

MARTA SCHANZENBACH

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

SPEZIAL

**Wissenswertes über den Rollator
und Übungen für die Beweglichkeit**



Lebenslanges Lernen
Bis zum Lebensende lernfähig bleiben



Ausflug ins Grüne
Zur Landesgartenschau (LGS) nach Lahr



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg

Neues Jahr, neues Glück ...



Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

Einst galten sie als exotisch, mittlerweile gehören sie zum alltäglichen Straßenbild. Gemeint sind Rollatoren, umgangssprachlich auch Gehwägelchen genannt.

Mussten sich frühere Generationen noch mit Gehbock, Krücke oder Stock plagen, brachten die Rollatoren nicht nur Entlastung für die Nutzerinnen und Nutzer, sondern auch einen enormen Komfortgewinn.

Man kann sich nämlich nicht nur auf diese handlichen Wägelchen stützen, vielmehr bieten sie eine Sitzfläche zum Ausruhen und zumeist auch einen Korb für kleinere Transportaufgaben. Der Einkauf zum Beispiel, oft eine mühselige Angelegenheit, geht dank Rollator viel besser von der Hand.

In Deutschland fand der Rollator ab den Neunzigerjahren seine Verbreitung. Anfangs noch zögerlich, später immer mehr. So nutzten im Jahr 2012 knapp über 400.000 Menschen dieses Hilfsmittel, im Jahr 2016 waren es schon drei Millionen. Auch interessant: Von dem Augenblick an, als der Rollator sich als Gehunterstützung durchsetzte, gingen die Stürze bei älteren Menschen spürbar zurück.

Rollator ist übrigens nicht gleich Rollator. Jene Modelle, die von der Krankenkasse als Hilfsmittel anerkannt sind, müssen seit August 2005 die EU-weite Norm EN ISO 11199-2 erfüllen.

Sie wollen noch mehr über dieses geniale »Fahrzeug« erfahren? Einfach die Seiten 8 bis 11 in diesem Heft aufschlagen. Viel Spaß beim Lesen!

Herzliche Grüße,

Ihr Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

ALLGEMEIN

Lebenslanges Lernen

4

Bis zum Lebensende lernfähig bleiben

SPEZIAL

Der Rollator – Freund oder Feind?

8

Wissenswertes und Übungen

AKTUELL

Ausflug ins Grüne

12

Zur Landesgartenschau (LGS) nach Lahr

Musik liegt in der Luft

14

Beim Gitarrenkonzert der VHS Offenburg

Wir waren dabei

16

Beim Hoch³ Firmenlauf 2018

Sprichwörter

18

Kurz erklärt

Espresso

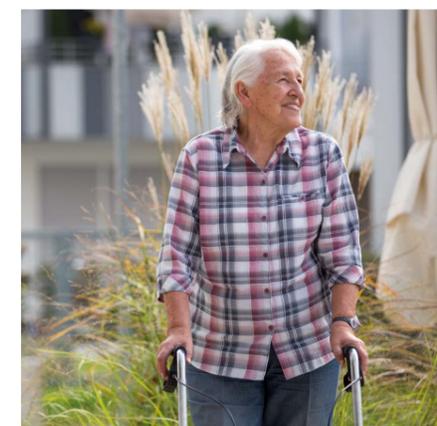
20

– wo kommst Du eigentlich her?

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

19



LEBENS-LANGES LERNEN

»Älter werde ich stets, niemals doch lerne ich aus«, wusste schon der altgriechische Weise Solon. Aktuelle Hirnforschungen liefern die Bestätigung: Das menschliche Gehirn bleibt bis zum Lebensende lernfähig. ▶



♥ Auf der Ausrede, für eine neue Sprache oder das Auffrischen alter Künste sei es irgendwann ohnehin zu spät, kann sich niemand ausruhen. Richtig ist zwar, dass das Lernen im Alter wohl ein bisschen mehr Zeit in Anspruch nehmen wird – aber die kann man sich ja nun auch nehmen. Und auch wenn einem vielleicht nichts mehr »zufällt«: Mit etwas Ausdauer und Willen lassen sich durchaus noch viele beglückende Erfolge erzielen. Es muss ja nicht gleich der Hochleistungssport oder die Konzertreife sein. Aber selbst ein Studium ist denkbar. An rund 50 Hochschulen in Deutschland gibt es Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren.

