

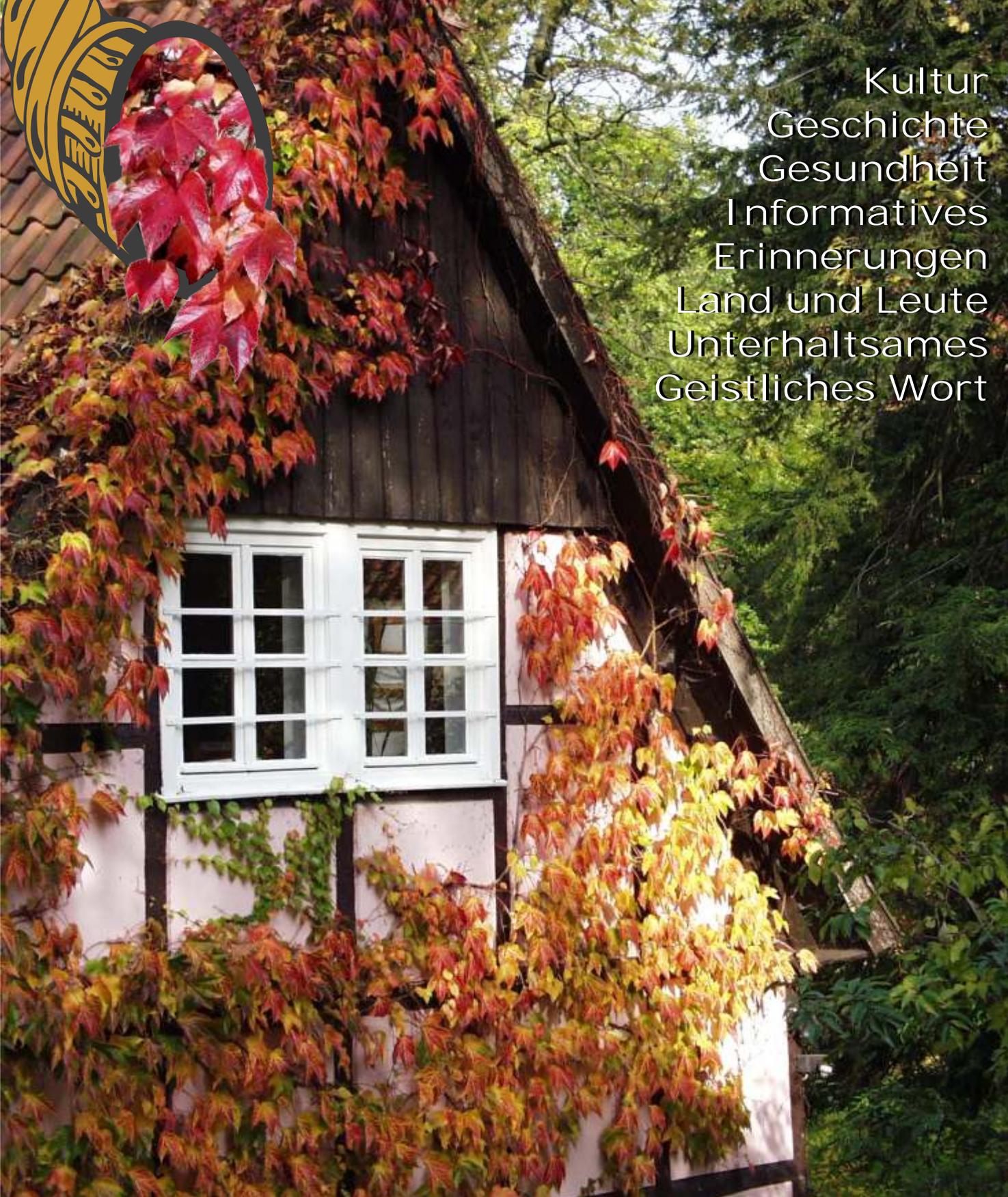
Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen!

Füllhorn

III/2013

Stadt Soest - Seniorenbüro



Kultur
Geschichte
Gesundheit
Informatives
Erinnerungen
Land und Leute
Unterhaltsames
Geistliches Wort

Meine herzlichsten Wünsche
für Soest und seine Zukunft

Werner Bergengrün

25. August 1949

Soest

Ich sah den Sturm im Wind und Wolken tiefen
Dunkel als der Mittag kam, fern im Graun.
Das Westwerk reichte seinen Quadern
gleichsam aus Wasser auf, sie nie verliefen.

O Stadt, der dunkelgrünen Meeresküste
entliegende zu wunderbarer Schar,
wie hing's um Fissel und Mauern und Köhnen
von Algen nehen! Und die Häuser schliefen.

Das Land lag ausgelegt im Schlamm und Wellen
ein Salzhand witterte um das Gebälk.
Und alles war in Schweigen und in Lärmen.

Und in den Höhlungen der toten Welt
verhallte noch, wie sich's in Muscheln hält,
ein flüsterndes, immer gleiches Wogen rauschen.

O Stadt Soest zum Dank für manche gute Stunde.

28. Sept. 49

Werner Bergengrün

Inhaltsverzeichnis

Geistliches Wort	Die Engel kommen wieder	Pastor Werner Günther	4
Information	Der Seniorenbeirat berichtet	Heide Albrandt	5
	Nach der Kirmes ist vor der Kirmes	Hans-Werner Gierhake	7
	Netzwerk Nachbarschaftshilfe	Klaus Dehnert	9
	Pflegebedürftig? Was tun?	Wilko Lebkücher	14
	Trockene, gereizte Augen	Hubert Mues	19
	Was dem einen sein „Möchtegern“...	Johanna Hoffmann	20
	Aus Getreide wird Mehl	Gisela Scharnowski	23
	Online sicher unterwegs	Hety Büchte	34
Kultur	Altweibersommer	Erika Goulden	10
	Artothek: städtischer Bildverleih und Galerie	Dr. Wilfried Huck	11
	Nach dem Leben	Erika Goulden	13
	Dai schoine gräote Waold	Jupp Balkenhol	16
	Gottes Häuser: Johannes d. T., Neuengeseke	Hannelore Johänning	17
	Scouse	Erika Goulden	26
	SteinGut	Hannelore Johänning	33
	Gehen	Erika Goulden	38
Unterhaltung	Protest im Hühnerhof	Hannelore Johänning	22
	Bootsfahrt auf der Ise	Johanna Hoffmann	25
	Gruß einer Verstorbenen	Barbara Gaubitz	27
	Der Herbst hat auch noch schöne Tage	Christa Sanavia	28
	Wie aus der Pistole geschossen	Wolfgang Hoffmann	31
	Rätsel	Wolfgang Hoffmann	33
	Rätselauflösung	Wolfgang Hoffmann	38
Küchentipps	Herbstmenue	Anja Lehnert	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

Die Engel kommen wieder

Liebe Leserinnen und Leser! Wo waren sie denn, die Engel? Die Frage zu unserer Überschrift ist doch: Hatten sie sich von uns entfernt oder wir uns von ihnen?

Gern zitiere ich hier meinen alten Freund Pastor Albrecht Winter. Manchmal sagt er mit seiner lieben markanten Stimme: „Jetzt hat Michael wieder einen blauen Daumen!“ – Was meint er damit? Er hat wohl gerade erlebt oder erfahren, dass um Haaresbreite etwas Schlimmes verhindert worden ist. „Glück gehabt“ sagt mancher, oder gar „Schwein gehabt“. Für Albrecht Winter aber hat ein Engel seinen Daumen dazwischen gehalten!

Ist es also einfach eine Frage der persönlichen Auffassung? Ja, es ist eine Frage des Glaubens! Meinetwegen auch der Weltanschauung. Vielen ist unsere Welt komplizierter geworden, unübersichtlicher, unpersönlicher, ja unheimlicher. Mir begegnen immer mehr Menschen, die ihre Orientierung verloren haben. Nicht wenige drohen ganz ohne Halt zu leben. Manche halten sich dann an Mittel, die sie selbst schon vor die Frage stellen: Hält mich das aufrecht, oder zieht es mich herunter? Sind wir von allen guten Geistern verlassen?

Umso erfreulicher nehme ich eine sozusagen leise Gegenbewegung wahr. Und zwar bei der Vorbereitung von Taufen. Seit längerer Zeit schon bringen Eltern einen ganz bestimmten Wunsch für den biblischen Taufspruch mit; er soll ihrem Kind während dieser Feier als Wort auf den Lebensweg mitgegeben werden. Und zwar eben oft diesen (Psalm 91,11):

Gott hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf all deinen Wegen.

Die Engel kommen wieder, das heißt dann doch: sie kommen wieder in unser Bewusstsein, in unser Denken, in unser Wünschen hinein! Wir suchen mit ihnen einen Weg aus der inneren Leere, aus Einsamkeit, Verlassenheit und Ohnmacht.

Aber, so könnte man entgegenen, sollten wir das eigentlich nicht von Gott selbst erwarten? Die Frage ist berechtigt. Denn es gibt keine sozusagen verbindliche christliche En-

gel-Lehre, und auch im Glaubensbekenntnis kommen sie nicht direkt vor. In der Bibel aber spielen sie immer wieder eine wichtige Rolle. Der Erzengel Michael erscheint als Kämpfer gegen böse Mächte. Engel als Kampf- und Schutzmächte kennt der Beter von Psalm 91 (s.o.). „Engel“ heißt „Angelos“ und bedeutet „Bote“. Er bringt Botschaften von Gott zu den Menschen. Er kündigt die Geburt des Täufers Johannes und die Geburt Jesu an. Engel bringen den Hirten von Bethlehem die Weihnachtsbotschaft und singen dann von der Ehre Gottes und vom Frieden auf Erden. Ein Engel stärkt Jesus in der Not im Garten Gethsemane. Erst recht mit Ostern ist die Engelbotschaft verbunden: „Er ist nicht hier, er ist auferstanden!“

Schon im Alten Testament wird klar, warum Gott die Menschen nicht mit seiner überwältigenden Gegenwart selbst „konfrontiert“: In einer Vision der unmittelbaren Gegenwart Gottes ruft der Prophet Jesaja: „Weh mir, ich vergehe!“ - Gott nimmt sich ganz zurück, indem er Engel „vorschickt“ und dann schließlich selbst als Menschenkind auf die Welt kommt!

Wieso komme ich jetzt im Herbst und nicht erst zu Weihnachten auf dieses Engel-Thema? Vielleicht wundern Sie sich: weil es etwas mit dem Erntedankfest zu tun hat! In evangelischen Kalendern steht am 29. September: „Tag des Erzengels Michael und aller Engel (Michaelis)“. Nach einer sehr alten Tradition wird dann am folgenden Sonntag (also oft Anfang Oktober) das Erntedankfest gefeiert. – Es steckt wohl viel weise Erfahrung dahinter, wenn unsere Vorfahren das so nah beieinander gesehen und gefeiert haben: das Fest der Engel und das Fest der Ernte. Die „sichtbare und die unsichtbare Welt“ (Nicänisches Glaubensbekenntnis) gehören zusammen. Es kann uns nur gut tun, wenn diese Weisheit wieder zu uns kommt. Und aus dem Morgen- und Abendsegens Martin Luthers, dieses ja in schweren Krisen erprobten Beters, lässt sich vielleicht lernen: „Dein heiliger Engel sei mit mir!“

Ich wünsche Ihnen
einen segensreichen Herbst.
Ihr Werner Günther

Der Seniorenbeirat berichtet:

Sicherheit für Senioren Verkehrssicherheit

Der Seniorenbeirat Soest, das Seniorenbüro in Zusammenarbeit mit der Kreisverkehrswacht Soest e.V. planen am Donnerstag, 10.10.2013, in der Zeit von 10.00-17.00 Uhr, einen

Verkehrssicherheitstag
„Mobil bleiben, aber sicher“.

Außer einem kostenlosen und anonymen Seh- und Reaktionstest beteiligt sich die Kreisverkehrswacht Soest e.V. und die Landesverkehrswacht NRW mit einem Fahrradsimulator und einem gesondertem Stand über „Pedelects“ (Elektrofahrräder).

Auf dem Fahrradsimulator sieht der Teilnehmer auf einem vor ihm ablaufenden Film Verkehrssituationen, die er auf dem feststehenden Fahrrad durch Bremsaktionen bewältigen sollte. Die Laufgeschwindigkeit des Filmes richtet sich nach der fiktiven Laufgeschwindigkeit der Pedale.

Beteiligen wird sich auch der Regionalverkehr Ruhr-Lippe GmbH. mit einem Linienbus, in welchem er den Senioren Informationen zu Fahrplänen und Nutzung der Linienbusse geben wird. Der Verkehrssicherheitsberater der Kreispolizei – Direktion Verkehr - hat ebenfalls seine Teilnahme zugesagt.

Voraussichtlich wird die Stadtverwaltung Soest die neuen Pläne für das Radfahrnetz in Soest vorstellen.

Wir hoffen auf rege Teilnahme der Senioren an dem Verkehrssicherheitstag, denn so bleiben sie mobil, aber sicher.

Senioren sind gewappnet
gegen Trickbetrüger
durch Aufmerksamkeit und Vorsicht

Lassen Sie sich von Fremden an der Haus- oder Wohnungstür kein X für ein U vormachen! Diebe oder Betrüger erfinden immer neue Vorwände, um in Ihre Wohnung zu kommen. Mal bitten sie um eine Gefälligkeit wegen einer vermeintlichen Notlage. Mal ge-

ben sie sich als Amtsperson oder Handwerker aus. Andere wieder wollen Ihnen ein schlechtes Gewissen einreden und behaupten ganz dreist, Sie zu kennen.

Tricktäter setzen auf Ihre Hilfsbereitschaft. Bleiben Sie im Zweifel aber lieber misstrauisch. Denn ist der oder die Unbekannte erst einmal in Ihrer Wohnung, kann alles Mögliche passieren.

Tipps Ihrer Polizei.
Vergewissern Sie sich vor dem Öffnen, wer zu Ihnen will: Schauen Sie durch den Türspion oder aus dem Fenster, benutzen Sie die Türsprechanlage. Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperrleiste (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).

Nur wenn Sie alleine sind, haben Trickdiebe leichtes Spiel. Versuchen Sie, bei unbekanntem Besuchern einen Nachbarn hinzu zu bitten oder bestellen Sie den Besucher zu einem späteren Termin, wenn eine Vertrauensperson anwesend ist.

Bieten Sie bei einer angeblichen Notlage an, selbst nach Hilfe zu telefonieren oder das Gewünschte (Schreibzeug, Glas Wasser) hinauszureichen. Lassen Sie dabei stets Ihre Tür durch eine Türsperrleiste gesichert.

Lassen Sie nur Handwerker ein, die Sie selbst bestellt haben oder die von der Hausverwaltung angekündigt wurden.

Schnelle Unterschrift, lange Reue:
Finger weg von Haustürgeschäften!

