

# Extraportion

Gestern – Heute – Morgen

Aktuelles aus dem Haus der Senioren



**Ausgabe 63**

**Dezember 2022 / Januar 2023**



Arbeiterwohlfahrt Haus der Senioren  
Winterseitenweg 3, 97340 Marktbreit  
Telefon 09332 406 0, Telefax 09332 406 100

[www.awo-unterfranken.de](http://www.awo-unterfranken.de)

[E-Mail: haus-der-senioren@awo-unterfranken.de](mailto:haus-der-senioren@awo-unterfranken.de)

# Sanitätshaus

# WFP GmbH

+ PERSÖNLICH + ENGAGIERT + EFFIZIENT

+ **aiutanda**

• REHA • THERAPIE • ORTHOPÄDIE

wfp-gmbh.de

## WFP ZENTRALE

 Bauhofstr. 8  
91443 Scheinfeld  
 09162 92 80 78 0  
 09162 92 80 78 90  
 mail@wfp-gmbh.de

## WFP FILIALE NEUSTADT

 Paracelsusstr. 35  
91413 Neustadt/Aisch  
 09161 872 87 70  
 09161 872 63 10  
 neustadt@wfp-gmbh.de

Hier könnte auch Ihre Werbung platziert sein.  
Bei Interesse wenden Sie sich an:  
Herrn Ludger Schuhmann (Einrichtungsleitung)  
Telefon: 09332 – 406202 oder per E-Mail:  
[ludger.schuhmann@awo-unterfranken.de](mailto:ludger.schuhmann@awo-unterfranken.de)

Wir helfen Ihnen gerne bei der  
Frage, was Ihnen **natürlich** hilft.

- Beratung pur
- für Sie vor Ort
- immer erreichbar
- kostenfreie Parkplätze
- Payback
- LINDA
- Kundenkarte

### KLINGENTOR APOTHEKE OCHSENFURT

Andrea Schneider e.K.  
Tüchelhäuser Straße 9  
97199 Ochsenfurt  
Telefon: 09331 80665  
[info@klingentorapothke.de](mailto:info@klingentorapothke.de)  
[www.klingentorapothke.de](http://www.klingentorapothke.de)



### SCHLOSS APOTHEKE MARKTBREIT

Andrea Schneider e.K.  
Schloßplatz 5  
97340 Marktbreit  
Telefon: 09332 3046  
[info@schlossapothke.org](mailto:info@schlossapothke.org)  
[www.schlossapothke.org](http://www.schlossapothke.org)



## Impressum

|                 |                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herausgeber:    | Haus der Senioren<br>Winterseitenweg 3<br>97340 Marktbreit<br>Tel. 09332 – 406 0<br>Fax 09332 – 406 100<br><a href="mailto:haus-der-senioren@awo-unterfranken.de">haus-der-senioren@awo-unterfranken.de</a> |
| Verantwortlich: | Ludger Schuhmann,<br>Einrichtungsleitung                                                                                                                                                                    |
| Auflage:        | 150 Stück                                                                                                                                                                                                   |
| Druck:          | Farbendruck Brühl GmbH<br>Mainleite 5<br>97340 Marktbreit                                                                                                                                                   |

Hallo und Grüß Gott,

liebe Bewohner\*innen, sehr geehrter Angehörige,  
Ehrenamtliche, Mitarbeiter\*innen und Freunde  
vom „Haus der Senioren“ hier in Marktbreit.



Nur noch wenige Tage bis Weihnachten und  
Silvester, dann ist 2022 bereits wieder Vergangenheit.

Ein weiteres Corona-Jahr liegt hinter uns. Dank unserer sehr hohen Impfquoten bei unseren Bewohner\*innen und Mitarbeiter\*innen, Ihrem großen Verständnis, sowie Ihrer hervorragenden Disziplin für unsere Vorsichtsmaßnahmen, liebe Angehörigen und Freunde, haben wir dieses Jahr gemeinsam bravourös gemeistert. Durch unser aller geregeltes Verhalten, haben wir alle wieder große Freiheiten im täglichen Betrieb unseres Hauses der Senioren zurückgewonnen.