Die Idee oder der Wunsch ist da, etwas Neues zu lernen – nur das Anfangen fällt manchmal schwer. Wer schon eine Weile nichts mehr für sich getan hat, vertraut vermutlich zunächst nicht so recht auf die eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Zur Motivation können dann eifrige Mitstreiter/innen und die richtige Anleitung entscheidend beitragen. In vielen Seniorenzentren gibt es abwechslungsreiche, anregende Kurse, die zum Ausprobieren einladen. Wer von vornherein mit Offenheit und Optimismus ans Lernen herangeht, hat schon viel erreicht.

Ohne dass es einem sofort bewusst würde, lernen wir ohnehin unentwegt – vor allem auf der sozialen oder emotionalen Ebene. Wenn etwa eine wichtige Bezugsperson wegfällt oder eine neue hinzukommt, gerät ein immenser Lernprozess in Gang. Ältere Menschen haben häufig besser gelernt, mit Veränderungen, Anpassungen und Verlusten umzugehen, als jüngere. Doch die Herausforderung, mit dem Lernen angemessen umzugehen, bleibt.

Entscheidend ist es, in sich hineinzuhören und nicht zu viel von sich selbst zu erwarten, sondern sich realistische Ziele zu setzen (oder einfach abzuwarten, was machbar ist). Leistungsdruck ist beim Lernen im Alter vollkommen unangebracht. Viele Seniorinnen und Senioren sind aber ohnehin nicht auf Wettbewerb aus – es geht ihnen vielmehr darum, endlich eine tiefe Sehnsucht auszuleben, der eigenen Neugier nachzugeben und sich das zu ermöglichen, was früher

i Der Akademische Verein der Senioren in Deutschland informiert auf seiner Website interessierte Seniorinnen und Senioren über die Weiterbildungsmöglichkeiten an deutschen Universitäten, bietet eine umfangreiche Liste aller Hochschulen und liefert Informationen zu Gebühren und Zulassungsbedingungen.

Mehr dazu unter: www.avds.de



ÄLTERE MENSCHEN HABEN HÄUFIG BESSER GELERNT, MIT VERÄNDERUNGEN, ANPASSUNGEN UND VERLUSTEN UMZUGEHEN, ALS JÜNGERE.

i Auf der Seite des Deutschen Volkshochschul-Verbandes finden Sie alle Volkshochschulen in Deutschland, nach Eingabe von Postleitzahl oder Ort auch eine in Ihrer Nähe. Inzwischen gibt es auch immer mehr Onlinekurse, die Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können.

Mehr dazu unter:

www.volkshochschule.de

an Geld- oder Zeitmangel gescheitert ist. Nicht zu unterschätzen ist, was wir schon durch das alte römische Sprichwort »mens sana in corpore sano« wissen: dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sein möge. Studien haben immer wieder belegt, dass die Gedächtnisleistung sich durch körperliche Aktivität – ebenso wie

auch durch ausgewogene Ernährung – erheblich verbessern lässt. Beim Spaziergehen an der frischen Luft Vokabeln zu lernen oder beim Singen im Chor leichte Tanzschritte zu machen kann dazu beitragen, die frisch erworbenen Kenntnisse schneller zu verfestigen.

Gedächtnistraining für zwischendurch

Memory und Sudoku sind echte Klassiker, um im Alltag die grauen Zellen in Schwung zu halten. Aber es gibt auch noch Übungen, für die man gar keine anderen Hilfsmittel benötigt als den eigenen Kopf!

Buchstabieren

Welches Wort fällt Ihnen spontan ein? RHABARBER vielleicht? Dann buchstabieren Sie es doch mal! Wenn Sie sich so richtig fordern möchten, wählen Sie besonders lange und schwierige Wörter oder versuchen Sie es sogar einmal rückwärts.

Buchstaben ordnen

Suchen Sie sich ein beliebiges Wort aus, nehmen Sie seine Buchstaben auseinander und bringen Sie sie in eine alphabetische Reihenfolge – ohne das Ganze niederzuschreiben! Beispiel: LERNEN = EELNNR



Begriffe finden

Begeben Sie sich in Gedanken in einen besonderen Raum, zum Beispiel in Ihr erstes eigenes Zimmer, oder in eine spezielle Situation, zum Beispiel auf den Fußballplatz. Und jetzt überlegen Sie mal, was Sie dort alles sehen, und zählen Sie auf, was Ihnen einfällt. Es wird sicher eine Menge sein!

