

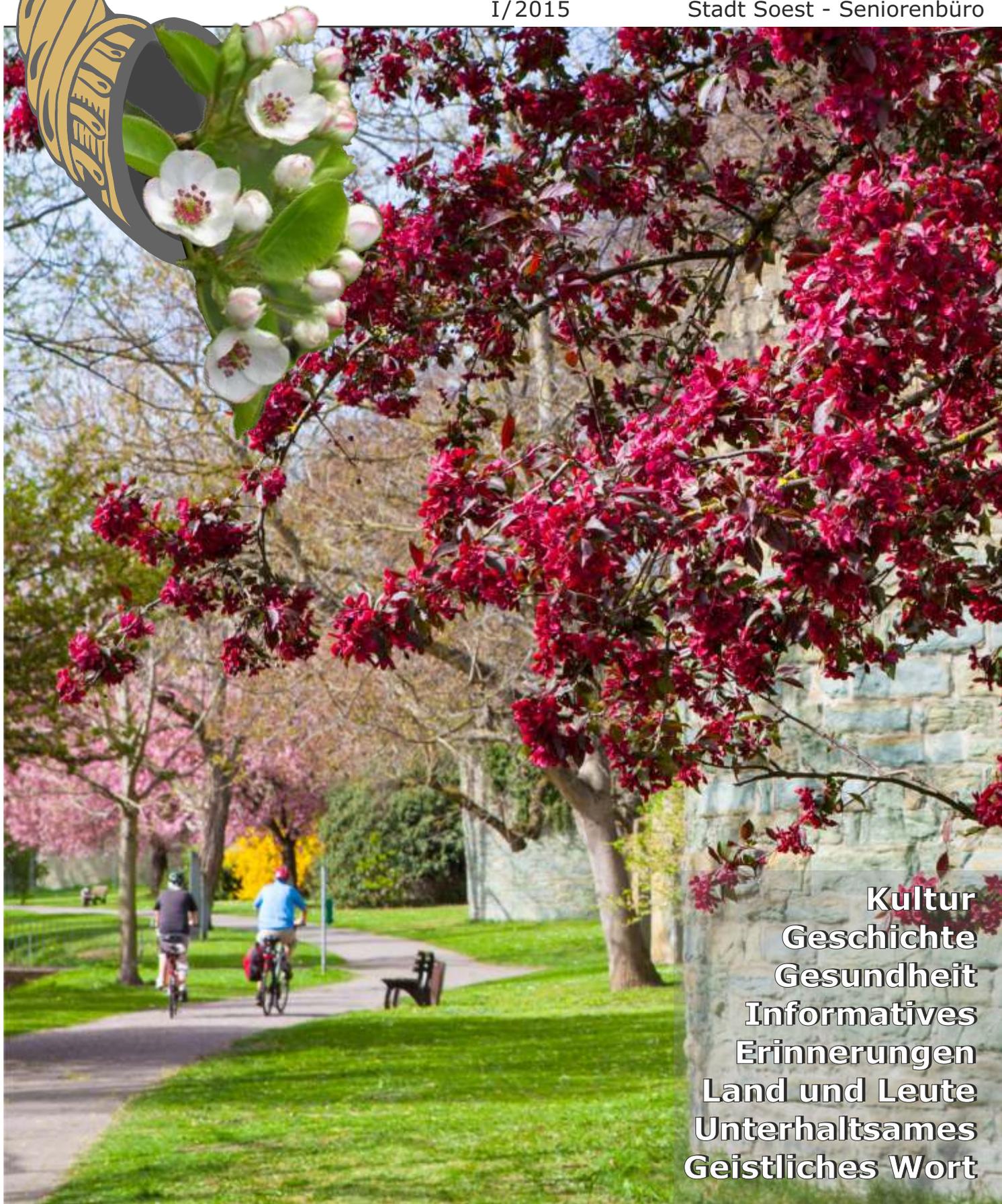
Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen!

# Füllhorn

I/2015

Stadt Soest - Seniorenbüro



**Kultur**  
**Geschichte**  
**Gesundheit**  
**Informatives**  
**Erinnerungen**  
**Land und Leute**  
**Unterhaltsames**  
**Geistliches Wort**

## Ein Soester zu Besuch in Hong Kong

Hong Kong Island ist die kleine Insel, die den britischen Schmugglerkaufleuten als Stützpunkt und Hafen diente, als sie vor rund 180 Jahren China mit Opium versorgten.

Ein paar Jahrzehnte später pachteten die Engländer für 100 Jahre weitere Flächen auf dem Festland von den Chinesen, um die Versorgung der Insel mit Wasser und Nahrung zu erleichtern. Das ganze hieß Hong Kong („Duftender Hafen“).

Die Pachtzeit ist 1997 abgelaufen. Hong Kong ist heute eine Sonderwirtschaftszone, die zu China gehört; aber mit eigener Währung und eigenem Recht. Bis heute bleibt Hong Kong ein Erfolgsmodell; eine Weltstadt, die jeden Besucher fasziniert. Ähnliches gibt es nirgends auf der Welt.

Für mich bleibt natürlich Soest das Maß aller Dinge, auch wenn das gelegentlich skurril wirken mag. Vergleichen wir also Soest mit Hong Kong:



Stadt Soest	Hong Kong Island	Kreis Soest	Hong Kong
85 km <sup>2</sup>	80,4 km <sup>2</sup>	1 328 km <sup>2</sup>	1 104 km <sup>2</sup>
46 699 Einw.	1,27 Mio. Einw.	294 971 Einw.	7,2 Mio. Einw.
544 Einw./km <sup>2</sup>	15 773 Einw./km <sup>2</sup>	222 Einw./km <sup>2</sup>	6 544 Einw./km <sup>2</sup>

### Überraschung!

Die Tabelle zeigt, dass Soest größer ist als Hong Kong. Sie zeigt aber auch, dass die Bevölkerungsdichte in Hong Kong 20 bis 30 mal größer ist als bei uns. So viele Menschen können nicht in Siedlungen mit einer Struktur wie im Soester Süden oder im Baugebiet 50 untergebracht werden, dazu fehlt die Fläche. Deshalb werden dort andere Siedlungsformen erprobt. Die konnten wir auf der Anreise beim Landeanflug und später bei unseren Fahrten durch die alte Kolonie erkennen. Es wohnen schon mal mehr als 50 000 Menschen auf 1 km<sup>2</sup>!

Für den einzelnen Einwohner stellt sich nicht die Wahl, ob er in einem Hochhaus in der City oder im Bungalow auf dem Land leben will: er kann so oder so nur im Hochhaus wohnen, egal ob in der City oder in den Außenbezirken, den „New Towns“, den neuen Städten. Dabei sind die Wohnungsmieten auch in den Hochhauskomplexen extrem hoch und in jedem Fall der bestimmende Posten im Budget jeder Familie. Bungalows gibt es nur für Milliardäre.

Mein persönliches Fazit: Ich besuche zwar gern Städte überall in der Welt, auch die Riesenstädte, aber ich lebe gern in Soest. Da kann ich bei der Wohnungssuche wählen zwischen der kleinteiligen Siedlung mitten in der Stadt oder am Stadtrand, in jedem Fall mit überschaubarer Nachbarschaft.

Ich weiß seit meiner Reise nach Tokio oder Hong Kong, dass meine Nachbarn und ich auch in dieser Hinsicht privilegiert sind. Das sollten wir gelegentlich bedenken. Jedenfalls sollten wir die Kleinteiligkeit und Übersichtlichkeit unserer Stadtteile bewahren, die sind ein Wert an sich.

Hans-Werner Gierhake



## Inhaltsverzeichnis

Seniorenbeirat	Der Seniorenbeirat informiert: Die Mobilität bewahren	Heide Albrand	4
Geistliches Wort	Von guten Mächten	Werner Günther	6
Information	Nachruf auf Barbara Gaubitz		7
	Lust auf Ehrenamt?	Sabine Lehnert	8
	Wissenswertes über Spezialbrote	Gisela Scharnowski	11
	<b>Ein scharfer „Geselle“</b>	Barbara Gaubitz	18
	Besuch in der Dr. Oetker-Welt	Johanna Hoffmann	19
	<b>Alle Jahre wieder ...Abnehmen, Fastenzeit</b>	Hubert Mues	21
	<b>Am Anfang war das „Z“</b>	Hety Büchte	31
Kultur	Wilhelm Busch	Erika Goulden	9
	Gottes Häuser: St. Matthias, Meiningsen	Hannelore Johanning	14
	Derinkuyu – Besuch in einer unterirdischen Stadt	Erhard Kayser	27
Unterhaltung	Senioren Reisen – Senioren reisen	Hans Werner Gierhake	13
	Ostern – Schmackostern . . .	Gisela Schwarnowski	17
	Unser Bauerngarten	Antonia Bause	22
	Ostern vor 90 Jahren	Ludmilla Dümichen	25
	Zettelwirtschaft	Johanna Hoffmann	26
	Das liebe Wort	Hannelore Johanning	29
	<b>Happy „Bösday“</b>	Ludmilla Dümichen	34
	Silbenrätsel	Wolfgang Hoffmann	35
	Rätselauflösung	Wolfgang Hoffmann	35
Küchentipps	Ostermenue	Gerhild Oehmichen	36

**Wir haben die Lupe in der Brille für Sie!**

**Augenoptik**

**Berner Soest**

**Helmut Berner - Soest**

**Rathausstraße 15 neben der Post Telefon 0 29 21 / 1 20 39**

**Spezialist für vergrößernde Sehhilfen**

**Ihr Augenoptiker in Soest**

## Der Seniorenbeirat informiert:

### Die Mobilität bewahren

Arthrose ist eine der häufigsten Erkrankungen im Alter. Wenn die Gelenke schmerzen, hilft vor allem Bewegung, um die Symptome zu lindern. Der Einsatz von künstlichen Gelenken kann so verzögert, im besten Fall sogar verhindert werden.

Die großen Gelenke wie Knie, Hüfte und Schulter beanspruchen wir jeden Tag. Treppe steigen, Gegenstände heben, Aufstehen, Hinsetzen – unser Körpergewicht wirkt ständig auf unsere Gelenke. Über die Jahre wird der weiche Knorpel poröser und dünner. Wenn kein Knorpel mehr vorhanden ist, reibt Knochen auf Knochen. Es kommt zum Gelenkverschleiß, der Arthrose – meist begleitet von Bewegungsschmerzen und Bewegungsunfähigkeit.

Bis zu 40 Prozent der 70- bis 74-jährigen leiden unter einer Form von Arthrose. Unfälle, Fehlstellungen und Übergewicht können aber auch bei jungen Menschen zu einer Arthrose führen. Wenn wir uns bewegen, produzieren unsere Gelenke eine Schmiere, die Synovialflüssigkeit. Sie wirkt als Gleitmittel und sorgt so für die Beweglichkeit der Gelenke. Außerdem enthält sie Nährstoffe, die den Knorpel versorgen. Sport stärkt zudem die Muskulatur, die unsere Gelenke umgibt.

Ein stabiler Stützapparat hilft, Arthrose zu vermeiden und die Symptome Betroffener zu lindern. Sport als Prävention Nicht alle Sportarten sind für Arthrose-Patienten geeignet. Viel bewegen und wenig belasten, lautet die Devise. Schwimmen empfiehlt sich für fast jede Form der Arthrose. Die Schwerelosigkeit entlastet die Gelenke. Der Wasserwiderstand fördert den Muskelaufbau.

Auf Brustschwimmen sollten Patienten aufgrund des ungünstigen Bewegungsablaufs allerdings verzichten. Aquajogging, Radfahren, Gymnastik und Nordic Walking sind gute sportliche Alternativen. Jeder Arthrose-Patient sollte sich an seinen persönlichen Vorlieben und Möglichkeiten orientieren.

#### Der Nutzen entscheidet!

Eine Operation am kranken Gelenk kommt erst in Betracht, wenn andere Therapien nicht weiterhelfen. Ausschlaggebend ist der Grad der Einschränkung an Lebensqualität.

Ein künstliches Gelenk empfiehlt sich für Menschen, die ihren Alltag nicht mehr bewältigen können und ständig Schmerzmittel nehmen. Dann müssen Patient und Arzt gemeinsam entscheiden, ob in künstliches Gelenk den Leidensdruck senkt.

Jeder Mensch empfindet Schmerzen unterschiedlich intensiv. Die Entscheidung für oder gegen eine Operation ist individuell. Ihr Arzt

wird sicher nicht aufgrund des Befundes aus dem Röntgenbild eine Empfehlung geben, sondern aufgrund des Nutzens für Sie als Patient.

#### Regelmäßiges Training kann Beschwerden lindern und Operationen vermeiden.

#### Im Alter sicher unterwegs

Nachrichtensprecher Jan Hofer engagiert sich für die „Aktion Schulterblick“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR). Abseits des Fernsehstudios ist Jan Hofer begeisterter Oldtimersammler. In der Hamburger Werkstatt lässt er seinen auf Hochglanz polierten "Mercedes Ponton 220 S" regelmäßig gründlich überprüfen:

#### "Oldtimer und ältere Fahrer wie ich haben vieles gemeinsam: Ab und zu sollte man checken, ob sie noch fit für den Straßenverkehr sind."

Ziel der Aktion ist es, Autofahrer dabei zu unterstützen, bis ins hohe Alter sicher mobil zu bleiben. Der Nachrichtensprecher selbst geht regelmäßig zum Arzt: "Ich möchte auch weiterhin sicher am Steuer meiner Oldtimer sitzen. Gesundheits-Checks helfen mir dabei."



## Die wichtigsten Gesundheits-Checks für ältere Autofahrer

Einen einheitlichen Test, mit dem man die eigene Fahrtüchtigkeit kontrollieren kann, gibt es nicht. Vor allem das Seh- und Hörvermögen und die Beweglichkeit sollten aber regelmäßig auf den Prüfstand gestellt werden. Auch die Reaktionsfähigkeit, die Aufmerksamkeit und die Informationsverarbeitung sind wichtig.

Der **Deutsche Verkehrssicherheitsrat** (DVR) rät älteren Autofahrern zu folgenden Gesundheits-Checks, um „sicher“ mobil zu bleiben:

### Seh-Check:

Autofahrer ab 40 Jahre sollten einmal jährlich einen Seh-Check beim Augenarzt absolvieren und dabei vor allem ihre Sehschärfe bei Dämmerung und Nacht prüfen lassen.

### Check von Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Reaktionsgeschwindigkeit:

Autofahrer ab 60 sollten diesen Check regelmäßig bei Begutachtungsstellen für die Fahreignung - etwa dem TÜV oder der Dekra - absolvieren. Angeboten wird er auch von Betriebs-, Arbeits- und Gesundheitsmedizinern. Bei diesem Check werden die Konzentrationsfähigkeit und die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung überprüft.

### Hör-Check:

Ab 60 sollten Autofahrer im Abstand von zwei Jahren beim Ohrenarzt das Gehör testen lassen. Überprüft wird vor allem auch die Fähigkeit, hohe Töne wahrnehmen zu können, dies ist entscheidend für das sogenannte Richtungshören.

## Check bei vorhandenen Erkrankungen:

Wer unter chronischen oder wiederkehrenden Erkrankungen leidet, sollte sich unabhängig vom Alter regelmäßig beim Hausarzt oder Facharzt checken lassen. Dabei sollte man abklären, ob die Erkrankung oder gegebenenfalls auch die Medikation die Fahreignung einschränkt.

## Bleiben Sie fit und mobil.

## Für den Seniorenbeirat der Stadt Soest Heide Albrand

### "Aktion Schulterblick":

### Sicher mobil bis ins hohe Alter:

(djd). Die "Aktion Schulterblick" des DVR macht auf die Notwendigkeit freiwilliger Gesundheits-Checks aufmerksam. Mehr Informationen finden sich unter

<http://www.dvr.de/aktionen/aktion-schulterblick.htm>



Die "Aktion Schulterblick" wird vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung unterstützt.

Der DVR wurde 1969 als Verein gegründet, hat mehr als 200 Mitgliedsorganisationen und ist Kompetenzträger in allen Fragen der Verkehrssicherheit.

Jan Hofer engagiert sich für die "Aktion Schulterblick" des DVR. Ziel ist es, Autofahrer dabei zu unterstützen, bis ins hohe Alter „si-

cher“ mobil zu bleiben.

## Geistliches Wort

### Von guten Mächten

*Von guten Mächten wunderbar geborgen,  
erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen  
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.*

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es vergeht kaum eine Woche, ohne dass ich diese Zeilen in der Tageszeitung als Trostwort über einer Todesanzeige lese. Vielleicht ist Ihnen das auch schon aufgefallen. Manchmal steht auch der Name des Verfassers darunter: Dietrich Bonhoeffer.