Es besteht zwar weiterhin die Masken- und Testpflicht, was jedoch die Besuchs- und Kontaktregelungen und unser Miteinander nur noch geringfügig einschränkt. Und so soll es auch bleiben!

Wenn Sie unsere neue „Extraportion“ intensiv lesen und durchblättern, werden Sie sehr viele Momente der Freude und gemeinsamen Aktivitäten finden.

Es war einfach herrlich wieder zusammenzukommen um kreativ zu sein, besinnlich zu sein, Momente still zu genießen oder auch mal so richtig zu feiern. Sommerfest, Erntedank, Kräuterweihe, Herbstfest, Gottesdienst, St. Martin mit dem Kindergarten, das Aufstellen des Weihnachtsbaumes, Plätzchen backen und noch sehr viel mehr!

Und so wird es in den nächsten Wochen auch weitergehen: Weihnachtsfeiern, Silvester und die Begrüßung des neuen Jahres 2023!

Mehreren Mitarbeiter\*innen durfte ich auch wieder zu ihren Dienstjubiläen, runden Geburtstagen oder erfolgreich bestandenen Prüfungen gratulieren. Ich freue mich auch immer wieder, neue Mitarbeiter\*innen in unserem Hause begrüßen zu dürfen – oder manche in der wohlverdienten Ruhestand zu verabschieden. Es sind immer wieder bewegende Momente! Ich bin sehr stolz und wir alle können sehr stolz auf unsere hervorragenden Mitarbeiter\*innen sein, die mit viel Herz und persönlichem Einsatz den 24-Stunden / 365 -Tagedienst mit viel Engagement absolvieren und leben. Ganz herzlichen Dank dafür!

Lassen Sie sich nun von der inhaltlichen Vielfalt unserer neuen „Extraportion“ faszinieren.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen eine besinnliche Weihnachtszeit, einen guten Beschluss des alten Jahres und einen guten Neustart ins Jahr 2023 und freue mich auf weitere gemeinsame Begegnungen!

Alles Gute und bleiben Sie gesund Herzlichst Ihr  
Ludger Schuhmann (Einrichtungsleitung)



liebe Frau Rischke  
Wir bedanken uns für Ihre  
3 1/2-jährige Arbeit im AWO  
Haus der Senioren.  
Besonders für Ihren überdurch-  
schnittlichen Einsatz und das  
große Engagement. Aber auch  
jeweils sagen möchten wir für Ihre  
persönliche Art und Ihre ruhige  
natürliche Ausstrahlung.  
Wir wünschen Ihnen für den  
nächsten Lebensabschnitt alles  
Gute! *Rückegeschlumen*  
Einrichtungsleiter



## Begrüßung Leon Bollin, Azubi Generalistik, 1. Jahr

Am 10.10.22 hat Leon Bollin seine Ausbildung nun auch an seinem aktuellem Praxisort, dem Haus der Senioren, begonnen.

Früh am Morgen wurde er von seiner Praxisanleiterin Helga Müller in Empfang genommen und dem Wohnbereich B1 vorgestellt.

Anschließend ging es mit Praxisanleitung Jasmin Weltner auf Erkundungstour durch das ganze Haus.

Um Leon zu begrüßen kamen am frühen Mittag auch der Einrichtungsleiter Hr. Schuhmann und die Pflegedienstleitung Fr. Jacob-Ritter in das Foyer und es wurde mit einer Cola angestoßen.

Wie es im Haus der Senioren Tradition ist, bekam natürlich auch Leon eine gefüllte Schultüte überreicht um ihm den Start in seine Ausbildung zu versüßen. Wir wünschen dir alles Gute für deine Ausbildung!







# AZUBI-TAG 2022

Alle Jahre wieder... findet der traditionelle Azubi- Tag am Buß- und Betttag im Haus der Senioren statt.

Auch dieses Jahr stand wieder ein buntes Programm für unsere Auszubildenden auf dem Plan.