Reimen

»Die Maus wohnt im Haus, bekommt Applaus, will nicht raus ...« Hört sich ein bisschen albern an? Egal! Reimen ist ein ideales Training für den Geist. Lassen Sie Ihrer Kreativität einfach freien Lauf.

Rechnen

Kaffee für 2,90 Euro, Kuchen für 2,50 Euro und extra Sahne für 30 Cent. Na, wer hat als Erster die Endsumme raus: Sie oder die Kasse? Trauen Sie sich auch mal an krumme Beträge ran!



DER ROLLATOR – FREUND ODER FEIND?



Vor einigen Jahren noch verschämt geschoben gehören Rollatoren heute zum Straßenbild ganz selbstverständlich dazu. Drei Millionen Menschen sind nach aktuellen Schätzungen damit in Deutschland unterwegs. Experten sagen: zu viele! Hilfsmittel sollten bewusster eingesetzt werden, die Förderung der eigenen Mobilität sollte im Vordergrund stehen.

♥ Für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, kann ein Rollator neu gewonnene Freiheit und ein gestärktes Selbstbewusstsein bedeuten. Dass heute bei Rollatoren von Stigma keine Spur mehr ist, hat aber auch einen entscheidenden Nachteil: Die Hemmschwelle, sich einen zuzulegen, sinkt. Dabei sollten nur diejenigen einen Rollator benutzen, die ihn auch wirklich brauchen. Wer sich zu früh an eine Gehhilfe gewöhnt, büßt vermutlich schneller körperliche Fähigkeiten (wie etwa ein gesundes Gleichgewichtsgefühl) ein. Nach einem Unfall oder einer Operation kann ein Rollator den Genesungsprozess begleiten. Sind aber weitgehende Schmerzfreiheit und Mobilität erreicht, sollte auf ihn möglichst bald wieder verzichtet werden.

Je länger der Rollator genutzt wird, desto schwerer wird man ihn wieder los. Es kann ein guter Weg sein, den Rollator ganz gezielt nur für größere Ausflüge einzusetzen oder wenn ein schwerer Einkauf bewältigt werden soll. Sonst geht die ungewohnte Haltung allzu schnell in den alltäglichen Bewegungsablauf über. Das Ergebnis: Die Unsicherheit, ohne Hilfsmittel oder nur mit Gehstöcken zurechtzukommen, wächst – und damit auch die Gefahr zu stürzen. Unfälle mit dem Rollator sind in der Regel gravierender als ohne.

Führt irgendwann jedoch kein Weg an der Anschaffung eines Rollators vorbei, sollte zunächst immer eine »Probefahrt« mit umfassender Beratung stattfinden. Auch Ärztinnen und Ärzte, Physio- oder Ergotherapeutinnen und -therapeuten, Fachkräfte in Sanitätshäusern und bei den zuständigen Krankenkassen stehen bei der Wahl des passenden Modells unterstützend zur Seite. Manchmal werden sogar spezielle Rollatorurse angeboten – teils mit Rollatorparcours und »Rolla-

torführerschein«. In vielen Fällen zahlt es sich aus, einen höheren Eigenanteil zu leisten, um ein handlicheres Modell zu bekommen. Auch eine jährliche Wartung des Rollators ist zu empfehlen.

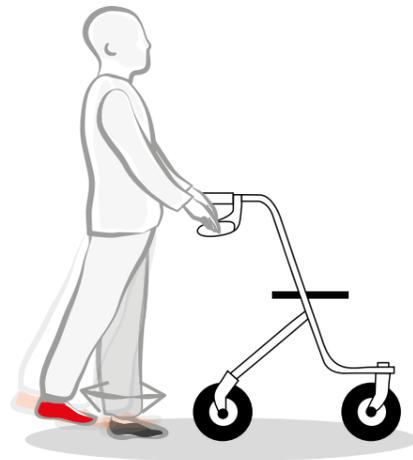
Rollatoren müssen heute nicht mehr unbedingt wie medizinische Hilfsmittel aussehen. Es gibt sie in mehreren Farben (besonders beliebt: Apfelgrün), aus Karbon und mit geländegängigen Reifen. Der eigene Rollator wird zudem gern verziert: mit Schlüsselanhänger, Stofftuch oder sogar einem Nummernschild. Für den Winter sind Handwärmer, für den Sommer Schirmchen und Getränkehalter erhältlich. Sinnvoll können vor allem Beleuchtung, eventuell auch ein Stockhalter und eine Klingel sein.