Geboren am 4. Februar 1906 in Breslau als sechstes von acht Kindern einer großbürgerlichen Familie, wurde er ein früher „Weltbürger“: Studium in Tübingen, Doktor theol. in Berlin, Vikar der deutschen evang. Gemeinde in Barcelona, Pastor in New York, Lehrauftrag an der Berliner Universität. 1933 nahm er einen Ruf nach England an. Das war eigentlich eine Gelegenheit, sich den Ereignissen zuhause zu entziehen, die ihm völlig widerstrebten.

Doch nein, er kehrte nach Berlin zurück. Der Bekennenden Kirche schloss er sich an. Die übergab ihm die Leitung ihres Predigerseminars zur Ausbildung der Pfarrer. Das Seminar wurde von der SS aufgelöst und ihm selbst Predigtverbot erteilt.

Inzwischen hatte Dietrich Bonhoeffer sich in Verbindung mit anderen Familienangehörigen der Widerstandsbewegung gegen Hitler angeschlossen. Er pflegte sogar mit riskanten Auslandsreisen politische Kontakte über die lutherische Kirche in Schweden und die anglikanische in England.

Kritischen Fragen, ob denn ein Christ sich gegebenenfalls am Tyrannenmord beteiligen dürfe, entgegnete er: „Wenn ein Wahnsinniger mit dem Auto durch die Straßen rast, kann ich mich als Pastor nicht damit zufrieden geben, die Überfahrenen zu verbinden oder zu begraben. Ich muss dazwischen springen und ihn stoppen.“

Am 5. April 1943 wurde er von der Geheimen Staatspolizei verhaftet und in Berlin ins Gefängnis gebracht. Wärter, die sich mit ihm anfreundeten, schmuggelten viele Briefe und auch Buchmanuskripte nach draußen. Sie



planten sogar seine Befreiung. Doch das hat er abgelehnt: dann nahmen die Nazis seine Angehörigen als Geiseln.

Zum Jahreswechsel 1944/1945 schreibt er aus dem Gefängnis ein Gedicht an seine Eltern und an seine Verlobte. Es hat sieben Strophen. Es findet sich als Lied im evangelischen Gesangbuch und neuerdings auch im katholischen Gotteslob. Die entscheidende Strophe ist oben zitiert. Sie ist vielleicht der am meisten gelesene Gedichtvers in Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg bis heute. – Und das hat auch diesen Grund:

Vor genau 70 Jahren, am 9. April 1945, wurde Dietrich Bonhoeffer im Alter von 39 Jahren umgebracht. Er hätte noch lange leben können. Aber ob wir dann jemals diesen wunderbaren Trostvers aus dem damals ganz privaten Brief (oben) erfahren hätten?

**So tragisch kann das sein: „Das Blut der Märtyrer ist der Same des Glaubens!“**

Ihr Werner Günther



### **Nachruf**

Das Füllhorn war ohne sie nicht denkbar  
und ohne Füllhorn keine Barbara Gaubitz.

Nun müssen wir uns, Leser und Redaktionsteam,  
doch mit dieser traurigen Gewissheit vertraut machen:  
eine Barbara Gaubitz gibt es nie mehr.

Sie ist nach schwerer Erkrankung,  
die sie tapfer und heiter hinnahm und ertrug,  
für uns alle dennoch überraschend  
am 3. Februar 2015 verstorben.

Die Leser werden ihre lebensnahen  
Berichte und Erzählungen vermissen;  
wir von der Redaktion, den freundlichen Menschen,  
der hinter diesen Geschichten und Anekdoten steckte.

Schreiben war ihr Bedürfnis und Elixier zugleich  
und dementsprechend ihr Engagement sehr groß,  
was Gestaltung und Inhalt dieser kleinen Zeitschrift betraf.

Sie war von Anfang an dabei,  
begleitete und betreute die Entwicklung vom Heft  
in schwarz-weiß zum bunten „Outfit“ der heutigen Ausgaben.  
Wir werden Barbara sehr vermissen aber gewiss nicht vergessen.

**Das Redaktionsteam**

## Lust auf Ehrenamt?

Engagieren Sie sich schon ehrenamtlich? Dieser Artikel und all die anderen tollen Beiträge im Füllhorn, das Sie gerade in den Händen halten, sind Ausdruck ehrenamtlichen Engagements. Und soll ich Ihnen etwas verraten? – es macht riesen Spaß, sich für etwas einzusetzen, auch ohne mit Heller und Pfennig entlohnt zu werden.

Studien belegen, dass sich heute jeder Dritte in Deutschland ehrenamtlich einsetzt und viele Bereiche des öffentlichen und sozialen Lebens ohne Ehrenamt kaum mehr existieren würden.

Ehrenamtliche Tätigkeit hat eine lange Geschichte. Bereits in der Antike gehörte ein individueller Beitrag zum allgemeinen Wohl unverzichtbar zu einem sinnerfüllten Leben. So bestimmte der

Athener Perikles bereits in der zweiten Hälfte des 5. Jahrhundert vor Christus: "Wer an den Dingen der Stadt keinen Anteil nimmt, ist kein stiller, sondern ein schlechter Bürger."

Ehrenämter im eigentlichen Sinne sind heute beispielsweise Schöffen, Schiedsleute, Wahlhelfer, Mitglieder in kirchlichen Organisationen oder bei der freiwilligen Feuerwehr, um nur einige zu nennen.

Doch was treibt all diese Menschen an, sich ehrenamtlich zu engagieren? Auch hierzu gibt es wissenschaftliche Untersuchungen. Nicht immer steht dabei nur ein altruistisches oder humanitäres Motiv im Vordergrund. Ein Ehrenamt ermöglicht neue Lernerfahrungen zu sammeln, soziale Kontakte zu knüpfen oder sich karrierebezogene Fertigkeiten anzueignen. Manch ein Ehrenamtlicher nutzt sein Amt, um eigene Probleme zu bewältigen oder sein Selbstwertgefühl zu steigern. Das jedoch in allen Umfragen am

häufigsten genannte Motiv für das freiwillige Engagement ist das Bedürfnis der Bürger nach gesellschaftlicher Mitgestaltung.

Es gibt jedoch auch kritische Stimmen gegen ehrenamtliche Tätigkeiten. Immer dort, wo aus Sparzwängen der Staat sich aus der Verantwortung zieht, werden Ehrenamtliche

zu willkommenen Melkkühen degradiert.

In unserem Kreis Soest wird gerade von der

Bürgerstiftung Hellweg-Region eine Ehrenamtsbörse entwickelt. Auf dieser Plattform finden in naher Zukunft

Hilfesuchende und Menschen, die sich ehrenamtlich betätigen möchten, schneller zusammen. Falls Sie noch nicht zu den vielen Ehrenamtlichen in

Deutschland zählen, aber sich schon immer mal einbringen wollten, finden Sie vielleicht an dieser Stelle das Gesuchte.

Noch mehr Informationen finden Sie im Internet: [www.familie-im-kreis-soest.de](http://www.familie-im-kreis-soest.de).

Einen Flyer zum Thema Ehrenamt gibt es auch im Kreishaus Soest bei der Kontaktstelle Ehrenamt.

**„Willst du glücklich sein im Leben,  
trage bei zu anderer Glück,  
denn die Freude, die wir geben,  
kehrt ins eigene Herz zurück.“**

**Marie Calm**

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen weiterhin viel Freude bei Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit oder bei derjenigen, die Sie in naher Zukunft aufnehmen wollen.

Sabine Lehnert



Wir, das Perthes-Zentrum in Soest, suchen

### **ehrenamtliche Unterstützung bei der Bewirtschaftung unserer Café- Stube**

die wir gerne für unsere Bewohner öffnen würden,  
und zwar montags bis sonntags 15:00 Uhr -  
16:30 Uhr.

Wenn wir Ihre Neugierde geweckt,  
Sie Zeit und Interesse haben,  
ehrenamtlich bei uns tätig zu werden,  
freuen wir uns über Ihren Anruf  
bei unserem Sozialen Dienst:

**02921 9688-14**

## Wilhelm Busch

Eine liebe, alte Schulkameradin hat mir dieses Jahr zum Geburtstag ein Buch von Wilhelm Busch geschenkt. Ich habe mich sehr darüber gefreut. Sie schrieb mir:

***"Ich denke immer noch so gerne an unsere schöne Schulzeit in der Wiesenschule mit Frau Koch unserer einmaligen Lehrerin zurück. Sie hat uns immer so sehr geholfen und wäre jetzt bestimmt stolz auf uns. Was meinst Du?"***

Ja, sie hat recht. Es war eine tolle Zeit und Wilhelm Busches Bücher spielten eine große Rolle für uns. Ab und zu waren wir zwei sogar so flegelhaft wie Max und Moritz.

Wilhelm Busch ist ein Klassiker des deutschen Humors aber auch des deutschen Ernstes. Und er ist der Erfinder der zeichnerischen Kurzschrift mit seinen unvergesslichen, satirisch lustigen Typen. Nur waren wir damals noch zu jung und hatten noch nicht genug Lebenserfahrung. Darum bedeuten mir seine klugen, oft poetischen Sprüche heute so viel mehr.

**Eins, zwei, drei im Sauseschritt läuft die Zeit, wir laufen mit.  
Das Reden tut dem Menschen gut, wenn man es nämlich selber tut.  
Ach, die Welt ist so geräumig und der Kopf ist so beschränkt.  
Nicht allein das ABC bringt den Menschen in die Höh'.  
Und zu große Hast macht schnell ungeschickt.  
Aber kaum hat mal einer ein bisschen was, gleich gibt es welche, die ärgert das.  
Doch es ist ein Brauch von alters her, wer Sorgen hat, hat auch Likör.  
So geht es auch mit Tabak und Rum, erst bist du froh, dann fällst du um,  
denn zu wenig und zu viel Vertrauen waren immer Nachbarskinder.  
Doch die Welt, obgleich so wunderbar, ist mehr als gut genug für mich.  
Aber wehe, wehe, wehe, wenn ich auf das Ende sehe.  
Ach, so denkt man, diese Welt hat doch viel, was nicht gefällt,  
Rosen, Tanten, Basen, Nelken sind genötigt zu verwelken.  
Ach, und endlich auch durch mich macht man einen dicken Strich.**

## Wir möchten Sie „AnStiften“

Jetzt direkt spenden und stiften -  
mit der Stiftungsgemeinschaft der Sparkasse Soest



Finden Sie den passenden Verwendungszweck und spenden oder stiften Sie direkt, bequem und sicher im Internet mit dem Online-Bezahlverfahren „giropay“.

[www.soesteranstifter.de](http://www.soesteranstifter.de).



**SoesterAnStifter**  
Stiftungsgemeinschaft für die Region

Nur einer seiner Sprüche hat mir als Teenager große Sorgen gemacht:

**Also lautet ein Beschluss, dass der Mensch was lernen muss.**

Meine Eltern glaubten auch fest an solche Worte, auf ihre Art, darum waren sie mit meiner Antwort auf ` *was willst du mal werden?* ' nicht einverstanden.

**Mein Kindheitstraum**

*Was willst du werden? Schreiben? Als Beruf?  
Du hast doch nicht alle Tassen im Schrank.  
Spinnst doch, total übergeschnappt!  
Nicht in unserer Arbeiterfamilie.  
Es muss eine Existence her,  
das kostet viel Kraft und Ausdauer.  
Mit Flausen kommt kein Brot auf den Tisch.  
So predigten sie immer wieder.  
Darum kletterte ich jeden Tag bis ganz nach oben in meine Trauerweide.  
Der Name sagt's schon, traurig.  
Niemand sonst streichelte den Baum,  
niemand sonst glaubte an meine Schreibversuche.*

**Mein Ausweg?**

*Sich verstecken, hinter einem anderen Namen, einem Pseudonom.  
Ein Kampfschild gegen spitze Giftpfeile.  
Schutzschreibfreiheit für das, was raus musste, ganz ohne Hemmungen.  
Ein heimliches Wirken.  
Ein unglücklich, glückliches Versteckspiel für einen Familienfeigling.*

Ich aber träume weiter, denn Wilhelm Busch meinte doch:

**Denn hier, wie überhaupt,  
kommt vieles anders als man glaubt.**

Ich wünsche Ihnen ein frohes Osterfest!  
Erika Goulden

**WIR BERATEN SIE INDIVIDUELL UND  
KOSTENLOS IN ALLEN BEREICHEN DER PFLEGE.**

**COESTER**  
MOBILE   
PFLEGE

**Hauptsitz:**  
Westenhellweg 62  
59494 Soest

**Beratungsbüro:**  
Klinikum Stadt Soest  
Senator-Schwartz-Ring 8  
59494 Soest

Telefon: 02921 33300  
Telefax: 02921 33301

**COESTER**  
Tages   
PFLEGE

**Tagespflegezentrum**  
Jakobstraße 63a  
59494 Soest

**Beratung zur Tagespflege**  
erhalten Sie über die  
Kontaktdaten der  
Mobilen Pflege!

**Neu  
ab  
Januar  
2014**

info@coester-pflege.de · www.coester-pflege.de

## Wissenswertes über Spezialbrote

In den vergangenen Ausgaben des Füllhorns habe ich Ihnen schon verschiedene Brotsorten vorgestellt. Heute möchte ich Ihnen etwas über Spezialbrote erzählen. Sie werden unterschieden nach:

### 1. Mit besonderen Zugaben pflanzlichen Ursprungs

z.B. das Weizenkeimbrot, Malzkornbrot, Leinsamenbrot, Sojabrot, Rosinenbrot, Gewürzbrot, Kartoffelbrot, und das Kleiebrot

### 2. mit besonderen Zugaben tierischen Ursprungs

Milchbrot, Milcheiweißbrot, Sauermilchbrot, Joghurtbrot, Kefirbrot, Quarkbrot, Butterbrot und Molkebrot

### 3. mit besonderen Backverfahren

Holzofenbrot, Steinofenbrot, Gerstenbrot, Pumpnickel und Knäckebrötchen

### 4. mit verändertem Nährwert

das mit Eiweiß angereicherte Brot, mit Ballaststoffen angereicherte Brot und das das Kohlenhydrat verminderte Brot

### 5. diätetische Brote

Eiweißarmes Brot, Gluten freies Brot, Diabetiker Brot, streng natriumarmes Brot

### 6. mit besonderen Getreidearten

Dreikornbrot, Vierkornbrot, Fünfkornbrot, Gerstenbrot, Haferbrot, Hirsebrot, Maisbrot. Beginnen möchte ich heute mit dem Dinkelbrot und mit dem Buchweizenbrot

**Dinkel** oder auch Spelz ist ein enger Verwandter des heutigen Weizens. Im 18. Jahrhundert war Dinkel ein wichtiges Handelsgetreide. Christliche Pilger nahmen den Dinkel als haltbare Frucht überall mit hin. Daher ist er heute weltweit verbreitet.

Ein Teil des Dinkels wird schon vor der Reife geerntet. Das ist der **Grünkern** und ist nicht lagerfähig und auch nicht backfähig. Er wird getrocknet und evtl. zu Grünkernküchle verarbeitet.

In neuerer Zeit erlebt dieses Getreide im Biobereich eine Wiederbelebung. Es wird von vielen Allergikern geschätzt. Dinkel ist auch für Menschen verträglich, die gegenüber Weizen eine Unverträglichkeit haben.

Als **Dinkelbrot** bezeichnet man ein Brot, das aus mindestens 90 % Dinkelmehl besteht. Es hat einen leicht nussartigen Geschmack.

### Buchweizenbrot

Streng genommen ist Buchweizen kein Getreide, denn es ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Knöterichgewächse. Die Früchte des Buchweizens sind bucheckernförmig, und sie sind glutenfrei. Dies spielt bei der Ernährung bei Menschen eine Rolle, die unter Zöliakie leiden.

(eine Erkrankung des Dünndarms, die auf einer Unverträglichkeit des Klebereiweißes Gluten / Gliadin beruht) Nach der Ernte werden die Früchte gereinigt, gedämpft (5Min. Bei 145 °C) und gedarrt.

Geschälte Buchweizenkörner werden zu Graupen, Grütze, Grieß und **Mehl** verarbeitet. Es werden Breigerichte, Suppen, Fladen und Nudeln hergestellt. Ein typisches Buchweizengericht in Russland sind die **Blinis**.

# SENIORENHEIM

*Paulistraße*



**Paulistraße 1a-c  
59494 Soest  
Tel. 0 29 21/ 48 50  
Fax 0 29 21/ 1 77 56**

*Pflegenote  
sehr gut*

Individuelle Pflege und Betreuung  
in ruhiger Zentrums-lage von Soest.  
[www.seniorenheim-paulistrasse.de](http://www.seniorenheim-paulistrasse.de)

---

*Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe*



**DUO**  
*med*

Pflege zu Hause –  
wir helfen Ihnen als  
kompetenter Pflegedienst  
Ihres Vertrauens!

