung auf das Weihnachtsfest. Die Weihnachtslegende wird in bairischer Mundart erzählt und von musikalischen Darbietungen begleitet. Es erwarten Sie Alphornbläser, der Männerchor, der Kolpingchor sowie die beliebte Stubnmusi. Diese traditionelle Weihnachtsfeier bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich in besinnlicher Atmosphäre auf die Feiertage vorzubereiten.

Im Anschluss lädt die Kolpingsfamilie zu einem gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen ins nahegelegene Pfarrheim Wallersdorf ein. Hier können die Besucher den Nachmittag in geselliger Runde ausklingen lassen. Die Kolpingsfamilie freut sich auf zahlreiche Besucher, die gemeinsam eine besinnliche Adventszeit verbringen möchten.

Sonntag, 15. Dezember 2024, um 14 Uhr, in der Pfarrkirche St. Johannes, Wallersdorf.

Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei.

Hier abtrennen!

# RATGEBER PFLEGE UND ALLTAG

Liebe Ratsuchende,

um Sie als pflegebedürftige Person, pflegenden Angehörigen oder Interessierte bei Ihrer Suche nach geeigneten Hilfsangeboten und bei Fragen rund um das Thema Pflege und Alltag zu unterstützen, hat der Arbeitskreis „Unterstützung Ratsuchender in Pflege und Alltag“ der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> einen Ratgeber entwickelt. Dieser soll Ihnen eine umfassende Orientierung, wertvolle Informationen, praxisnahe Tipps und Anlaufstellen vor Ort im Landkreis und darüber hinaus zur Verfügung stellen.

Besuchen Sie uns dazu gerne auf unserer Website:



Geschäftsstelle der Gesundheitsregion<sup>plus</sup>  
gesundheitsregionplus@landkreis-dingolfing-landau.de  
www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de  
Telefon 08731 87-582



Hier abtrennen!

Der Arbeitskreis „Unterstützung Ratsuchender in Pflege und Alltag“ der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Dingolfing-Landau hat zur Unterstützung für pflegebedürftige Personen, pflegende Angehörige oder Interessierte den

## „Ratgeber Pflege und Alltag“

erarbeitet.

Der Online-Ratgeber bietet Ihnen eine Übersicht über die Pflege- und Betreuungseinrichtungen, Beratungsstellen sowie Alltagsunterstützungen im Landkreis Dingolfing-Landau und darüber hinaus.

Zudem finden Sie Begriffsdefinitionen rund um relevante Begriffe sowie nützliche Unterlagen.

## Monika Beck aus Reisbach präsentiert ihr zweites Buch Erlös für einen guten Zweck

Monika Beck ist in München geboren und lebt seit über 40 Jahren im niederbayerischen Reisbach. Nach ihrem ersten Buch „da Moni ihre Gedichte .. natürlich auf bayerisch“ folgt nun ihr zweites Buch „da Moni ihre G’schichtn aus dem wahren Leb’n“ .

Der Titel verspricht nicht zu viel, es sind darin Ereignisse beschrieben, die das Leben so mit sich bringt. Geschrieben sind die Texte natürlich im bayerischen Dialekt. Der Erlös des Bücherverkaufs wird für einen guten Zweck verwendet. Es dürfen sich weiterhin die Kinderkrebshilfe Dingolfing-Landau-Landshut und das Kinderhospiz „Haus Anna“ in Eichendorf über entsprechende Spenden freuen.

Außerdem bietet Frau Beck bei diversen Veranstaltungen Lesenachmittage an. Dabei stellt sie gerne ihre Bücher persönlich vor.

Das Buch ist in den Geschäften in Reisbach und Umgebung und an den bewährten Verkaufsstellen im Landkreis erhältlich. Außerdem besteht die Möglichkeit, persönlich bei Frau Beck per E-Mail unter [beck.moni@web.de](mailto:beck.moni@web.de) oder telefonisch unter 08734 7173 das Buch zu bestellen.