Beim Kauf gilt es jedoch vor allem zu beachten, dass der Rollator gut verarbeitet und leicht zu bedienen ist, sicher steht und sich an die Größe der Benutzerin oder des Benutzers anpassen lässt. Immer wieder sieht man Menschen, die ihren Rollator vornübergebeugt schieben. So steigt die Sturzgefahr, außerdem sind Rückenschmerzen vorprogrammiert. Bei der richtigen ersten Einstellung sollten daher Fachleute, Physio- oder Ergotherapeutinnen und -therapeuten helfen. Sie geben bestenfalls auch wertvolle Tipps zur Bedienung, etwa dass man immer im Rollator gehen und die Gehhilfe nie vor sich herschieben sollte.

Wichtig: Bremsen ist Übungssache – also nicht erst im Ernstfall ausprobieren!

Um auf die Anforderungen des Alltags mit Rollator vorbereitet zu sein, eignet sich auch die folgende »Rollatorgymnastik« (die natürlich auch ohne Gehhilfe auf einem stabilen Stuhl oder Hocker funktioniert): ▶

Übung für die Beine:



Zunächst benötigen Sie einen sicheren Halt. Stellen Sie dafür die Bremse Ihres Rollators fest und stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Nun heben Sie ein Bein vom Boden ab und winkeln es leicht an. Führen Sie es mit schwingenden Bewegungen nach vorn und nach hinten. Setzen Sie das Bein zwischendurch ab. Führen Sie es dann nach außen und zurück. Nach etwa einer Minute ist das andere Bein dran. Sie trainieren damit nicht nur Ihre Beweglichkeit, sondern auch Ihren Gleichgewichtssinn.

Übung für die Hände:



Nutzen Sie Ihren Rollator als Sitz. Stellen Sie bitte unbedingt wieder die Bremse fest, bevor Sie Platz nehmen. Winkeln Sie nun beide Arme an und ballen Sie die Hände zu Fäusten. Der Daumen liegt obenauf. Umfassen Sie nun den rechten Daumen mit den übrigen Fingern der rechten Hand und strecken Sie den linken Daumen nach oben. Halten Sie die Position etwa fünf Sekunden, dann wechseln Sie die Hände. Diese Übung steigert Kraft und Konzentration zugleich. Führen Sie sie etwa eine Minute lang durch und schütteln Sie die Hände zum Schluss locker aus.

Übung für Bauch und Rücken:



Behalten Sie die Sitzhaltung auf Ihrem Rollator bei. Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Beine im rechten Winkel nach unten zeigen und Sie ein sicheres, bequemes Gefühl haben. Sitzen Sie bitte möglichst gerade. Machen Sie sich nun ganz klein, indem Sie die Schultern hochziehen und wieder absenken. Bewegen Sie sich langsam, halten Sie die Anspannung einige Sekunden und wiederholen Sie die Übung dreimal. Im Anschluss machen Sie sich ganz groß, indem Sie den Kopf Richtung Decke strecken und die Schultern unten lassen. Auch hier gilt es, die Position kurz zu halten und drei Wiederholungen durchzuführen. So stärken Sie Ihren oberen Rücken und sind gut gewappnet für den nächsten Rollatoreinsatz.

! Für alle Übungen gilt: Hören Sie darauf, was Ihnen guttut! Beginnen Sie lieber langsam und mit wenigen Wiederholungen. Steigern können Sie sich immer noch. Wenn Sie mögen und sich dazu auch fit genug fühlen, können Sie zusätzlich oder stattdessen auch Spaziergänge mit dem Rollator als »Trainingsprogramm« nutzen.

i

Wer hat's erfunden?

Der erste Rollator, wie wir ihn heute kennen, wurde vor 40 Jahren von der Schwedin Aina Wifalk entwickelt. Durch eine Kinderlähmung war sie in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Es gab allerdings bereits mehrere »Vorläufer«, etwa eine Gehhilfe mit drei Rädern, zwei Unterarmstützen und einem Lenker aus dem Jahr 1916. In Deutschland sind Rollatoren seit den 90er Jahren im Einsatz und können ärztlich verordnet werden. Ihre Verbreitung hat seitdem rapide zugenommen.