**Häuslicher Pflege- und Betreuungsdienst  
59494 Soest • Höggenstraße 1  
Tel. 0 29 21/ 22 77 • Fax 0 29 21/ 3 10 47  
[www.pflegedienst-duomed.de](http://www.pflegedienst-duomed.de)**

Geschälte Buchweizenkörner werden zu Graupen, Grütze, Grieß und **Mehl** verarbeitet. Es werden Breigerichte, Suppen, Fladen und Nudeln hergestellt. Ein typisches Buchweizengericht in Russland sind die **Blinis**.

Ab einer Beimischung von **20 %** zu Weizen oder Roggenmehl darf das Brot als **Buchweizenbrot** bezeichnet werden.

### **Rezept für Buchweizenbrot**

700 g Buchweizenmehl,  
50 g Kartoffelmehl,  
600 ml Wasser  
70 ml Öl  
1 P. Backpulver  
etwas Salz, nach Wunsch Kräuter

### **Zubereitung:**

In die trockenen, gut vermischten Zutaten die feuchten Zutaten hineinmischen, gut verkneten. Eine Form gut mit Öl einreiben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad eine Stunde backen.

Das Brot ist fertig, wenn es hohl klingt.

### **Rezept für Buchweizenpfannkuchen aus der Lüneburger Heide**

(aus dem Heft des Skanclub 60+)

250 g Buchweizenmehl  
½ l Buttermilch bzw. Sojamilch  
1 TL. Backpulver  
1 Ei, 2 Prisen Salz, Mineralwasser mit Kohlensäure nach Bedarf, Öl

### **Zubereitung:**

Das Buchweizenmehl mit der Buttermilch, dem Ei und dem Salz zu einer teigigen Masse verrühren. Mit Mineralwasser nur so weit auffüllen, dass die Masse cremig wird. Nun die Schüssel zum Aufquellen empfohlene **3** Stunden beiseite stellen.

In einer Pfanne das Öl zum Erhitzen bringen, das Backpulver in den Teig rühren und Kelle für Kelle die Pfannkuchen in der heißen Pfanne ausbacken.

In der Lüneburger Heide werden die Buchweizenpfannkuchen gern mit Heidelbeeren gegessen. Es eignen sich aber ebenso Marmelade und deftige Beilagen, wie Kräuterquark und Räucherlachs.

Gisela Scharnowski

Quelle: Wikipedia

**THOMAS**  
*Residenz*

**...rundum wohl fühlen**

Lütgen Grandweg 4-6, 59494 Soest

Tel. 02921 / 376 - 0

**Häuslicher Pflegedienst**

**Wohnen** mit Service

**Betreutes Wohnen**

**Tagespflege** Noah

**Kurzzeitpflege**

**Pflegeheim**

## Senioren Reisen – Senioren reisen

Für das ganze Jahr 2015 haben wir, meine Frau und ich, interessante Reisen gefunden und auch gebucht. In dieser Beziehung haben wir bis zum Ende des Jahres ausgesorgt, denke ich. Da ist eine bunte Mischung an Zielen zusammengekommen: Soest, Deutschland, Europa und auch darüber hinaus. Jeder Reisezweck ist angemessen berücksichtigt. Wir besuchen die Familie, wir machen Bildungsreisen, wir sind mit diesen und jenen Freunden unterwegs; zu Fuß, mit der Bahn und dem Flugzeug.

Hallo Welt, wir kommen.

Da jetzt schon ein Viertel des Jahres Vergangenheit ist, haben wir den ersten Teil des Programms abgearbeitet.

**„Abgearbeitet“? Das ist ein verräterisches Wort in diesem Zusammenhang. Sollten die Reisen nicht vor allem und in erster Linie Vergnügen bereiten? Stattdessen: „Abgearbeitet“. Das klingt nach Mühsal und Pflicht.**

Wenn ich es recht bedenke, ist das auch so. Selbstverständlich ist Reisen auch anstrengend und mühselig. Nur wenn wir uns diszipliniert dem Diktat des Fahrplans beugen und die Grenzen, die uns unser Körper setzt, beachten, kann die Reise auch ein Vergnügen sein, das uns in guter Erinnerung bleibt, die wir dann gern mit nach Hause nehmen.

Ja, Reisen macht Spaß.

Vor Jahren schrieb Wilma Schriek im Füllhorn darüber, wie man die älteren Mitbürger nach ihrer Lebensführung unterscheiden kann:

### **Go-go's, Slow-go's und No-go's,**

frei übersetzt: „geh-Geher“, „langsam-Geher“ und „Nicht-Geher“ .

**Natürlich möchten wir möglichst lange „Go-go's“ sein. Beweglich, gewandt, dauernd unterwegs in interessanten Geschäften. Neugierig auf Unbekanntes, wo immer es uns begegnet. Gesund und stark.**

Andererseits: Ist es so schlecht, mit Gelassenheit die Welt zu betrachten; sich von aktiven Freunden und Enkeln nur berichten zu lassen, was sie erlebt haben und selbst in häuslicher Umgebung nur diese oder jene Bastel- oder Gartenarbeit ohne Zeitdruck zu

erledigen mit großer Freude am Gelingen? Mit anderen Worten: Es langsam angehen lassen. Das wäre typisch Slow-go.

Ein guter Freund, nicht älter als ich, hat keinen Spaß mehr am Reisen; das hat er früher ausgiebig getan. Einen Garten oder Bastelkeller hat er seit dem Umzug aus dem Einfamilienhaus in die Wohnung in der Innenstadt auch nicht mehr. Aber er erzählt gern von seinen Abenteuern auf der Namibia-Reise 1980 oder von der Reise quer durch die USA 1985 auf der Route 66. Gelegentlich tauschen wir uns aus über unsere allerersten Erinnerungen. Damals war Krieg und wir erlebten die Bombenangriffe auf unsere kleine Stadt, von der wir zu der Zeit nur die nächste Umgebung um unsere Wohnungen herum kannten. Dabei trinken wir dann eine Tasse Kaffee oder-selten-ein Glas Rotwein.

Mein Freund ist ein No-go und das ist auch gut so, denn er ist zufrieden mit sich und der Welt. Er muss niemandem mehr etwas beweisen, am wenigsten sich selbst.

Doch zurück zu unserem Reiseprogramm. Wir werden auch in diesem Jahr reisen, allerdings etwas anders, als in den vergangenen Jahren: Besichtigungsreisen (aber bitte nicht mehr mit täglichem Hotelwechsel und Kofferpacken), Wanderungen quer durch die Natur (aber bitte nicht länger als 8 km) und Flugreisen (aber bitte nicht mit Start um Mitternacht).

So üben wir schon mal den Übergang zum Leben als Slow-go.

Meine Expeditionen zum Filmen wilder Tiere finden schon heute im Garten rings ums Haus oder, wenn es hoch kommt, in den Gärten der Nachbarn statt. Da treffe ich natürlich kein Rhinoceros. Aber ich lerne, wie spannend das Leben der Blattläuse ist.

Schön wird es sein, das Leben als Slow-Go, weil wir dann auf die Strapazen des Reisens verzichten können.

Ich lebe mein Leben in schrumpfenden Ringen. Wir sind alle auf Reisen, demnächst zur nächsten Stufe der Reife.

Hans-Werner Gierhake



## St. Matthias Meiningsen

Durch den hellen Anstrich ist sie schon bald von der Durchfahrtsstraße aus ersichtlich und nicht zu verfehlen. Sie steht etwas erhöht inmitten eines ehemaligen Friedhofs, umringt von alten Bäumen. Einige noch vorhandene uralte Grabplatten bezeugen, dass hier einstmals ein Gottesacker unterhalten und gepflegt wurde. Ihr Äußeres ist schlicht. Gerade dieses sollte animieren, Neugier und Entdeckerlust wecken, weiß Meiningsens St. Matthiaskirche doch viel Interessantes zu zeigen und zu „sagen“.

Matthias bedeutet: Geschenk Gottes. Die vormaligen Meiningser haben scheinbar sehr bewusst und sinnfälligerweise Matthias zum Patron ihrer Kirche ernannt, jenen Apostel, der laut Legende nach dem Ausscheiden des Judas Ischariot, per Wahl in den Kreis der Jünger aufgenommen wurde, somit als der zwölfte Apostel genannt wird. Im 1. Jh. vor oder dem 1. Jh. nach Christus soll er geboren und um 63 gestorben sein. Vermutlich in Jerusalem.

Die Umstände seines Todes sind strittig. Wird einerseits behauptet, er sei friedlich von dieser Welt geschieden, sehen andere in ihm einen Märtyrer, der enthauptet und/oder gesteinigt wurde. Darauf beruhen in der Ikonografie viele Darstellungen, die ihn mit der Hellebarde zeigen. Andere überliefern ihn mit einem Buch als Attribut, Bestätigung seines Apostelamtes.

Die Christen aller Kirchen gedenken seiner zumeist am 24. Februar. Zudem sind ihm Kirchen, Kapellen und Altäre gewidmet. Auch in Bruderschaften, die Wallfahrten organisieren und durchführen, wird sein Andenken

bewahrt. Seine Gebeine sollen auf Betreiben der Kaiserin Helena von Rom nach Trier überführt worden sein und werden dort seit 1127 in der Benediktinerabtei St. Matthias von zahlreichen Pilgern besucht und verehrt.

Der ursprünglichste Teil der Meiningser Kirche weist auf eine um 1107, wohl vom Kölner Erzbischof Friedrich I. von Schwarzenberg, geweihte romanische Pfeilerbasilika mit vier Jochen hin. Eine damals durchaus übliche Kirchenbauweise in dieser Region. Somit zählt dieser Sakralbau zu den ältesten Kirchengebäuden der Soester Börde und steht zu Recht unter Denkmalschutz.



Im Lauf der Jahrhunderte musste die Kirchenanlage auch militärischen Zwecken dienen. Obwohl die Anfeindungen eigentlich meist Soest, seiner Börde und Umgebung galten, wurde Meiningsen aufgrund seiner strategisch günstigen Lage, bis 1761 (Schlacht bei Vellinghausen) immer wieder in kriegerische Auseinandersetzungen, Fehden und Scharmützel verwickelt, wurde geplündert, gebrandschatzt, mit hohen Kriegsabgaben belastet und opferte viele Soldatenleben.

Ohne Blessuren kam das Gotteshaus nicht davon. Ein Brand vernichteten Dachkonstruktion und Flachholzdecke des Mittelschiffs. Sie wurde um 1500 durch ein hölzernes Scheingewölbe in gotischem Stil ersetzt, statt des dreiteiligen Dachs, ein sogenanntes Schleppehdach errichtet, das über die Seitenschiffe reichte.

Durch die Obergadenfenster fiel nun kein Tageslicht mehr ins Innere. Um diesen Mangel zu beheben, wurden 1824/25 das südliche Seitenschiff abgerissen, der Unterteil der Mit

telschiffarkaden verstärkt und vermauert und im oberen Teil große Bogenfenster eingelassen.

Als Ersatz für den eigeübten Raum, wurde vermutlich im Zuge dieser Baumaßnahme die Empore eingezogen. 1809 wurde auf altem Fundament ein neuer Turm errichtet, wahrscheinlich niedriger als sein Vorgänger (Nordseite 30 m). Er musste wegen Einsturzgefahr abgebrochen werden.

Im Turm befinden sich auch Eingang und Vorraum. Das Portal zeigt ein geschmücktes Bogenfeld (Tympanon), im Vorraum hängen zwei Gedenktafeln, auf denen die Namen der Gefallenen beider Weltkriege verzeichnet sind.



Die Bronzeglocke mit dem Ton „fis“, wurde 1498 in Soest gegossen. 1951 bekam sie Gesellschaft. Ebenfalls eine Bronzeglocke mit dem Ton „a“. Sie wurde 1780 in Stettin gegossen und gehörte der Kirche zu Daarz. Sie landete im Zweiten Weltkrieg mit vielen anderen auf dem Hamburger „Glockenfriedhof“. Das Kriegsende kam dem Einschmelzen zuvor und so landete sie bei der Glockenverteilung in Meiningsen. Sie trägt die Inschrift: **„Kommet, wenn euch ruft mein Klang; dienet Gott mit Lobgesang“**. Beide Glocken hingen zunächst an „gekröpften“ Eisenjochen. 1996 wurde auf Rat eines Fachmanns der Glockenstuhl verstärkt und die beiden harmonisch klingenden Glocken an geraden Jochen aus Eichenholz aufgehängt. Noch immer werden sie per Hand geläutet.

Schon 1614 ging das Patronat von den Patrizierfamilien: von Meiningsen, von Pryn und von Dael, auf die Stadt Soest über und besteht bis heute. Das verpflichtet sie, im Falle

von Renovierungs- und Instandhaltungsarbeiten, Kosten zu zwei Drittel zu übernehmen, wenn die Meininger Gemeinde finanziell nicht in der Lage ist, die Kosten allein zu tragen. Im Gegenzug besitzt die Stadt das Recht, bei einer vakant gewordenen Pfarrstelle, dem Presbyterium drei Kandidaten zur Wahl vorzustellen, das sich für einen dieser Bewerber entscheiden muss.

1950 hat Soest der Matthias-Kirche ein „Patronatsfenster“ gestiftet. Zwei Fenster im großen Chorraum sind Aposteldarstellungen. Das südliche zeigt Matthias, das nördliche Paulus. Sie wurden 1901 von der damals sehr renommierten Glasmalereianstalt Ferdinand Müller, Quedlinburg, erworben, die sich Hoflieferant nennen durfte und Geschäftsbeziehungen weit über den europäischen Raum hinaus unterhielt. Stifter der Glasepitaphien, die wenige Jahre später in die Rundfenster im Nordseitenschiff eingelassen wurden, ist die Familie Meininghausen, deren Angehörige über Jahrhunderte hinweg in der Meininger Kirche bestattet wurden.

Bis 1864 wurde der Beschluss von 1862 umgesetzt und der alte Fußbodenbelag durch Platten aus Grünsandstein erneuert. 1980-1982 wurden die Kirchenbänke umgearbeitet und so angeordnet, dass sie im Mittelschiff eine einheitliche Reihe bilden. Der sonst übliche Mittelgang entfiel. Das gibt dem Kircheninnern Raum und Großzügigkeit.

1877 wurde eine neue Orgel angeschafft. Dieses spätbarocke Instrument zählt zu den ersten aus der 1876 gegründeten Werkstatt Richard Ibachs (1813-1889) und ist eine von nur noch drei in ihrem ursprünglichen Charakter erhaltenen Orgeln in Westfalen. Die Stadt Soest hatte einen erheblichen Anteil der Kosten getragen. 1926 erhielt sie durch eine Firma aus Werl neue Orgelpfeifen aus Zink, Ersatz für die im Ersten Weltkrieg eingeschmolzenen. Den Einbau der elektrischen Windanlage nahm 1953 ebenfalls ein Unternehmen aus Werl vor. Sie steht samt Spieltisch auf der Empore.

1178 wurde die romanische Steinmensa (Tisch des Herrn) geweiht, 1898 ersetzt durch einen neugotischen Altaraufsatz aus Eiche. Beim Abbruch des alten Altars wurde ein Bleikästchen gefunden, das Reliquien und Siegel des Landesherrn (seit 1168) Phillip von Heinsberg (um 1130-1191), enthielt.

Das Altarbild (Öl auf Holz), wurde 1947 im Pfarrhaus entdeckt und restauriert.

Es zeigt eine barocke Abendmahlsszene an rundem Tisch, Brot und Wein dem Judas dargeboten. Die Symbolik: auch dem Verräter wird Gemeinschaft und Teilhabe gewährt.

Der Eichenaltar aus dem 18. Jh. steht mit Aufsatz heute rechts in Nähe der Kanzel. Bei der Renovierung von 1980 bis 1982 wurde im Fußboden die alte steinerne Altarplatte gefunden. Sie erhielt wieder ihren angestammten Platz auf einem Stipes (Unterbau).

Gleichzeitig wurde bei dieser Renovierungsmaßnahme so weit wie möglich das Ursprüngliche der Basilika wieder hergestellt, die mehrfach baulichen Veränderungen revidiert, dabei Fragmente einer Rankenmalerei aus dem 14. Jh. freigelegt.

Kanzel und Schalldeckel erhielten wieder die Farbgestaltung von 1750. Einzigartig in seiner Gestaltung ist der Ambo (Leseputz).