Beim gemeinsamen Frühstück konnten die Azubis sich für den Tag stärken. Die Mitarbeiterinnen von der Küche haben auch besondere Speisen für die Azubis zubereitet, z.B. geformtes Brot, selbstgemachte Trinknahrung. So konnten die Auszubildenden auch mal probieren wie alternative Kost schmeckt.

Im Anschluss wurde gleich mit einigen Schulungen durch unsere Qualitätsbeauftragte Heike Beuschel gestartet. Bei der Schulung für das EDV- Programm Vivendi konnte individuell auf alle Wünsche eingegangen werden. So blieben keine Fragen offen. Stefana Körner vom Bezirksverband Unterfranken konnte die Azubis für unser Intranet AWORLD begeistern. Alle Azubis sind nun registriert und ab sofort findet die Kommunikation über die AWORLD Gruppe statt. Mittags wurden die Azubis von unserem Einrichtungsleiter Hr. Schuhmann begrüßt und es wurde gemeinsam am Mittagstisch gegessen und erzählt.

So konnte man sich etwas näher kennenlernen.

Am Nachmittag wurde das Mitarbeitergewinnspiel von den Azubis ausgelost.

Alle waren sich schnell einig: Die Pflegepuppe soll **MIKA** heißen!

Nach der Teamsitzung klang der Tag langsam aus.

**WIR DANKEN EUCH FÜR DEN REGEN AUSTAUSCH UND  
DEN SCHÖNEN TAG!**



# AUFLÖSUNG MITARBEITERGEWINNSPIEL



Die Pflegepuppe heißt nun

**Mika**



Gutscheine im Wert von 30 Euro hat

**Bianca Werner**

gewonnen

## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

# Wer ist eigentlich das?

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige, liebe Kolleginnen und Kollegen, hiermit stelle ich mich als neue Mitarbeiterin in der Verwaltung vor, wo ich unter anderem Teile der Bewohnerverwaltung und Teile der Finanzbuchhaltung im Team übernehme. Mein Name ist Verena Bach, ich bin 36 Jahre alt und komme aus dem beschaulichen Örtchen Martinsheim. Dort wohnen meine Familie, unsere beiden Katzen und ich seit etwa einem Jahr im Haus meiner Großeltern, das wir mit viel Liebe modernisiert und renoviert haben. Hier gibt es stets etwas zu tun, womit ich einen großen Teil meiner Freizeit zubringe. Außerdem spiele ich gelegentlich Badminton, gehe gern mit meiner Tochter zum Zumba und höre gerne Kriminalpodcasts.



Bevor ich zum 01. Oktober 2022 bei der AWO angefangen habe, war ich beim Diakonischen Werk in Neustadt/Aisch zunächst für die Abrechnung und Buchhaltung zweier Seniorenheime, danach ca. 5 Jahre in der Verwaltung der ambulanten Altenpflege, ebenfalls beim Diakonischen Werk Neustadt/Aisch tätig.

Bei der AWO wurde ich von allen sehr herzlich aufgenommen, was einem den Start natürlich deutlich erleichtert. Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit allen Bewohnerinnen und Bewohnern, Angehörigen sowie Kolleginnen und Kollegen.

---

Seit November 2022 arbeitet Brigitte Hofmann im Haus der Senioren in Marktbreit. Ihr Tätigkeitsfeld ist die Waschküche. Dort kümmert sie sich um die Bewohnerwäsche und alle anderen anfallenden Arbeiten. Die 58-jährige wohnt mit ihrer Familie im Landkreis Kitzingen.

Wenn Frau Hofmann mal Zeit für sich hat, bummelt sie durch Geschäfte, geht gerne Kaffee trinken oder Essen, fährt Fahrrad, und macht Spaziergänge. Wer sie gerne persönlich kennenlernen möchte, schaut einfach in der Waschküche vorbei.



Am 20.10.2022 hatten wir die geplante Hausbegehung mit der Feuerwehr Marktbreit.