Ob in Ihrer Privatwohnung, bei Freizeitveranstaltungen, einer Kaffeefahrt oder auf der Straße – bei unterschiedlichsten Gelegenheiten können Sie durch Fremde dazu gebracht werden, eine geschäftliche Erklärung abzugeben. In solchen Fällen spricht man von „Haustürgeschäften“.

Geschäfte, auch Versicherungen, die auf solche Weise zustande kommen, können Sie innerhalb von 14 Tagen schriftlich widerrufen.

Das geht immer ohne Angabe von Gründen und gilt für Verträge über Ratenkauf und Ratenlieferung (z. B. Zeitschriften-Abonnements), Werk- und Dienstleistungen, Ehevermittlung oder Handwerkerleistungen.

Kein Widerrufsrecht haben Sie ...

wenn Sie Vertreter selbst bestellt haben, bei Bagatellgeschäften (bis ca. 40 Euro), bei Mitgliederwerbung für Vereine oder wenn die Erklärung notariell beurkundet ist.

Ebenso wenig gilt der Widerruf bei selbstständig handelnden Geschäftsleuten im Rahmen ihrer Tätigkeit oder etwa beim Privatkauf eines Gebrauchtwagens.

Tipps Ihrer Polizei.

- Lassen Sie sich zu einer vertraglichen Unterschrift niemals drängen! Unterschreiben Sie nichts, was Sie nicht verstanden haben.
- Achten Sie bei Haustürgeschäften auf das korrekte Datum und die Unterschriften!
- Fordern Sie eine Durchschrift, auf der Name und Anschrift des Vertragspartners deutlich lesbar sind.

Wenn Sie von einem Geschäft zurücktreten möchten, schicken Sie Ihren schriftlichen Widerruf immer per Einschreiben mit Rückschein.

Fordern Sie von angeblichen Amtspersonen einen Dienstausweis, prüfen Sie ihn sorgfältig (Druck? Foto? Stempel?) bei gutem Licht und mit der Lesebrille. Rufen Sie im Zweifel bei der Behörde an, von der die angebliche Amtsperson kommt. Lassen Sie dabei Ihre Tür versperrt. Suchen Sie die Telefonnummer der Behörde selbst heraus.

ENKELTRICK:

Bleiben Sie bei falschen Verwandten misstrauisch!

Der sogenannter Enkeltrick ist eine besonders hinterhältige Form des Betrugs, der für Sie unter Umständen weitreichende finanzielle Folgen haben kann. Mit den Worten „Rate mal, wer hier spricht“ oder ähnlichen Formulierungen rufen die Betrüger bei Ihnen an, geben sich als Verwandte, Enkel oder auch gute Bekannte aus und bitten kurzfristig um Bargeld.

Als Grund wird ein finanzieller Engpass oder eine Notlage vorgetäuscht. Sobald Sie sich bereit erklären, wird ein Bote angekündigt, der sich dann mit einem zuvor vereinbarten Kennwort ausweist und das Geld abholt. Auf diese Weise sind von Tätern in der Vergangenheit bereits Beträge von über 20.000 Euro erbeutet worden.

Tipps Ihrer Polizei.

- Seien Sie misstrauisch, wenn sich Personen am Telefon als Verwandte oder Bekannte ausgeben, die Sie als solche nicht erkennen.
- Geben Sie keine Details zu Ihren familiären oder finanziellen Verhältnissen preis.
- Halten Sie nach einem Anruf, der finanzielle Forderungen beinhaltet, mit Ihren Familienangehörigen Rücksprache.
- Übergeben Sie niemals Geld an unbekannte Personen.
- Informieren Sie sofort die Polizei, wenn Ihnen eine Kontaktaufnahme verdächtig vorkommt oder wenn Sie Opfer geworden sind:
Notrufnummer 110.

In einer der nächsten Ausgaben des „Füllhorn“ werde ich Sie weiter informieren über ähnliche Betrügereien und Straftaten.

Sollten Sie noch Informationen brauchen oder Aufklärung, so steht für die Seniorenarbeit bei der Kreispolizeibehörde Herr Spurzem unter der Telefonnummer 02921 / 9100-4135 zur Verfügung.

Für den Seniorenbeirat der Stadt Soest
Heide Albrand

Nach der Kirmes ist vor der Kirmes.

Es soll Leute in und um Soest geben, deren Ankerpunkt jeder Zeitrechnung jener magische Tag ist, der Donnerstag nach Allerheiligen, Pferdemarkt in Soest und traditionell Beginn der Kirmes. Dass der Bürgermeister schon am Mittwoch das Fass im Bayernzelt anzapft, ist neumodischer Kram und erst gefühlte 100 Jahre alt.

Ich will aber jetzt nicht in der Historie herumkramen, obwohl das auch seinen Reiz hätte, sondern vielmehr von den Vorbereitungen berichten, mit denen sich die Verantwortlichen das ganze Jahr über auf eben jenen magischen Tag einrichten.

Wer bereitet bei der Stadtverwaltung die Kirmes vor und wie geschieht das?

Ich habe mit ein paar Leuten in der Stadtverwaltung gesprochen, die das wissen. Es gibt eine klare Gliederung der Aufgaben: Was wo während der Kirmestage ablaufen soll und welche Schausteller oder sonstigen Akteure das tun sollen, dafür sorgt der „*Marktmeister*“. Damit die Gäste aus nah und fern rechtzeitig wissen, dass in Soest wieder Kirmes ist und sich auch tatsächlich anlocken lassen, dafür wirbt die „*Touristik-Information*“. Ein dritter Zuständigkeitsbereich ergibt sich dadurch, dass während der tollen Tage allein durch die Masse von Menschen viele Probleme entstehen können und deshalb das „*Ordnungsamt*“ präventiv zur Konfliktvermeidung beitragen soll.

Das ist schon mal ein grober Anhalt.

Die Vorbereitungen für die nächste Kirmes begannen nicht erst am Montag nach der letzten Kirmes, das jedenfalls versichern mir der Marktmeister Herr Mateikat im Rathaus unserer Stadt und Frau Mössing von der Tourist-Information.

Bereits im Frühsommer des Vorjahres wird die Kirmes ausgeschrieben, und die Betreiber von Fahrgeschäften und Verkaufsständen können sich bis Ende Januar um die Teilnahme bewerben. Aus den 1700 Bewerbungen für Kirmes und Pferdemarkt müssen rund 500 für die Zulassung herausgefiltert und weiter betreut werden. Die Reihengeschäfte erhalten ihre Zulassung im Juli/August; anschließend werden für ihre Zulassung die Großgeschäfte in Ortsterminen mit Betreibern, Bauamt, Ordnungsamt, Feu-

erwehr und eventuell Grundstückseigentümern eingewiesen, die Einzelheiten werden überprüft, festgelegt und durch Unterschrift der Beteiligten fixiert.

Die Planung, was wo und wann stattfinden soll, ergibt sich aus der Tradition und aus der regelmäßigen Nachjustierung der Angebote. Das ist ein heikles Kapitel und erfordert Erfahrung und Fingerspitzengefühl. Es erfordert auch, dass man sich umschaute auf anderen Märkten – „Was macht die Konkurrenz?“ – und dass man mit den Schaustellern darüber spricht, was sie demnächst anzubieten haben und was sie sich wünschen oder ihnen nicht gefallen hat. Die Wünsche der Kirmesbesucher sollten auch berücksichtigt werden, damit sie nächstes Jahr wiederkommen. Weiter gilt es, Beschwerden der Innenstadtbewohner aus dem Vorjahr zu berücksichtigen, damit deren Belästigungen nicht allzu heftig ausfallen. Für alle Kirmesbesucher gilt übrigens, Beschwerden sofort, also schon während der Kirmes im Ordnungsamt vorzutragen; in manchen Fällen kann dann sofort für Abhilfe gesorgt werden. Das Ordnungsamt ist dafür während der Kirmesstage, solange der Betrieb läuft, unter 103 7777 telefonisch erreichbar, auch Sonnabend/Sonntag.

Als Ergebnis entstehen aus dieser Denkarbeit schließlich verschiedene Planunterlagen. Da gibt es den Stadtplan, der den Ort aller Fahrgeschäfte und Verkaufsbuden festschreibt. Dieser Plan ist aus dem Plan vom Vorjahr entwickelt. Weiter gibt es Kalender und Ablaufpläne für die Termine, die sicherstellen, dass alles rechtzeitig in Gang gesetzt und erledigt wird, damit es weiter planmäßig ablaufen kann, damit man zum Schluss nicht in Stress gerät. Ein Bürgermeister kann die Einweihung eines Flughafens notfalls um Monate oder Jahre verschieben, die Soester Kirmes beginnt immer am Mittwoch nach Allerheiligen (s. o.), so oder so, und zwar jedes Jahr.

Diese aufwändigen Abläufe und Leistungen kosten natürlich viel Geld. Der städtische Haushalt weist 620 000 € dafür aus. Exakt diese Summe fließt über die Standgelder, die die Stadt erhebt, wieder in den Stadtsäckel zurück. Von den Betreibern werden die Kosten in die Preise einkalkuliert und so an die

Nutzer, also an die Karussellfahrer, Loskäufer und Mandelesser weitergegeben. Letztendlich bezahlen wir Kirmesbesucher unsere Kirmes selbst. Das ist in Ordnung, meine ich.

Wenn Sie, lieber Leser, dieses Füllhorn lesen, haben wir noch ein paar Wochen Zeit bis zur Kirmes. Heute sind alle Planungen abgeschlossen und die heiße Phase der Durchführung hat begonnen.

Die Großflächenwerbung lädt überall im Land zur Kirmes ein, ebenso zahllose Plakate, die Flyer liegen bereit.

Die Stadt hat alle Verträge mit den Schaustellern abgeschlossen.

Die Verkäufer haben den Zucker für die Wafeln und die Mandeln bestellt.

Der Imker mischt den Honiglikör und übt seine Lieder.

Die Karussellbesitzer ersetzen die kaputten Glühbirnen und ölen schon mal die Antriebe und Hydraulik.

In Soest und Umgebung sparen die Leute ihr Taschengeld, um demnächst Kirmes zu feiern.

In diesen Tagen werden die Straßen und Plätze fertig, an denen übers Jahr gebaut wurde. Diese Baustellen wurden natürlich auch im Hinblick auf die Kirmes terminiert. Die Stadtwerke lassen die Stromversorgung installieren und Bäume und Brunnen im Straßenraum erhalten stabilen Anfahrtschutz. Der erste November, Allerheiligen, fällt dies Jahr auf einen Freitag. Ab Sonntag, den 3. November beginnt der Aufbau der meisten Buden und Karussells; nur Bayernzelt, Riesenrad und Wasserrutsche haben längeren Vorlauf. Für den Aufbau gibt es genaue Fahrpläne mit engen Zeitfenstern für jeden Akteur, damit er seinen Platz ohne zu stören oder gestört zu werden erreichen kann. Soweit die Theorie.

Am Sonntag werden wir alle aufmerksam durch die Stadt laufen und kritisch überwachen, dass dieses fahrende Volk auch alles richtig macht. Schließlich wissen wir ja am besten wie, das mit der Kirmesvorbereitung laufen muss, wir waren ja seit zirka tausend Jahren dabei.

Haben Sie, lieber Füllhornleser, sich schon mit Ihren Freunden auf der Kirmes verabredet? Sie sollten es schleunigst tun!

Und noch ein Tipp:

Wenn Sie Jemandem helfen wollen, der seine Kräfte überschätzt hat oder sonst wie zu Schaden gekommen ist, und sie den Rettungsdienst zur Hilfeleistung rufen müssen: an jedem Stand ist die Standnummer angeschlagen, die müssen Sie benennen, damit der Sanitäter dorthin kommt.

Die 676. Allerheiligenkirmes beginnt am Mittwoch, den 6. November. Dann kommt der Stress. Eustress pur, hoffe ich.

Hans-Werner Gierhake



HÄUSLICHER PFLEGE- UND BETREUNUNGSDIENST

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe...

- Individuelle Pflege
- Hilfsmittel
- ständige Erreichbarkeit
- hauswirtschaftliche Versorgung
- hauswirtschaftliche Organisation
- Beratung in allen Pflegeangelegenheiten
- Finanzierung durch alle Krankenkassen

Pflegen zu Hause, wir helfen Ihnen als kompetenter Pflegedienst Ihres Vertrauens!

Sie erreichen uns:

59494 Soest, Höggenstraße 1 Tel. 0 29 21 / 22 67, Fax 0 29 21 / 3 10 47	59457 Werl, Kämperstraße 42 Tel. 0 29 22 / 86 74 60
--	--

SENIORENHEIM
Paulistraße

Paulistraße 1 a-c
59494 Soest
Tel. 0 29 21 / 48 50
Fax 0 29 21 / 1 77 56
www.seniorenheim-paulistrasse.de

In ruhiger Zentrumslage von Soest bieten wir Ihnen in unserem herrschaftlichen Fachwerkhaus individuelle Pflege und Betreuung im Wohn- und Pflegebereich.



Netzwerk Nachbarschaftshilfe Gute Nachbarschaft ist wichtig

Man weiß ja, wie das so ist: Vielerorts wohnen die Menschen dicht beieinander, kennen sich aber kaum und kümmern sich daher auch nicht umeinander. Ganz anders ist das in unserer verkehrsberuhigten Straße am Rande der Stadt Soest. Hier kennen sich die Bewohner der 17 Häuser seit über 30 Jahren und stehen einander auch bei, wenn es nötig ist und gewünscht wird.

Dabei fing alles am Ende der 70er Jahre des vorigen Jahrhunderts mit einer Konkurrenzsituation an, als die Stadtverwaltung alle Baubewerber überraschend einlud, um die unübersichtlich gewordene Grundstücksverteilung endgültig nach Eingang der Antragsstellung zu regeln. So kam jeder zu seinem Bauland, wenn es auch nicht unbedingt die zuvor gewünschte Lage hatte.

Schon in der Bauphase zeigten die Hausbauer ihr Interesse für einander. Man nahm an den Baugruben Kontakt miteinander auf und tauschte im Neubau sowie bei der Gartengestaltung Erfahrungen aus. Das Gespräch über den Zaun und die Unterhaltungen bei zufälligen Begegnungen auf der Straße wurde seitdem zur festen Gewohnheit. Doch dabei blieb es nicht. Nach knapp 10 Jahren lernten sich die Bewohner bei einem Straßenfest noch besser kennen und man stellte fest, dass gelegentlicher Kontakt und Erfahrungsaustausch für alle nur zum Vorteil sein kann. Seitdem lädt man sich immer wieder zu runden Geburtstagen ein, wobei sich über 30 Personen treffen und unterhaltsame Stunden miteinander erleben.