Seinen Schaft bilden vier alte Grabplatten, der auf einem Sockel aus Grünsandstein ruht und auch das Pult ist aus dem charakteristischen grünen Sandstein gefertigt. Der mittelalterliche Bechertaufstein steht heute in Nähe des Ambos. Ein Holzdeckel, verziert mit dem Motiv der Taube, schließt die einglassene Taufschale aus Kupfer.

Damit ist Meiningsens Kirchengeschichte aber noch längst nicht zu Ende. Also ein sehr lohnender Besichtigungspunkt bei künftigen Ausflügen. Wozu in die Ferne schweifen, liegt doch Meiningsen so nah.

©Hannelore Johänning

Quellen: Besichtigung vor Ort mit Pfr. Dr. Frank Stückemann – Internet – Wikipedia



## Stationäre Pflege – Kurzzeitpflege – Seniorenwohnungen

### **Perthes-Zentrum Soest** **Altenhilfeeinrichtung**

Bleskenweg 1-3 | 59494 Soest

Tel. 02921 96880 | Fax 02921 968870

E-Mail: [pertheszentrum.soest@pertheswerk.de](mailto:pertheszentrum.soest@pertheswerk.de)

[www.pz-soest.perthes-werk.de](http://www.pz-soest.perthes-werk.de)

In der angenehmen Atmosphäre unseres Hauses fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl.

Wir bieten individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.



Evangelisches Perthes-Werk e.V.

## Ostern – Schmackostern . . . . .

### ***fünf Eier, ein Stück Speck, eher geh ich nicht weg.***

Mit diesem Spruch und jungen Birkenzweigen in der Hand hob unser Vater am Ostersonntagmorgen unsere Bettdecke hoch und schlug (liebevoll) auf meine Schwester und mich ein.

Dann kamen meine Mutter und mein Bruder dran. Wir versuchten natürlich die Bettdecke festzuhalten und kreischten dabei.

Mein Vater fand diesen Brauch, den er aus Westpreußen mitgebracht hatte, richtig lustig. Aber wir Kinder (etwa 8, 6, und 4 Jahre alt) mochten das überhaupt nicht, denn nun lagen die ganzen Birkenknospen und Blätter in unseren Betten. Um weiter im Bett zu kuscheln, mussten wir erst die Birkenknospen entfernen.

Nach einem schönen Frühstück mit hartgekochten, gefärbten Eiern, nach Mittagessen und Mittagsruhe machten wir einen schönen Osterspaziergang mit der ganzen Familie. Mein Vater hatte schon irgendwann im Gras einer Wiese ein kleines Nest aus Heu gebaut und siehe da - als wir ankamen, lagen auch bunte Eier drin. Die hatte natürlich der Osterhase da hineingelegt. Immer zu Ostern werde ich daran erinnert.



Das Osterfest fällt immer auf den ersten Sonntag nach Frühlingsvollmond.

In diesem Jahr fällt das Osterfest auf den **5. und 6. April 2015**. Das liegt daran, dass der erste Frühlingsvollmond direkt am Samstag davor, dem 4. April, stattfindet.

Kalendarisch beginnt der Frühling am 21. März. So kann der erste Frühlingsvollmond erst am 21. März beginnen und der späteste Termin wäre 25. April.

Der Sinn des Osterfestes war von Beginn das Gedenken an Lebensereignisse von Jesus Christus. Ein einheitliches Datum für Ostern wurde aber erst im 8. Jahrhundert n. Chr. für alle Christen festgelegt.

So kommt es, dass sich alle weiteren Feiertage danach richten. Christi Himmelfahrt liegt immer 39 Tage nach Ostern. Das gilt auch für Pfingsten, das 50 Tage nach Ostersonntag stattfindet und auch für das Fronleichnamfest, das 10 Tage nach Pfingsten stattfindet.

Gisela Scharnowski

Quelle: Wikipedia

## Ein „scharfer Geselle“

„Was hängt denn da bei Euch auf der Wäscheleine? Ist das noch eine Tomate vom Herbst vorigen Jahres?“, so fragte meine Freundin, als sie aus dem Fenster in unseren Garten schaute. „Nein, schwarze Tomaten haben wir nicht“, antwortete ich.

Nun wollte sie es genau wissen. „Es ist ein schwarzer Rettich, den mein Mann mit den Blättern zum Trocknen an die Wäscheleine geklammert hat“, klärte ich auf. Er soll sehr gesund sein, deshalb gehört er zu einer gesunden Ernährung dazu. Ohne Marinade brennt er im Mund wie Feuer! Alles Wissenswerte ist im Internet über den schwarzen Winter-Rettich zu lesen“.

Er hat übrigens noch andere Namen: „**langer schwarzer Pariser Rettich**“, **Raphanus sativus subsp. Niger var. Niger** (wissenschaftlicher Name nach Johann Simon von Kerner).

Hier ein Top-Rezept für 4 Personen aus dem Internet, weitere Rezepte können Sie gerne unter [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de) nachlesen:



1 Rettich, 20 g Butter, etwas Zitronensaft, 800 ml Gemüse- oder Fleischbrühe, 1 Becher Schmand, 1 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Dill gehackt oder andere Küchenkräuter.

Rettich schälen und raffeln, Butter zerlassen, Rettich darin schwenken, mit Brühe auffüllen, aufkochen. Schmand mit dem Mehl verrühren, in die Suppe geben und mit den Gewürzen abschmecken.

Hat man vom Rettich etwas Grün, dieses gut waschen, fein hacken und in die Suppe streuen. Heiß servieren.

Geriebener Rettich ist schmackhaft, wenn man fade Gemüse und Salate damit würzt.  
Barbara Gaubitz

Hilfe vor Ort im Kreis Soest



caritas  
im kreis soest



- Häusliche Krankenpflege
- Tages- und Kurzzeitpflege
- Pflegeberatung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf / Serviceruf
- Wohnraumberatung
- Familienpflege
- Fahrdienst für Behinderte
- Seniorenwohnheim
- Senioren-Wohngemeinschaften
- Service-Wohnen
- Stundenweise Betreuung
- Sterbebegleitung
- Ambulante Palliativpflege
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- Caritas-Shop

Caritas Sozialstation Soest · Osthofenstraße 35 a · Telefon 0 29 21/35 90 90  
Caritas Sozialstation Bad Sassendorf · Bahnhofstraße 20 · Telefon 0 29 21/3 60 60

Dauerhaft helfen: Caritas-Stiftung für den Kreis Soest · Spendenkonto 10 591 001 · BLZ 472 603 07

## Besuch in der „Dr. Oetker Welt“

Ausgerechnet am Tag der „Heiligen Drei Könige“ wollten wir mit 55 Personen den „Backriesen“ Oetker genauer kennenlernen.

Der Termin war gut gewählt. Die Weisen aus dem Morgenland haben unsere Gebete erhört und gegen alle Vorhersagen gutes Wetter geschickt. Wir kamen pünktlich in Bielefeld an,

die Gäste-führer-innen standen bereit, teilten uns in zwei Gruppen und los ging`s. Im Erd-



geschoß erfuhren wir viel von der Firmengeschichte und, dass sage und schreibe 400 Tochterfirmen zu dem Unternehmen gehören, das heute noch im Privatbesitz ist.

Wir quetschten uns in das nur vier Quadratmeter große „Labor“ des Apothekers Dr. August Oetker, in dem er seine Versuche durchführte, dass er seine „Geheimbutze“ nannte. Heute heißt sie Versuchsküche, ist stockwerkfüllend und von den Besuchern durch eine Glaswand einzusehen.

Das Treibmittel, das später einmal Backpulver heißen sollte, gab es schon lange. Aber die Hausfrauen mussten die Menge des Pulvers selbst bestimmen, was zu vielen verdorbenen Kuchen führte. Oetker experimentierte so lange, bis er die exakte Menge für ein Pfund Mehl bestimmt hatte. Diese füllte er in kleine Papiertüten, gab ihr den Namen „Backin“ und verkaufte sie mit „Gelinggarantie“, ein Gütezeichen, das für alle Oetker-Produkte übernommen wurde.

Im Erdgeschoß steht auch der alte Maschinenpark, der speziell für Oetker konstruiert wurde, um die starke Nachfrage nach Backhilfsmitteln, Puddingpulver u.a. zu bewältigen.

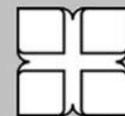
Besonders interessant war ein Film über die heutigen Herstellungsmethoden.

Über die „Himmelsleiter“, eine Treppe, die in die oberen Stockwerke führt, kommt man zur Versuchsküche, die man auch telefonisch erreicht, wenn man Fragen hat.

In der obersten Etage wird der Besucher zurückversetzt in die Zeit, als es noch die „Tante Emma-Läden“ gab, wo vieles noch lose aus Kisten und Fässern verkauft wurde.

Auch drei Fahrzeuge aus der An-

fangszeit des späteren Großunternehmens können besichtigt werden. Ich habe mich allerdings gefragt, warum man so unhandliche Ausstellungsstücke im dritten Stock zeigt, und wie man sie nach oben gebracht hat. Der Aufzug, den wir kennengelernt haben war jedenfalls zu klein.



**HANSE-ZENTRUM**

**ALTEN - UND PFLEGEHEIM**



**Für ein umsorgtes, zufriedenes Leben.**

**Für Frauen, Männer und Paare.**

**Kasernenweg 11 ❖ 59494 Soest**

**☎ 02921 96975-0**

**info@hanse-zentrum.de**

**www.hanse-zentrum.de**

Dann kam die Verkostung. Vier Sorten Pizza, kleine Baguettes, Kuchen und natürlich Süßspeisen. Dazu Kaffee und kalte Getränke, soviel man wollte.

In der Halbzeit hatte es schon warmen Vanillepudding aus dem „Puddingwunder“ und, wer lieber ein bisschen kauen wollte, Müsli gegeben.

**Ein Zeichen im Firmenlogo: „Der helle Kopf“**, möchte ich gerne der Gästeführerin meiner Gruppe, Frau Dr. Reimer, als besonderes Kompliment zueignen. Sie hat zwei Stunden sehr sachlich und kompetent alles geduldig und leicht verständlich erklärt, ohne Zahlenballast, den man doch schnell wieder vergisst, mit klarer Stimme – mir wären die Stimmbänder eingetrocknet! Hut ab, Frau Dr. Reimer. Da ist die richtige Person am richtigen Platz!

Die nächste Station war die Rudolf Oetker Halle, ein Konzerthaus der Spitzenklasse mit 1.561 Sitzplätzen im großen Saal. Das Haus wurde von der Familie Oetker gestiftet, als Andenken an ihren im ersten Weltkrieg gefallenen Sohn.



Der Hallenleiter führte uns selbst, zuerst in den kleineren Kammermusiksaal und dann in die imponierend große Halle. Dort durfte Attila Szekely, ein begnadeter Pianist, eine Viertelstunde Werke von Beethoven und Chopin auf dem großen Steinway-Konzertflügel spielen, damit wir uns von der vielgerühmten Akustik des Saales auch überzeugen konnten.

Johanna Hoffmann

#### Grundpflege

- ... Körperpflege, Hautpflege
- ... künstliche Ernährung
- ... Hilfestellung beim Duschen und Baden
- ... An- und Auskleiden

#### Behandlungspflege

- ... Insulininjektionen
- ... Blutzucker- und Blutdruckkontrollen
- ... Verbandwechsel
- ... Katheterpflege, Medikamentengabe

#### Betreuung

- ... Begleitung zum Arzt, Spaziergänge
- ... Einkaufen, Behördengänge
- ... hauswirtschaftliche Versorgung
- ... jede Art von Besorgung
- ... Sterbebegleitung

#### Fußpflege



- Soest
- Bad Sassendorf
- und Umgebung

Wir beraten Sie gerne!

**Tel. 02921 / 54 005 24h**

Kaiserstraße 33, 59505 Bad Sassendorf  
Westenhellweg 42, 59494 Soest

## **Alle Jahre wieder .....Abnehmen, Fastenzeit!**

Kennen Sie noch Dieter Baumann, den Olympiasieger über das 5000- Meter-Rennen? Auch er schreibt! Er findet, wir Normalos, also die halbwegs unsportlichen Menschen, hätten es doch gut. Schließlich könnten wir unseren Körper noch positiv verändern, schlanker, sportlicher eben, wenn wir uns ein wenig anstrengen würden!

Für ihn als Leistungssportler geht es dagegen nur noch bergab, da man im Alter grundsätzlich etwas fülliger wird!

In der digitalen Welt helfen mittlerweile ja Armbänder, die jede Bewegung aufzeichnen und eine App auf ihrem Smartphone mit Daten füttert, um Bewegungsprofile, Energieverbrauch und andere Dinge darzustellen. Damit fand eine junge Dame in der ARD dann heraus, dass es sinnvoll ist Treppen zu steigen.

Auch zu Fuß oder mit dem Rad zu Arbeit zu fahren erhöhte die Bewegung. Gut sei es auch, bewusst Wege zu verlängern, im Haushalt und im Büro nicht alles zu bequem nebeneinander zu lagern.

Ja, wer hätte das ohne diese Geräte gedacht!! Aber gut, wenn sie eine neue Form der Motivation darstellen!

Bei dem heutigen Überangebot an konzentrierter Nahrung verbrauchen wir die Energie einfach nicht, wenn wir immer bewegungsfauler werden! Gewichtszunahme garantiert, zumal Essen auch heute viel mit Gemütlichkeit und Belohnung zu tun hat!

Aber bedenken Sie, Bauchfett gibt auch viele krankheitsfördernde Botenstoffe ab, bewegte Muskulatur genau das Gegenteil! Wir sind genetisch noch zur Bewegung gemacht, das ist unser Programm.

So sieht man fast jeden Abend den Almased-Apotheker im Fernsehen. Eine Dose Eiweißpulver, sich an die Anweisung halten, schon klappt das Abnehmen! Stimmt auch! Nur lernen Sie nicht, mit normalen Lebensmitteln zu arbeiten.

Erhöhen sie ihren Gemüseanteil stark, Obst nicht so viel. Die andere Hälfte des Tagesstellers sollten je ein Viertel Eiweiß und Kohlenhydrate( Brot, Nudeln, Kartoffeln) sein, mehr nicht! Gesunde Pflanzenöle, dazu und wenig Süßes, Frittiertes!

Trinken ohne Schwitzen; dann reichen auch eineinhalb Liter. Klar, Alkohol und Kaffee nur in Maßen! Und bitte nur wenig gesüßte Getränke!

Und bedenken sie, Gemüse entsäuert, entgiftet also auch zugleich. Wenn Sie das rund um das Jahr beherzigen, sind Stresdiäten, Entschlackungskuren und Heilfasten, außer aus religiösen Gründen, gar nicht nötig, denn unser Körper schafft das auch so!

Ihr Apotheker Hubert Mues

### **DER BEHÖRDENFUCHS**

**Bürgernah-Kompetent-Ergebnisorientiert**

Haben Sie Probleme mit Behörden oder Institutionen?

Fühlen Sie sich ungerecht behandelt?

Dann versuche ich Ihnen zu helfen!

Erledige sämtlichen Schriftverkehr!

Helfe Ihnen bei der Antragstellung!

Übernehme auch Betreuungen!

und vieles mehr



**Heribert Brunstein  
-Verwaltungsfachwirt-**

Ostermannstr. 16  
59505 Bad Sassendorf  
Telefon: 0171/1425118



Mail: [behoerdenfuchs@gmail.com](mailto:behoerdenfuchs@gmail.com)  
Internet: [www.behoerdenfuchs.com](http://www.behoerdenfuchs.com)

**40 Jahre Berufserfahrung garantieren die  
notwendige Kompetenz!**

## Unser Bauerngarten

Unser großer Garten war Mutters ganzer Stolz. Das ganze Jahr über war sie damit beschäftigt, ihn zu hegen und zu pflegen, zu säen, zu pflanzen und zu ernten.

Unser Garten lag vor dem Wohnhaus und war vom Küchenfenster zu sehen. Das war auch wichtig, da wir Kinder ihn oft als Spielplatz benutzten.

Eine ca. 2 m hohe Schwarzdornhecke umrahmte den Garten, denn vom nahe gelegenen Wald sollte das Wild ferngehalten werden. Außerdem unternahmen unsere Hühner und Enten zu gerne einen Ausflug dort hin.

Vom Wirtschaftsgebäude führte ein Weg durch ein geschmiedetes Eisentor, das alle paar Jahre frisch gestrichen wurde.

Ein Fußweg, etwa 1,20 m breit, führte durch den Garten und ein Querweg kreuzte in der Mitte.

Genau dort befand sich ein Rondell mit Rosen bepflanzt. Rechts und links davon wurden die Seitenränder der Beete mit den schönsten Zwiebel- und Staudengewächsen je nach Jahreszeit bestückt.