Wir hatten uns vor dem Haus um 19.15 Uhr getroffen. Es waren mehr als 20 aktive Feuerwehrmänner und –frauen Vorort. Nach der Begrüßung haben wir uns die Brandmeldeanlage im Eingangsbereich angeschaut und den bereits am Morgen praktischen Einsatz nochmals durchgesprochen. Sowohl die ersten Schritte von den Mitarbeitern des Haus der Senioren, bis zum Eintreffen der Feuerwehr. Wie auch dann die weitere Vorgehensweise der Feuerwehr. Hier wurden das Feuerwehrdepot, das richtige Auslesen der Feuerwehrkarte und das Zurücksetzen der Brandmeldezentrale besprochen. Nachdem wir ohne Bewohner im Eingangsbereich waren, haben wir auch den Feuerwehrrasten mit der Schlauchanlage angeschaut. Hier hat der Kommandant Joachim Müller die weitere Vorgehensweise zur Nutzung im Brandfall erklärt. Beim Hochlaufen auf den nichtbelegten Wohnbereich C2 wurde die Einspeisemöglichkeit zum Nachschub für Wasser im A2-Garten angeschaut. Im Wohnbereich C2 haben wir exemplarisch alle Räumlichkeiten und deren Nottreppenhäuser angeschaut und nochmals auf die Bauweise des Hauses hingewiesen (z.B. Brücke zum ehemaligen Haus 2), also der Spiegelung des Wohnbereiches C2 zu C1, B1 und A1 und den darunterliegenden Wohnbereichen von B2 und A2. Hier wurde nochmals auf die Besonderheit von Wohnbereich A1 hingewiesen, dass nur bei Alarm diese Türen geöffnet sind. Anschließend wurden die Räumlichkeiten, besonders die Technikräume im Untergeschoss besichtigt und alle wichtigen Informationen für die Feuerwehr besprochen. Zur Abschlussbesprechung traf man sich in der Cafeteria. Hier wurde die Evakuierungsmatte in der Nutzung erklärt und alle offenen Fragen geklärt. Bei einem Imbiss war man sich einig, dass es besonders wichtig ist, sowohl für die alten Feuerwehrhasen, als auch für die mind. 10 neuen Feuerwehrkollegen, eine regelmäßige Begehung durchzuführen.

Birgit Wirsing  
(Hauswirtschaftsleitung)



## **Dana Forker, Praktikantin im AWO Haus der Senioren Marktbreit 14.11.-18.11.2022**

### **5 Tage, die im Herzen bleiben**

Ich hatte die Ehre, das Team im Haus der Senioren Marktbreit für einige Tage zu begleiten. Unter der Prämisse, zu beobachten, wie der Alltag in einer Pflegeeinrichtung aussieht, die Prozesse zu verstehen und heraus-zufinden, wo es stockt und wie MYO hier Abhilfe schaffen könnte, fand ich weit mehr, als ich erwartet hatte!

Eine Pflegeeinrichtung mit Herz, die aus einem großartigen Leitungsteam und herausragenden Mitarbeitern besteht. Pure Menschlichkeit, Achtsamkeit, wahre Fürsorge, unendliche Geduld, Herzlichkeit soweit das Auge reicht und ein liebevolles Miteinander prägen hier den Arbeitsalltag der Teams.

Angeführt von Herrn Ludger Schuhmann Einrichtungsleiter, Heidi Krauß Leiterin der Betreuung und Frau Heike Beuschel stellv. Pflegedienstleitung, läuft hier sehr vieles verdammt richtig!

MYO kommt hier zum Einsatz, um besondere oder einfach auch nur alltägliche Momente der Bewohner festzuhalten und diese dann direkt mit den Angehörigen zu teilen. Durch Transparenz & Austausch mehr Teilhabe und Vertrauen zu schaffen ist hier nicht nur ein Slogan, sondern ein gelebter Brauch.

Auch liegt der Fokus darin, mit Hilfe von myo die großartige und harte Arbeit der Betreuungsmitarbeiter sichtbar zu machen. Menschen zu verbinden und effizient wichtige Informationen in Echtzeit weiterzuleiten, stellt in diesem Haus die Brücke zu den Angehörigen dar.

