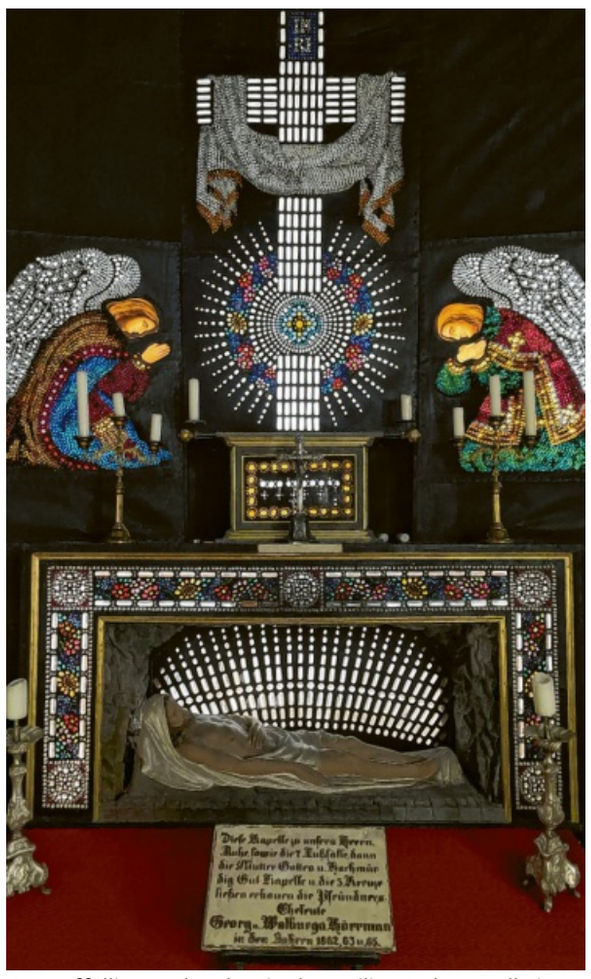
Das Ei gehört zu Ostern. Aber was hat der Osterhase damit zu tun? Kreisheimatpflegerin Claudia Ried kennt und erklärt die Bräuche in unserer Region. Foto: Patrick Pleul, dpa



Der auffällige Perlenaaltar in der Heilig-Grab-Kapelle in Rommelsried. Foto: Marie Fichtel

Hase, Ei und Heiliges Grab zu Ostern

Viele verschiedene Bräuche gehören für die Menschen im Landkreis Augsburg zum Osterfest. Früher konnte es rund um den Feiertag auch blutig werden.

Von Lena-Vanessa Kruppe

Landkreis Augsburg Osterbräuche gibt es im Landkreis Augsburg mehrere. Sie gehen weit über den Osterhasen hinaus, der zum Symbol für das Fest wurde, und ursprünglich wohl nur in evangelischen Gegenden die Eier brachte. Eine Auswahl an Ritualen, die für Menschen im Augsburger Land zu den Feiertagen gehören, kennt Kreisheimatpflegerin Dr. Claudia Ried.

• **Heilige Gräber:** Ähnlich wie die Krippen an Weihnachten gibt es zu Ostern eine Nachbildung des Heiligen Grabes von Jerusalem. „Schon seit dem neunten Jahrhundert gewinnt dieser Brauch zunehmend in unserer Region an Bedeutung“, erklärt Claudia Ried. Die meist lebensgroßen Christusfiguren laden Kirchenbesucher zu Andacht und zum stillen Gebet ein. An Orten, wo kein ständiges Heiliges Grab installiert werden konnte, behalf man sich mit dem jährlichen Auf- und Abbau. Oft wurden sie auf Dachböden gelagert und gerieten mitunter in Vergessenheit. Beispielsweise wurde 2017 in Affaltern das Heilige Grab nach mehreren Jahrzehnten wiederentdeckt, restauriert und aufgestellt.