*Text: Anita Schwarz / Foto u. Gedicht: Monika Beck*

### Zufriedenheit

Leider is’s in der heidig’n Wäid,  
mit da Zufriedenheit ned so guad b’stäid.  
A jeder jammert wosa ko,  
und des oft auf recht hohem Niveau.

Gäid und Macht is nur no wichtig,  
manche san drauf direkt süchtig.  
Jeder mecht nur no mehra ham,  
damit er sei’n Nachbar’n übertrumpf’n kann.

Auto, Urlaub, Swimmingpool,  
des olles is doch super cool.  
Doch des is ja grad da Witz,  
wennst amoi krank bist,  
huift da des olles nix.

Weil do kummst aa mit Gäid ned weida,  
drum sei zufried’n, des is g’scheida.



|                             |                  |                              |                               |                               |                      |                                      |
|-----------------------------|------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------|--------------------------------------|
| baltischer Staat            | Weihnachtsgebäck | Täuschung, Blendwerk         | ↙                             | Zugmaschine a. Schienen (Kw.) | ↘                    | amerik. Normierungsbehörde           |
| ↘                           | ↘                | ↘                            | ↻ 3                           |                               |                      |                                      |
| für, je                     | ↘                |                              |                               | brit. Schauspieler (Jude)     |                      | german. Gott, Verkörperung des Tages |
| altgriech. Mathematiker     | ↘                |                              |                               | ↘                             |                      | ↻ 4                                  |
| ↘                           |                  | ↻ 5                          | Apostel der Grönländer        |                               | persönl. Fürwort     |                                      |
| Diagramm der Herzströme     |                  | für immer, nie endend        | ↘                             | ↻ 1                           | ↘                    |                                      |
| ↘                           |                  |                              |                               | Kfz.-Z.: Uecker-Randow        |                      | Lebensgemeinschaft                   |
| intelligent                 |                  | besitzanzeigendes Fürwort    | ↘                             | ↘                             |                      | ↘                                    |
| ↘                           |                  |                              |                               |                               | Kapitalertrag        |                                      |
| Stadt westl. von Hamburg    |                  | metallhaltige Gesteine       | ↘                             |                               | ↘                    |                                      |
| dt. Vorsilbe der Verneinung | ↘                | ↻ 7                          | größte Wertpapierbörse (Abk.) | Zuhörer                       |                      | unkluger Handlung                    |
| ↘                           |                  |                              |                               | ↻ 6                           |                      | ↘                                    |
| Zuflucht suchende Person    | jedoch           |                              | Handelsbrauch, Gewohnheit     | ↘                             |                      |                                      |
| ↘                           | ↘                |                              | Gesamtheit der Staatsbürger   |                               | Eigenname von Irland |                                      |
| zu keiner Zeit              |                  | Nutztiere der Landwirtschaft | ↘                             |                               | ↘                    |                                      |
| ↘                           |                  |                              |                               |                               |                      |                                      |
| große Dummheit              |                  | Papageienart                 | ↘                             |                               |                      | ↻ 2                                  |
| Drüsenabsonderung           | ↻ 8              |                              |                               |                               |                      |                                      |

© RateFUX 2024-365-002



|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   | 9 |   |   |
|   |   | 7 | 3 |   | 8 |   |   |
|   |   | 3 |   |   |   |   |   |
|   | 1 |   |   | 3 | 4 | 7 |   |
| 4 |   |   |   | 6 |   | 8 | 1 |
|   | 3 |   |   |   |   |   | 5 |
|   |   | 8 | 9 |   |   |   |   |
|   | 5 |   | 2 |   |   |   | 9 |
|   |   |   |   | 1 |   |   | 2 |
|   |   |   |   |   |   |   | 6 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

## Mutters harte Tage

Jetzt nahen Mutters harte Tage,  
Der Einkauf für das Weihnachtsfest,  
und dann das Backen, Kochen, Braten,  
was kaum sich hier beschreiben lässt.

Die Plätzchen sind schon halb gegessen,  
die Gans bereits im Kühlschrank ruht,  
wird in den Ofen bald geschoben,  
jetzt in der Küche sich was tut.