AUSFLUG INS GRÜNE

Zur Landesgartenschau
(LGS) nach Lahr



♥ Wenn schon einmal eine solche Veranstaltung in direkter Nachbarschaft stattfindet, dann kann man sich die Chance fast nicht entgehen lassen. So jedenfalls dachten es sich die Mitarbeiterinnen der Sozialen Betreuung und zogen mit einigen Bewohnerinnen und Bewohnern des Marta-Schanzenbach-Hauses los, um die Landesgartenschau in Lahr zu besuchen. Fiel der erste Anlauf für diesen Ausflug noch einem Regentag zum Opfer, schickte Petrus am 19. Juni strahlenden Sonnenschein über die Ortenau.

Für die Bewohnerinnen und Bewohner war die LGS dann auch ein ganz besonderes Erlebnis, schließlich findet sich auf überschaubarem Raum alles, was die Pflanzenwelt zu bieten hat. Entsprechend fröhlich wurde der Tag abgeschlossen, und noch lange werden bei den »Ausflüglern« die Erinnerungen an die LGS 2018 in Lahr nachwirken. ♥



MUSIK LIEGT IN DER LUFT

Beim Gitarrenkonzert der VHS Offenburg



♥ Sie kommen gerne ins Marta-Schanzenbach-Haus – und sie kommen regelmäßig. Die Gitarrengruppen von Andrea Frey, die sie an der Volkshochschule Offenburg immer mittwochs unterrichtet. Zum Halbjahresabschluss finden dann alle Gruppen zusammen, um gemeinsam zu musizieren.



Inzwischen hat sich etabliert, dass dieser Abschluss im Marta-Schanzenbach-Haus stattfindet. Der große Speisesaal bietet die richtige Ambiente und die Mieterinnen und Mieter des Betreuten Wohnens stellen das Publikum.

Über eine Stunde lang reihen die Musikerinnen und Musiker ein Gitarrenstück ans andere. Mal schwungvoll-fröhlich, mal ruhig und besinnlich. Und wenn schließlich die Abschiedslieder erklingen, dann kommt fast ein wenig Wehmut auf. Obwohl feststeht, dass in einem halben Jahr schon wieder die Gitarren im Marta-Schanzenbach-Haus erklingen werden.

Ein paar kurze Fakten noch zum Abschluss:

Rund 30 Zuhörerinnen und Zuhörer saßen im Publikum, ebenso viele Gitarrenspielerinnen und -spieler waren am Start. ♥

WIR WAREN DABEI

Beim Hoch³ Firmenlauf 2018



♥ In diesem Jahr waren es zwei Dreier-teams, die für das Marta-Schanzenbach-Haus, an den Start gingen. Das heißt, insgesamt sechs Läuferinnen und Läufer rannten bei hochsommerlichen Temperaturen unter der AWO-Flagge rund um den Königswaldsee. Dort nämlich, mit Startpunkt Angelsportverein Hofweier, gehen die Läuferinnen und Läufer auf die Rundstrecke. Zweimal gilt es, die 2,8 km unter die Laufschuhe zu nehmen. In diesem Jahr übrigens zum 15. Mal. Und mit über 1.300 Läuferinnen und Läufern konnte auch ein neuer Teilnehmerrekord aufgestellt werden.

Die beiden AWO-Teams schlugen sich mehr als tapfer; für reine Hobby- und Spaßläufer waren sie sogar richtig flott unterwegs. Entsprechend fröhlich war die Stimmung beim abschließenden Hock des Angelsportvereins. ♥

hoch³ Run

hoch³ Gewerbepark Raum Offenburg

Datum:	29.06.2018
Firma:	AWO
Name des Läufers:	Daniel Stadler
Zeit des Läufers:	0:25:23 h:mm:ss
Name des Teams:	AWO -
Zeit des Teams:	1:34:43 h:mm:ss
Art des Teams:	Mixed-Teamwertung
Platzierung:	82. Platz
<small>Einzelplatzierung: 232. Platz unter allen Läufern</small>	

in run we trust

20 18

hoch³ Run

hoch³ Gewerbepark Raum Offenburg

Datum:	29.06.2018
Firma:	AWO
Name des Läufers:	Sven Gruber
Zeit des Läufers:	0:27:36 h:mm:ss
Name des Teams:	AWO -
Zeit des Teams:	1:23:59 h:mm:ss
Art des Teams:	Männliche - Teamwertung
Platzierung:	86. Platz
<small>Einzelplatzierung: 404. Platz unter allen Läufern</small>	

in run we trust

20 18

SPRICHWÖRTER

Kurz erklärt



EINEN ZAHN ZULEGEN

In früheren Zeiten hatten die Häuser keinen modernen Herd, sondern eine einfache Kochstelle, die sich mitten im Raum befand. Über offenem Feuer hing ein Rost, auf dem gebacken, gekocht und gebraten wurde.