Ein besonderes Exemplar findet sich in Rommelsried. Tausende von leuchtenden Perlen machen den Altar in der Heilig Grab-Kapelle zu einem besonderen sakralen Kunstwerk. Zusammengesetzt aus tausenden bunten böhmischen Glasperlen, die einzeln aufgefädelt sind, strahlt der Altar mit seinem Kreuz, zwei Engeln und zwei Wächtern in Rüstung bei Tageslicht. Die Kapelle ist gleichzeitig die 14. Station eines Kreuzwegs. Auch in Gennach findet sich ein Heiliges Grab. „Durch die Weltkriege geriet dieses aus dem Blickwinkel der Gennacher und wurde erst Mitte der 1970er-Jahre wieder in Betrieb genommen. Die Faszination des Heiligen Grabes hat seitdem nicht nachgelassen“, sagt Claudia Ried. Heuer ist das Heiige Grab in Gennach übrigens nicht zu sehen, da es nur alle zwei Jahre aufgebaut wird.

• **Osterbrunnen:** Ein relativ junger Brauch in der Region ist das Schmücken der Osterbrunnen. Der ursprünglich aus der Fränkischen Schweiz kommende Brauch bildete sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Spätestens in den 1980er-Jahren haben die mit bunten Eiern und Girlanden geschmückten Brunnen immer mehr Touristen angelockt, die ihre Eindrücke auch zurück in ihre schwäbische Heimat brachten. „Aus diesem Grund tauchen in den vergangenen 15 Jahren in mehreren Orten wie Gessertshausen, Ettelried, Wehringen und Bobingen immer mehr Osterbrunnen auf“, weiß die Kreisheimatpflegerin.

• **Ratschen oder Rätschen**: Wenn die Kirchenglocken schweigen, machen die Ministranten Lärm. So könnte man den Brauch der Karfreitagsratschen zusammenfassen. Weil an den Kartagen, der Zeit der Grabesruhe Jesu, kein festlicher Glockenklang zu hören sein soll, muss das Angelusläuten ersetzt werden. In vielen Orten ziehen Kinder und Jugendliche mit oft hölzernen Ratschen durch die Straßen und rufen Gläubige zu Gebet oder Gottesdienst auf. Im Augsburger Land ist das etwa in Wehringen, Langerringen, Hiltenfingen, Gennach, Konradshofen, Scherstetten, Schwabmühlhausen, Westerringen und Mittelstetten der Fall. Auch in anderen Gemeinden gibt es die Tradition.

• **Osterhase und Ostereier:** Der Osterhase, der Ostereier bringt, ist heute kaum noch wegzudenken. „Die Frage, warum ein Hase die Geschenke bringt, ist jedoch eine schwere Frage“, sagt die Kreisheimatpflegerin. „Das Osterei im Brauchtum lässt sich hingegen nachweisen“, so Ried. Im Christentum steht das Ei für die Auferstehung Jesus von den Toten, weshalb es verboten war, in der Fastenzeit alles, was Ei enthält, zu essen. Dadurch entstand nach dieser der Brauch, gekochte Eier, die viel verfügbar waren, in der Kirche zu weihen und daraufhin zu essen oder zu verschenken. Schon sehr

> Der Hase bringt erst seit dem 18. Jahrhundert Eier.

früh wurden die Eier rot gefärbt, um an den auferstandenen Christus und das von ihm vergossene Blut zu erinnern. Im Laufe der Jahrhunderte kamen mehr Farben hinzu. Erste Hinweise darauf, Ostereier zu verstecken und zu suchen, finden sich in evangelischen Gebieten ab dem 18. Jahrhundert. Der Osterhase kam anschließend als Eierbringer dazu. „Etwas dauerte es, bis der Brauch sich in unserer katholisch geprägten Region durchsetzte, doch heutzutage ist er auch bei uns sehr beliebt“, so Ried.