Aber nicht nur Feierlichkeiten verbinden die Nachbarn miteinander. Hin und wieder müssen wir uns auch gegenseitig unterstützen. So kommt es vor, dass ein Haus kurzfristig leer steht, weil die Bewohner in den Urlaub gefahren sind. Dann schaut ein Nachbar oder jemand von Gegenüber nach dem Rechten, begießt Blumen und räumt den Postkasten aus. Im Winter räumt man den Schnee nicht nur vor der eigenen Tür,

sondern schiebt den Pfad beim Nachbarn frei, der jetzt nicht zu Hause ist. Aber auch plötzliche und überraschende Hilfe ist manchmal nötig, wenn zum Beispiel jemand in der Nachbarschaft erkrankt und ihn der Partner nicht allein versorgen kann. Dann wird vielleicht ein Transport mit dem Auto organisiert.

Inzwischen sind über 30 Jahre vergangen. Häuser und Gärten befinden sich dank der Pflege durch ihre Besitzer weiterhin in gutem Zustand, aber die Bewohner sehen neuen Herausforderungen entgegen. Viele von ihnen kommen nun in ein Alter, indem man hin und wieder auf fremde Hilfe angewiesen ist, denn nicht alles kann durch Pflegedienste oder andere soziale Einrichtungen aufgefangen werden. Dabei stellt Einsamkeit im Alter ein besonderes Problem dar, das sicherlich auch durch nachbarschaftliche Hilfe gelindert werden kann.

Dies alles brachte schließlich einige Bewohner auf den Gedanken, unsere Bereitschaft zur gegenseitigen Hilfe etwas genauer zu organisieren und zwar so, dass jedes Haus über eine Liste mit Kontaktdaten verfügt und alle wissen, dass sie sich ohne zu zögern an Nachbarn wenden können, wenn sie in eine schwierige Situation geraten.

Inzwischen wissen wir auch, dass wir mit unserer Nachbarschaftshilfe nicht allein stehen. Ein Blick ins Internet genügt, um zu erfahren, dass vielerorts ähnliche Entwicklungen zu finden sind. Vielfach werden umfangreiche Organisationen gegründet, die weitgehende Nachbarschaftshilfe anbieten. Das zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind, auch wenn wir nicht die Absicht haben, einen Verein zu gründen. Wir würden uns aber freuen, mit Personen und Gruppen in Kontakt zu kommen, die sich in unserer städtischen oder ländlichen Nachbarschaft mit ähnlichen Entwicklungen beschäftigen.

Klaus-Dehnert@online.de

Nun beginnt die abenteuerliche Reise
für winzige Jungspinnen.

Sie schaukeln auf hauchdünnen Glitzerfaden
in warmen Herbstwinden.

Ihr Ziel?

Das Traumland der Elfen und Feen.

Man glaubt, es ist das Silberhaar alter Weiber
entkommen von müden Kämmen.

Nicht so!

Eher Menschenschicksalsfaden
gesponnen von mächtigen Gottinnen.

Erika Goulden



**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
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.

Artothek Städtischer Bildverleih und Galerie

Die Soester Artothek als Mischung aus Galerie und Bibliothek wurde 1982 gegründet und will es Bürgern ermöglichen, für einige Wochen die Graphiken zu Hause aufzuhängen. Ziel ist u.a. auch, Vorbehalte gegenüber moderner Kunst abzubauen zu helfen.

In der Soester Artothek stehen inzwischen ca. 520 Grafiken und einige Gemälde zur Ausleihe bereit, nachdem die Sammlung ständig angewachsen ist.

Viele Arbeiten in der Artothek sind Dauerleihgaben von Künstlern, Privatleuten aus den Druckwerkstätten Kätelhön, die nicht ohne Zustimmung der Eigentümer verkauft werden können. Zuletzt schenkten K.W. Henke und F.J. Ruhmann, die schon mit Arbeiten vertreten sind, der Artothek neue Werke.

Zunächst wurde die Ausleihe eine Aufgabe der Stadtbücherei. Es wurde 2007 zwischen dem Kreis- Kunstverein Soest und der Stadt Soest ein Vertrag geschlossen, da der Kreis- Kunstverein die Artothek aus dem Schattendasein wieder herausholen wollte. Die Ausleihe im Wilhelm- Morgner- Haus wird von ehrenamtlichen Mitarbeitern übernommen.

Im Haus befindet sich eine große Sammlung von Wilhelm-Morgner, einer der wichtigsten westfälischen Expressionisten. Unter den meist zeitgenössischen Künstlern sind Documenta-Teilnehmer, Preisträger des Wilhelm- Morgner- Preises, Stipendiaten und einige mit internationalem Ruf.

Im Oktober 2010 hat die Soester Artothek in der brandenburgischen Partnerstadt Herzberg/Elster unter dem Titel „Der private Blick“ mit Grafiken für die Ausleihidee gewonnen.

Der Soester Anzeiger berichtet regelmäßig über die Situation, d.h. Ausleihraten und Zuwächse. Die meisten Zuwächse sind

Schenkungen und Dauerleihgaben. Einige Werke konnten auch aus dem Erlös der Bildausleihe zugekauft werden.

2011 wurden 152 Werke ausgeliehen. Sie verbrachten jeweils drei Monate in privaten Haushalten. Der Einzugsbereich reicht inzwischen über Soest hinaus. Auch öffentliche Einrichtungen, z.B. Kliniken und private Firmen leihen sich inzwischen die Werke aus.

Spitzenreiter unter den ausgeliehenen Werken war 2012 das Bild „Getreidegarben“ von Max

Schulze-Sölde, gefolgt von Marc Chagall, Armin Mueller-Stahl, Matthias Kunkler und Helmtrud Nyström. Bei den heutigen Soester Künstlern werden gern Werke von Richard Cox, Fritz Risken und Brigitte Loeper ausgeliehen.

Bilder:

Die Kunstausleihen erleben derzeit einen Boom, stellte der Deutsche Artothekenverband, der sich in Soest im Mai 2013 zur Jahresversammlung traf, fest (Soester Anzeiger 27.5.2013). Anke Pauli aus Hannover stellte dar, weshalb die Artotheken im Aufwind und welche Maßnahmen nötig sind, um den Bilderausleihen eine erfolgreiche Zukunft



zu sichern. Heute werden die Artotheken meist von Museen betreut.

2014 wird erstmals „SoestArt“ an „ungewöhnlichen Orten“ der Stadt Soest über mehrere Wochen stattfinden. Dazu hat sich ein „Netzwerk“ unterschiedlichster Kunstschaffender und Kulturvereine entwickelt und befindet sich aktuell in einem lebhaften Diskurs. Die Artothek will sich im nächsten Jahr am Projekt „SoestArt“ mit Theater und Puppenspiel zwischen den Bilderregalen beteiligen.

Unter dem Titel „Älter werden- Netzwerke bauen mit Hilfe der Kunst“ - wird dazu ein Projekt von Dr. Wilfried Huck und Heidrun Grote- Huck mit der Artothek des Kreis-kunstvereins Soest und dem Betreuungsdienst der Thomae-Residenz in Soest durchgeführt.

Es sollen ältere und pflegebedürftige Menschen die Möglichkeit bekommen, sich mit Hilfe von Bildern der Artothek, die ihnen für einige Wochen kostenlos zum Betrachten zur Verfügung gestellt werden, zu beschäftigen, ihre Erfahrungen damit zu erzählen und sich mit anderen über ihre persönlichen Erfahrungen in einem gemeinsamen Beisammensein auszutauschen.

Das Projekt soll ein Beitrag dafür sein, um mit den Mitteln der Kunst und der Begegnung der drohenden Isolation von älteren Menschen gegen zu steuern. Anschließend soll ein Video-Interview über ihre persönlichen Erfahrungen mit den ihnen zur Verfügung gestellten Bildern durchgeführt und ein Foto des Betrachters anfertigt werden. Die Betrachter können auch ein persönliches Bild oder einen Gegenstand einbringen, den sie selbst in ihrem Leben als bedeutungsvoll für sich selbst empfinden.

Zum Abschluss des Projekts soll ein „Kunstmahl“ mit allen Beteiligten und Kunstfreunden mit Musik, Lesung und Kulinarischem stattfinden, das auch die Gelegenheit für vielfältige Gespräche und Erfahrungsaustausch ermöglichen soll.

Henning Scherf schreibt in seinem Buch „Grau ist Bunt- was im Alter möglich ist“, dass das Alter leider überwiegend als

„Angst- und Panikthema“ vermittelt wird. Er stellt die zentrale Frage: „Wie kann eine alternde Gesellschaft lebenswert bleiben?“

Mit dem „Endzeitgejammer über die alternde Republik, mit den Schreckensbildern von Massen an pflegebedürftigen Greisen, die mit ihren Rollstühlen die anderen in Bedrängnis bringen“, sollte Schluss sein; ebenso mit Ausgrenzungs- und Ausschlussmechanismen. Das Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter fürchten die meisten Menschen mehr als graue Haare und Falten. Was hilft aber wirklich gegen abnehmende Auffassungsgabe und Gedächtnisschwund?

Das beste Mittel sei doch der Kontakt mit anderen Menschen, Einbindung in eine intakte Gemeinschaft oder Nachbarschaft mit ihren vielfältigen Anregungen, Neugier für Neues und Offensein für aktuelle Themen, Bereitschaft, sich weiterentwickeln zu wollen und die Weitergabe des eigenen Erfahrungswissen. Und dazu zählt auch die Möglichkeit der Teilhabe an kulturellen Angeboten wie z.B. an dem geplanten Projekt.

Kurze Wege, persönlicher Kontakt und regionales Engagement



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

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


Stadtwerke Soest
Service Rundum

Adresse der Artothek:
Sie befindet sich im Erdgeschoss des
Wilhelm-Morgner-Haus
Thomästr. 1, 59494 Soest
Tel. 02921/13524;

Kreis-Kunstverein Soest
Tel. 029121/666346

Info:
www.kunstverein-kreis-soest.de

Ausleihzeiten:
mittwochs 15.00 bis 17.00 Uhr
samstags 10.00-12.00 Uhr
und nach Vereinbarung.

Leihfrist und Leihgebühr:
Für sechs Euro kann ein Bild drei Monate
ausgeliehen werden.

Dr. Wilfried Huck

Nach dem Leben

werden wir wie die Feldblumen sein,
die frei mitten im Korn weiterblühen.

Der Wind wird leise über unsere
Gräber wehen und uns mitnehmen.

An diesem Ort werden wir
nicht mehr sein,

aber unsere Namen werden
gesegnet zurückbleiben

bis in alle Ewigkeit.

Die Sonne wird nie
wieder untergehen

und der Mond sich nicht
mehr zurückziehen.

Wir werden glücklich
im ewigen Licht verweilen.

Erika Goulden

Pflegebedürftig? Was tun?

*Trägerunabhängige Pflegeberatung der Stadt Soest
-Ratgeber für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige-*

Seit dem 01.12.2006 übe ich diese Aufgabe mit 0,3 Stellenanteilen im Rathaus der Stadt Soest aus. Ich bin für Soest, Bad Sassendorf, Möhnesee und das westliche Lippetal zuständig.

Um das unglaublich breite Pflegespektrum vom Wissen her zu bündeln, erstellte ich über einen Zeitraum von rund zwei Jahren einen Ratgeber für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige. Darin finden Sie das gesamte Spektrum der Pflege mit vielen regionalen Hinweisen und Anbieterlisten.

Gründe zu Erstellung des Ratgebers:

In Deutschland leben aktuell ca. 2,5 Millionen pflegebedürftige Menschen; 70 % werden davon ambulant – meistens von den pflegenden Angehörigen – und 30 % vollstationär in Heimen versorgt. Im hohen Alter ist bereits jeder Zweite auf Pflegeleistungen angewiesen.

Diese Zahlen werden aufgrund der demographischen Entwicklung lt. Prognose der Bertelsmann Stiftung bis zum Jahr 2050 voraussichtlich um 50 % zunehmen.

In diesem Zusammenhang wird es immer wichtiger, die pflegenden Angehörigen und die Pflegebedürftigen "stark" zu machen. Hier hat das Wissen um die Möglichkeiten aus der Pflegeversicherung und des Pflege-netzes eine enorme Bedeutung. Der Ratgeber vermittelt einen anschaulichen Überblick über die gesamte Pflegeszene.

Die enorme Nachfrage nach der Veröffentlichung des Ratgebers im "Soester Anzeiger" von über 150 Soester Bürgern und Soester Institutionen nebst vielen Online-Nutzern beweist, dass es in Soest und vermutlich auch in ganz Deutschland ein Wissensdefizit und einen deutlich ausgeprägten Wissenswunsch zu diesem Thema gibt. Hier hilft der Ratgeber!

Hilfe vor Ort im Kreis Soest



caritas
im kreis soest



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

Caritas Sozialstation Soest · Osthofenstraße 35a · 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

Der Ratgeber ist folgendermaßen aufgeteilt:

1. Ansprache an pflegende Angehörige
mit allgemeinen Hinweisen zur Ausübung der Pflege
2. Entlastung der Angehörigen
durch ambulante Pflegedienste, Haushaltshilfsdienste und 24-Stunden-Kräfte
3. Unterstützung durch Hilfsmittel, Essen auf Rädern und Hausnotruf
4. Unterstützung durch die Pflegekasse
Pflegekurse und Pflegeberatungseinsätze zu Hause
Tagespflege, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege
finanzielle Hilfen über die Pflegestufen 0 - 3 zzgl. Härtefallregelung
5. finanzielle Hilfen von öffentlichen Trägern
Grundsicherung, Sozialhilfe und Wohngeld, Hilfe zur Pflege
6. Verfahren zur Pflegeeinstufung
7. Wohnen im Alter
8. Medizinische Faktoren
Demenz, Dekubitus, Schlaganfall und Herzinfarkt
geriatrische Tagesklinik
9. Schwerbehinderung
10. Vollmachten
Betreuungsverfügung, Vorsorge- und Kontovollmacht, Patientenverfügung
11. Vollstationäre Einrichtungen
12. Anhang mit Listen zu Hilfeanbietern



Diesen Ratgeber mit 126 Seiten erhalten Sie gegen eine Gebühr von 4,00 Euro im Soester Rathaus, in der 2. Etage, Zimmer 3.12.

Alternativ können Sie sich den Ratgeber auch online unter www.soest.de herunterladen.

Am schnellsten finden Sie diesen Ratgeber, wenn Sie in der Suchmaschine "google" den Begriff Ratgeber für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige Soest eingeben.

Wilko Lebkücher
Abt. Soziales der Stadt Soest
Tel. 02921-103-2201

Dai schoine gräote Waold

Der deutsche Wald ist ein Paradies für Wildschweine, für Rehe und Hirsche, für Füchse, Eichhörnchen und die große Vogelwelt.

Der Wald ist auch ein „Füllhorn“ für die Menschen zum Wandern und Schauen, zur Ruhe und Erholung.

Die schöne grüne Natur und der große Wald jenseits der Möhnetalsperre lädt Einheimische und Gäste zu jeder Jahreszeit zu einem Besuch ein.