Kartoffelsalat, Blaukraut, Knödel,  
Pudding mit Sahne und Dessert;  
Dies alles gilt's vorzubereiten,  
Würstchen zum Abend und noch mehr.

Christbaum schmücken, Wohnung putzen,  
Mutter ist allseits im Stress,  
Getränke, Gaben und Geschenke,  
nichts wird vergessen unterdess'.

Bewirtet zahlreich nun die Gäste,  
die Verwandtschaft ist zu Gast,  
lächelt trotzdem wohlgefällig,  
niemand merkt ihr an die Hast.

So ist sie an den Feiertagen ...  
vielbeschäftigt, Hauptperson;  
doch wenn alles dies vorüber -  
dann ruht sie aus ... bis Neujahr schon!



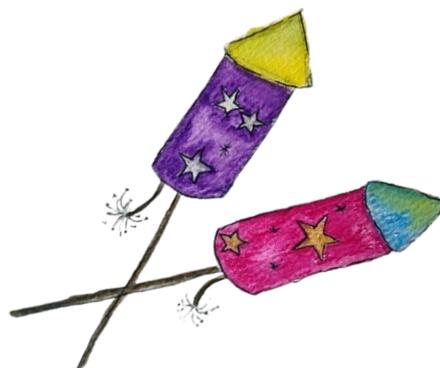
Oskar Stock

---

## Weihnacht'n und s'neie Joahr

Wie im Flug veageht die Zeit  
Weihnachtn is nimma weit  
des oide Joahr des schleicht sich aus  
des neie steht scha drausst voam Haus  
a jeda mecht dass bessa wiad  
insgeheim scha spekuliat  
af des große Wunda hofft  
doch imma wieda wie so oft  
sans einfach nua die kloana Sachan  
de uns a wengal glücklich machan  
einfach a Lächln des umma kimmt  
und a Hand de meine nimmt  
a Griasste oda a Hallo  
lang nimma gseng wie gehts da so  
einfach steh bleim untahoitn

mit de Junga und de Oidn  
miteinand und net nua streitn  
A bissal Menschlichkeit veabreitn  
ses is doch oiss vui mehra wert  
Trau dia nua mochst nix veakeahrt



Lisa Stögbauer

## Der Landkreis Passau zeigt Interesse an unserer Musterausstellung

Stadt- und Kreisrätin Gerlinde Kaupa besuchte die barrierefreie Musterwohnung des Landkreises



Seit April 2023 gibt es im Landkreis eine Musterausstellung zur barrierefreien Wohnraumgestaltung. Die Musterwohnung, die der Landkreis mithilfe von Fördermitteln des Freistaates eingerichtet hat, gilt als Vorzeigeobjekt und ist in dieser Form einzigartig. Als Seniorenbeauftragte des Landkreises Passau informierte sich die Stadt- und Kreisrätin Gerlinde Kaupa in Begleitung der Fachstelle für Senioren des Landratsamts Passau und den Seniorenbeauftragten über dieses besondere Beratungsangebot und war beeindruckt von dem durchdachten Konzept.

Alltagseinschränkungen kommen häufig ganz schleichend, und manchmal ereilen sie einen wie aus heiterem Himmel. Das eigene Zuhause wird unbequem, die Sturzgefahr erhöht sich. Möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu bleiben, umgeben von Dingen, die einem wichtig sind, zählt zu den menschlichen Grundbedürfnissen.

Die Gäste legten ein besonderes Augenmerk auf die Anordnung der Badkeramik und die Ausstattung der Badezimmer. Denn das Badezimmer birgt für ältere Menschen und Menschen mit Einschränkungen ein hohes Gefahrenpotenzial. Eine bedarfsgerechte Anpassung bietet die Chance, dass Menschen jeden Alters ein komfortables Badezimmer vorfinden. Die Fachwelt spricht hier von einem universellen Design. Ein Beispiel dafür ist eine Dusch-Föhntoilette, die in der Musterausstellung näher betrachtet wurde - ein signifikanter Komfort für gesunde Menschen und eine oftmals unverzichtbare Ausstattung, die bei Einschränkungen die tägliche Grundpflege immens erleichtern kann.