Ich erinnere mich, wie glücklich wir waren, wenn die ersten Tulpen und Narzissen und Morgensterne blühten. Später kamen dann die Bartnelken, Löwenmäulchen, Zinnien, Dahlien und Gladiolen. Noch heute gehören sie zu meinen Lieblingsblumen. So hatten wir im Sommerhalbjahr immer Schmuck für unsere Vasen und mancher Strauß wurde am Samstagnachmittag auf das Grab der Großeltern gestellt.

Am Rand der vorne gelegenen Beete wuchsen die ersten Radieschen und Schnittsalat, sowie Petersilie, Schnittlauch und Liebstöckel, auch Maggikraut genannt. So brauchten wir nicht so weit hinaus in den Garten zu laufen, wenn Mutter schnell eine Zutat fürs Kochen brauchte.

Das Rondell benutzten meine Schwester Gerda und ich des Öfteren zu Weitsprüngeübungen. Dabei zerkratzten die Dornen der Rosen oft unsere nackten Beine, und manche Knospe ließ dann ihr Köpfchen hängen. Wenn wir erwischt wurden, gab es ordentlich Ärger.



Alle Beete waren mit Buchsbaum eingefasst, der jedes Frühjahr mit einer speziellen Schere beschnitten wurde. Dabei musste ich oft helfen, und es war mühsam, auf den Knien zu rutschen.

Die Schwarzdornhecke wurde mit der großen Heckenschere (ohne Strom oder Akku wohlgeerntet) in Form gebracht, das war eine anstrengende und zeitraubende Arbeit, es war Männerarbeit.

Die Gartenwege mussten ständig von Unkraut frei gehalten werden. Dazu wurde im Frühjahr frischer Sand in den Garten gefahren. Diesen holte Vater mit Pferd und Wagen von der Sandbaggerei an der Lippe bei Hovestadt.

Samstags nachmittags und vor allen Dingen, wenn Besuch kam, musste ich die Wege harken. Bei jeder Visite gingen alle Gäste nach dem Kaffeetrinken durch den Garten.

Es wurde bestaunt und diskutiert, wie weit das Gemüse schon sei, wie groß die Kartoffeln waren, wie hoch die Dicken Bohnen standen.

Mutter war stolz, wenn sie gelobt wurde und somit wurde alles daran gesetzt, einen möglichst ertragreichen und sauberen Garten vorweisen zu können. Mich hat das viele Unkrautjäten, Hacken und Harken vor solchen Besuchstagen schrecklich genervt.

Aber gerne erinnere mich an die leckeren Gemüsesorten wie frische Möhren oder Kohlrabi. Wenn wir Hunger hatten, gingen wir in den Garten, rupften uns ein oder zwei Teile aus, das Grün wurde abgebrochen, mit der Schürze wurde die Erde abgewischt und schon knabberten wir drauf los.

Im Juni warteten wir auf die Frühlirschen, dann gab es kein Halten mehr. Bevor uns die Amseln oder Stare die leckeren Früchte wegholten, spannte Vater ein großes Netz über den Baum. Und wenn sie dann endlich reif waren, kletterten wir in den Baum und futterten uns satt.

Auch schlichen wir uns ab und zu noch abends in den Garten, um noch schnell ein paar Erdbeeren oder Himbeeren zu suchen. Aber da war Mutter nicht mehr so großzügig, es sollten doch alle Familienmitglieder in den Genuss kommen.

Gerne spielten wir Verstecken in den Fietzebohnen, auch Stangenbohnen genannt. Allein das Aufstellen der langen Stangen, die kreuzweise in einer Reihe in den Boden kamen, fand ich spannend. Ich freute mich, wenn ich dann die trockenen Bohnenkerne um jede Stange herum in die Erde legen durfte. Wenn dann endlich die grünen Ranken aus der Erde kamen, mussten sie angebunden werden. Ab einer gewissen Größe und dichtem Bewuchs konnten wir dort zwischen den Reihen herrlich Verstecken spielen.

Bei sehr trockenem Wetter musste gewässert werden. Das Schleppen der Gießkannen am Abend war sehr mühselig, später bekamen wir einen langen Schlauch, der in der Kochküche angeschlossen wurde. Damit ging es doch viel einfacher. An heißen Sommerabenden gab es dann auch immer eine kostenlose Dusche.

Wir freuten uns jedes Jahr aufs neue auf die ersten, frischen Kartoffeln aus dem eigenen Garten. Sie wurden sortiert, die kleinsten Kartoffeln kamen in die Zinkbadewanne, Wasser wurde dazu gegeben. Mit einem neuen Reisigbesen wurden sie gewaschen und kamen dann in die Bratpfanne. Sie wurden mit Butterschmalz und Zwiebeln knusprig braun angebraten. Mit Schnittlauchquark aßen wir sie besonders gerne.

Wenn der Herbst ins Land zog, musste im Garten aufgeräumt werden. Die Bohnen wurden büschelweise zum Trocknen im Holzschuppen aufgehängt, das Kraut und alles trockene Zeug wurde zu einem großen Haufen auf dem Rasen geschichtet und angezündet. Rotkohl wurde ebenfalls am Strunk aufgehängt. Die Zwiebeln mussten trocken und luftig lagern, die Möhren kamen in feuchten Sand, wo sie bis zum Frühjahr frisch blieben.

Am besten gefiel mir die Herstellung des Sauerkrautes. Vom Nachbarn holten wir die große Kappeschabe.

Damit hobelten die Erwachsenen den Weißkohl in ganz feinen Streifen direkt in

## Kurze Wege, persönlicher Kontakt und regionales Engagement



Wir unterstützen  
**Kunst, Kultur, Soziales & Sport**  
vor Ort.

Stadtwerke Soest  
Aldegrewerwall 12  
Telefon 02921.392-150  
info@stadtwerke-soest.de  
www.stadtwerke-soest.de

  
**Stadtwerke Soest**  
Service Rundum

großen Steinguttopf, darauf wurde lagenweise Salz geschichtet. Da ich als Jüngste die kleinsten Füße hatte (ich war damals etwa 5 oder 6 Jahre alt) bekam ich neue, sauber geschrubbte Holzschuhe an. Mit diesen musste ich mich dann im Kreis drehend das Kraut feststampfen, bis die Lake fast unter meinen Fußsohlen stand. Dann wurde der Topf mit einem Holzdeckel und einem schweren Stein verschlossen, so hatten wir das Winterhalbjahr über frisches Sauerkraut.

Im Garten endete die Arbeit im Herbst erst dann, wenn alle Beete mit Mist eingestreut und umgegraben waren. Zu Allerheiligen musste diese Arbeit erledigt sein. Nur auf einem Beet stand noch das Wintergemüse, Grünkohl und Rosenkohl. Diesen erntete man frisch nach dem ersten Frost.

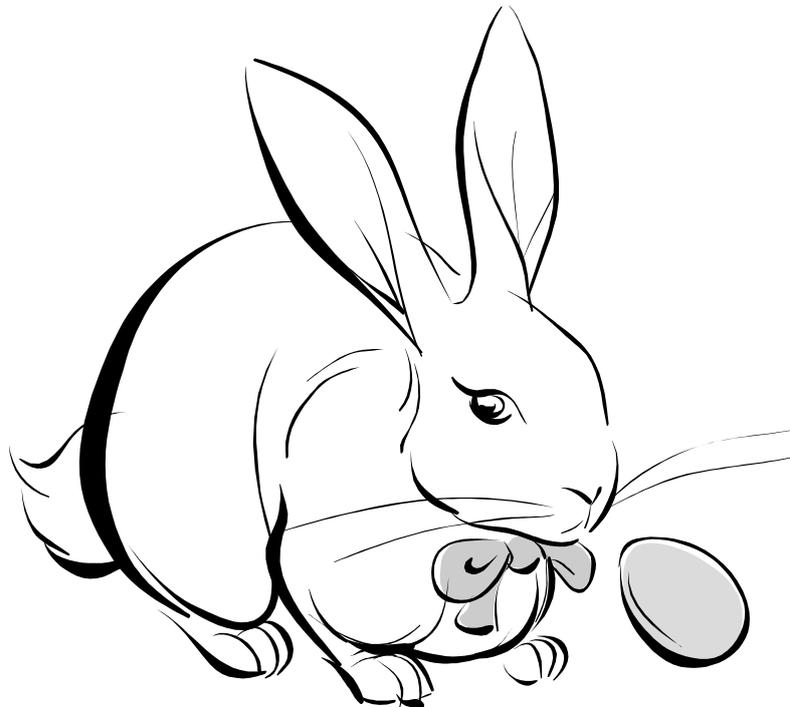
Einmal erlebte ich in einem strengen Winter morgens früh, dass zwei Rehe im Garten sich am Rosenkohl satt fraßen. Sie hatten ein Loch in der Hecke entdeckt. Noch am

gleichen Tag holte Vater Maschendraht und flickte die offene Stelle.

Wenn nach starkem Schneefall draußen alles in schwarz und weiß ins Auge stach, genossen wir an den kurzen Tagen des Winters die Ruhe und Stille und die Tatsache, nicht so viel Arbeit zu haben. Nur ab und zu sahen wir ein paar Vögel, die sich die letzten faulen Äpfel aus den Obstbäumen holten. Hin und wieder tauchte ein neugieriger Marder auf. Wenn er dann sein weißes Fell **angelegt hatte, sagte Vater: „Jetzt wird es richtig kalt, die Tiere sind ein sicheres Zeichen dafür“. Er sollte recht behalten.**

Am 6. Januar, zum Fest der hl. Drei Könige, ging die Sonne an klaren Wintertagen immer über genau unserem Gartentor unter. Dann wussten wir, von nun an werden die Tage wieder länger und bald wird es wärmer. Dann beginnt das Gartenjahr von neuem und wir freuten uns.

Antonia Bause



## Ostern vor 90 Jahren

Ich sitze ihr gegenüber und schaue zu, wie sie die Ostereier bemalt. Alt ist sie geworden. Von ihr ist nur ein Schatten geblieben. Die ehemals welligen, kastanienbraunen Haare sind dünn geworden. Das Gesicht ist mit Falten übersät, die wie Furchen aussehen, eingegraben in 98 Jahren.

Ich brauche sie nicht fragen, worüber sie nachdenkt, ich weiß es. Sie ist meine Mutter. Sie dankt Gott, dass er ihr einen klaren Kopf erhalten hat, so dass sie sich noch an alles erinnern kann, auch an schlimmere Zeiten. Krieg, Hunger, Vertreibung, Abschied. So oft gebangt, so oft getrauert.

Wäre es nicht besser, alles zu vergessen, fast hundertjährige Lebenslast von den Schultern abzuschütteln und aus dem Kopf auszulöschen?

Aber ihr Gedächtnis ist hartnäckig. Immer wieder beschert es ihr Episoden aus ihrem Leben, so wie jetzt zu Ostern. Sie erzählt mir diese Geschichte:

„Ich war neun Jahre alt. Unsere Mama war vor zwei Jahren gestorben. Papa war 51 und nun Witwer mit 5 Kindern. Doch selbst junge Frauen sahen in ihm eine gute Partie. So kam Maria in unser Haus und nahm Mamas Platz ein. Unsere Erwartungen aber erfüllte sie nicht. Damals hatten wir noch keine Märchen über böse Stiftmütter gelesen. Unsere ist so eine geworden.

Das erste Osterfest mit unserer neuen Mutter war eine große Enttäuschung. Dass sie nicht mal Brot backen konnte, hatten wir schnell erfahren. Hübsch dekorierte Tische, bunte Eier und Gebäck gab es nur noch in unserer Erinnerung an Mama. Wir hatten eigene Hühner im Stall und sie legten reichlich Eier. In der Zeit vor Ostern wurden die Eier allerdings zum Fest aufgehoben.

Einen Tag aus dieser Zeit werde ich wohl nie vergessen. Ich lungerte hungrig draußen herum und überlegte mir, wo ich etwas Ess-

bares finden könnte. Stiefmutter hatte wieder mal nichts gekocht, so wie es in letzter Zeit die Regel war. Dann sah ich, dass sie aus dem Haus gegangen war, lief schnell in den Hühnerstall und suchte ein Ei, obwohl ich Angst hatte, dass die Mutter mich erwischen könnte. Aber der Hunger war stärker. Schnell machte ich ein kleines Feuer und kochte das Ei in einer alten Blechdose. Ich verbrühte mich fast, als ich prüfen wollte, ob das Ei fertig gekocht war, indem ich es kreiseln ließ. Ich war so vertieft in meine Tätigkeit, dass ich nicht merkte, wie sie sich leise von hinten heran schlich. Völlig überraschend erhielt ich eine Ohrfeige. Dann riss sie mir das Ei aus der Hand. Was schmerzte mehr,

mein leerer Magen oder die Ohrfeige? Es war wohl die Kränkung, die ich lange nicht vergessen konnte.

35 Jahre später besuchte ich mit meiner Familie meine Geschwister. Nach dem Tod unseres Vaters hatten wir den Kontakt zu unserer Stiefmutter fast ganz abgebrochen. Aber mein Mann bestand darauf, dass wir der alten Dame einen Höflichkeitsbesuch abstatten

sollten. Sie freute sich sehr und deckte den Tisch im Wohnzimmer reichlich. In der Mitte stand eine große Schüssel mit gekochten Eiern. Sie rückte die Schüssel immer näher zu mir und bat mich wiederholt, davon zu essen. Als ich ihr zuliebe schon zwei gegessen hatte und beteuerte, dass ich keins mehr herunter bekäme, **sagte sie: „Du mochtest doch früher so gern Eier“, und brach in Tränen aus.** Sie hat es auch nicht vergessen! Ich umarmte sie und versicherte ihr, dass ich ihr schon lange verziehen habe, vergessen **kann ich es nicht“.**

*Nur wer schon denen vergeben hat, die gegen ihn gesündigt haben, dem vergibt Gott auch seine Sünden (Markus 11:25)*

Ludmilla Dümichen



## Zettelwirtschaft

Der Einkaufszettel war wahrscheinlich, seit es Papier auch in einfachen Haushalten gibt, die sichere Gedächtnisstütze die alles, was im Haushalt fehlt, festhält. Nach dem Krieg nahmen meine Eltern jedes Stück Papier, das nicht bedruckt war: Kalenderblätter, Briefumschläge, ja sogar den breiten Außenrand der Tageszeitung.

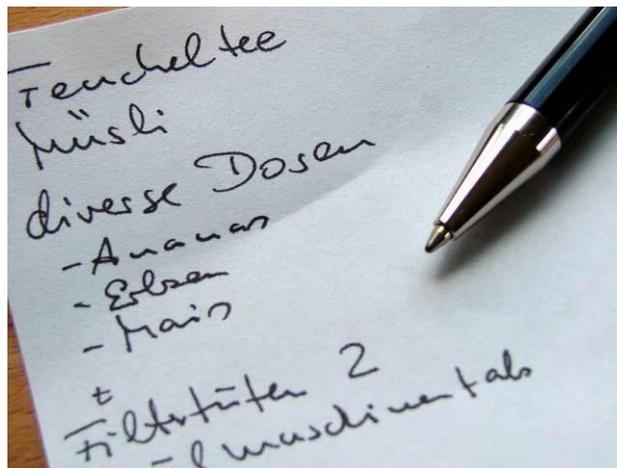
In den 1960er Jahren hatte ein geschäftstüchtiger Mensch die Idee, eine Kassenrolle auf einem Brettchen so zu befestigen, dass man ein paar Notizen machen konnte, dann zog man den Streifen ein Stück weiter herunter. Zum Einkauf wurde der Papierstreifen an einem ganz unten angebrachten Blechstreifen abgerissen. Eigentlich eine sehr praktische Erfindung. Die aber doch recht bald wieder in Vergessenheit geriet.

So ein Einkaufszettel wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger! Ich hätte nie geglaubt, dass ich die Besorgungen schon vergessen würde, kaum, dass ich aus dem Haus bin! Im Geschäft angekommen passiert es schon immer wieder mal, dass ich verzweifelt alle Taschen durchsuche und schließlich feststellen muss: Der Zettel liegt bestimmt auf dem Küchentisch! Wenn man das Gehirn dann tüchtig anstrengt, kommt die Erinnerung wieder an das, was zu Hause fehlt. Wunderbar. Erleichtert lädt man den Einkauf in der Wohnung ab und muss feststellen, dass ausgerechnet die Hefe, die man für den geplanten Sonntagskuchen unbedingt braucht, nicht dabei ist. Noch nie erlebt? Herzlichen Glückwunsch!