Man kann unseren Wald nicht genug loben:

Dai schoine gräote Waold

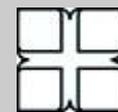
Iek luowe Ugg´ - allmächtig stolt
diän schoinen, gräoten Duitsken Waold!
Bao diusend Biärge stark un stiuer
in Guoddes herrlicher Natiuer -
dao bao de Welt goiht op un dahl,
ieset am´ schoinsten alltemaol!
Dao recket sick dai häogen Boime -
dao sind de Willen Bärs terhoime.
Dao goiht dat Vössken op de Jagd
un siet diäm Hasen „guerre Nacht“!
Un manges hörste düör de Braken
dai räoen Hiärteböcke kraken...!

Dao bao dai daipen Suipens sind,
biu sachte wegget dao der Wind.
Kein Wier ies dao ungelägen -
bui Sunnenschuin, Sturm odder Riägen.
Et ies kein Menske wuit un suit -
dao wärste Duine Suorgen quit!
Dao hörste in der Einsamkeit
bläöß en verloren Vuegellaid.
Un wat am moisten dao gefällt:
Me ies wuit wiäg van aller Welt!
Dai laiwe Hiärguott goiht met Stolt
düör Suinen schoinen gräoten Waold!

Gedicht aus dem Buch „Wille Bärs - Fürsterkes - Jägerlatuin“ von Jupp Balkenhol



Illustration: Ria Leifert



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



Gottes Häuser:

Johannes der Täufer:
Bad Sassendorf
Ortsteil: Neuengeseke



Es ist mehr ein Kirchlein. Ein Gotteshäuschen, das die Neuengesecker dem Täufer Johannes geweiht haben. Es ragt etwas auf und hervor, um aufmerksam zu machen, um selbst aufmerksam sein zu können, heißt nämlich Wehrkirche. Direkte Nähe rückt sogleich zurecht: Gottes Haus sieht doch recht trutzig aus und jede weitere Verniedlichung verbietet sich.

Die hoch angesetzten Fenster weisen auf ihre spezielle Aufgabe hin. Im Verteidigungsfall dienten sie als Schießluken, genau wie die im viergeschossigen Turm belassenen Öffnungen. Ihn innerhalb zu erklimmen, ist nicht leicht, mehr etwas für Schlanke und nur mit Leiterhilfe möglich.

Im obersten Geschoss weisen alle vier Seiten Schalllöcher auf. Hier hängen die drei Glocken und die größte ist auch die älteste: 1767. Sie läuten morgens, mittags und abends, laden zu den Gottesdiensten und verkünden das Hinscheiden eines Gemeindegliedes.

Der Turm ist „Überbleibsel“ des Vorgängerbau aus der ersten Hälfte des 12. Jh., während die Kirche selbst um 1220 errichtet wurde und romanische wie gotische Bauelemente vereint. Heute kaschiert Blumen schmuck die Mauerdurchlässe, einstmals notwendige Schießscharten, auch im Innenbereich. Eintritt gewährt das schwere Nordportal. Ein noch immer vorhandener, in die Wand eingelassener dicker Eichenquerbalken riegelte und sicherte im Fall der Zuflucht zusätzlich.

Die unteren farbig verglasten Fenster wurden erst im 19. Jh. eingefügt. Durch sie fällt reichlich Licht, gibt dem Innen Helle und Größe, malt verspielt filigrane, bunte Schatten.

Anfänglich gab es keine Bestuhlung und die Leere dehnte den Raum noch mehr. Während des Gottesdienstes wandelten die Gläubigen frei umher: Symbol für die Wanderschaft zu Gott.

Auffällig ist ein von zwei Engeln gehaltenes goldglänzendes, kesselartiges Gefäß mit Deckel, das an der Decke hängt. Das Taufbecken kann bei Erteilen des Sakraments herunter gelassen werden. Eine ganz besondere Rarität, außergewöhnlich in Ausführung und Eigenart. Man vermutet, dass es um 1770 angebracht wurde.

Schon dreizehn Jahre nach Ende des Dreißigjährigen Krieges (1648) waren nicht nur die meisten Schäden beseitigt, sondern auch ein neuer barocker Altar aufgestellt. Er zeigt



Szenen aus dem Alten und Neuen Testament, gefertigt vom Arnberger Bildhauer und Maler Henning Strodtmann. Die mit prachtvollen Schnitzereien versehene Kanzel mit Schalldeckel wurde 1712 vom Soester Tischlermeister Martin Müller gestaltet.

Und einige Jahre später füllte die Kirche auch wieder „neuer“ Klang. Eine Inschrift des Instruments tadelt: die alte Orgel wurde durch die „Wut des Krieges zerstört“. An der Nordseite des Chores steht noch ein Altar. Vermutlich stand er früher in der Kapelle auf dem Windhof. (Heute: Hüggenberg). Auffallende Ähnlichkeit mit dem Hauptaltar, lässt den Schluss zu, dass er ebenfalls ein Strodtmann-Werk ist.

Zum Chorraum führen Stufen. Der alte Taufstein rechts steht! Eine Gravur zeigt die Jah-

reszahl: 1691. Das mit Blumengewinden verzierte Becken ruht auf einer nachempfundenen romanischen Säule, umschlungen von fein gearbeiteter Weinrebe mit Trauben. Beides plastisch und farbig gestaltet. Fundament ist ein Würfelkapitell.

Durch die rechtsseitige Tür neben dem Taufstein gelangt man in die Sakristei, dem jüngsten Anbau: um 1400. Das darüber hängende Vortragekreuz soll ebenfalls dieser Zeit entstammen und wäre somit einziges Exponat aus der Zeit vor dem Dreißigjährigen Krieg. Die reich verzierte Türumrahmung verrät späte Gotik. Das spitzbogige Giebelfenster wurde im 20. Jh. entfernt und wird im Keller des Gemeindehauses verwahrt. Die an den Wänden hängenden Türen verschlossen früher die Aufgänge zu den Emporen, die 1875 eingebaut wurden, um für die wachsende Gemeinde Platz zu schaffen. Da jedoch die Türen erheblich älter sind, müssen sie ehemals einer anderen Funktion gedient haben. Welcher, wird noch gerätselt. In den 1970er Jahren wurden die Emporen wieder entfernt.

Eine Ehrentafel, angebracht im südlichen Seitenschiff und Werk des Soester Künstlers Fritz Viegener (1888-1976), nennt und ehrt die Gefallenen des Ersten Weltkrieges.

Es gibt durchaus noch manches mehr an Sehenswertem aufzulisten und vorzustellen, im inneren wie im äußeren Bereich. Mit Bedacht wird hier nicht alles „ausgeplaudert“, und jetzt der diesbezügliche Schlusspunkt gesetzt. Die Kirche ist ein Kleinod. Zeugnis gelebten Christentums seit Jahrhunderten, daneben Spiegel sakraler Kunst und Architektur. Ein geschichtliches Highlight zudem. Zu schade, um es „links liegen zu lassen“. Wozu in die Ferne schweifen? Liegt Neuengeseke doch nah!

© Hannelore Johänning

Quellen:

Eigene „Anschauung“

Druckschrift: Rundgang durch die Kirche Johannes der Täufer Neuengeseke

Herausgeber: Verein der Freunde und Förderer der Kirche Johannes der Täufer zu Neuengeseke

Die Lebensdaten von Henning Strodtmann und Martin Müller ließen sich per Internet nicht ermitteln

Trockene, gereizte Augen!



Nach der längeren Kälteperiode in diesem Frühjahr, erlebten wir dann eine förmlich explodierende Pflanzenwelt, mit der Begleiterschei-

nung geröteter, gereizter Augen.

Meist ist eine vorhandene Pollenallergie die Ursache, es können aber auch die vielen herumfliegenden Pflanzenteile sein, die direkt das Auge im Sinne eines Fremdkörpers den schützenden Tränenfilm beschädigen.

Dieser Tränenfilm besteht einfach eben nicht nur aus Wasser, sondern aus drei aufeinander liegenden Schichten! Die erste, innere sorgt mit ihren Schleimen, dass alle Schichten an der Hornhaut haften bleiben.

Die zweite, dann sehr wässrige Schicht, enthält Salze, ein bestimmtes saures Milieu und wichtige entzündungshemmende Abwehrstoffe gegen Viren und Bakterien.

Nach außen folgt dann ein leichter Fettfilm, der der Stabilisierung und als Verdunstungsschutz dient. Er wird aus Drüsen des Lidrandes abgesondert und mit jedem Wimpernschlag verteilt.

Trockene Augen, diese Diagnose, sind ein Begriff für verschiedene Symptome, da es auf Grund des Aufbaus des Tränenfilms mehrere Störungsquellen gibt!

Ohne die Schleime haben die anderen Schichten einfach keinen Halt, die Flüssigkeit läuft am Auge ständig runter. Stellen die Drüsen ihre Tätigkeit ein, trocknet alles einfach ein. Fehlen die äußeren Fette, kratzt der Lidrand über das Auge, ein Fremdkörpergefühl stellt sich ein. Ein Brennen zeigt ein Aufreißen des Filmes an, einzelne Hornhautstellen trocknen aus.

Die Ursachen sind vielfältig! Höheres Alter führt generell zu einer abnehmenden Drüsenfunktion. Aber auch einfache, konzentrierte Augenarbeit, wie Fernsehen oder Autofahren, senkt die Häufigkeit des Wimpernschlages, damit zur Verschlechterung des

äußeren Filmes. Zugluft, Rauchen, beheizte Räume tun ihr Übriges. Kontaktlinsen brauchen auch viel mehr Flüssigkeit, da sie schwimmen müssen.

Viele Krankheiten, die mit Entzündungen oder verschlechterter Durchblutung einhergehen, haben die Folge einer schlechteren Drüsenaktivität. Da sind zu bedenken Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes, rheumatische Erkrankungen, Allergien, Neurodermitis, Hormonschwankungen.

Dann folgen auch die entsprechenden Medikamente, die Einfluss haben. Entwässernde Mittel, Betablocker, Hormonpräparate und alle das vegetative Nervensystem beeinflussende Mittel.

Leider bezahlen die Krankenkassen die entsprechenden Ersatztropfen nur bei bestimmten rheumatischen Beschwerden, obwohl ohne Behandlung Schäden der Hornhaut zu erwarten sind und auch eine erhöhte Infektionsgefahr besteht.

Ihr Apotheker Hubert Mues

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



APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

KARSTEN
HUFNAGEL



*Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!*

Was dem einen sein „Möchtegern“, ist dem anderen sein „Weißnichtwie!“

In der Ausbildung haben wir gelernt: Es gibt drei Sorten von Menschen: Einige wenige schieben, die meisten werden geschoben, laufen aber dann von selbst, und leider gibt es eine große Zahl die starr sind und sich nicht bewegen lassen!

Eine Bekannte, die vor einiger Zeit Witwe geworden ist, klagte:

„Ich bin ja jetzt, wo mein Mann tot ist, so einsam. Niemand kümmert sich um mich! Ein Glück, dass ich mein Keyboard habe. Damit kann ich stundenlang die schönen alten Melodien spielen, nach denen wir früher getanzt haben.“ –

„Na, großartig. In unserem Verein brauchen wir jemanden, der Freude daran hat, Musik zu machen!“ –

„Vor fremden Leuten spielen – nein, das liegt mir nicht. Ich habe auch kein Auto, das Instrument zu transportieren.“ –

„Kein Problem, wir holen Dich und Dein Keyboard ab.“ –

„Ach nein, ich weiß nicht, ob ich das kann?“ –

„Du weißt nicht, ob du es kannst? Du wirst es nur wissen, wenn du es versuchst! Es gibt keinen größeren Fehler als den, sich ständig davor zu fürchten, einen zu begehen!“

Ich kam bei ihr leider nicht weiter. Die Angst, zu versagen war größer als die, geschätztes Mitglied einer neuen Gemeinschaft zu werden.

Mark Twain hat einmal gesagt: „Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.“

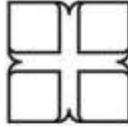
Dabei ist das Gehirn kein starres Gebilde, sondern passt sich allen Situationen sehr schnell an, sonst hätte die Menschheit nicht überleben und sich weiter entwickeln können. Fast alle Vereine sind dankbar für Menschen, die über interessante Themen bei ihren Zusammenkünften einen Vortrag halten. Sei es selbst Erlebtes, Erfahrungen aus dem Berufsleben oder Studium.

Ein kleiner Trick für Neulinge auf diesem Gebiet: Schreiben Sie die ersten drei Sätze auf

ein Blatt Papier und lesen Sie diese Einleitung bewusst langsam vor. Dann blicken Sie ruhig ins Publikum. Danach setzen Sie den Vortrag in freier Rede fort.

Wenn reden nicht so Ihre Sache ist, Sie aber gern andere an der Fülle Ihrer Lebenserfahrungen und Erlebnissen teilhaben lassen möchten, dann schreiben Sie! Vielleicht zu erst nur Momentaufnahmen in wenigen Zeilen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich eine Geschichte, von der man zuerst vielleicht nur eine Schlagzeile im Sinn hatte, von selbst fortsetzte, sich mit jeder Zeile Ergänzungen oder gegensätzliche Betrachtungsweisen ergaben, die natürlich einbezogen werden mussten. Da ist es gut sich mit anderen auszutauschen, sonst verharret man in Zweifeln.



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



Das „Füllhorn“ ist so eine Gemeinschaft von „Laienschriftstellern“, die sich normalerweise jeden Donnerstag von 10 – 12 Uhr in der Begegnungsstätte im Bergenthalpark treffen, um über die Beiträge der nächsten Ausgabe zu sprechen.

Jeder liest vor, was ihm eingefallen ist und erfährt sofort von den anderen Teilnehmern, an welcher Stelle des Textes eventuell Unebenheiten auszugleichen sind.

Von den Redaktionsmitgliedern gehörte keines beruflich der „schreibenden Zunft“ an. Alle hatten während ihres Arbeitslebens keine Vorstellung, einmal schriftstellerisch tätig zu sein. Heute schreibt jeder Artikel über Themen, von denen er glaubt, Leser damit anzusprechen, unterstützt von den anderen Mitschreibern.

Sie lösen gern Rätsel? Dann drehen Sie doch einmal den Spieß um und verfassen selbst eins. Unser Rätselmann wird Sie gern dabei unterstützen.

Sie kennen viele Musicals? Berichten Sie über Ihre Eindrücke. Machen Sie aufmerksam auf Besonderheiten, Theatertricks oder Hintergründe.

Haben Sie einen Jagdschein? Wer kennt schon den Unterschied zwischen Gehörn und Geweih oder Hoch- und Niederwild?

Sie sehen, ganz gleich, was Ihr persönliches Interessengebiet ist. Ihr Wissen ist gefragt!

Johanna Hoffmann

Wir möchten Sie „AnStiften“

Vermögen zu erhalten - Werte zu bewahren
mit Ihrer Stiftung in der Stiftungsgemeinschaft der Sparkasse Soest.