• **Osterspaziergänge:** Schon in Goethes Faust ist davon lesen, sagt Bezirksheimatpfleger Christoph Lang. „Im Evangelium wird der Emmausgang am Ostermontag erwähnt.“ Bis vor einigen Jahren ging es von Dinkelscherben gemeinsam vier Kilometer nach Häder. „Meistens finden diese Gänge am Ostermontag statt, er ist wie erwähnt durch das Evangelium dafür prädestiniert“, so Lang.

• **Fast vergessen:** Bräuche verändern sich auch. Oder verschwinden. Dazu gehören zum Beispiel die Karfreitagsprozessionen, die im 18. Jahrhundert zum Beispiel in Dinkelscherben oder Zusmarshausen unternommen wurden. Menschen geißelten sich - zum Teil so heftig, dass ihnen Hautlappen vom Körper hingen und die schweren Verletzungen versorgt werden mussten. „Bräuche wandeln sich, weil sich auch die Einstellung der Menschen zum Leben ändern“, sagt Bezirksheimatpfleger Lang. Es gibt auch andere Bräuche, die verschwunden sind: Dazu gehören zum Beispiel Passionstheater, die es laut Lang früher in vielen Marktgemeinden und Kleinstädten gegeben hatte. Heute erinnern auch Kalvarienberge an die Passion Christi. Im Kalvarienberg in Klosterlechfeld, einem zylindrischen Baukörper in unmittelbarer Nähe der Kloster- und Wallfahrtskirche, finden sich etwa eine Ölbergszene und das Heilige Grab.

Gegen Muskelabbau im Alter helfen Übungen im Sitzen

In der letzten Folge unserer Fitness-Serie gibt Trainerin Renate Dumreicher wieder effektive Anleitungen.

Landkreis Augsburg Muskeltraining kann in jedem Alter begonnen werden. Für ältere Menschen ist es jedoch besonders wichtig, um die Sarkopenie, den im Alter fortschreitenden Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft, zu verhindern. Seit Ende des 19. Jahrhunderts bis heute hat sich die Lebenserwartung mehr als verdoppelt. „Langlebigkeit ist die Motivation für präventive Gesundheitsmaßnahmen. Da ist Muskeltraining einfach nicht mehr wegzudenken,“ ist sich Fitness-Trainerin Renate Dumreicher aus Neusäß sicher. „Je oller, desto doller,“ sagt Prof. Dr. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln häufig. Damit meint er, dass ältere Menschen mit mehr Gewicht trainieren sollten, denn die Muskulatur darf beim Training schon ein wenig brennen. Wie das selbst im Sitzen gelingen kann, weiß unsere Expertin und sie ist überzeugt, dass in jedem Haushalt zwei oder drei kg Hantel-Paare nicht fehlen dürfen.

Das Training im Sitzen ist eine wunderbare Ergänzung zu den täglichen Spaziergängen, denn die halten die Beine fit, stärken den Kreislauf und das Immunsystem. Schritte sammeln, frische Luft und etwas Vitamin D tanken sind wichtige Faktoren für die Gesundheit. Die Kombination aus Arm- und Beinübungen fördert die Koordination und wirkt wie ein kleines Gehirnjogging ganz nebenbei.

So gehen die fünf Übungen mit Hanteln im Sitzen:

Renate Dumreicher gibt in der finalen Fitness-Folge Tipps für Fitness im Sitzen. Foto: Ingo Dumreicher Fotografie

1. Bizeps: Ellenbogen eng am Körper, Arme beugen und strecken, gleichzeitig im Wechsel ein Bein strecken.

2. Schultern seitlich: Arme seitlich heben bis Schulterhöhe, dabei die Arme leicht angewinkelt lassen und Handgelenke gerade, gleichzeitig die Beine öffnen und schließen.

3. Schultern und Arme: Angewinkelte Arme von der Schulterhöhe über dem Kopf zusammenführen und dann wieder absenken in die Ausgangsposition, gleichzeitig die Fersen anheben und absenken.