Der Einkaufszettel der jungen Leute ist das Smartphone, ein Mobil-Telefon, mit für Ältere ungeahnten Möglichkeiten. Da hinein kann man alles eintippen, was man sich merken möchte und bei Bedarf auch wieder abrufen. Dabei fallen mir immer wieder junge Leute

auf, die mit ihrem Handy am Ohr durch das Geschäft gehen und im ständigen Dialog mit jemand anderem stehen. Haben die wohl ihren Einkaufszettel vergessen und lassen ihn sich von ihrem Partner zu Hause vorlesen?

Zum Zettel gehört auch ein Stift, mit dem man alles ausstreichen kann, was inzwischen im Einkaufswagen gelandet ist. Hat man den Stift vergessen behilft man sich, indem man die erledigten Posten einfach nach hinten knickt. Zum Schluss hält man eine kleine Ziehharmonika in der Hand, die man in den Papierkorb werfen kann, es sei denn, dass noch Posten offen geblieben sind, die dann auf einen neuen Zettel übertragen werden müssen.



Nun gibt es Verfechter des Gehirntrainings, die gegen jeden Merktettel oder Liste sind. Sie behaupten, dass man damit der Faulheit des Gehirns und damit der Vergesslichkeit Vorschub geleistet wird. Das menschliche Gehirn ist nur zu einem Bruchteil ausgelastet und kann bei entsprechendem Training unglaubliche Mengen an Informationen speichern.

Ich habe meine berechtigten Zweifel, dass sich alles was da gespeichert ist, auch zeitnah wieder abrufen lässt. Da soll man sich statt Zahlen Bilder merken, eine ganz sichere Sache! Vorausgesetzt, man erinnert sich, wenn es darauf ankommt, an die richtigen Bilder.

Für unsere Kinder und Kindeskinde ist die Zettelwirtschaft vorsintflutlich. Dabei hat Noah, als er die vielen Tiere vor der Sintflut in die Arche bugsierte, auch keinen Zettel gehabt, auf dem er die verstaubten Tiere ordentlich abhakte oder einfach knickte! Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich ohne Zettel, Smartphone oder Knoten im Taschentuch an alles erinnern was gerade gefragt ist.

Ihre Johanna Hoffmann

## Reisebericht aus der Türkei Derinkuyu - Besuch in einer unterirdischen Stadt.

Sein Name ist Ömer Demir. Derinkuyu hat ihm Glück gebracht, ein gutes Auskommen und weltweiten Ruhm. Die Touristen aus aller Herren Länder können sich glücklich schätzen, wenn der immer makellos gekleidete Mann sich mit ihnen für ein Erinnerungsfoto aufstellt.

Begonnen hat alles im Jahr 1963. Damals – so erzählt er es jedenfalls – hat er bei Bauarbeiten in seinem Keller ein Loch geschlagen, das plötzlich in eine nicht vermutete Tiefe erreichte. Damit war eine der größten Altertumsentdeckungen des 20. Jahrhunderts gemacht. Wissenschaftler aus aller Welt kamen an das Loch.

Der Ort Derinkuyu in der Zentraltürkei, wo Ömer lebt, wurde bald von den ersten Bildungstouristen besucht. Ömer selbst wurde Mitglied der „Internationalen Gesellschaft zur Erkundung alter Zivilisationen“ mit Sitz in den USA, er wechselte seinen Beruf und ist heute einer der beiden staatlich bestellten Wächter und Fremdenführer in der Tiefen-Stadt, die er entdeckte. Genauer spräche man von „Flucht-Katakomben“, denn eine bessere Erklärung hat die Wissenschaft noch nicht parat, zumal unter der Erde keinerlei schriftliche Hinweise der zumindest vor 1300 Jahren bereits verstorbenen Bewohner gefunden wurden.

Schon vor der Zufallsentdeckung hätte man durch versteckte Hinweise auf die Spur der unterirdischen Siedlung kommen können. Die Volkssage dieser Gegend in Kappadozien berichtet nämlich, hier überall hätten vorzeiten Riesen unter der Oberfläche gehaust. Unter manchen Bauerhäusern gab es tiefe Kellerräume, die wie selbstverständlich seit Generationen benutzt wurden. Nur erinner-

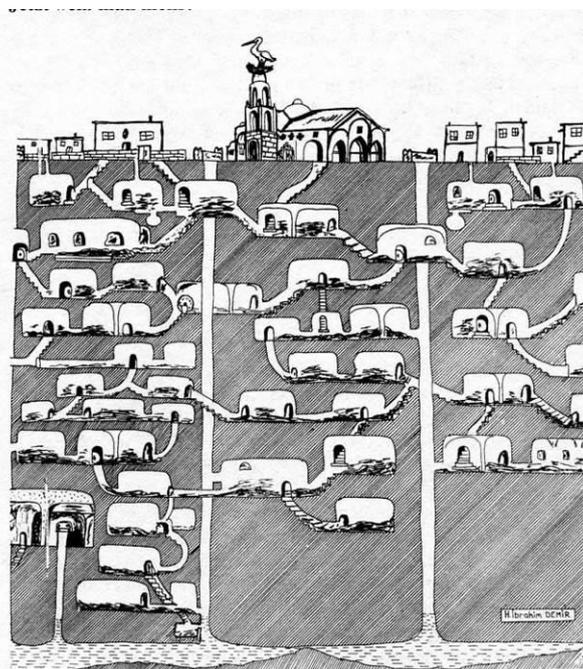
te sich niemand mehr daran, welche Vorfahren sie ausgeschachtet hatten. Auch entdeckte man in dieser Landschaft oft Schafe, die von wilden Tieren gerissen worden waren, und man wusste, dass die hier vor kommenden Wolfsrudel Höhlen unter dem Erdboden bewohnten. Jetzt weiß man mehr!

Die Entdeckungsgeschichte der Gegend um Derinkuyu hat allerdings eben erst richtig begonnen! Denn man hat neun Kilometer entfernt, in Kamaci, eine zweite Katakomben-Siedlung gefunden und es gibt Anzeichen dafür, dass hier westlich des gewaltigen Vulkanbergs Percys DAG (3.917 Meter hoch), etwa 50 weitere unterirdische Flucht-Städte liegen. Die Eruptionen des Percys haben vor Jahrmillionen die ganze Gegend gestaltet, die etwa die dreifache Größe des Staates Luxemburg hat.

Die Gänge, die (angeblich!) beide bisher gefundenen Erdstädte verbunden haben, sind nur in Anfängen freigelegt worden. Rätselhaft bleibt vor allem noch der Zweck dieser gewaltigen Anlagen. Die Wissenschaft konnte inzwischen ausrechnen, dass in Derinkuyu unterirdisch etwa 20.000 Menschen mit ihren Tieren gleichzeitig leben konnten. Kamaci könnte etwa 15.000 Bewohner gehabt haben.

Als Ömer Demir im Jahre 1963 seine Entdeckung gemacht hatte, begannen die Dörfler ohne fachliche Anleitung unverzüglich mit dem Ausgraben der Gänge, die sich unter dem ersten Loch auftaten. Sie waren mit Schutt gefüllt. Säulen der steinernen Scheinarchitektur waren eingebrochen, und viele Treppenstufen waren zerstört.

Was bei diesen ersten Arbeiten bereits auffiel, war die unterirdisch stets gute Luft mit

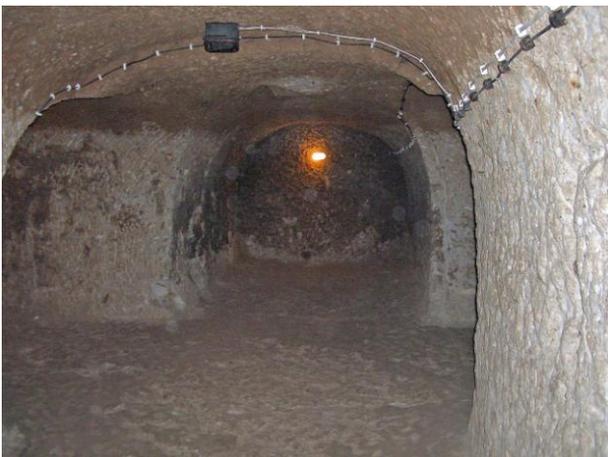


einer vorzüglichen Ventilation. An einigen Stellen ging der Luftzug Richtung Oberfläche, an anderen Stellen zog die Luft nach unten. Nach und nach, Stockwerk um Stockwerk, gingen die mühsamen Grabungsarbeiter der Dörfler weiter abwärts. Am Ende waren sieben Stockwerke freigelegt. Die Dorfbewohner beleuchteten sie durch eine einfache Stromleitung, dichteten Löcher mit Gitterrosten ab und besserten manches notdürftig ab-

Der Besucherstrom interessierter Touristen aus dem Ausland konnte kommen, tröpfelte aber nur recht langsam, weil sowohl in Europa wie auch in den USA die neue Entdeckung bis heute noch kaum bekannt ist.

Außerdem ist man hauptsächlich an den naheliegenden Felsenkirchen mehr interessiert. Dies Gebiet ist immerhin schon weltbekannt seit dem Jahr 1703, als der französische Weltenbummler Sieur Paul Lucas die dortige verwirrende Feldkegel-Landschaft beschrieb. Dies Gebiet liegt nur 18 km von Derinkuyu entfernt

Schon uralt ist in dieser Gegend das Wissen um die Eigenschaften des Tuffgesteins. Dieser weiche Stein lässt sich mit primitivsten Werkzeugen sehr leicht bearbeiten. Gleichzeitig ist er aber in sich so stabil, dass ein von Menschen geschaffener Hohlraum nicht einstürzen kann.



(kreuzförmige Kirche im siebten Stock)

Man findet in der Tiefstadt Schlafkammern, Weinpressen, Treppengänge und Vorratsräume, Lagerhallen und Toiletten, „Kirchen“ mit Taufbecken, Grabkammern und schließlich über alle Stockwerke rief reichende Luftschächte. Durch sie konnten auch Lebensmittel nach unten geworfen werden.

Vor allem aber entdeckte man große runde Verschlussblöcke in Form von Mühlsteinen. Sie schlossen jeweils ein Stockwerk ab. Sie hatten innen ein Loch, durch das im Fackelschein ankommende Feinde in den schmalen Gängen mit Pfeilen erschossen werden konnten.



(Rollstein-Tür)

Es muss eine lebensbedrohliche Situation gewesen sein, in der diese Städte gebaut wurden. Die erste Annahme, die heute breite Zustimmung findet, hält Derinkuyu für einen Zufluchtsort verfolgter Christen, die sich während der Kämpfe zwischen Byzanz und den arabischen Eindringlingen verstecken mussten, um nicht umzukommen. Es war die Zeit des 7. Jahrhunderts.

Die zweite Annahme weist die Entstehung von Derinkuyu in eine weit frühere Zeit. Die Phryger siedelten um 700 vor Christus in Vorderasien und wurden von den Assyrern bedrängt. Diese hatten eine derart gefährliche Soldateska, dass man sich vor ihnen nur verstecken konnte.

Auch Erich von Däniken hat Ömer Demir besucht. Er hatte eine ganz neue Theorie parat. Es sollen vorzeiten Marsmenschen in dieser Gegend aufgetaucht sein. Ihre widerlichen Tentakel hätten die einfachen Menschen derart erschreckt, dass sie sich unter die Erde verzogen.

Der schlicht denkende Ömer Demir hält das für die beste Lösung! ER nennt Däniken seinen „liebsten Besucher“°

Erhard Kayser

## Das liebe Wort

„Unsere Hochzeit war eine Mega-Party. Rundum topp. Für ewig unvergesslich“, schwärmen Alex und Mona noch immer ganz begeistert. Und die vielen, vielen Geschenke. Nicht alle entsprechen ihren Vorstellungen oder ihrem Geschmack. Aber noch ist zum Verstauen in den Schränken jede Menge Platz.

Problematischer zeigt sich da schon Tante Ellis Geschenk. Tante Elli liebt Sprüche und verschenkt sie pompös gerahmt zu allen Anlässen und Gelegenheiten. Da Sprüche, früher bald an jeder Ecke käuflich, heute kaum mehr zu haben sind, lässt Tante Elli sie individuell malen, meist von willigen Kunststudenten. So avancieren ihre Gaben ganz nebenbei zu Unikaten, manchmal sogar mit künstlerischem Wert.

Typisch ellimäßig groß und aufwändig verpackt, bekam das Hochzeitspaar hinter blendfreiem Glas im teuren silberfarbenen Prunkrahmen, von einer zu Tränen gerührten Tante, feierlich die Behauptung überreicht: „Ein liebes Wort am frühen Morgen, erfreut das Herz den ganzen Tag“.

Verstecken kommt hier natürlich nicht in Betracht. Schließlich ist Mona Tante Ellis Patenkind. Die beiden Frauen verstehen sich ansonsten recht gut. Alex hatte außerdem, um bei der Familie seiner Frau gleich zu punkten, nach artigem Bedanken Tante Elli spontan versprochen, ihrem Geschenk an gefälliger Stelle gebührende Geltung zu verschaffen. Die gemütliche Essecke in der Küche hält er für würdig und geeignet. Ellis Appell prangt dort nun dominant an pfirsichfarbener Wand.

Beim ersten Frühstück nach der Reise zieht Mona angesichts Tante Ellis Quadratweisheit einen unmissverständlichen Flunsch.

Doch ihr Alex meint: „Schatz! Gar kein Problem. Wir machen uns einen Heidenspaß daraus. Wir sagen uns jeden Morgen vorm Frühstück nicht nur ein liebes Wort, sondern gleich zwei. Ein Doppelwort nämlich. Immer abwechselnd. Nur so als Beispiel: Ich sage: „Morgen“ und du ergänzt: „Sonne“.

Gerührt strahlt Mona ihren Liebsten an. „Du darfst anfangen“, gibt er sich gönnerhaft.

Und Mona haucht: „Herz“. Alex: „Blatt“.

Die nächsten Frühstücke: „Schmuse – Bärchen, Gold – Engel, Mause – Schnäuzchen“. Die Fantasie boomt. Der Wortschatz expandiert. Die Zeit vergeht. Die Küche wird renoviert.

„Mona, was hältst du davon, wenn wir Ellis Meinung in kleinerem Rahmen rechts neben die Küchentür hängen? Sie ist dort genauso gut zu sehen. Außerdem kennen wir sie inzwischen ja nun wirklich in- und auswendig. Dein hübsches Obst-Stillleben aus Salzteig passt hier viel besser hin. Im Flur fällt es viel zu wenig auf.“

„Gute Idee.“ Die Zustimmung kommt so prompt, dass sich Alex überrascht umdreht, doch Mona nickt zustimmend sogar noch heftig mit dem Kopf.

Schon längst ist das morgendliche Wortspiel mehr Stimmungstest denn spaßige Unterhaltung und wird trotzig beibehalten. Mit Mona geht es spannend weiter:

BRÜDERTOR 19  
59494 SOEST  
TELEFON 3649-0  
TELEFAX 3649-10



APOTHEKE  
AM  
BRÜDER-  
TOR

KARSTEN  
HUFNAGEL



*Ihre Gesundheit...  
unserer Verpflichtung!*

„Schatz-“, Alex: „Meister“. „Also das ist nun wirklich nicht wahr!“, empört sich Mona laut, „das kannst du so von mir nicht sagen. Wer von uns beiden hat denn immer den Daumen drauf? Was muss ich oft bitten und betteln und mich verbiegen, bloß um ab und zu an ein paar Euro für mich zu kommen!“

Bis zur Tagesschau ist aber alles wieder faltenfrei im Lot. Am nächsten Morgen, einem Sonntag, geht's mit Alex weiter: „Locken“, Mona: „Köpfchen“. „Apropos Locken und Köpfchen“, wirft Alex bedenkenlos dazwischen, „leg dir doch auch mal eine Glatt- oder Langhaarfrisur zu. So oder zumindest so ähnlich wie Biggi. Dann brauchst du nicht so oft zum Frisör. Das spart Zeit und . . .“

Am Restsatz verschluckt er sich heftig, als ihn Monas Augen-Blitze treffen. „Natürlich! Dein Biggi-Schwarm schon wieder. Frühstücke doch mit ihr.“ Die Toastscheibe segelt haarscharf an Alex' Nase

vorbei zurück ins Körbchen. Bevor sie geräuschvoll die Küche verlässt, haut Mona dem unschuldigen Ei so heftig aufs Köpfchen, dass es, ehe es geknickt im Becher verschwindet, knatschgelb kleckert.

Wenn Mona in der Küche hantiert, kommt es immer häufiger vor, dass sie in Richtung Tante-Elli-Lektion unkultiviert weit die Zunge rausstreckt und: „Stimmt überhaupt nicht!“ zischt. Neuerdings rumort in ihr der Verdacht, Tante Elli habe möglicherweise, aufgepeppt mit neuem Rahmen, hergegeben, was mal für sie selbst bestimmt war. Das lässt sich leider nicht mehr in Erfahrung bringen. Tante Elli ist zwischenzeitlich verschieden. Aus Pietätgründen verbietet es sich

nun erst recht, ihren Ratschlag zu verban- nen. Mona will das auch ihrer Mutter nicht antun, die schließlich Tante Ellis Schwester ist. „Seit es Elli nicht mehr gibt, himmelt Mama den konservierten Spruch geradezu an“, klagt sie Alex.