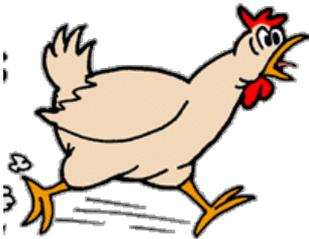
Umfangreiche Informationen zur Gründung einer Stiftung finden Sie in unserer Stiftungsbroschüre, erhältlich in allen Geschäftsstellen der Sparkasse Soest und auf unserer Internetseite www.soesteranstifter.de.

 **SoesterAnStifter**
Stiftungsgemeinschaft für die Region

Protest im Hühnerhof

Emmi pustet heftig in ihr schon ziemlich mitgenommenes Federkleid, um es so etwas üppiger erscheinen zu lassen. Vergeblich. Die Luft ist raus. Schon länger. Die Federn sitzen wie angegossen. Frustig wendet sie sich an ihre Hofgenossinnen und ihr Kämmchen schwillt dabei vor gespielter Empörung fast ehrlich rot:

„Also, wenn ihr mich fragt: ich brauche diesen arroganten Gockel nicht mehr. Haben wir das nötig, uns immer zu ducken?“, tönt sie. „Soll er doch woanders kikerikien, der eitle Fatzke. „Der Masse“, doziert sie mit langem Hals, „der Masse geht es doch nur ums Ei als solches und um nichts anderes und dafür brauchen wir ihn bekanntlich nicht. Basta.“



Herausfordernd sieht sie zu Berta, schielt zu Meta rüber, um sich deren Zustimmungen zu sichern. Cilli zeigt ihnen schon mal ostentativ ihre ansehnliche Rückenpartie.

Aus langem engen Zusammenleben mit Emmi weiß Berta, dass ihr nicht zu entkommen ist und neben Frieden liebt sie keine Diskussionen.



„Brauchen. Brauchen. Was heißt brauchen? Natürlich brauch ihn nicht - unbedingt.“

Nun sehen sie erwartungsvoll Meta an, die wie immer zögert, sich nicht gleich äußern

will, aber den penetranten Blicken der Beiden nicht länger ausweichen kann. Erst dreht sie, wie es ihre Art ist, den Kopf mehrmals hin und her, dass die rosa Halslappchen aufreizend wippen, was ihr zweifellos steht, legt ihn dann schief, um Emmi und Berta nicht direkt ansehen zu müssen:

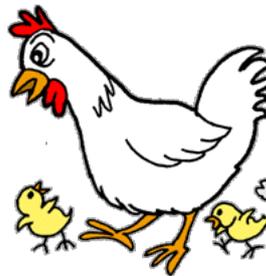


„Ich muss ihn auch nicht – immer- haben“, scharrt, um nicht in eine unliebsame Debatte gezogen zu werden, weiter gründlich nach einem Regenwurm.

„Cilli, du bist dran“, erinnert Berta. Cilli ist die Jüngste. Hübsch in Federn. Gut in Form.

„Ich sage gar nichts dazu“, trotzt sie.

„Aber du musst. Kneifen gibt's nicht“, beharrt Meta, würgt hastig die fette Wurmbeute runter.



„Extratouren laufen bei uns nicht“, mischt sich Emmi bestimmend ein. „Solange bist du noch nicht hier, dass dir solche Privilegien zustünden. Wir hören“

„Nun, ich, nun ich meine, wenn ich nun Herrn Hahn, rein zufällig natürlich, wenn ich also Herrn Hahn zufällig begegne, ganz unverbindlich mit den Flügeln winken dürfen, ist doch wohl noch erlaubt. Oder?“

© Hannelore Johänning



Bild: Andreas Hermsdorf / pixelio.de

Mehl entsteht durch Mahlen von Getreide und bildet die Grundlage für unser Brot und für Teigwaren. Aber Mehl ist nicht gleich Mehl. Verschiedene Sorten bieten eine große Auswahl.

Hauptmehllieferanten sind Weizen, Roggen und Dinkel. Auch aus Gerste, Hafer, Reis und Mais kann Mehl gewonnen werden.

In der Mühle durchläuft das Getreide drei Arbeitsschritte: Reinigen, Mahlen, Sieben. Zuerst wird es gereinigt. Es ist sehr wichtig, dass Verunreinigungen wie Staub, Sand oder Metallteile vom Getreide abgetrennt werden. Auch das giftige Mutterkorn wird entfernt. Nach der Reinigung beginnt der eigentliche Mahlvorgang, der in sich wiederholenden Arbeitsschritten abläuft.

Das Mehl wird zerkleinert und gesiebt. Beim Mahlen wird das Korn in unterschiedlich große Kornteile gebrochen, immer wieder gesiebt, bis es den gewünschten Feinheitsgrad erreicht hat.

Beim Mahlen gibt es je nach Feinheitsgrad vier gängige Produkte: Mehl, Schrot, Grieß, Dunst. Das Mehl gibt es mit verschiedener Typenbezeichnung.

Weizenmehl

Type 405
eignet sich für Kuchen, Kleingebäck und zum Binden von Soßen.

Type 550
eignet sich für süßes Gebäck oder helle Brotarten

Type 1050
verleiht Backwaren einen herzhaften Geschmack und eignet sich für herzhaftere Backwaren und Mischbrote

Type 1700 (Weizenbackschrot)
enthält alle lebenswichtigen Stoffe, aber keinen Keim, und ist für alle Vollkornbackwaren geeignet.

Weizen hat einen hohen Klebergehalt, der ist wichtig für die Eignung beim Backvorgang.

Dinkelmehl gibt es mit den Typen 630, 812 und 1050.

Dinkel ist der Ursprung unserer Weizensorten. Der hohe Kleber- und Eiweißgehalt verleiht ihm hervorragende Backeigenschaften. In unreifer Form ist er als „Grünkern“ bekannt. Nach den Lehren der Heiligen Hildegard von Bingen wird ihm auch eine heilende Wirkung zugeschrieben.

Roggenmehl

Type 997
ein ausgesprochenes Brotmehl mit wenig Klebergehalt, das kräftig schmeckt.

Type 1150
ebenfalls ein dunkles Brotmehl mit ganz wenig Klebergehalt

Beide Sorten werden vor allem zum Backen von Misch- und Sauerteigbrot verwendet.

Type 1800
Roggenbackschrot enthält alle lebenswichtigen Stoffe, aber keinen Keim, und ist für alle Vollkornbackwaren geeignet.

Weizen- und Roggenvollkornmehl haben keine Typenbezeichnungen, denn es müssen

alle Bestandteile der gereinigten Körner, einschließlich des Keimlings, enthalten sein.

Es gibt weitere Mehltypen, die aber im Handel nur selten erhältlich sind.

Was heißt nun „Mehltype“ und wie ist sie definiert?

Getreide wird unterschiedlich stark ausgemahlen. Bei einem niedrigen Ausmahlungsgrad wird hauptsächlich der Mehlkörper vermahlen, die Schalenteile werden abgetrennt.

In Deutschland werden die Mehltypen nach einer DIN-Norm unterschieden. Man findet die Typenbezeichnung auf den Haushaltspackungen wieder. Diese Mehltypenzahl beschreibt, ob ein Mehl viel oder wenig Randschichtenteile enthält, indem sie den Anteil der unverbrennbaren Stoffe verschlüsselt angibt, die im Mehl enthalten sind. Der wird im Labor ermittelt.

Dazu gibt man 5 Gramm Mehl in einem Porzellanschälchen für 60 bis 90 Minuten in einen auf 920°C erhitzten sog. Muffelofen.

Der im Schälchen verbleibende Ascherest wird gewogen. Umgerechnet auf 100 g ergibt ein Mehl der Type 1150 einen Ascherest von 1,15 g und ein Mehl der Type 405 einen Ascherest von 0,405 g. (Der Aschegehalt in % mal 1000 ist die Mehltypenzahl.)

In der Asche befinden sich die nichtverbrennbaren Ballaststoffe/Mineralstoffe.

Wichtig für unsere Gesundheit sind die Mehle mit hohem Ballaststoffanteil / Mineralstoffanteil.

Gisela Scharnowski

<p>THOMAS <i>Residenz</i> ...rundum wohl fühlen Lütgen Grandweg 4-6, 59494 Soest Tel. 02921 / 376 - 0</p>	
	<p>Häuslicher Pflegedienst Wohnen mit Service Betreutes Wohnen Tagespflege Noah Kurzzeitpflege Pflegeheim</p>

Bootsfahrt auf der Ise

Versuchen Sie einmal, fünfzig Senioren bei Laune zu halten, ja, möglichst zu begeistern!

Wir hatten für unseren Verein einen Tagesausflug nach Gifhorn, mit einer Bootsfahrt auf der Ise, geplant.

Ist ein Ziel unbekannt, keimt in den Menschen die Ablehnung auf. „Ise, noch nie gehört. Was soll das sein? Ein Fluss? Und Gifhorn – ist das nicht in Holland? Warum fahren wir denn Richtung Hannover?“

Um die Stimmung in die richtige Richtung zu lenken bedurfte es offensichtlich noch intensiver Aufklärung.

Gifhorn liegt am Südrand der Lüneburger Heide, und die Ise ist ein ganz kleiner Fluss, der aus einem Moorgebiet kommt und in Gifhorn in die Aller fließt. Das Flüsschen steht fast in seiner gesamten Länge unter Naturschutz, was bedeutet, dass Motorboote verboten sind. „Und wie soll unsere große Gruppe dann fahren? Etwa mit Paddelbooten?“

Nein, ein findiger Unternehmer hat sich ein Wasserfahrzeug bauen lassen, das flach wie ein Kuchenblech ist und ausreichend Platz für fünfzig Personen bietet. Darauf sind Tische und Stühle befestigt, damit man während der Fahrt Kaffee und Kuchen servieren kann. „Die Ise ist an manchen Stellen nur 20 cm tief. Darum ist es wichtig, dass der Tiefgang, auch bei voller Belastung, sehr gering ist.“

Angetrieben wird das Fahrzeug von zwei Elektromotoren, die das Boot im Fußgängertempo durch das Wasser gleiten lassen.

Rechts und links am Flussrand stehen Büsche und Bäume und dahinter, meist dicht am Ufer, sieht man Mühlen aus aller Welt, die hier zu einem Mühlenmuseum zusammengebracht worden sind.

Man fühlt sich wie im Spreewald. Im naturbelassenen Isetal findet man Tiere und Pflanzen, die anderswo ausgestorben sind, sich aber hier im moorigen Umfeld erhalten haben oder wieder angesiedelt worden sind, wie z.B. der Biber.

Bevor die Ise in die Aller mündet, füllt sie den großen Mühlensee und liefert das Wasser für den Schlosssee.

Unser Bus kam viel zu früh an. Es war herrliches Wetter, kein Stau auf der Autobahn und der Fahrer hat den Anleger für unser Boot auch gleich gefunden.

Nun kam Leben in die Gesellschaft! Als Reiseleiter fühlten wir, wie sich die Haare im Nacken sträubten: Die eben noch gelangweilten Senioren liefen wie aufgedreht zum Anlegesteg, wo das Boot schon bereit lag.

Jetzt fiel der Groschen: Das, was wir in der Ankündigung als Boot bezeichnet hatten, war gar kein langgestreckter Kahn mit Kiel und harten, schmalen Sitzbänken, sondern eher eine Plattform, ähnlich dem Aussichtsdeck von Rundfahrtschiffen. Ja dann!

Und der Kaffee schmeckte sogar und es gab „richtiges“ Geschirr. Der Stimmungspiegel stieg wie die Quecksilbersäule des Thermometers im heißen Wasser.

Am Ende der Fahrt waren sich alle einig: Die Fahrt hätte ruhig noch eine Stunde länger dauern können!

Johanna Hoffmann

Wohnen und Leben in schönster Soester Lage

Zu jung für's Altenheim?

Innovative Wohnkonzepte für die 3. Lebensphase.
Unsere Wohnanlage innerhalb des historischen Stadtwalls von Soest im Schatten der Thomäkirche bietet Ihnen

- Eigenständiges Wohnen
- 24 Stunden besetzte Rezeption für Service, Rat, Hilfe und Sicherheit
- Appartements 28 m² bis 56 m²
- Café / Restaurant, Sauna / Solarium, großer Garten mit Sonnenterrasse, Bier- / Weinstube
- Friseur / Fußpflege
- Hauswirtschaftsdienst
- Kooperation mit Pflegedienst
- und vieles mehr

Wohnen 60plus:
Das Leben leben.

Weitere Informationen:

Soester Altstadt-Appartements
Bischofstraße 2 - 59494 Soest
Tel. 0 29 21 / 3 46 60
Fax 0 29 21 / 6 10 76



www.soester-altstadt-appartements.de

Scouse

Wir sind in Liverpool. Betty ist sehr besorgt um ihren einzigen Sohn Jim. Er ist ein Weltenbummler, ruft sie aber regelmäßig jede Woche einmal an. Jetzt hat sie schon seit drei Wochen nichts mehr von ihm gehört. Warum?

Es ist Mitternacht. Betty liegt auf der Couch, das Telefon steht auf dem kleinen Tischchen ganz nah neben ihr. Sie kann nicht einschlafen. Dann plötzlich, *ring, ring*. Endlich!

"Mutter, habe ich dich geweckt? Tut mir leid. Nur ganz schnell, ich komme morgen nach Hause und bringe eine tolle Freundin mit. Sie ist Französin und Köchin. Ich habe ihr immer wieder von deinem 'Scouse' vorgeschwärmt, wie lecker er schmeckt. Jetzt mochte sie ihn unbedingt probieren. Also, bis morgen."

Betty lacht. Das war wieder mal typisch Jim. Um wie viel Uhr sie wohl kommen? Zur Vorsicht muss sie ganz früh einkaufen gehen.

Damit sie nichts vergisst, schreibt sie die Zutaten schnell auf:

500 g Rindfleisch
1 große Zwiebel
2,5 kg Kartoffeln
500 g Mohren
4 (Oxo Cubes) Maggi Würfel (Rind)
1 Glas Rote Bete
1 Baguette

Plötzlich hat sie Bedenken. Hatte er „Französin“ und „Köchin“ gesagt? Sie wurde bestimmt von dem einfachen, wenn auch berühmten Eintopf enttäuscht sein.

Der 'Scouse' hieß ursprünglich 'Labskaus'. Das Rezept wurde Mitte des 19ten Jahrhunderts von Seeleuten mit nach Liverpool gebracht. Das Gericht wurde von ihren Familien sofort gern gegessen, später dann auch von

anderen Liverpools Familien gekocht. Allen schmeckte dieser einfache Eintopf so gut, dass die Liverpools heute auf der ganzen Welt mit dem Spitznamen 'Scouser' bekannt sind. Sie sind sogar stolz darauf. Dieser Eintopf hält seinen Platz im Herzen der meisten Liverpools und wird auch heute noch regelmäßig gegessen.



Es gibt auch 'BlindScouse', ohne

Fleisch, der besonders dankbar von armen Leuten gekocht wurde und wäre heute vielleicht eine Idee für Vegetarier.