Die Ausstellung zeigt, dass auch in kleinen Badezimmern mit optimaler Planung und Ausstattung Platz für barrierefreies Wohnen geschaffen werden kann. Ein rund sechs Quadratmeter großes Badezimmer wurde so gestaltet, dass es auch von Rollstuhlfahrern genutzt werden kann.

Frau Kaupa vertritt die Auffassung, dass junge Bauherren und Bauherrinnen unbedingt die Kriterien der DIN 18040-2 bei Planungen beherzigen und diese von den Bauträgern eingefordert werden sollten. Auch öffentliche Bauten sollten immer die „Barrierefreiheit“ als Maßstab haben.

Eine weitere Besonderheit stellt die Küche dar. Orientierung und Sicherheit werden auch hier großgeschrieben. Piktogramme sorgen für Orientierung, und eine automatische Herdabschaltung minimiert die Brandgefahr. So können durch den Einsatz einfacher Mittel Gefahrenquellen reduziert und der Pflegealltag spannungsfreier gestaltet werden.

Darüber hinaus ist die Küche so gestaltet, dass sie mit Rollator und Rollstuhl nutzbar ist. Die Ausstellungsküche dient als Ideengeber, um die eigene Küche mit minimalem Aufwand zu optimieren.

Die richtigen Förderungen zu finden, um den Antragsweg zu ebnen, ist neben der neutralen und unverbindlichen Beratung eine weitere Kernkompetenz der Wohnberatung. Ob bei einer baulichen Anpassung für den Einzelnen das leistungsfreie Baudarlehen, bei dem es sich um einen Zuschuss handelt, in Frage kommt, oder ob eine Maßnahme in Kombination mit dem Zuschuss der Pflegekasse gewählt wird, muss im Einzelfall geklärt werden.

**Für Termine und weitere Informationen steht Sonja Habereeder telefonisch unter 08731 87-571 zur Verfügung. Termine für eine kostenlose Besichtigung können ebenfalls telefonisch vereinbart werden.**

## Viertel4 Moosthenning - Mit Pflege leben. Wie ich will.

„Im Zentrum unserer Arbeit steht der Mensch mit seinen ganz eigenen Wünschen und Bedürfnissen.“

(Richard Wolfframm, Geschäftsführer)



Die meisten Menschen wünschen sich, in ihren eigenen vier Wänden alt zu werden. Über Jahrzehnte hat sich jeder ein selbstbestimmtes Leben aufgebaut - einen Lebensalltag, den man sich nach seinen Wünschen und Bedürfnissen gestaltet hat. Auch im letzten „vierten“ Lebensabschnitt möchte niemand auf Individualität, Selbstbestimmtheit und Wohlbefinden verzichten. Viertel4 steht für diese Eigenschaften!

Viertel4 ist ein Wohn- und Pflegemodell, das sich den individuellen Bedürfnissen anpasst und pflegerische Unterstützung rund um die Uhr sichert.

Der Pflegewohnpark garantiert pflegebedürftigen Personen einen selbstbestimmt, mit allem Komfort der benötigt wird, versorgt werden. Individuell und nach den Bedürfnissen eines jeden bieten wir Unterstützung in allen pflegerischen Bereichen. Für Kunden ab Pflegegrad 2 bis Pflegegrad 5 vereint es Wohnen, Pflege, Versorgung, Service und Aktivität unter einem Dach.

Neben der Miete einer Ein- oder Zweizimmerwohnung zwischen 35-60 m<sup>2</sup> bieten wir vor Ort und rund um die Uhr einen ambulanten Pflegedienst an, die Möglichkeit zum Besuch unserer Tagespflege sowie einen mobilen Menüservice.

Unser Ziel ist es jedoch immer, unsere Kunden dabei zu unterstützen, so lange wie möglich selbstständig und fit zu bleiben. Dadurch vermeiden wir vorzeitige Alterung und Abhängigkeit und fördern die Selbstständigkeit.