Mitunter ist es notwendig, dass Alex seinen Nachdurst schon nachts löschen muss. In der Küche, statt Bad, um Mona nicht zu wecken. Dabei kommt ihm unvermeidlich Tante Ellis Hinweis ins Blickfeld, dem er dann respektlos und ausgiebig einen großen Vogel dreht und mit Rülpsern stottert: „Du spinnst! Schon länger!“



Heute hängt der Haussegen besonders schief. Alex ist gar nicht kegeln gewesen. Er zog mit seinen Kumpeln durch die Kneipenge- meinde. „Ließen sich von Weibern anmachen“, weiß Mona schon durch Biggis zornigen Morgenan- ruf. Ihr Kalle hat im Halbschlaf und Vollrausch lallend damit ge- prahlt.

„Und ich habe ihm zum Abschied noch *Gut Holz* gewünscht“, wurmt es Mona mit Fäus- ten und Wuttränen. Sie ist sehr gespannt, was ihr Alex gleich vorbringt.

Ziemlich spät und tigergereizt stürmt er in die Küche, gönnt Mona nur kurz einen jam- mernden Blick aus kleinen Rotaugen und verlangt mit Reibeisen-Bass ichsüchtig einen „Guten Morgen“. Gleichzeitig reißt er mutig Ellis Mahnmal von der Wand und knallt es mit markerschütterndem Schrei auf den Bo- den: „Scheiß“ – „Spiel!“, kreischt Mona. „Bingo!“ lobt Alex entspannt und dann früh- stücken sie ganz gemütlich.

© Hannelore Johanning



## Am Anfang war das „Z“!



Der Urvater aller Computer ist gerade mal etwas über 70 Jahre alt. Er hatte die Ausmaße einer Schrankwand und war so schwer wie ein kleines Auto!

Heute steht in fast jedem Haushalt ein Computer. Das

ist noch gar nicht so lange der Fall! Lassen Sie uns gemeinsam ein wenig zurückblicken auf die Zeiten der Entwicklung dieser Computer, wie alles angefangen hat. Dabei kann ich Ihnen hin und wieder „Fachchinesisch“ nicht ersparen; ich werde Ihnen die entsprechenden fremden Begriffe näher erläutern, so dass Sie verstehen, was damit gemeint ist.

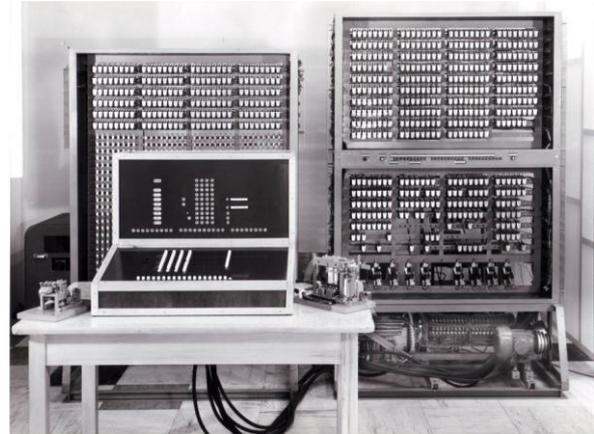
Konrad Zuse (1910-1995), ein Bauingenieur aus Berlin, wird heute fast einhellig auf der ganzen Welt als Schöpfer des ersten frei programmierbaren Rechners, der wirklich funktionierte, anerkannt. Kurzum, er baute den ersten funktionsfähigen Digitalrechner **Z3** und stellte ihn in kleinem Kreis vor. Es war ein unglaublich monströses, raumfüllendes „Elektronenhirn“!

**Bis heute gilt das Datum 12.05.1941 als Geburtsstunde des Computers.**

Komplizierte statische Berechnungen, die er während seines Bauingenieurstudiums zu erledigen hatte, brachten den Erfinder darauf, diesen Rechner zu konstruieren, der schon damals über viele Eigenschaften verfügte, die auch heute noch bei unseren modernen Computern zu finden sind.

Zuses Z3 war ein Parallel-Rechner; er schaffte gleichzeitig (=parallel) knapp zwei Additionen pro Sekunde. Für andere Rechenoperationen – subtrahieren, multiplizieren, dividieren – benötigte er wesentlich mehr Zeit.

Zwei Rechenoperationen pro Sekunde, das sind **2 FLOPS** (=Maß für die Leistungsfähigkeit von Computern). Wo sind wir heute gelandet? Ich habe meinen eigenen Laptop getestet: er leistet **42 GigaFLOPS!**



Das sind 42 Milliarden Rechenoperationen gleichzeitig pro Sekunde! Das ist beileibe nicht viel, besonders, wenn man weiß, dass heute Rechner mit **x TeraFLOPS** gebaut werden.

Da die Z3 im zweiten Weltkrieg zerstört wurde, befindet sich nur ein Nachbau von Zuses Z3 (siehe Bild) im Deutschen Museum in München.

In Karlsruhe, im Zentrum für Kunst und Medien, steht die einzige noch voll funktionstüchtige Original-Zuse-Maschine (Z22) auf der Welt.

1946 wurde **ENIAC**, ein Rechner mit überlegend neuer Technik gebaut. Die Grundlage seiner Funktionen und Rechenoperationen ist bis heute bei allen danach konstruierten Computersystemen so geblieben.

In den weiteren Jahren wurden viele Leistungssteigerungen und Verbesserungen an den Systemen vorgenommen. Dennoch: Anfang der 1940er Jahre äußerte der damalige IBM-Chef diesen Satz:

**„Es gibt einen weltweiten Bedarf von höchstens 5 Computern..“**

Dass in naher Zukunft Privatpersonen etwa einen eigenen Computer haben, in fast jedem Haushalt ein solches Gerät zu finden wäre und diese Geräte jedermann frei zugänglich sein würden, diese Idee wurde von der Industrie noch in den 1970er Jahren als absurd abgetan.

Der damalige Chef eines Computerentwicklungs-Unternehmens, von einem Mitarbeiter auf die Entwicklung solcher Geräte angesprochen, wies diese Vorstellung weit von sich. Er könne sich keine Privatperson vorstellen, die einen solchen Computer haben wolle. Erst als Unternehmen, zum Teil neugegründet oder branchenfremd, solche Geräte produzierten und damit einen überraschenden Verkaufserfolg erzielten, brachten die Unternehmen der vorherrschenden Industrie eigene Produkte auf den Markt.

So wurde im Januar 1977 der Personal-Computer **Commodore-PET** zum Kauf für 800 US-Dollar angeboten. Es war der erste **Personalcomputer** in der Geschichte der Computerentwicklung.

Ihm folgte im April 1976 der PC **Apple-I**, der eher an eine Schreibmaschine aus Holz erinnerte, aber mit dem man Programme bereits über eine **Kassette** in den Arbeitsspeicher (in dem die Rechenoperationen stattfinden, die zur Ausführung eines Programmes notwendig sind) laden konnte. Den Durchbruch aber schaffte erst der **Apple II**, Anfang 1976; für ihn gab es bereits auch Computerspiele.

Und am **12.08.1981** stellt IBM seinen IBM-PC vor. Da IBM damals Marktführer im Bereich der Großrechner war, schaffte man es, dass der IBM-PC als Arbeitsplatzrechner in den meisten Unternehmen eingesetzt wurde.

Diese Rechner wurden ausschließlich mit dem Betriebssystem von IBM, bestückt, das man von Microsoft (gegründet 1975 von Bill Gates) bezog. Die Zusammenarbeit der beiden Firmen endete 1985 und jeder entwickelte sein Betriebssystem allein weiter.

Beide Firmen achteten jedoch auf die gegenseitige Verträglichkeit (=Kompatibilität) der Betriebssysteme. Das Betriebssystem **MS-DOS** von Microsoft gab es **nur auf PC's**, die in der Bauweise den **IBM-PC's** entsprachen. Solche Nachbauten - **IBM-PC-kompatible Computer** - kamen meistens aus Asien, wurden aber auch in Deutschland gefertigt. Im Laufe der Zeit sanken auch die Preise für die Systeme erheblich und wurden so für viele Menschen erschwinglich.

## Wie sahen sie denn nun aus, die ersten Personal-Computer?

Diesen Namen erhielten sie nicht, weil es Computer für das Personal waren, sondern weil es ihr „persönlicher Computer“ war.

Verbreitet war auch der Begriff „**Heimcomputer**“. Damit waren Geräte gemeint, die man zuhause nutzte, um zu programmieren oder zu spielen. Vielleicht sind Ihnen noch einige dieser Heimcomputer im Gedächtnis, wie z. B. der **Commodore C64** oder der **ATARI**. Und nicht zu vergessen, der Heimcomputer von Apple, **LISA**! Er verfügte bereits über eine Maus und eine grafische Benutzeroberfläche.

Die **Leistungsfähigkeit der PC's** nahm seit Beginn der 1980er Jahre stetig zu. Neben den Office-Anwendungen (=Bürosoftware wie Textverarbeitung und Tabellenkalkulation, Auftragsabwicklung, etc.) u. wuchs der Multimediabereich (=Fotos, Videos, Musik, Spiele, etc.) zu einem der inzwischen am **meisten genutzten Bereiche**. Damit die PC's auch allen Anforderungen gerecht werden, wurden Geräte mit hoher Rechenleistung durch leistungsfähige Prozessoren

(=elektronische Schaltung) und Grafikkarten (=Steuerung für die grafische Ausgabe auf dem Bildschirm) entwickelt.



Der erste IBM-PC war ein

**Desktop-Computer =Tischcomputer.**

Er – und fast alle anderen Computer dieser Klasse ebenfalls – hatte ein kompaktes Gehäuse, stand auf dem Schreibtisch und auf dem Gehäuse stand der Monitor.



Als die Computer und ihre Monitore noch größer wurden, fanden sie kaum noch Platz auf dem Schreibtisch. So wurden die sogenannten **Tower-PC's** entwickelt. Deren Gehäuse standen nicht mehr auf, sondern neben

oder unter dem Schreibtisch. Nur den Monitor und die Tastatur – später kam die Maus dazu - fand man noch auf dem Schreibtisch.



Bereits Anfang der 1980er Jahre entwickelte man tragbare Computer, die aber trotzdem noch recht schwer und kompakt waren und alle noch einen Stromanschluss benötigten. An Batterie- oder Akkubetrieb war nicht zu denken, weil alle PC's noch mit integrierten Bildröhren – wie der Fernseher – ausgestattet waren.

Als es jedoch Flachbildschirme mit LCD-Anzeige (=Flüssigkristallanzeige, eine neue Technologie zur Bildschirm- ausgabe) gab, kamen die ersten



**Laptops** auf den Markt. Sie wurden immer kleiner und leichter, hießen dann später **Notebooks** oder – noch leichter - **Netbooks** und schließlich – extrem leicht und mit integrierter Tastatur auf dem Bildschirm - **Tablet-PC's**.

In seinem Buch "Der Weg nach vorn" vergleicht Bill Gates (Gründer von Microsoft und Entwickler der PC-Betriebssysteme MS-DOS und MS-WINDOWS) PCs mit Autos:



**"Wenn die Autoindustrie solche Fortschritte gemacht hätte wie die Computerindustrie, würden wir heute für 40 Mark ein Auto bekommen, das 0,3 Liter Benzin auf 100 km verbraucht".**

Die Erfolgsgeschichte des PC's war einfach nicht aufzuhalten. Vor allen Dingen, als das Internet hinzukam! PC's werden in fast allen Bereichen des Lebens eingesetzt und sind aus dem Alltag einfach nicht mehr wegzu-denken.

Dabei geht die Zahl der weltweit verkauften Computer seit 1-2 Jahren beständig zurück. Das ist u. a. auf die rasante Verbreitung von **Tablet-PC's und Smartphones zurück zu führen**. Besonders in aufstrebenden Ländern wie China, Indien oder den Balkanländern **verfügen die Menschen heute anstelle eines PC's mit Internetzugang eher über ein Smartphone für die Kommunikation und ein Tablet als Computer**.

Das Smartphone verfügt neben der Funktion eines Mobiltelefons gleichzeitig über die Fähigkeiten eines Computers. So nutzt man es heute u. a. zum Aufnehmen und Abspielen von Fotos oder Videos oder als Navigationsgerät. In den letzten Jahren kam für das Smartphone und das Tablet (allerdings ohne Telefon-Funktion) eine Flut von Programmen, sogenannte **APPS**, auf den Markt.

Und zum Schluss ein Ausblick in die Zukunft: Seit Jahren arbeiten Forscher weltweit an der Entwicklung von **Quantencomputern**. Sie gelten als Rechner der Zukunft. Sie sollen um ein Vielfaches leistungstärker und deutlich sicherer sein als die heute geläufigen digitalen Computer.

In unserer Alltagswelt spielen die Gesetze der Quantenphysik kaum eine Rolle. Egal, ob der Bremsweg eines Autos oder die Flugbahn eines Fußballs berechnet werden soll – im **Umgang mit solchen vergleichsweise „großen“ Objekten kommt man gänzlich ohne Quantenphysik aus**. Doch im Kleinen, in der Welt einzelner Atome und Elektronen, regiert die Quantenphysik. Diese Welt könnte in Zukunft auch für die Informationstechnologie von Bedeutung sein.

Bei der Verleihung des Physik-Nobelpreises für **bahnbrechende Methoden zur Messung und Manipulation von Quantensystemen** machte die Nobelpreis-Jury vor drei Jahren deutlich: „...Damit sind die ersten Schritte hin zu revolutionären Quantencomputern getan. Möglicherweise wird der superschnelle Quantencomputer unser Leben im Alltag in diesem Jahrhundert auf ebenso radikale Art revolutionieren wie der klassische Computer im letzten Jahrhundert.“

Na, dann! Warten wir auf das, was noch kommen wird!

**Aber heute wünsche ich Ihnen allen erst mal ein frohes Osterfest und viel Spaß beim Eiersuchen!  
Hety Büchte**

## „Happy Bösdag“

Wenn ich ganz ehrlich bin, brauche ich das ganze überhaupt nicht, die Geburtstagsfeier. Als ich 90 wurde, habe ich aufgehört, die Jahre zu zählen. Es kann nicht mehr lange dauern, da bist du im Jenseits und brauchst keinen Geburtstag mehr feiern, dachte ich.

Ich mag das ganze Drumherum nicht, Gratulation und Blumensträuße. In meiner kleinen Wohnung habe ich keinen Platz für so viele Blumen. Mein Enkel schickt mir jedes Jahr einen riesigen Blumenstrauß - in einem Karton - per Post aus Norddeutschland. Der Karton ist so groß wie ein Schuhschrank. Bis ich den ausgepackt habe, bin ich platt. So eine große passende Vase habe ich gar nicht. Die hätte er mitschicken sollen.

Also nehme ich einen Eimer aus Plastik. Einmal kippte mir der Eimer um und überflutete die ganze Wohnung. Ich musste schnell das Wasser aufnehmen, sonst läuft es nach unten durch, zu der Nachbarin.

Da schmiss ich eine Packung Handtücher aus dem Schrank auf den Boden. Fast eine Stunde hat es gedauert, bis der Fußboden wieder trocken war. Nachdem ich die Tücher auf dem Balkon aufgehängt hatte, plumpste ich in meinen Sessel, hob die Füße hoch und nahm mir fest vor, meinen Enkel anzurufen. Langsam ging mein Blutdruck runter und damit auch mein Zorn. Ich glaube, ich bin sogar eingeschlafen. Ich sitze so gern in diesem Sessel. Den haben mir die Kinder geschenkt. Er ist sehr bequem. Ich drehe ihn zum Balkon und kann meine Blumen anschauen.

Ich liebe Blumen. Früher hatte ich einen Garten, da habe ich viele Stunden verbracht. Mein Leben lang habe ich gepflanzt und gejätet, Kühe und Schweine versorgt. Haus, Ehemann und drei Kinder nicht zu vergessen. Und wenn ich an das Wäschewaschen zurückdenke! Von weit her musste das Wasser geholt werden. Die Wäsche wurde gekocht, auf einem Waschbrett bearbeitet, gespült, gebleicht, getrocknet und dann noch gemangelt. Dass können sich junge Leute heute kaum vorstellen. Heute bringen die Frauen ihre Kinder in einen Kindergarten und gehen arbeiten. Auch Kinder- und Erziehungsgelder bekommen sie. Elektrischer Strom ist eine Selbstverständlichkeit. Und fast jede Frau besitzt Führerschein und Auto.