Diesen Rost konnte man per Kette in der Höhe verstellen; justiert wurde er an Haken/Zähnen, an denen man das jeweilige Kettenglied einhängen konnte. Wollte man nun die Koch- bzw. Garzeit verkürzen, musste man den Rost nach unten näher zum Feuer bringen. Dies geschah, indem man das Kettenglied einen Zahn höher hängte – man legte also einen Zahn zu.

Heute steht der Begriff dafür, etwas schneller zu machen, Tempo aufzunehmen, sich mehr anzustrengen.



SICH VERZETTELN

Nein, mit kleinen Papierbögen, also Zetteln, hat dieser Begriff rein gar nichts zu tun. Er stammt vielmehr aus dem Gewerbe der Weber. Zetteln bedeutet dort schlicht, einen Teppich zu weben.

Und auch bei diesem Kunsthandwerk war aller Anfang einer neuen Arbeit schwer. Dann nämlich, wenn die Tragfäden eines neuen Teppichs noch lose und sehr lang waren, da sie noch von keinem Webfaden fixiert wurden. Schnell unterlief dem Weber deshalb ein Fehler, er hatte sich verwoben – oder, um im damaligen Jargon zu bleiben, »verzettelt«.



Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.
Tel. 0781 6206-0

Montag – Donnerstag 8:00 – 16:00 Uhr
Freitag 8:00 – 14:00 Uhr



Daniel Stadler
Einrichtungsleitung
daniel.stadler@awo-baden.de



Frank Wickertsheim
Pflegedienstleitung
frank.wickertsheim@awo-baden.de



Regina Gerein
Verwaltung
regina.gerein@awo-baden.de



Martina Jekal
Verwaltung
martina.jekal@awo-baden.de



Leitung Soziale Betreuung
shd.szoffenburg@awo-baden.de



Claudia Galinski
Hauswirtschaftsleitung
hwl.szoffenburg@awo-baden.de



Sharon Krumm
Verwaltung
sharon.krumm@awo-baden.de



Ralf Herrmann
Technischer Hausmeister

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e.V. ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen/Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO-Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e.V.
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION

Daniel Stadler und
die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus und Eric Langerbeins,
COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

LEKTORAT

Sarina Stützer

ESPRESSO

– *wo kommst Du eigentlich her?*

♥ **Ursprünglich gehörte er ausschließlich nach Italien. Doch inzwischen ist er auch aus deutschen Cafés nicht mehr wegzudenken – der Espresso. Seit der Erfindung von Vollautomaten und Kapselmaschinen hat dieses Getränk sogar die Privathaushalte und Büros erobert.**

Immer wieder stellt sich dabei die Frage, wann und wo dieser kleine, starke Kaffee eigentlich entstanden ist. Und inwieweit der Wortstamm etwas mit dem Namen zu tun hat.

Die Enzyklopädie hält hierfür folgende Erklärung bereit:

*»Der Begriff geht auf das italienische Verb *esprimere* (Gefühl, Bedeutung ausdrücken) zurück, mit dem ein ausdrücklich für den Gast zubereitetes Gericht/Getränk bezeichnet wurde. Es ist ein Ausdruck aus den Anfängen des Espresso, als er nur in Bars ausgeschenkt wurde.«*

Jetzt noch die harten Fakten dazu, nämlich dass der Espresso um 1900 in Mailand erfunden wurde und heißes Wasser (genau 25 ml) unter Druck durch fein gemahlenes Kaffeepulver gepresst wird. Und fertig ist die Geschichte, unspektakulär und fast schon langweilig. Viel mehr mögen insbesondere die Italiener deshalb jene Legende, die zwar kaum der Wahrheit entspricht, aber deutlich romantischer anmutet:

Ausflügler, die zur Insel Capri übersetzen wollten, hatten bei Ankunft an der Fähre kaum Zeit, um sich ein schönes Kaffeetränk zu gönnen. Deshalb ließen sie die kleine Cafèbar im Hafen auch meist links liegen. Der findige Besitzer erdachte aus der Not heraus ein Getränk, das sehr schnell zubereitet und ebenso schnell getrunken werden konnte. Schließlich pressierte es den Gästen ja. Und aus »pressare« (=drängen) wurde der Espresso. ♥