Ort, an dem sie in ihrer eigenen Wohnung



**Denn wir sind überzeugt: Gesundheitsförderung und Prävention machen bis zum Lebensende Sinn.**

Der ambulante Pflegedienst versorgt die Kunden 24 Stunden an sieben Tagen die Woche, nach individuellem Angebot, in allen grund- und behandlungspflegerischen Maßnahmen.

Die Tagespflege hat an sieben Tagen die Woche geöffnet und verspricht allzeit gute Laune. Der Schwerpunkt hier liegt auf Alltagsgestaltung, Aktivierung und Teilhaben. Denn niemand wünscht sich Einsamkeit und Langweile.

Viertel4 nimmt sich das Individuum zu Herzen und bietet für jeden das passende Unterstützungsangebot. Das Motto „Spaß

kennt keine Altersgrenzen“ ist in Viertel4 gesichert.

Fragen und Beratung unter:

**Servicehaus Sonnenhalde Pflegeservice Moosthenning**  
Tundinger Straße 5 | 84164 Moosthenning



## Die Weihnachtsgans

- Kare: Also mit dem fetten Essen, do muaß i unheimlich aafpassn!
- Sepp: Wem sagst du das! Bei uns gib't's alle Johr am Heiligen Abend a Gans.  
A richtige fette Gans! Und do muaß i aa unheimlich aafpassn!
- Kare: Dass dei Cholesterin ned steigt!
- Sepp: Naa, dass i's größte Trumm Fleisch dawisch!

Toni Lauerer

## Apfelmaultaschen

- 300 g Mehl
- 1 Ei
- etwas Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1/2 Tasse lauwarmes Wasser mit 1 EL Zucker
- ca. 1 kg säuerliche Äpfel
- Sahne
- 50 g Butter
- 1/4 l Milch

### Zubereitung:

Aus Mehl, Ei, Salz, Öl und Wasser Nudelteig herstellen. Dabei nur so viel Wasser zugeben, dass der Teig nachher ausgerollt werden kann, nicht zu fest und nicht zu weich. Nach dem Kneten auf einen Porzellanteller legen, mit Salatöl bepinseln, eine Edelstahlschüssel mit heißem Wasser ausspülen und damit den Teig zudecken und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Inzwischen die Äpfel schälen und in feine Scheiben schneiden. Evtl. mit Zucker bestreuen. In einer Bratereinne Butter zerlaufen lassen.

Den Teig in zehn Stücke teilen, jedes Stück sehr dünn ausrollen, mit Sahne bestreichen, in die Mitte so viel Äpfel geben, dass man den Teig zu einer Rolle formen kann und dann nebeneinander die zehn Rollen in die Bratereinne setzen.

Im Bratrohr bei 180 ° ca. 15 Minuten backen, bis die Teigspitzen etwas braun werden, dann die heiße Milch drüber gießen und nochmal ca. 25 Minuten backen. Vor dem Servieren zehn Minuten abkühlen lassen.

## Kürbissuppe

- 1 kg Hokkaidokürbis
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Karotten
- 30 g Butter
- 1 1/4 l Wasser
- Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat
- 100 ml Sahne
- 2 EL gehackte Petersilie



### Zubereitung:

Kürbis teilen und die Kerne entfernen. Grob raspeln (Schale kann beim Hokkaido-Kürbis mitverarbeitet werden). Zwiebeln, Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln.

Die Zwiebelwürfel in zerlassener Butter anbraten, dass weitere Gemüse zugeben und mit anbraten. Mit Wasser aufgießen und alles etwa 20 Minuten garen.

Mit einem Mixstab pürieren und nach Bedarf mit den Gewürzen abschmecken. Sahne unterrühren und Petersilie darüber streuen.



## Advent

Wenn zu Anfang im Advent,  
still die erste Kerze brennt,  
heißt es Vorfreude, Besinnen,  
die schöne Zeit kann nun beginnen.