Wie gut geht es uns heute!

Na ja, mir tut die letzte Zeit dies und das weh, aber ich meckere nicht. Bin glücklich,

dass ich mir mein Süppchen allein kochen kann. Auch ein Paar Blumentöpfe kann ich noch bepflanzen. Aber das war's auch schon. Meine Füße und Hände sind mit mir alt geworden und manchmal versagen sie. Dann bedaure ich sie, creme sie ein und rede mit ihnen. **„Es tut mir so leid, dass ihr so viel arbeiten musstet. Es ging nicht anders.“**

Aber ich bin schon wieder mit meinen Gedanken woanders. Ich wollte doch meinen Enkel anrufen. Er soll mir endlich keine Blumen mehr schicken, und schon gar nicht so viel.

Er sollte mich lieber öfter anrufen. Seine Stimme zu hören, macht mir mehr Freude. Andererseits möchte ich ihn nicht kränken. Der Junge hat es bloß gut gemeint und wollte mir eine Freude machen. Ich erzähle es auch keinem. Soll keiner wissen, dass die Enkel keine Zeit für ihre alte Omi haben und nur ein-zweimal im Jahr Blumen und eine Karte schicken. Letztens hat er mir eine große Schachtel Pralinen geschickt. Süßes esse ich schon lange nicht mehr, davon tun mir die Zähne weh.

Darum mag ich keine Geburtstagsfeier. Viel Arbeit, die ich selbst kaum schaffen kann. Und alles den Kindern aufladen, möchte ich auch nicht. Wenn schon Tisch decken, dann mit selbst gebackenem Kuchen. Fertiges aus dem Supermarkt schmeckt mir nicht.

Und auch der große Karton von Fleurop muss entsorgt werden. Im Ganzen ist der zu sperrig, zusammenfalten schaffe ich nicht. Letztes Jahr stolperte ich auf dem Weg zum Container und fiel auf die Nase. Eine Woche lang traute ich mich nicht nach draußen mit den blauen Augen. Das passiert mir nicht noch einmal. Auch Geschenke möchte ich nicht haben. Ich hab doch alles. Und es lohnt sich nicht, für so einen alten Greis Geld auszugeben. Das sag ich schon seit 10 Jahren.

Mein Geburtstag kommt immer noch. Hat mich der liebe Gott vergessen?

Trotzdem freue ich mich, wenn die Leute zu mir kommen um mir zu gratulieren.

Aber nicht mit **„Happy Bösdag“**. Ich bin nicht böse, wenn sie alle kommen. Warum auch?

Ja, ja ich weiß, es ist Englisch und heißt **„Glückwunsch zum Geburtstag!“**

Das können sie doch gleich deutsch sagen. Für fremde Sprachen bin ich zu alt.

Na wenigsten hatten meine Kinder was zu lachen.

Nacherzählt von Ludmilla Dümichen

## Silbenrätsel

Die ersten und fünften Buchstaben der Lösungswörter ergeben  
- von oben nach unten gelesen - den Lösungsspruch.

Telefon	
Gaunersprache	
Laubbaum	
Dschungel	
EU-Land	
Zahnarzt	
Stets	
Vereinsblatt	
Ungefähr, etwa	
Skandal	
Versteinerung	
Getränk	
Männername	
Wassersportler	
Fluss in Italien	
Käsesorte	
Asiatisches Land	
Reform	
Berufung	

auf-ber-cher-club  
den-der-der-di-dig-dor  
eber-edel-en-er-esche  
fern-fos-halb-in-isi-kae  
lan-ler-nen-neu-nie-nung  
nung-ord-pilz-rot-se  
seg-sehen-sil-spre-staen  
ti-tist-trank-tung-ur  
wald-wegs-welsch-zei

**Viel Spaß beim Raten wünscht Ihnen  
Wolfgang Hoffmann**

Senden Sie bitte Ihre Rätsellösung bis zum **30. April 2015** an das  
**Seniorenbüro, Am Vreithof 8, 59494 Soest**  
**und gewinnen Sie ein Kaffeetrinken mit dem Bürgermeister im Burghofmuseum**

Aus den richtigen Einsendungen werden drei Gewinner durch Los ermittelt  
und in der nächsten Ausgabe des „Füllhorn“ bekannt gemacht.



## Rätselauflösung Heft 4/2014

Jetzt, in dem Augenblick, wo ich die Rätselauflösung schreibe, passt das Wetter genau:

### Sauwetter

An sich waren die Lösungswörter nicht schwer zu erraten. Ein kleines Problem hat es beim Druck gegeben. Die Felder für die Lösungsbuchstaben waren ein wenig zu dunkel geraten. Das hat den einen oder anderen verwirrt. Das war sozusagen das Rätsel im Rätsel.

Der Winter hat lange auf sich warten lassen. Für uns Menschen ist er nur wichtig, wenn wir Wintersport treiben können. Die Bauern haben weniger Angst, dass ihnen etwas auf den Feldern erfriert, als dass das Wintergetreide nicht seinen Kältereiz bekommt, ohne den es nicht so recht gedeihen will.

Na ja, vielleicht müssen sich spätere Generationen auf den Anbau von Ananas oder Bananen umstellen? Dann wäre so ein Winter, wie wir ihn von Kindesbeinen an gewohnt sind, wieder schädlich.

Wolfgang Hoffmann



## Oster Menue

### Frühlingssalat mit Krabben

Stark für andere

**Diakoniestation** 

Wir helfen Ihnen pflegen

- Ambulante Pflege für Jung und Alt
- Pflegeberatung
- Essen auf Rädern
- Palliativpflege
- Haushaltshilfe



**Diakoniestation Soest**

Senator-Schwartz-Ring 8

59494 Soest

Tel.: 0 29 21 - 36 20 400

diakoniestation@diakonie-

ruhr-hellweg.de

[www.diakoniestation.org](http://www.diakoniestation.org)

#### Zutaten:

200 g Nordseekrabben,  
1 Bund Radieschen,  
1 kleine Gurke,  
1 säuerlicher Apfel,  
½ Bund Dill,  
einige Salatblätter,

#### Dressing:

1 Ei Weinessig,  
Salz, Pfeffer,  
1 Prise Zucker,  
2 Ei Sonnenblumenöl

#### Zubereitung:

Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Gurke schälen und fein würfeln, Apfel waschen ebenfalls in kleine Würfel schneiden, Dill fein hacken, alles zu den Krabben geben.

Essig und Gewürze gut verrühren, dann das Öl unterschlagen und mit dem Salat mischen. Salatblätter waschen und trocken schütteln, den Frühlingssalat auf Salatblättern anrichten.

## *Cremesuppe Ninon*

### **Zutaten:**

¾ l klare Fleischbrühe,  
300 g Tiefkühlerbsen,  
1 Packung helle Soße,  
1 Tasse Wasser,  
1 Prise Salz,  
1/8 l Sahne,  
½ Piccolo (Sekt)

**Zubereitung:** Erbsen in der Fleischbrühe 5 Min kochen. Etwas Brühe abschöpfen, die Erbsen pürieren, die restliche Brühe wieder zurückgeben. Die helle Soße mit 1 Tasse Wasser verrühren, damit die Suppe binden, 3 Min. kochen und abschmecken. Die Suppe in eine heiße Terrine füllen. Vor den Gästen die geschlagene Sahne sowie den Sekt untermischen und in Suppentassen anrichten.

## *Lammkeule mit Kräuterkruste*

### **Zutaten**

1 kg Lammkeule ohne Knochen,  
1 Bund Petersilie,  
1 Bund Thymian oder Estragon,  
1 Stiel Basilikum,  
1 Knoblauchzehe,  
1 TL mittelscharfer Senf,  
4 EL Traubenkernöl,  
Salz, Pfeffer  
3 EL Creme fraiche,  
1 Prise Zucker

**Zubereitung:** Fleisch waschen, trocken tupfen und Sehnen entfernen. Kräuter waschen, fein hacken, mit Knoblauch, Senf, Öl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oberseite der Keule mit der Farce bestreichen, in einen Bräter legen. Das offene Gefäß in den kalten Backofen geben. 90-100 Min/200 Grad. Fleisch warmhalten, Bratenfond abkochen, mit Creme Fraiche verrühren, eventuell mit Mehl binden. Fleisch in Scheiben schneiden, und anrichten

## *Gratinkartoffeln*

### **Zutaten:**

800 g Kartoffeln,  
1/8 l Sahne,  
1/8l Milch,  
Salz, Pfeffer, Muskat,  
Butter für die Form

### **Zubereitung:**

Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. Sahne, Milch, Gewürze mischen. In gefettete Auflaufform Kartoffelscheiben einlegen, Milch-Sahnemischung darüber gießen, Form verschließen. Im Backofen garen: 30 Min./200 Grad. Form öffnen, weitere 10 Min garen.

**Gratin und Lammkeule können zusammen im Herd gegart werden.**

## Rotes Zwiebelgemüse

### Zutaten:

750 g rote Zwiebeln,  
50 g Puderzucker,  
60 g Butter,  
3 Zweige Rosmarin,  
3 Lorbeerblätter  
Salz, Pfeffer,  
1/8 l Rotwein,  
1 TL Balsamessig,  
1 EL Rotweinessig

### Zubereitung:

Zwiebeln schälen und achteln, Puderzucker trocken erhitzen, goldbraun karamellisieren, Butter nach und nach dazugeben, Zwiebeln darin wenden. Rosmarinzweige, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer dazugeben, mit Wein und Essig auffüllen, 15 Min schmoren. Rosmarin und Lorbeer vor dem Servieren entfernen

## Pfirsich Melba

### Zutaten:

250g Erdbeeren,  
150 g Zucker, mit 150 g Zucker pürieren, auf  
4 Pfirsichhälften,  
500 ml Vanilleeis,  
1/8 l Sahne

### Zubereitung:

Erdbeeren auf 4 Teller verteilen, Pfirsichhälften dünsten auf die Erdbeeren legen. Vanilleeis in Würfel schneiden, um die Pfirsiche verteilen. Sahne steifschlagen, Sahnetupfer zwischen das Eis spritzen.



Lina-  
Oberbäumer-  
Haus



Alten- und Pflegeheim

Geborgenheit geben,  
Sicherheit schenken,  
Türen zur Geselligkeit öffnen...

Alten- und Pflegeheim  
„Lina-Oberbäumer-Haus“  
Feldmühlenweg 17 - 59494 Soest  
Tel.: 02921 371-250  
info@lina-oberbaeumer-haus.de



**Baujahr:** 1984, Anbau: 2010  
**Modernisiert:** 2011  
**Auszeichnungen:** 2010 -  
Feststellung der Verbraucherfreundlichkeit

**Plätze - nur für Frauen:**

- 72 Einzelzimmer
- 4 Doppelzimmer

**Wohnformen:**

- Leben in Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

**Pflegfachliche Schwerpunkte:**

- Versorgung der Schwerkranken und Sterbenden auf der Basis der Palliative Care
- Betreuung von Frauen mit Erkrankungen aus dem dementiellen Formenkreis (Demenz, Alzheimer, etc.)



www.lina-oberbaeumer-haus.de

## Rüblitorte

**Mürbeteigboden:** 160 g Mehl, 1/2 TL Backpulver, 70 g Zucker, 80 g Butter,

1 P. Vanillezucker, 1 Ei

Mürbeteig bereiten und auf den Boden der Springform drücken.

**Teig :** 6 Eigelb, 325 g Zucker, 100 g Butter, 1 Prise Zimt, 1 Schuss Kirschwasser.

Alles zu einer cremigen Masse schlagen.

250 g Karotten, 150 g gemahlene Haselnüsse, 150 g gehackte Mandeln, 80 g Mehl, 80 g Biskuitbrösel (Löffelbiskuit).

Alle Zutaten unter die cremige Masse rühren und 6 Eiweiß zu festen Eischnee schlagen, vorsichtig unterheben.

Masse auf den Mürbeteig geben und zusammen 50 Min./170 Grad (Umluft) backen.

Ausgekühlte Torte mit etwas Kirschwasser tränken, mit Puderzucker-Zitronensaftglasur bestreichen. Mit kleinen Marzipanmöhren und -häuschen garnieren.

*Frohe Ostern und guten Appetit  
wünscht Ihnen  
Gerhild Oehmichen*



## Humor

Der Notarzt wird zu einer alten Dame gerufen, die unter Atembeschwerden leidet. Er steckt einen kleinen Sensor auf ihren Finger, der Blutdruck, Pulsfrequenz und Sauerstoffgehalt des Blutes messen soll. Dann fragt er die Dame: „Wie alt sind Sie?“ „56,“ antwortet sie, „und was ist das da?“ und zeigt auf den Sensor. „Das ist ein Lügendetektor. Wie alt sind Sie, was sagten Sie?“ „67“ sagt die Dame verlegen.

Ein junger Polizist stoppt in der Fußgängerzone einen Jaguarfahrer, der dort mit 120 km/h unterwegs war. „Ihre Papiere bitte.“ „Die liegen im Handschuhfach unter der Pistole.“ Und warum fahren Sie mit einer Waffe spazieren?“ „Ich habe jemanden erschossen. Die Leiche liegt hinten im Kofferraum.“ Dem Polizisten wird die Sache mulmig und er ruft Kollegen zur Verstärkung. Die inspizieren das Auto. Aber außer den Fahrzeugpapieren und dem Reserverad finden sie in Handschuhfach und Kofferraum nichts.“ Da sagt der Autofahrer: „Womöglich behauptet der Kollege jetzt auch noch, ich sei zu schnell gefahren.“

„Du gehst schon zur Schule?“ wird die kleine Mona gefragt. „Von gehen kann keine Rede sein, ich werde geschickt!“

In der Mensa setzt sich ein Student ungefragt zu seinem Professor an den Tisch. Leicht verärgert fragt der Professor: „Seit wann essen den Schweine und Adler an einem Tisch?“ Da meint der Student achselzuckend: „Na, dann fliege ich eben zum nächsten Tisch.“

„Was denken Sie, ganz ehrlich, über das Fehlen von Nahrungsmitteln im Rest der Welt?“ Zu dieser Umfrage der UNO gab es ein unklares Ergebnis, weil die Frage offensichtlich in verschiedenen Ländern nicht verstanden wurde. Die Amerikaner wussten nicht, was der Rest der Welt ist; Afrika nicht, was Nahrungsmittel sind; Deutschland nicht, was Fehlen heißt und Brasilien verstand die Bedeutung von „ganz ehrlich“ nicht.

Begeistert erzählt der Nachbar von einer mehrtägigen Bergwanderung. Sogar ein Packpferd für das Gepäck hatten sie dabei. „Ein Glück, dass wir das Pferd hatten, so konnten wir unseren verletzten Sohn transportieren.“ „Was war denn passiert?“ „Das Pferd hatte ihn getreten.“

Im Kaufhaus sagt ein kleiner Junge der Dame in der Information: „In ein paar Minuten wird eine junge Frau völlig aufgeregt und weinend zu Ihnen kommen und Ihnen mitteilen, dass ihr in der Schuhabteilung ihr kleiner Sohn abhanden gekommen ist. Würden Sie ihr bitte mitteilen, dass ich in die Spielwarenabteilung im dritten Stock gefahren bin?“

Auf einem feuchten Waldweg treffen sich zwei Schnecken. „Um Gottes Willen, wie siehst Du denn aus, was ist denn mit Dir passiert?“ „Ach, Du meinst mein blaues Auge? Als ich gestern Abend heim ging, schoss plötzlich ein Pilz aus dem Boden.“

Ausgewählt von Günter Marske

---

## Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister

Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Hans-Werner Gierhake, Johanna Hoffmann, Wolfgang Hoffmann, Hannelore Johanning, Anja Lehnert, Günter Marske, Gisela Scharnowski, Christa Sanavia

Redaktionsleitung: Andreas Müller, Seniorenreferent der Stadt Soest

Anschrift: „Füllhorn“, Seniorenbüro/Rathaus,  
Am Vreithof 8, 59494 Soest  
Telefon: 103 2202,  
E-Mail: seniorenbuero@Soest.de

Sie finden uns auch im Internet: [www.soest.de](http://www.soest.de) Rubrik Leben & Wohnen / Familie / Senioren

(Rückseite) Miniatur aus dem Nequambuch - entstanden 1315

Sogenanntes Nichtsnutzbuch der Stadt Soest mit den Namen der in Soest straffällig gewordenen Personen. Das Bild zeigt offenbar eine Wüstung durch Brand. Also die strafweise Zerstörung des Hauses eines Geächteten.



Miniatur aus dem Nequambuch (Bildbeschreibung siehe vorletzte Seite)