Da es viele Variationen gibt, haben Liverpools Familien ihren eigenen 'Scouse' entwickelt, aber Betty bereitet den Eintopf immer auf die einfachste und bekannteste Weise vor:

Sie schneidet das Fleisch in große Würfel und bringt es in einem großen Wassertopf zum Kochen.

Dann schneidet sie die Zwiebeln und Mohren in ganz kleine Stücke und gibt sie dazu.

Nach ungefähr einer halben Stunde kommen dann die ersten kleingeschnittenen Kartoffeln dazu, ungefähr die Hälfte, und die zerbröckelten Maggi Würfel.

Nach einer Stunde gibt sie dann die restlichen Kartoffeln dazu und lässt das Ganze kochen, bis das Fleisch schon weich ist. Abgeschmeckt wird alles nur mit Salz und Pfeffer. Gewöhnlich isst man Rote Bete dazu.

Jetzt hofft Betty, dass ihr 'Scouse' auch einer verwöhnten französischen Köchin schmecken wird.

Guten Appetit!

Erika Goulden

Gruß einer Verstorbenen

Ein Pfingstrosenstrauß wurde auf den Tisch gestellt – drei dunkelrote Pfingstrosen mit etwas zerknitterten Blütenblättern und eine weiße zartrosa Blüte, deren Duft den ganzen Raum erfüllte. „Rate mal von wem der Strauß und aus welchem Garten der ist, das errätst Du nie!“, so meine Tochter die ihn mitgebracht hatte. Nun ging das Raten los und unzählige „Nein“ erfolgten. „Denk doch auch einmal an die Verstorbenen“, wollte meine Tochter helfen und platzte bald vor Geheimnistuerei.

In meinem Gedankengang stellte ich mir die Frage: „Können Verstorbene auch noch Blumengrüße schicken?“ Meine Vorstellungen wurden etwas makaber. Das Rätsel löste meine Tochter, die immer noch tief ergriffen im Türeingang stand. Für sie war die ganze Geschichte immer noch, wie ein Zeichen der Verstorbenen aus dem Grab heraus, denn sie war mit unserer Familie eng befreundet und schickte uns zu allen Jahreszeiten Blumen.

Auch als sie schon schwer krank war, sandte sie einen Boten oder beauftragte ein Blumengeschäft. Jetzt nach ihrem Tode hatte eine junge Frau plötzlich die Eingabe, von dem Pfingstrosenbusch im Garten des Grundstücks „In den kalten Höfen“ einen Strauß zu pflücken.

Nun die Geschichte:

Meine Tochter betreut ein kleines Mädchen, wofür die Mutter überaus dankbar ist. Aus Dankbarkeit hatte die Mutter für meine Tochter einen Blumenstrauß mit Pfingstrosen bereitgestellt. Die junge Familie ist erst vor kurzem aus einem südlichen Bundesland nach Soest zugezogen und wohnt momentan zur Miete. Beim Überreichen begann die Mutter zu erzählen: „Wir haben uns in Soest „In den kalten Höfen“ ein altes Haus mit Garten gekauft.“ „In den kalten Höfen“ war ein

Stichwort für meine Tochter, denn da wohnte unsere beste Freundin der Familie, die im Herbst vorigen Jahres verstorben war. Die junge Frau schwärmte von dem Garten und meinte: „Die alte Frau, der das Grundstück einmal gehörte, hat die alten kranken Bäume nicht fällen lassen, vielleicht weil sie mit ihnen alt geworden ist. Ich kann das verstehen!“

Die Gedanken meiner Tochter schweiften immer weiter zu dem Haus und Garten, wo unsere ganze Familie aus- und eingegangen ist. Die Neu-Soesterin erklärte weiter: „Mein Mann renoviert gerade das ganze Haus, aber Weihnachten wollen wir alle mit Ihnen darin feiern.“ Da konnte meine Tochter nicht mehr

an sich halten und sagte freudestrahlend: „Da werde ich ja wieder zum Spielen von Weihnachtsliedern in dieses Haus eingeladen, so wie in früheren Jahren bei der alten Dame. Dann ist also der Pfingstrosenstrauß aus dem Garten unserer lieben Verstorbenen. Bestimmt ein übersinnlicher Gruß von ihr!“

Als der Pfingstrosenstrauß in einer Vase bei uns im Esszimmer stand, stellten wir fest, dass die weiß-rosa duftende Pfingstrose, damals eine kleine Staude, ein Geschenk von uns an sie gewesen ist.

So rundet sich im Leben manches ab, was man eigentlich gar nicht glauben möchte.

Wir wissen, dass sie immer Gebete gesprochen hat verbunden mit dem Wunsch, ihr geliebtes Haus und der für sie Leben spendende Garten möge einmal in gute Hände gehen. Wir glauben, der Herrgott hat ihr den innig gehegten Wunsch erfüllt.

Barbara Gaubitz



„Der Herbst hat auch noch schöne Tage“

Die Insel Borkum

Auf dieser wunderschönen Insel erhole ich mich nun schon im 21. Jahr. Immer wieder aufs Neue freue ich mich über die Vielseitigkeit der Natur, die lebendige Flora und Fauna, den endlos weiten, weißen Traumstrand - 26 km lang -, an dem ich gerne ausgedehnte Spaziergänge zur Entspannung mache.

Der blaue Himmel mit vielen weißen Watterwolken, darunter das tiefblaue, rauschende Meer, Erlebnisse von Natur und Kultur. Sonne und Glücksgefühle im Überfluss und bei jedem Atemzug diese unglaublich wohltuende Luft des Hochseeklimas, das aufgrund des nahen Golfstroms herrscht. Dank der großen Entfernung vom Festland ist das anerkannte Nordseeheilbad eine pollenarme Oase für Allergiker. Wind, Sonne und Meer kurbeln das Immunsystem an.



Die Insel Borkum ist die westlichste der ostfriesischen Inseln und mit 30,74 qkm die größte. Die Länge des Insel-Sockels von Westerems bis Osterems beträgt vom Borkum Riff bis zum Randzel 34 km. Borkum befindet sich nördlich der Emsmündung und um einiges näher gelegen zum holländischen Ufer als zur deutschen Küste.

Die Insel liegt im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, der seit Juni 2009 zum UNESCO –Weltkulturerbe gehört. Der Nationalpark erstreckt sich vom Dollart im Westen, über die Emsmündung, die ostfriesischen Inseln und den Jadebusen bis zur Elbmündung im Osten. Damit steht das Wattenmeer auf einer Stufe mit anderen weltberühmten Naturwundern wie Grand Canyon in den USA und dem Great Barrier Reef in Australien, die ebenfalls zum Weltkulturerbe gehören.

Als UNESCO-Welterbe werden einzigartige Naturphänomene und menschliche Kulturleistungen ausgezeichnet, die von außerge-

wöhnlicher Bedeutung sind und als Welterbe der gesamten Menschheit erhalten werden müssen.

Die Insel bietet Meer, Seegang, Sonne, Wind und ein ausgesprochenes maritimes Klima. Das als Wärmespeicher wirkende Nordseewasser sowie Ebbe und Flut prägen das Leben auf dieser Insel. Dieses Zusammenspiel schuf die Borkumer Natur: Die Dünen und Salzwiesen, das Grünland, die Strände und das Watt. Völlig unterschiedliche Lebensräume liegen eng nebeneinander und deshalb ist

auf der Insel eine besonders große Vielfalt an Pflanzen und Tieren anzutreffen. Bis zu zwölf Millionen Vögel ziehen im Frühling und Herbst durch die Region: ein beeindruckender Durchreiseverkehr.

Ein einzigartiges Naturschauspiel habe ich im Frühjahr bewundern können:

Riesige Schwärme von Ringelgänsen machen hier auf den Wiesen, auf ihrem Weg in die sibirische Arktis, Rast. Es gibt einen ohrenbetäubenden Lärm und der Himmel verdunkelt sich, bis alle auf den Wiesen gelandet sind, um sich vor Ort zu stärken für ihren Weiterflug.

Das Wattenmeer

Wie ein Band erstreckt sich das Wattenmeer entlang der Nordseeküste von den Niederlanden bis Dänemark. Dieser einzigartige Naturraum erstreckt sich auf einer Fläche von fast 10.000 Quadratkilometern auf einem Küstenabschnitt von ca. 400 km Länge. Etwa die Hälfte davon liegt in Deutschland. Neben den Hochalpen ist das die letzte weitgehend naturbelassene Großlandschaft Europas. Es ist nach Auffassung der UNESCO „eine überragende Naturscheinung von außergewöhnlicher und ästhetischer Bedeutung.“

An der Küste pflegt man seit jeher einen ausgewogenen Umgang mit der Natur. Die Borkumer haben verstanden, mit der Natur

umzugehen, denn es geht nur mit der See, nicht gegen sie. Und das dankt die Nordsee mit ihrer einmaligen Atmosphäre.

Eine abenteuerliche Wanderung durch das Wattenmeer.

Ich stehe auf der Terrasse meines Appartements und schaue in alle Himmelsrichtungen, um zu beurteilen, wie das Wetter heute wird. Der Himmel ist blau, Federwolken ziehen vorüber, die Sonne lacht. Da lache ich auch und verspüre große Lust, heute an einer Wattwanderung teilzunehmen.

Auf den Wattwanderungen erlebe ich jedes Jahr etwas Neues und erfahre Wissenswertes in dieser von den Gezeiten geprägten Natur. Ich lerne versteckt lebende Wattbewohner kennen, manchmal welche, die ich noch nie beobachten konnte. Also, los geht's!

Der Treffpunkt ist am Seedeich im Ostland. Ich fahre ganz gemütlich mit dem Fahrrad hin. Auch der Wattführer kommt mit dem Fahrrad, Kescher und Grabegabel geschultert. „Uwe“ steht auf seiner Mütze. (Ich habe schon gezählt: 12 interessierte Leute mit Kind und Kegel)

Uwe begrüßt die Gruppe recht freundlich und erklärt zuerst einige Grundlagen: Wann man ins Watt gehen kann und was Ebbe und Flut sind. Dazu streckt er sich langsam nach oben. „Fluuut...“; er zieht das Wort so lang es geht. Oben angekommen sagte er kurz: „Hochwasser“. Dann bewegt er seine Arme langsam nach unten: „Eeebbe...“ Als er mit seinen Händen die Füße berührt, lächelt er: „Niedriger geht es nicht, deshalb: Niedrigwasser.“

Es sieht total lustig aus, besonders die Kinder verstehen es sofort, haben Spaß und la-chen. Er erklärt weiter: „Von höchster Flut zu höchster Flut dauert es 12 ¼ Stunden, von einer Ebbe zur nächsten natürlich auch“.

Wer will, zieht Schuhe und Strümpfe aus, manche behalten die Gummistiefel an. Ich finde, es gibt nichts Besseres, als barfuss den Wattboden zu berühren. Wasser, Schlick und Sand - so ehrlich sind die Zutaten für ein echtes Weltnaturerbe, das ist ein sehr wohlige und erfrischendes Gefühl unter den Füßen! Eine wunderbare Massage, dazu noch gratis, aber - jeder so wie er mag. Ich war als Kind schon mit meinen Eltern am liebsten in der Natur.

Die Gruppe macht sich auf den Weg hinaus zum Watt, vorbei an einem Schild, auf dem „Ruhezone I“ (=Schutzzone) steht. Hinein in die Salzwiesen! Hier darf man nur mit einem Führer gehen, oder nur mit einem staatlich geprüften Wattführer, so wie Uwe einer ist. Er hat jahrelange Erfahrung und die nötige Ausrüstung: Funkgerät, Kompass, Signalpistole, Bestimmungsbuch, ein großes Fernglas usw. Wattführer sind über die Gezeiten und den veränderlichen Verlauf der Priele informiert und planen entsprechend die Wanderung. Eine weitere Gefahr bildet Seenebel, der plötzlich auftreten kann und die Orientierung erschwert.

Die Kinder und Jugendlichen betteln, er möge doch einmal das Funkgerät vorführen. Nichts leichter als das: Er spricht mit seiner Station am Nordstrand und meldet: „Moin, hier ist Uwe, alles ist ok.“ Einige der Teilnehmer klatschen in die Hände und rufen: „Bravo!“

Den Kompass kennen schon einige der älteren Jungen, aber für die jüngeren Kinder erklärt er ihn ganz verständlich, und gibt ihn einmal herum zur Ansicht. Alle sind begeistert. Die Signalpistole kann er natürlich jetzt nicht betätigen, denn das würde ja Gefahr bedeuten. „Oh schade!“ rufen alle im Chor. Uwe verspricht, am Schluss der Wanderung die Funktion der Signalpistole noch zu erklären.

Besonderheiten des Wattwanderns.

Uwe erklärt: „Der Meeresboden, der bei Niedrigwasser frei liegt, besteht aus Schlick. Dies ist eine sandig-tonig-kalkige Anschwemmung des Meeres mit organischen Beimischungen. Man unterscheidet zwischen Sand-, Misch- und Schlickwatt. Der für unsere Wanderung am besten geeignete Boden sind Sand- und Mischwatt. Hier sinkt man nicht zu tief ein, deshalb können wir leichter und entspannter gehen.“ Alle schauen total neugierig nach unten, denn auf dem Wattboden wimmelt es nur so von Spuren. Das Nordseewatt ist ein einzigartiges Ökosystem und zählt mit über 3.000 verschiedenen Tier- und Pflanzenarten zu den biologisch produktivsten Lebensräumen der Erde.

Uwe hat auf dem Wattboden kleine Häufchen entdeckt, die wie Würmer aussehen, aber aus Sand sind. Er fragt in die Runde: „Wer hat das denn hier gemacht? Das sieht ja aus wie ein Spaghettihäufchen! Natürlich kann

das nur ein Wattwurm sein!“ „Das sieht ja lustig aus“, sagen einige der Kinder, „so etwas haben wir ja noch nie gesehen!“

Uwe gräbt mit der Grabegabel ein großes Stück aus dem Boden heraus. Nun sind alle gespannt wie ein Flitzebogen. Was passiert denn jetzt? Plötzlich krabbelt es an allen Ecken und wir entdecken Wattwürmer! Übrigens frisst der Wattwurm in einem Jahr 25 kg Sand. Außerdem sehen wir Muscheln, kleine Taschenkrebse und verschiedenes anderes Getier. Die kleineren Kinder sind schnell dabei, die Würmer in die Hand zu nehmen, aber andere wiederum rufen „Iih!“ Uwe will einer Mutter einen Wattwurm in die Hand legen, aber sie zieht blitzschnell ihre Hand weg. Da erklärt er, dass die Erwachsenen stets mit gutem Beispiel voran gehen sollten, denn jedes Tier auf Gottes geschaffener Erde wäre zu etwas nützlich, auch wenn es sie einiges an Überwindung kosten würde. Sie müssten dann einfach kurz die Zähne zusammen beißen. Die Kinder sind meistens ganz unbedarft.