4. Oberkörper weit vorbeugen, evtl. sogar ablegen und dann die Arme seitlich öffnen wie ein Flieger, dabei die Schulterblätter versuchen zusammenzuführen.

5. **Oberkörper vorgebeugt** und Ellenbogen eng am Körper: Arme aus dem 90° Winkel strecken und beugen für den Trizeps.

An jedem zweiten Tag alle Übungen mit 16 bis 20 Wiederholungen oder so lange, bis es brennt, durchführen (am besten zwei bis drei Runden). Bewusst in die Anspannung ausatmen und in die Gegenbewegung einatmen.

Unsere Fitness-Reihe endet. Mit der Personaltrainerin und Ernährungsberaterin Renate Dumreicher aus Neusäß, bekannt als „Samoja Fitness“ auf Instagram und YouTube haben wir Tipps für Morgenroutine, Büroalltag und unterwegs gegeben sowie die Trend-Sportarten Dance Yoga und Hula Hoop vorgestellt. (AZ)

Aufgefallen

Es liegt etwas in der Luft

Von Maximilian Czysz

Wer sich jetzt zu einem ausgedehnten Spaziergang oder einer Runde auf dem Rad entschließt, kann den Frühling riechen. Eine dufte Sache: Wenn nach dem Winter das Leben erwacht, feiern die Synapsen im Hirn eine Comeback-Party.

Fruchtig, blumig und vielleicht mit einem Hauch von Zitrone steigt der Flieder in die Nase. Eher satt riecht das Gras, und süßlich die Maiglöckchen. Der Bärlauch verströmt eine ganz andere Note. Wer im Garten arbeitet, kann den modrigen Geruch der Erde im Blumenbeet wahrnehmen.

Die Schnupper-Safari beschränkt sich nicht nur auf das ländliche Frühlingsparfüm. Wer durch die Stadt streift, kann ebenfalls viele Düfte einsaugen: Kaffee und Croissants am Morgen, Grillrauch am Abend und zwischendrin die knatternde Vespa, die Lust auf den nächsten Italien-Urlaub macht. Der Düfte-Cocktail ist im Zusammenspiel mit der fabelhaften Farbenshow, die die Natur veranstaltet, etwas Wunderbares. Der Frühling ist ganz klar die schönste Jahreszeit - wenn man sie genießt.

Blaulichtreport

Fischach

Senior setzt Hütte in Brand und erleidet Verbrennungen

Mit Brandverletzungen an der Hand und im Gesicht erlitt ein 69-Jähriger in Fischach am Samstagnachmittag. Wie die Polizei mitteilt, hatte der Mann unter dem Vorbau vor seiner Garage in der Kohlbergstraße Schweißarbeiten durchgeführt. Hierdurch geriet der Vorbau in Brand, welcher auf Teile der Garage übergriff. Die Feuerwehren Fischach, Tronetshofen und Willmatshofen rückten mit insgesamt 75 Einsatzkräften an und konnten den Brand löschen, bevor dieser komplett auf die Garage übergriff. Beim ersten Löschversuch erlitt der 69-Jährige jedoch Verbrennungen und musste zur weiteren Behandlung ins Krankenhaus eingeliefert werden. Der Gesamtschaden wurde auf etwa 8.000 Euro geschätzt. (dav)

Den Brand eines Anbaus vor einer Garage in Fischach löschten die Feuerwehren am Samstagnachmittag. Foto: Feuerwehr Fischach

Diedorf

Einbruch im Wertstoffhof bringt keine Beute

In der Zeit zwischen Donnerstag, 10. April, und Samstag, 12. April, wurde eine Hütte auf dem Wertstoffhof in Diedorf in der Dammstraße aufgebrochen. Das Vorhängeschloss wurde laut Polizeibericht aufgestemmt und die Hütte durchsucht. Da in dieser keine Wertgegenstände waren, entstand kein Diebstahlsschaden. Hinweise erbittet die Polizei in Zusmarshausen unter Telefon 08291 /18900. (dav)