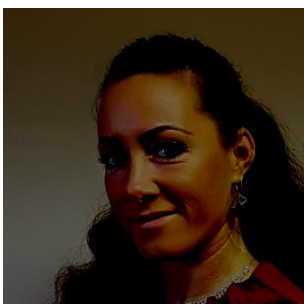
Doch Kommunikation im Pflegeheim hat noch viel mehr Gesichter - sie beinhaltet nicht nur das Sprechen, Erzählen, Singen oder Vorlesen.

Ich habe erlebt...

- ❖ wie das aktive Zuhören Befindlichkeiten positiv verändert
- ❖ das Wahrnehmen einer individuellen Lebensgeschichte rührende Emotionen auslöst
- ❖ einfühlsames Dasein dafür sorgt, dass der Bewohner sich wichtig fühlt
- ❖ wie ein bisschen Zeit für einen Schutz- und hilfebedürftigen Menschen seine kleine Welt für einen Moment verändern kann

All das ist Kommunikation und kommt den Bewohnern hier im Haus zu Gute.

5 Tage in Marktbreit haben mir viele positive und wertvolle Eindrücke geschenkt - Ich danke dem Team für die großartige Zusammenarbeit!



Dana Forker, MYO Senior Customer Succes Manager







# Bildergalerie

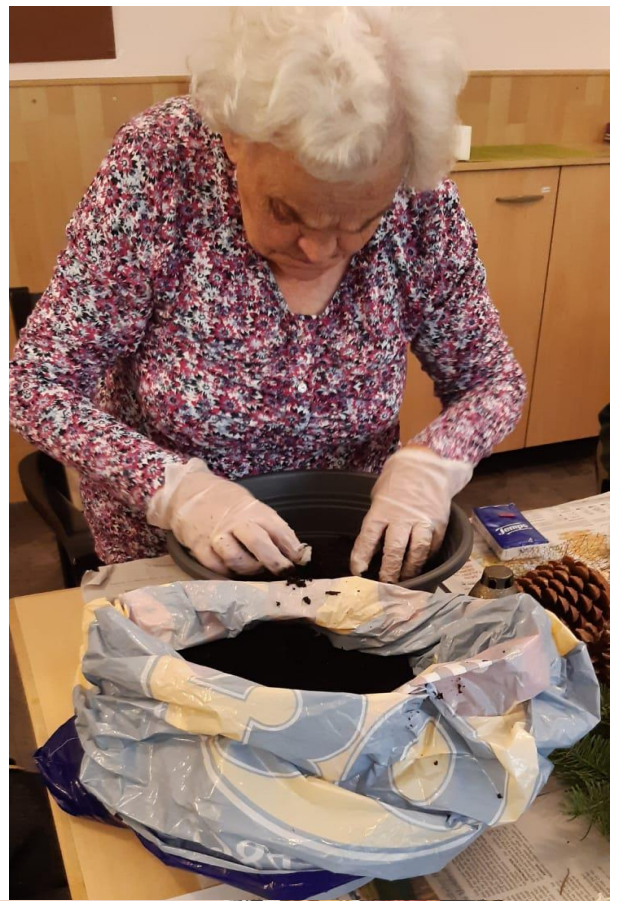
## Aktivitäten auf den Wohnbereichen



















Unser Christbaum steht geschmückt vor dem A1 Garten. Die Vorfreude auf das näher rückende Weihnachtsfest steigt.



# Erntedankfest





# Impressionen von 1972 Mexiko – D. F. (Distrito Federal)

(Dr. Andreas Leitolf)

Am Samstag, eine Woche vor Weihnachten, komme ich nach Mexiko: eine große Stadt, extens, man kommt von oben, von einer Höhe herunter und taucht in ein Häuser-, Zementmeer, wird irgendwo aus dem Bus gelassen und ich bin in der größten Stadt, die ich je gesehen habe. Mexiko D. F. liegt im Hochtal von Anahuac auf den Ruinen des aztekischen Tenochtitlan, das am Texcoco – See auf sumpfigen Inseln gebaut war und von den spanischen Eroberern unter Cortés zerstört wurde.

Diese errichteten eine spanische Kolonialstadt auf den Ruinen der Azteken. Unter Präsident Echeverría wurden Anfang der 70er Jahre noch weite Teile der Stadt trockengelegt. Der See hat auf dem Hochtal von Mexiko keinen Abfluss.