Ein Junge hat einen Krebs gefunden, den er nun stolz auf der Hand balanciert; er würde ihn gerne mit nach Haus nehmen, aber... Uwe zeigt auf eine Spur der Wattschnecke. „Sie versteckt sich hier im Schlick“, erklärt er und greift mit zwei Fingern in den Boden und findet sofort eine winzige Schnecke. Jetzt will jeder sein Glück versuchen und bald halten alle eine Wattschnecke in der Hand.

Währenddessen hebt Uwe einen kleinen Sedimentblock aus. Etwa 15 cm unter der Bodenoberfläche steckt eine Pfeffermuschel. Er legt sie in seine Hand und zeigt sie. Alle sind begeistert. „Wie habe ich sie wohl gefunden?“, fragt Uwe. Allgemeines Schulterzucken. „Um sie zu finden, muss ich nach sternförmigen Spuren auf dem Boden suchen. Diese entstehen, wenn die Muschel mit einem ihrer Schläuche wie ein Staubsauger den Boden nach Nahrung absucht,“ erklärt Uwe. Diese Spur kannte ich auch noch nicht, wieder etwas dazu gelernt. Wir beobachten noch, wie sich eine Herzmuschel blitzschnell in den Sand eingräbt. Die Kinder halten Ausschau nach Wattvögeln, die fleißig Würmer aus dem Boden picken. Sie buddeln und suchen, einige haben ihre eigene Schuppe mitgebracht. Der Fund von ein paar Muscheln und kleinen Krebsen wandert in die Eimerchen der Kinder.

Wir schmecken die salzige Luft und atmen den Geruch des Wattbodens ein. Im Gehen spüren wir, wie Herzmuscheln und Wattwürmer Wasser und Sand in die Höhe spritzen. Garnelen flitzen im seichten Wasser vor uns davon. Etwas weiter entdecken wir sogar Plattfische in einem kleinen Priel. Uwe gibt einem Jungen den Kescher in die Hand und siehe da, er fischt hunderte kleiner Plattfische und noch andere winzige Lebewesen heraus. Stolz zeigt er sie in die Runde. Danach muss er die Fische im Priel wieder freilassen. Ich finde noch zwei Seesterne. Ich weiß, sie sind giftig, aber ich nehme sie trotzdem mit, um sie zuhause zu trocknen. Ein nettes Andenken an das Borkumer Watt.

Ich beobachte mit großer Neugier diese herrliche Landschaft und finde immer wieder irgendwelche Schätze. Inzwischen habe ich schon eine beachtliche Sammlung von verschiedenen Muscheln, Vogelfedern, Krebsen und getrockneten Blümchen, an denen ich mich zu Hause stets erfreuen kann.

Nach 2 ½ Stunden in Salzwiesen und Watt gehen wir zurück zum Deich. Alle sind sichtlich erschöpft vom Laufen auf dem ungewohnten Untergrund und voller Eindrücke ob dieser einzigartigen Welt, ganz besonders die Kleinen, die sich aber schon zwischendurch auf Papas Schultern ausruhen dürfen.

Ein Blick zurück zur Wattfläche macht deutlich, dass das Wasser langsam wieder kommt. Wir wissen nun: Es herrscht Flut. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Uwe für diese tolle Führung, und ich hoffe darauf, im nächsten Jahr wieder mit ihm das Watt erkunden zu dürfen.

Ich fahre zurück zum Südstrand, um eine Abkühlung im schäumenden Meer zu finden, und beobachte dabei die Seehunde in weiter Ferne auf den Sandbänken. Danach liege ich im warmen Sand bis zum herrlichen Sonnenuntergang, der jeden Abend einzigartig ist.

Danke für Gottes Schöpfung, möge jeder Mensch dazu beitragen, diese wunderschöne Welt zu erhalten. Ein herrlicher Tag geht zu Ende! Ja, das ist Borkum in seiner ganzen Naturschönheit, immer und immer wieder und zu jeder Jahreszeit.

Christa Sanavia

Quellenverzeichnis:

Nationalparkverwaltung Niedersächsisches Wattenmeer

Wie aus der Pistole geschossen

Ein berühmter Klavier-Virtuose gab auf seiner Deutschlandtournee ein Konzert in unserer Stadt. Mein Vater war Intoneur in einer Klavierfabrik. Der Intoneur ist die letzte Station, bevor ein Flügel ausgeliefert wird. Er ist dann schon rein gestimmt und wird auf absolute Gleichmäßigkeit des Klangs feinreguliert.

Mein Vater mochte die Klavier-Virtuosen nicht. Er sagte immer: „Die spielen nicht mit den Händen, sondern mit der ganzen Kraft ihrer Arme!“ Er hatte eigentlich keine Lust hin zu gehen. Aber man würde ihn am nächsten Tag fragen, wie er die Spieltechnik des berühmten Pianisten beurteile. Darum musste er sich doch einen eigenen Eindruck verschaffen.

Auf der Bühne des Konzerthauses stand genau in der Mitte der etwa drei Meter lange, schwarze Flügel mit aufgestelltem Deckel. Der Pianist kam forschen Schrittes heraus, machte eine knappe Verbeugung und setzte sich an das Instrument. Im gleichen Augenblick huschte eine zierliche Frau in einem knöchellangen, schwarzen Kleid neben den Meister. „Spielen die vierhändig?“ fragte meine Mutter. „Nein, das ist die Blattwenderin. Sie legt die Seiten um, weil es immer eine kleine Unterbrechung gäbe, wenn der Pianist selbst umblättern würde.“ – „Ich dachte der spielt alles auswendig“, meinte meine Mutter mit einem Unterton der Enttäuschung. „Das tut er bestimmt auch. Die Blattwenderin ist für ihn nur so eine Art Maskottchen. Auch große Künstler haben Lampenfieber und Versagensängste.“

Im ersten Teil standen nur Kompositionen von Liszt auf dem Programm. nach der Pause Beethoven und Rachmaninoff. Der Pianist spielte schnell und kraftvoll. Ab und zu sah man wie eine kleine Hand eine Seite umblättert, der Körper der Dame wurde von dem Klavierspieler vollkommen verdeckt. Plötzlich, in einem ruhigen Teil der fünften Rhapsodie, ertönte ein lauter Knall, als habe jemand eine Pistole abgefeuert. Die Blattwenderin sprang auf und lief einige Schritte zur Seite. Der Pianist blieb stocksteif sitzen und starrte geradeaus.

Das Publikum blieb erst totenstill, dann ein Aufschrei aus fünfhundert Kehlen. Hatte je

mand auf den Pianisten geschossen? Würde er tot von der Klavierbank fallen, wenn man ihn anrührte?

Die Blattwenderin ging zaghaft zu ihm hin und legte ihre Hand auf seine Schulter. Er wendete den Kopf zu ihr und legte seine rechte Hand auf ihre. Gottseidank, er war nicht tot, sondern nur von dem Schreck gelähmt gewesen. Der Direktor kam heraus, blickte kurz in den Flügel, ging vor an die Rampe und sagte: „Meine Damen und Herren, es ist nichts wirklich Schlimmes passiert. Es ist nur eine Saite gerissen. Befindet sich zufällig ein Klavierstimmer im Saal? Wenn ja, möge er doch bitte auf die Bühne kommen und den Schaden beheben.“ Als sich niemand meldete, ging mein Vater auf die Bühne. Es war eine Saite in der Mittellage gerissen. Dazu muss man wissen: Klaviere und Flügel haben 88 Töne = Tasten, aber 230 Saiten. Das kommt daher, dass im Diskant (hohe Töne) und in der Mittellage jeder Ton von drei Saiten, die absolut gleich gestimmt sind, erzeugt wird. Im unteren Be-

Seniorenwohngemeinschaft am Aldegrevewall Im Herzen von Soest!



Aldegrevewall 31
59494 Soest
Telefon
0 29 21 / 1 57 94
oder
01 70 / 5 68 85 97

Wir möchten die Gelegenheit nutzen, um unsere neue Seniorenwohngemeinschaft

„Seniorenwohngemeinschaft am Aldegrevewall“

vorzustellen. In unserer Seniorenwohngemeinschaft ist Platz für zwölf Bewohner, die von unserem Personal 24 Stunden betreut, unterstützt, versorgt und nach Bedarf gepflegt werden.

Unsere Seniorenwohngemeinschaft zeichnet sich durch einen gehobenen Standard und ein gemütliches, einladendes Ambiente aus.

Jede(r) Bewohner(in) hat den Luxus, ein eigenes Zimmer mit eigenem Badezimmer sowie Zugang zum Balkon oder aber einer Terrasse mit direkter Anbindung zum Garten zu mieten.

Außerhalb der eigenen Privatsphäre können nach Belieben gemütliche Stunden am Kamin, oder ein gemeinsames Mahl in unserem Gemeinschaftsraum verbracht werden.

Von hier aus haben die Bewohner einen wunderbaren Ausblick auf den schönen Garten direkt an der Soester Gräfte.

Die zentrale Lage, mit direktem Durchgang in die Gräfte der schönen mittelalterlichen Stadt Soest, lädt zu erholsamen Spaziergängen ein.



Lassen Sie sich unverbindlich beraten.

reich sind es jeweils zwei mir Kupferdraht umspinnene und im Bass sogar nur eine mir dickem Kupferdraht umspinnene Saiten.

Ein Bühnenarbeiter war mit seinem Werkzeugkoffer herbeigeeilt. Mein Vater entfernte die Saite mit wenigen Handgriffen und ging zurück auf seinen Platz.

Die Blattwenderin huschte zum Flügel und setzte sich auf den Platz des Pianisten. Zuerst spielte sie mehrmals Chromatische Tonleitern rauf und runter. Dabei wird jede Taste der Klaviatur angeschlagen. Eine Übung, die von Klavierschülern gefürchtet und entsprechend holperig ausgeführt wird. Die kleine Dame hingegen brachte das mit bewundernswerter Leichtigkeit, sodass die Töne gleichmäßig wie Perlen an einer Schnur hingen. Dann schlug sie einige Akkorde an und schließlich spielte sie ein paar Takte einer beschwingten Melodie, welche ein Kontrast zu dem wuchtigen Spiel des Meisters, den man sich größer gar nicht vorstellen konnte! Sie erhob sich und wollte wieder nach hinten

verschwinden, da brandete stürmischer Beifall auf. Sie verbeugte sich und holte ihren Chef ab. Der verbeugte sich wieder nur kurz und setzte sein Konzert fort.

Beim Schlussapplaus führte der Direktor die Blattwenderin an die Rampe. Der Beifall verstärkte sich zu „Standing Ovations“. Sie machte einen tiefen Hofknicks und wollte gleich wieder verschwinden. Der Direktor hielt sie aber am Handgelenk fest, sodass sie wohl oder übel die Ovationen entgegennehmen musste.

Am nächsten Tag betitelte die Zeitung ihren Bericht: „Konzert mit Überraschungen!“ Der Kritiker beschrieb, mit welcher Leichtigkeit die junge Frau bei dem Test gespielt und in den wenigen Minuten die Herzen der Zuhörer erobert hatte. Hätte sie, wie vom Publikum gewünscht, noch ein Stück als Zugabe gespielt, wäre ihr Chef endgültig blamiert gewesen. Manchmal siegt halt das Gefühl über die Kraft!

Wolfgang Hoffmann

Wir beraten Sie individuell und kostenlos in allen Bereichen der Pflege.

Seit dem 01.01.2011 finden Sie uns auch in unserem Beratungsbüro im Klinikum Stadt Soest



MICHAEL COESTER Häusliche Krankenpflege

Westenhellweg 62 · 59494 Soest
Tel: **0 29 21/3 33 00** · Fax: 0 29 21/3 33 01
Web: www.krankenpflege-coester.de
Mail: info@krankenpflege-coester.de



Ihre Ansprechpartner (v. l. n. r.):
Oliver Wessel, Manja Holtz,
Bianca Roslan, Guido Luhmann



Ehre den Steinen,
den großen, den kleinen
Linsen und Kieseln.
Sie behüten
Sagen und Mythen
Tränen und Träume,
seit ewigen Zeiten.

Vorsicht vor Steinen,
den großen, den kleinen
Bergen und Felsen.
Sie verdecken
Gluten und Feuer,
Beben und Bersten
seit ewigen Zeiten.

Gnade den Steinen,
den großen, den kleinen
Quadern und Ziegeln,
die geloben
in Tempeln und Domen
Erlösung und Heil
für ewige Zeiten.

© Hannelore Johänning

Rätsel

Verdrehte Berufe

In den zehn unten stehenden Wörtern sind Berufe versteckt, die Sie durch Umstellen der Buchstaben herausfinden.

Hier zwei Beispiele: Aus Schleifer wird Fleischer, aus Elmar wird Maler.

Die Anfangsbuchstaben der Berufe, die Sie herausgefunden haben,
ergeben das Lösungswort.

Viel Spaß beim Raten wünscht
Wolfgang Hoffmann

1. Fehler	6. restlich
2. Kerkerteil	7. Herrlein
3. Trenner	8. zart
4. Braue	9. mehr Rauch
5. schreiend	10. Bluter

Senden Sie bitte Ihre Lösung bis zum 18. Oktober 2013 an das

Seniorenbüro, Am Vreithof 8, 59494 Soest

Aus den richtigen Einsendungen werden drei Gewinner durch Los ermittelt,
die je zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros erhalten.



Das Internet bietet Ihnen viele Möglichkeiten: Einkufen, Bankgeschäfte erledigen, aktuelle Nachrichten lesen oder mit den Enkeln chatten – und das alles bequem von zu Hause aus.

Gerade, wenn Sie nicht mehr so mobil sind, ist dies praktisch. Dabei sollten Sie allerdings einige Sicherheitsmaßnahmen beachten. Welche, darüber informiert die Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes.

„Grundsätzlich sollten auf dem PC eine Firewall und ein Virens scanner installiert sein“, rät Prof. Dr. Wolf Hammann, Vorsitzender der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes.

Viele Betriebssysteme bieten bereits eine Firewall an, die lediglich aktiviert werden muss. Oder man erwirbt im Fachhandel alternative Programme.

„Wichtig ist außerdem“, so Hammann weiter, „die Software immer auf aktuellem Stand zu halten, ganz einfach beispielsweise über automatische Updates.“

Sorgsamkeit ist beim Umgang mit persönlichen Daten oberstes Gebot: „Internetnutzer sollten sich genau überlegen, wo im Netz sie welche Daten eingeben. Wer sensible Daten weitergibt, zum Beispiel Kontodaten, muss sicher sein, eine verschlüsselte Verbindung zu nutzen. Die Adresszeile im Browser beginnt dann mit „https“, betont der Vorsitzende der Polizeilichen Kriminalprävention.

Zur Sicherheit gehört auch der Einsatz von sicheren Passwörtern. Diese umfassen mindestens acht, besser noch zehn Zeichen: Groß- und Kleinbuchstaben kombiniert mit Zahlen und Sonderzeichen. Sie sollten auf den ersten Blick sinnlos zusammengesetzt

Online sicher unterwegs Tipps für Senioren Sicherheitsregeln für das Surfen und Einkaufen im Internet

Pressemitteilung 29.10.2012

sein. Für jede Anwendung ist ein anderes Passwort zu verwenden und regelmäßig zu ändern. Die Passwörter sollten nicht im PC gespeichert oder an für andere Personen leicht zugänglichen Stellen aufbewahrt werden!