Plätzchen backen, köstlich schmausen,  
manchmal tanzen Flocken draußen,  
und ringsum die Kinderschar,  
freut sich auf das Christkind gar.

Inne halten, Punsch  
genießen,  
um den Sinn der  
Weihnacht wissen,  
sich vorbereiten, voller  
Freud',  
Advent ist's, oh du  
schöne Zeit.

Oskar Stock



---

## Herbergsuche

Vor über 2000 Jahr is's g'wen, do ham  
se d'Maria und da Josef auf Herbergsuche be-  
geb'n.

Da Weg war weit und hod's ganz schee  
g'schlaucht, sie ham unbedingt a Unterkunft  
braucht.

D'Maria war schwanger s'war nimmer  
vui Zeit, zur Geburt war's boid soweit.

Sie war'n unterwegs's scho viele Stund'n,  
und hab'n nirgends a Herberge g'fund'n.  
An vui Tür'n ham's klopf't, „bitte lasst's  
uns nei“, „duad uns leid, mia san voi,  
bei uns is nix frei.“

Zum Schluß, do is's a Stoi dann wor'n,  
wo des Kinderl ward gebor'n.

Es lag in da Kripp'n auf Heu und auf Stroh,  
d'Maria und da Josef, de war'n recht froh.

Am Himme hod g'leicht a ganz heller Stern, de  
Hirt'n san kemma von nah und von fern.

3 heilige Könige war'n aa no da, da Kaspar,  
da Melchior und da Balthasar.

Gold, Weihrauch und Myrrhe ham's dem Kin-  
derl bracht, des hod se recht g'freit und hod  
liab g'lacht.

A jeder woit's seg'n, des Christuskind, des auf  
d'Wäid kemma is, newa'n Ochs'n und Rind.

Und jed's Jahr an Weihnacht'n, do denga mia  
dro, das a Wunder g'scheng is vor 2000 Joh'.

Monika Beck



■ ■ ■ E ■ A ■  
 E S T L A N D  
 ■ P R O ■ S ■  
 ■ E U K L I D  
 E K G ■ A ■ A  
 ■ U ■ E W I G  
 K L U G ■ H ■  
 ■ A ■ E U R E  
 S T A D E ■ H  
 ■ I ■ E R Z E  
 ■ U N ■ ■ I ■  
 A S Y L A N T  
 ■ ■ S ■ U S O  
 N I E ■ D ■ R  
 ■ N ■ V I E H  
 I D I O T I E  
 ■ E ■ L O R I  
 ■ S E K R E T



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 8 | 1 | 6 | 2 | 7 | 9 | 3 | 4 |
| 6 | 4 | 7 | 3 | 9 | 8 | 1 | 5 | 2 |
| 9 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 6 | 8 | 7 |
| 8 | 1 | 2 | 5 | 3 | 4 | 7 | 6 | 9 |
| 4 | 9 | 5 | 7 | 6 | 2 | 8 | 1 | 3 |
| 7 | 3 | 6 | 1 | 8 | 9 | 2 | 4 | 5 |
| 2 | 6 | 8 | 9 | 4 | 3 | 5 | 7 | 1 |
| 1 | 5 | 4 | 2 | 7 | 6 | 3 | 9 | 8 |
| 3 | 7 | 9 | 8 | 1 | 5 | 4 | 2 | 6 |

WILDGANS



## Miteinander ist einfach.

Wenn man einen Finanzpartner hat, der individuelle und erstklassige Beratung anbietet und bei dem die persönlichen Interessen und Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Niederbayern-Mitte



**Nicht eine,  
sondern meine Bank.**

**Morgen kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Als Mitglied und Teilhaber Ihrer Bank mitwissen,  
mitbestimmen, mitverdienen und Vorteile genießen

[www.vr-obm.de/mitgliedschaft](http://www.vr-obm.de/mitgliedschaft)

**VR-Bank Ostbayern-Mitte eG**

[www.vr-obm.de](http://www.vr-obm.de)

*persönlich • kompetent • flexibel*



2025



FROHES  
NEUES  
JAHR