Die Taxis sausen vorbei, keines hält, die Leute stehen vor einem Taxitelefonapparat und warten. Ich stelle mich dazu. Ich will ins Zentrum, zum Zocalo und in dessen Nähe ein billiges Hotel suchen. Mir wird es zu dumm und ich nehme meine beiden Reisetaschen und gehe zu Fuß los. An einer der folgenden Straßenkreuzungen (nachdem ich schon viel gelaufen bin) nimmt mich ein mitleidiger Taxifahrer auf und für 15 Pesos zum Zocalo. Ich fahre durch die Avenida Juárez zum Zocalo und suche von dort aus das Hotel, dränge mich durch Menschenmassen.

Mexico ist eine riesige, brodelnde Stadt. Ich bin mal wieder ganz auf mich alleine gestellt. In der Avenida Isabel la Católica finde ich ein Hotel, das Hotel Isabel, ein Zimmer im obersten Stockwerk für 28 Pesos, 7,- DM, ganz oben, ganz einfach, Dusche außerhalb, aber gut. Das billigste Hotel meiner ganzen Reise, ausgerechnet mitten in Mexiko D. F. Dort esse ich im guten Hotelrestaurant zu Abend.

Man hat Großstadtdruck. Die Kellner hetzen, schwitzen, arbeiten. Man ist in einer 22 Millionenstadt, wo Arbeit zur Anstrengung wird.

Am Sonntag gehe ich morgens um 11 Uhr ins Folkloreballett in den Palacio Bellas Artes. Alles voller US-Amerikaner, soweit das Auge reicht, es wird American English gesprochen. Einige Amerikaner sind in meiner Nähe. Sie reden von Geld und Autos. USA ist das Paradies der Massen (Ortega y Gasset) und entlässt regelmäßig einige Schübe zum Luftschnappen nach Mexiko D. F. Das Ballett ist zu hart, zu gekonnt getanzt, zu kommerzialisiert, in Guadalajara war es viel besser, viel musikalischer, getanzt (in Guatemala ist es weicher geschlossener).

Ich erinnere mich an den Baile del Venado, bei dem ein Mann mit Hirschmaske über die Bühne springt, verfolgt von Jägern, die auf ihn anlegen, den Aztekentanz und den Tanz der Alten, die mit den Krücken auf dem Boden scharren.

Die Frauen tanzen eindrucksvoll, wenn auch zu sehr gekonnt und im Stehschritt.



Am Montag fahre ich nach Teotihuacan mit dem Bus, den ich erst nach einer Odyssee durch die Stadt finde. Mexiko hat triste Stadtteile, voller wurzelloser Massen, die durch die Circunvalación strömen, wälzen, schieben, sich in Bussen drängen. Die Busfahrer schreien "rápido" „rápido“.

Proletarisierung, Industrialisierung, Pauperisierung.

Das arme Volk strömt strömt, so scheint es, unaufhörlich vom Land herein, auf der Suche nach Arbeit und einem besseren Leben.

Einmal gerate ich in ein Kaufhaus, das sich kaum von einem deutschen Kaufhaus unterscheidet. Doch Waren aus dem Kaufhaus kann sich allenfalls der neue, autofahrende „Mittelstand“ leisten. Die Bewohner der Wellblechhütten kramen und suchen indessen auf den Müllhalden nach Essbarem und Brauchbarem, sammeln z.B. Kupferspulen. Oft kommen Bulldozer und räumen die Hütten weg, obwohl die Slumbewohner an gerissene „Terrainbesitzer“ Geld für Wohnrecht bezahlt haben.

Junge Mädchen finden vielleicht einmal Arbeit in einer Küche oder als Dienstmädchen, viele Menschen landen im Alkoholismus. Die neu Zugezogenen heißen "Paracaidistas" (Fallschirmspringer) und wohnen in „Campamientos“.

Zur Fußballweltmeisterschaft gab die Regierung an die Armen Gutscheine für Tortillas aus, die von den Tortillabäckereien ungern eingelöst werden (1986).