Bei E-Mails von Unbekannten ist Vorsicht angebracht: E-Mail-Anhänge sollten nur dann geöffnet werden, wenn der Absender bekannt ist. Es gibt Betrüger, die per E-Mail dazu auffordern, die Zugangsdaten zum Homebanking einzugeben.

Hier gilt: Online-Bankgeschäfte niemals über Links aus E-Mails tätigen. Stattdessen die Internet-Adresse der Bank immer per Hand in die Adresszeile des Browsers eingeben.

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

Kein Geldinstitut oder sonstiger Diensteanbieter im Internet versendet E-Mails, in denen nach PINs, TANs oder Kennwörtern gefragt wird.

Um zu verhindern, dass Kriminelle über Downloads Schadprogramme auf dem PC installieren, sollten Sie nur Software herunterladen, die aus vertrauenswürdigen Quellen stammt. Prüfen Sie außerdem die Downloads vor der Anwendung durch aktuelle Anti-Viren- und Anti-Spyware-Programme.

Wenn Sie das Internet für Einkäufe nutzen, sollten Sie sich vor dem Kauf gewissenhaft über den Anbieter informieren.

Dazu gehört, dessen Identität und Anschrift, Garantie- und Gewährleistungsbedingungen sowie Widerrufs- oder Rückgaberecht zu prüfen. Diese sollten auf der Website leicht auffindbar sein.

Vernünftig und sinnvoll ist es, Internet-Gütesiegel (www.internet-guetesiegel.de) zu rate zu ziehen. Diese helfen Ihnen bei der Einschätzung von Anbietern.

Lesen Sie vor einem Kauf unbedingt die AGBs (Allgemeine Geschäftsbedingungen) durch und wählen Sie in jedem Fall eine sichere Zahlungsmethode:

Sicher ist die Zahlung per Rechnung, Bankeinzug oder Kreditkarte. Auch mit der Nutzung eines Online-Zahlungsservices, wie zum Beispiel PayPal, wird ein hohes Maß an Sicherheit erreicht.

Besteht ein Internetverkäufer auf Vorauszahlung oder Zahlung per Bargeldtransfer, sollte man sich einen anderen Anbieter suchen.

Über den sicheren Online-Kauf informiert die Polizei gemeinsam mit ihren Kooperationspartnern eBay und dem Bundesverband des Deutschen Versandhandels (bvh) auf ihrer Website

www.kaufenmitverstand.de.

Hilfreiche Informationen zum Thema „Sicherheit für Seniorinnen und Senioren“ finden Sie auch in der Broschüre

„Der Goldene Herbst“.

Sicherheitstipps für Seniorinnen und Senioren

Thema: Betrug, Diebstahl/Einbruch



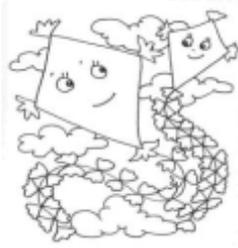
Sie ist kostenlos bei der nächstgelegenen kriminalpolizeilichen Beratungsstelle erhältlich, kann aber auch im Internet heruntergeladen werden:

<http://www.polizeiberatung.de/medienangebot/details/form/7/5.html>

Surfen Sie sicher!

Hety Büchte

The advertisement for Perthes-Service Soest features a large logo at the top with the text 'Perthes-Service' inside an oval. Below the logo, the text reads 'Unser Service für Sie:' followed by a list of services: 'Putzen, Kochen, Waschen, Bügeln, Gartenpflege, Einkaufen, ...'. It also mentions 'Außerdem Haushaltsauflösungen, kleinere Renovierungsarbeiten und seniorenrechtliche Umzüge.' The contact information for Perthes-Service-Soest is provided: 'Oestinghauser Str. 38 | 59494 Soest', 'Tel.: 02921 9687-35', 'Fax: 02921 9687-30', and 'E-Mail: perthes-service.soest@pertheswerk.de'. The website 'www.sozialwerkstaetten.perthes-werk.de' is also listed. At the bottom, the logo for 'Evangelisches Perthes-Werk e.V.' is shown. On the left side of the advertisement, the website 'www.pertheswerk.de' is written vertically.



Herbstmenue

Cremige Käsesuppe

200 g Lauch
1 TL Kümmel
125 ml Weißwein
250 ml Milch
250 ml Brühe
250 g Raclettekäse
150 g Parmesan,
10 g Butter
Pfeffer, Prise Zucker

Lauch in dünne Scheiben schneiden, 10 g Butter im Topf erhitzen, Lauch und Kümmel darin erhitzen. Wein Milch und Brühe dazugeben und kochen, bis der Lauch weich ist, dann die Suppe pürieren. Käse würfeln, langsam in die Suppe rühren und schmelzen lassen. Die Suppe mit Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Rumpsteaks mit Petersilienwurzeln-Kartoffelpüree

2 doppelte Rumpsteaks
(ca.je 400 g.)
½ TL Kräuter der Provence
3 EL. Öl
Salz, Pfeffer

Den Backofen (Ober-und Unterhitze) auf 80 Grad vorheizen. Dabei einen feuerfesten Teller oder eine niedrige Auflaufform auf dem Rost (Mittelschiene) mit erwärmen

Steaks mit den Gewürzen einreiben und im erhitzten Öl von allen Seiten 10 Minuten anbraten (medium). Dann aus der Pfanne nehmen und auf die Form in den Ofen stellen, 30 Minuten bei 80 Grad garen. Bratensatz mit dem Weinbrand loskochen, den ausgetretenen Bratensaft der Steaks hinzufügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steaks in dicke Scheiben schneiden und mit der Sauce begießen.

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

**PETRAS
PFLEGETEAM**
Häusliche Kranken- u. Altenpflege

- Soest
- Bad Sassendorf
- und Umgebung

Wir beraten Sie gerne!
Tel. 02921 / 54 005 24h
Kaiserstraße 33, 59505 Bad Sassendorf
Westenhellweg 42, 59494 Soest

Petersilienwurzeln-Kartoffelpüree

600 g mehliges Kartoffeln
400 g Petersilienwurzeln
1 TL Salz
150 ml heiße Vollmilch
30 g Butter
nach Geschmack geriebene Muskatnuss
60 ml Weinbrand

Kartoffeln und Petersilienwurzeln waschen, schälen, stückeln und ca. 20 Minuten in Salzwasser garkochen. Wasser abgießen und mit der Milch und Butter zu Püree zerstampfen.
Nach Geschmack salzen und Muskat dazugeben. Beilage gemischter Salat oder

Champignongemüse

800 g Champignons geputzt, in Scheiben geschnitten
125 g klein gewürfelter Schinken
250g Crème fraiche
1 Knoblauchzehe, zerkleinert
2 rote gewürfelte Zwiebeln
2EL Öl
1 EL edelsüßes Paprikapulver

1EL gehackte Petersilie
Zwiebeln und Knoblauch im Öl andünsten. Nacheinander Schinken und Pilze dazugeben und anbraten. Nun die Crème fraiche einrühren, ca. 5 Minuten garen und würzen mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer

Limettencreme

2 Bl. weiße Gelatine (Einweichen in etwas kaltem Wasser)
2,5 unbehandelte Limetten oder auch Zitronen
2 frische Eier (M)
50 g Zucker
4 TL Preiselbeeren zum Verzieren
½ P. Vanillezucker

aufschlagen. Saft und Limettenschale darunter rühren.
Gelatine ausdrücken und bei milder Hitze auflösen und langsam in die Eigelbmasse rühren. So lange kaltstellen, bis die Masse halb fest wird. Dann Eiweiß und die Sahne getrennt steif schlagen. Erst die Sahne, dann das Eiweiß locker unter die Creme ziehen. In 4 Gläser oder Schalen füllen und 3 Stunden kalt stellen (Kühlschrank). Mit Preiselbeeren verzieren.

Schale von 2 Limetten abraspeln. Limetten auspressen. Eier trennen. Eigelb, Zucker und Vanillezucker in ca.3-5 Minuten cremig

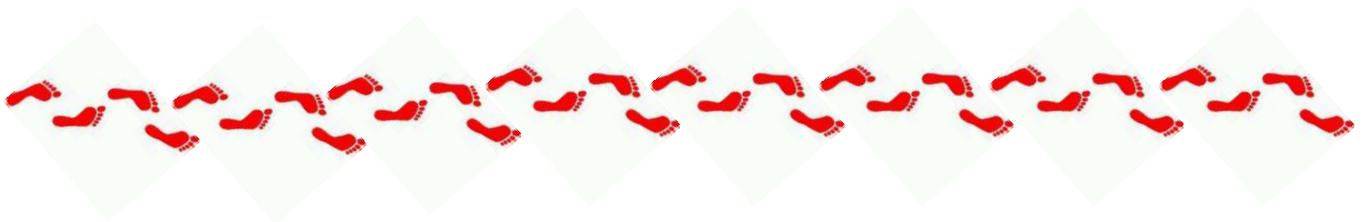
Guten Appetit wünscht Anja Lehnert!



Gehen

*Gehen oder nicht gehen?
Das ist hier die Frage.
Vorwärtsgehen?
Rückwärtsgehen?
Im alten Trott weitergehen?
Oder einfach stehenbleiben?
Wenn's ums Gehen geht,
gehört schon 'ne ganze Menge Mut dazu.*

Erika Goulden



Rätselauflösung - Heft 2/2013

Die Lösung des Rätsels heißt:
Jeder Gaffer kann es besser.

An meinen ersten Autos konnte man noch selbst kleine Reparaturen durchführen. Speziell an den Wochenenden sah man stolze Autobesitzer mit Schraubenschlüsseln und anderen Werkzeugen ihre Lieblinge wieder zu voller Kraft und Herrlichkeit aufputschen.

Bei meinem jetzigen Fahrzeug kann ich nicht einmal die alt gewordene Batterie austauschen, weil durch das Abklemmen der Kontakte der Bordcomputer ausgeschaltet wird, und den kann nur eine Werkstatt mit speziellen Geräten wieder in Gang setzen.

Aber zurück zu den seligen Zeiten der Selbsthilfe. Kaum hatte man die Motorhaube geöffnet, fanden sich Nachbarn und Freunde ein, die sofort den vollen Durchblick hatten und mit Ratschlägen und Erfahrungsberichten jeden eigenen Versuch, etwas zu reparieren, blockierten.

Solche Besserwisser kennen wir an jedem Gartenzaun und jeder Grillparty. Was kann man tun, um die Neunmalklugen zu stoppen? Wenn es irgend geht sagen Sie: „Wunderbarer Ratschlag mach Dich sofort an die Arbeit oder lass mich in Ruhe!“

Wolfgang Hoffmann

Aus den eingegangenen Lösungen wurden folgende Gewinner ermittelt:

Isolde Dreier, Welper
Brigitta Bliemel, Soest
Siegfried Weise, Soest

Die Gewinner werden vom Seniorenbüro benachrichtigt und erhalten je zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros.

Humor

„Ich hätte gern ein fliederfarbenedes Oberhemd.“ sagt ein junger Mann im Textilgeschäft zur Verkäuferin. Die legt ihm Hemden vom zartesten bis zum dunkelsten Lila vor. „Nein“, wehrt der junge Mann ab, „ich meine so eins, wie es im Fenster steht.“ „Aber im Fenster haben wir doch gar kein fliederfarbenedes Hemd!“ sagt die Verkäuferin. „Doch!“ sagt der junge Mann „ich zeige es Ihnen“ „Aber das ist doch weiß!“ „Ja, ich meine doch weißen Flieder!“

Herr Huber ist ein rüstiger Rentner und hat als Alterssitz ein Haus in Bad Sassendorf erworben. Aus dem völlig verwilderten Vorgarten hat er in tagelanger harter Arbeit ein Schmuckkästchen gemacht. Kommt der Seelsorger vorbei: „Da hat der Herrgott aber mit ihrer Hilfe etwas ganz Wunderbares gemacht.“ Huber ist mit dem Lob nicht ganz einverstanden: „Ja, aber da hätten Sie den Vorgarten mal sehen sollen, als ihn der Herrgott allein bewirtschaftet hat.“

Im Kindergarten unterhalten sich zwei Mädchen darüber, was ihre Mütter einkaufen: „Ja,“ sagt die eine, „meine Mutter kauft nur Eier von freilaufenden Bauern.“

Frau Müller steht vor dem Spiegel, sie dreht und wendet sich und betrachtet sich von allen Seiten. Kommt ihr Mann dazu. „Als wir geheiratet haben war ich wie ein



mageres Steak, heute sehe ich aus wie ein fetter Braten!“ „Aber Schatz!“ protestiert der, „Du bist immer noch ein Leckerbissen.“

An einer Kirche in London steht folgender Spruch: „Die meisten Menschen möchten Gott dienen – in beratender Funktion.“

Ein Jagdhund ist auf Safari. Als sich ein Löwe nähert, bekommt er Angst, denkt sich schnell eine Finte aus, setzt sich vor einen Haufen alter Knochen und sagt laut: „Das war aber ein leckerer Löwe, ob ich noch so einen bekomme?“ Jetzt bekommt der Löwe Angst und nimmt Reißaus. Ein Affe hat das Schauspiel beobachtet und erzählt es dem Löwen. Zusammen machen sie sich auf den Weg zum Jagdhund. Beim Näherkommen hören sie den Hund laut schimpfen: „Da habe ich den Affen losgeschickt, mir einen neuen Löwen zu besorgen und jetzt kommt und kommt er nicht zurück!“

Ein junger Mann beschwert sich, dass das Steak zu zäh ist. Der Koch ist erbost und schimpft: „Ich habe schon Steaks gebraten als Sie noch in den Windeln lagen!“ „Mag ja sei, aber warum servieren Sie die erst jetzt?“

Ausgewählt von Günter Marske

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Barbara Gaubitz, Hans-Werner Gierhake, Johanna Hoffmann, Wolfgang Hoffmann, Hannelore Johanning, Anja Lehnert, Sabine Lehnert, Günter Marske, Gisela Scharnowski

Redaktionsleitung: Andreas Müller, Seniorenreferent der Stadt Soest
Anschrift: „Füllhorn“, Seniorenbüro/Rathaus, Am Vreithof 8,
59494 Soest, Telefon: 103-2202, e-mail: seniorenbuero@soest.de
Druck: Druckerei der Stadt Soest

Sie finden uns auch im Internet: www.soest.de Rubrik Leben & Wohnen/Familie/Senioren

mens. regunt et buse.

III

Opera enim illorum fecerunt illos

fab



Miniatur aus dem Nequambuch - entstanden 1315

Sogenanntes Nichtsnutzbuch der Stadt Soest mit den Namen der in Soest straffällig gewordenen Personen mit insgesamt 13 Miniaturen aus dem Gerichtswesen.