Die Pyramiden von Teotihuacan liegen draußen vor der Stadt, breit angelegt. Ich besteige die steilen Stufen der Mond- und Sonnenpyramide und gehe über die Straße der Toten zum Tempel des Quetzalcoatl, als es schon dunkel und kein Mensch mehr da ist, außer einem Aufseher. Die mächtigen gefiederten Schlangenköpfe aus Stein ragen bedrohlich aus der Mauer. Die Köpfe des Regengotts Tlaloc haben starre runde Augen. Auf den Terrassen der Sonnenpyramide habe ich ein junges Schweizer Paar getroffen, das ich gestern in der Stierarena schon gesehen habe. Sie sind mit dem Auto unterwegs und kamen von Kanada durch die USA nach Mexiko. Er filmt und macht Fotos. Sie sind froh, Mexiko-City wieder zu verlassen, weil sie den ungeheuren Verkehr nicht ertragen können.

Sie haben sich bei der Herausfahrt nach Teotihuacan zigmal verirrt.

Ich esse etwas in einem Lokal in einer Grotte. Nachts laufe ich bei Mondschein über das Ruinenfeld und bin heilfroh, im Bus nach D. F. zu sitzen.

Dienstag gehe ich ins Anthropologische Museum, eine Geschichte für sich, ein Museum, neu, modern, schön, mit vielen Sälen, Oaxaca-, Maya-, Aztekensaal mit dem riesigen runden Kalenderstein. Einer alten Weissagung zufolge sollen die Azteken Mexiko auf den Sümpfen gründen, wo ein Adler auf einer Opuntje (Kaktus) sitzend eine Schlange frisst. Dieses Symbol ist auf dem Peso.

In einer Grabammer des Museums leuchtet eine grüne Jademaskе mit Schlitzaugen. Ich gehe am anderen Tag noch mal hin. In der Mitte des Vorplatzes steht ein riesiger Brunnen, das Wasser fällt von hoch oben auf den Innenhof.

Außerhalb sind die farbigen Bonampakfresken rekonstruiert.

Sie zeigen die hierarchische Gliederung der Mayagesellschaft.



Donnerstags fahre ich nach Amecameca, um den Popocatepetl nächster Nähe zu sehen. Ein Bus, den ich auf offener Straße anhalte, nimmt mich mit. Ein Kreuzweg führt auf eine Anhöhe, wo ich eine vor Saft triefende, unten auf dem Markt gekaufte Ananas verzehre. Leider ist alles in Wolken. Auf der Terrasse des Chapultepec-Kastells sehe ich den Popo hoch, weiß über den Wolken. Ein runder Kegel. Den Ixtacihuatl daneben breit, hingelagert (eine „schlafende Frau“). Im Park schachspielende Männer an kleinen Tischen. Chapultepec heißt „Hügel der Heuschrecken“, der Park ist eine der wenigen grünen Lungen der Stadt, wie der Hyde-Park in London. Ich gehe durch das Revolutionmuseum, in dem man sich in einer Spirale nach unten dreht bis zur Verfassung Mexikos. Aufgeschlagen ist der Kodex über Arbeit (trabajo). Wandbilder aus der mexikanischen Kolonialgeschichte in schönsten Farben. Abends setze ich mich in Versteigerungssalons in der Avenida Huarez, verstehe erstmals die hohe Zahl 500, quinientos, gehe über den Alamedapark, alles weihnachtlich, mit Lichtern in den Bäumen, Luftballonverkäufern, der Zocalo beleuchtet mit Lichträdern. Der Zocalo ist ein riesiger Platz mit Palästen und der Kathedrale, die sich infolge eines Erdbebens nach einer Seite gesenkt hat. Ich gehe zur Post, einem stilvollen, schwarzen alten Bau, wo ich eine Weihnachtskarte mit einem Stahl Tisch Kitzingens abhole, die mir mein Vater schickt. Vier oder fünf mal steige ich auf den Torre Latinoamericano (der Lift saust hinauf), von dem aus man nachts das Lichtermeer der Stadt überblickt. Ich fühle mich sehr allein, weil alles so schön ist und ich es mit niemandem teilen kann. Die Metro ist schön, ganz neu, rosafarben, und sie gleitet durch Mexikos Subsysteme. Musik ertönt beim Betreten der Eingänge zur Metro. Im Vergleich dazu wirkt die Metro Athens vorsintflutlich, die Münchner U-Bahn hält einen Vergleich aus. Zeitungsjungen werfen ihre Zeitungen auf dem Paseo de la Reforma in die vorbeifahrenden Autos und schnappen sich das Geld aus den heruntergekurbelten Autofenstern. Der Paseo de la Reforma ist die vielleicht temporeichste Straße der Welt, vielspurig, und führt mitten durch die Stadt. Dort steht auch das Denkmal des letzten Aztekenfürsten Cuahutemoc. Ich möchte unbedingt aus dem Hexenkessel raus und an Weihnachten in Oaxaca sein. Mich bedrängt die Fiebrigkeit der Stadt, das endlose Autohupen abends bis spät in die Nacht, mir geht Mexiko nach einer Woche gründlich auf die Nerven, eine grauenhafte Stadt, die größte Stadt der Welt (1972) heute mit 22 Millionen Einwohnern, in der ich nicht leben könnte. Die Massen brodeln, schwimmen, wälzen sich durch diese Stadt, in der jeder sein Glück versuchen möchte. So eine Stadt habe ich noch nie gesehen. Ich höre, dass alle Flüge, alle Omnibusse bis 12. Januar nach Oaxaca ausgebucht sind. Ich bekomme Zwangszustände bei der Vorstellung, so lange in Mexiko-Stadt ausharren zu müssen. Ich gehe zum Flugplatz, Ticketschalter, warte auf eine Oaxaca-Flugkarte, die telefonisch zurückgegeben wird, und fliege am anderen Morgen, Samstag, erlöst nach Oaxaca. Ein Glück!

# Rein in die Komfortzone.

Lernen Sie Ihre Sparkasse neu kennen und erledigen Sie flexibel, jederzeit von Ihrem Lieblingsort aus Ihre Bankgeschäfte. Wir stehen Ihnen per Telefon-Banking, Online-Banking und virtuell mit unserer innovativen Beratung@Home zur Verfügung. Für alle persönlichen Belange bieten wir Ihnen Service und Beratung in unseren Beratungszentren und Filialen.

Eine Übersicht finden Sie unter [sparkasse-mainfranken.de/standorte](https://sparkasse-mainfranken.de/standorte)



## Beratung@Home

Ihre persönliche Beraterin/Ihr persönlicher Berater vor Ort steht Ihnen auch für eine digitale Beratung zur Verfügung. Nähere Informationen unter [sparkasse-mainfranken.de/beratung@home](https://sparkasse-mainfranken.de/beratung@home)



## Internetfiliale

Jetzt Zugang zum Online-Banking beantragen unter [sparkasse-mainfranken.de/onlinebanking](https://sparkasse-mainfranken.de/onlinebanking)

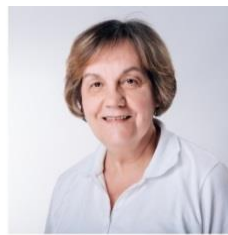


## KundenServiceCenter

Telefonischer Service Montag bis Freitag 08:00–20:00 Uhr und Samstag 09:00–14:00 Uhr  
**0931 382 – 0**



**Sparkasse  
Mainfranken Würzburg**



**Vielen Dank  
für Ihre  
Unterstützung!**



**Röper & Ballwießer GmbH**

Inh.: Elke Röper-Fenner, Gelchsheim  
Jürgen Ballwießer, Marktbreit

**Ihre Augen sind  
uns wichtig!**

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 08.30 - 12.30 Uhr

14.00 - 18.00 Uhr

Sa 08.30 - 12.00 Uhr

Nur im August: Mittwochnachmittage geschlossen!

[www.optik-marktbreit.de](https://www.optik-marktbreit.de)

**Mainstr. 18 | Marktbreit  
Tel.: 09332/ 10 83**

Parkplätze am Geschäft