

Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen !

Füllhorn

2/2018

Stadt Soest - Seniorenbüro



Kultur
Geschichte
Gesundheit
Informatives
Erinnerungen
Land und Leute
Unterhaltsames
Geistliches Wort

Soester Krähenhüpfel

Zu einem im Frühjahr immer wieder hohe Wellen schlagenden Ortsgespräch in Soest erreichte das Füllhorn folgendes Versgedicht in der Art des volkstümlichen **Schnaderhüpfel** (auch **Gstanzel** genannt). Vielleicht animiert es ja die ein oder andere Seniorenrunde zum gemeinsamen Gesang oder – noch besser – zum Weiterdichten in fröhlicher Sangesrunde.

Du findest in Soest nur ganz selten mal Ruh.
Es gibt zu viel Krähen. Die schießen dich zu!
Hol-la---di---hi----a, hol--la--di- ho! Hol-la--di--hop-sassa, hol-la--di--ho!

Ich sitz auf dem Marktplatz und esse ein Törtchen,
da nutzt eine Krähe den Teller als Örtchen. Holla ...

Naturschützer können uns glaubhaft beweisen,
dass Krähen erlaubt ist, in Städte zu schießen. Holla ...

Ein Soester, der's Auto am Bahnhof rangiert,
bekommt es von Krähen sofort dekoriert. Holla

Naturschutzgesetzlich sind Krähen geschützt,
derweil das der Vielfalt der Vogelwelt nützt. Holla

Der Unrat in Städten, der hat sich bewährt
als Futter, von dem sich die Krähe ernährt. Holla ...

Natürliche Nahrung ging Krähen verloren.
Drum haben sie Städte als Heimat erkoren.

Nachspiel:

Das Krähenthema ist komplex. Der Artenschutz ist richtig.
Trotz allen Lärms und allen Drecks, auch Krähen sind uns wichtig.

Sie wären sicher gerne noch im freien Feld geblieben.

Moderne Landwirtschaft jedoch hat sie von dort vertrieben.

Nun sind sie hier in unsrer Stadt. Hier gibt es mehr an Nahrung.
Wie man auch schon gesehen hat, bei Krähen steigt die Paarung.

Sie mehren sich jetzt vehement, verzehren Speisereste
und krächzen lautstark und enthemmt. Für sie ist das das Beste.

Die Krähen werden angelockt durch Müll auf unsern Plätzen.
So haben wir es selbst verbockt, was wir jetzt gar nicht schätzen.

Den Vögeln hat es viel gebracht. Sie sind gut aufgehoben.

Die Krähen freut das Tag und Nacht. So kam der Dreck von oben!

Horst Müller

Geistliches Wort	Die Spatzen pfeifen es . . .	Werner Günther	4
Information	Da Jägerken unterwegs in der Stadt . . .	Hans-W. Gierhake	5
	Die Füllhorn-Redaktion stellt sich vor	Rudolf Köster	7
	Die Kraft der kleinen Sonnen	Doris Ittermann	24
	Die Notfalldose	Hety Büchte	27
	Meine Gesundheit - Eigenverantwortung	Hubert Mues	35
	Kennen Sie die Risiken?	Hety Büchte	36
	Senioren-Veranstaltungskalender	Petra Arlitt	42
Kultur	Gestrandet	Carsten Hitzke	12
	Baum-Diva	Hannelore Johänning	16
	„Glück ist kein Lebensziel, sondern . . .	Hannelore Johänning	26
Unterhaltung	Spiegel-Effekte	Hannelore Johänning	9
	Ach, Mai . . .	Johannes Utsch	11
	Kinder wissen Bescheid . . .	Rudolf Köster	13
	Kroatien	Ludmilla Dümichen	14
	Tolle Momente!	Doris Ittermann	17
	Valparaiso	Johannes Utsch	18
	Mamas Garten	Ludmilla Dümichen	21
	Abgefahren	Hannelore Johänning	23
	Falsch gelaufen!	Rudolf Köster	25
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	28
	So war das damals . . .	Heinrich Stremmer	29
	Der Maulwurfsommer	Monika Loerchner	31
	Zweiter Frühling	Ludmilla Dümichen	33
	Raten Sie mal . . .	Hans-W. Gierhake	45
	Rätselauflösung	Hans-W. Gierhake	46
Küchentipps	Sommer-Menü	Anja Lehnert	40

Wir haben die Lupe in der Brille für Sie!

Augenoptik

Berner

Helmut Berner - Soest

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

Spezialist für vergrößernde Sehhilfen

Ihr Augenoptiker in Soest

Geistliches Wort

Die Spatzen pfeifen es ...

Liebe Leserin, lieber Leser!

Nein, es stimmt vielleicht gar nicht, dass Spatzen von den Dächern pfeifen. Hört man denn nicht, wie sie tschilpen? – Wie sie es auch immer tun: Wer hat es ihnen eigentlich beigebracht? Ich sitze in unserem Garten, ich höre es und denke darüber nach. Und über die Amseln, die in jedem Jahr bei uns ihr Nest bauen. Gerade jetzt wieder, da ich dies schreibe. Und wenn sie, von Soester Krähen oder Nachbars Katzen unbehelligt, ausgebrütet und gefüttert haben, kann ich ruhig ihr Nest bewundern. Beide Eltern - sie im braunen Kleid, er im schwarzen - mit gelbem Schnabel haben ihr Haus gemeinsam gebaut und tun es wohl seit Jahrtausenden auf diese Weise. Und wer ist der Architekt gewesen? Und da ist der Zaunkönig, das so kleine Kerlchen mit der großen Stimme! Ich sehe ihn eigentlich fast nur im Winter, habe noch nie sein Nest entdeckt. Dabei wäre das doch sehr interessant! Der Zaunkönig baut ein kugelförmiges Nest mit einem kleinen Loch zur Seite hin, und zeigt es stolz seiner Liebsten. Doch die ist leider sehr wählerisch. Bis zu fünf Häuser muss er bauen, bis sie mit einem davon einverstanden ist! Woher hat er denn seine Baukunst, und warum hat sie solche „Flausen im Köpfchen“?

So gibt es viel „**Woher**“ und „**Warum**“ bei uns im Garten und auf dem ganzen Erdball. Immer wieder ist damit Freude verbunden: vom Duft des Veilchens bis zur strahlenden Sonnenblume. Staunen und Schaudern angesichts der Weite und Tiefe der Meere, den Gipfeln der Berge! Aber wir spüren auch Ohnmacht und Angst im Hinblick auf die Fernen des Weltalls und der leuchtenden Überfülle. Der deutsche Dichter C.F. Gellert, den auch Goethe zu schätzen wusste, sagte es so:

**Mein Auge sieht, wohin es blickt,
die Wunder deiner Werke.**

Mich brachten meine Erfahrungen als Religionslehrer im Gymnasium *auf den Teppich* zurück. Denn in jedem Jahr tauchten erneut dieselben Fragen auf. In dem empfundenen Widerspruch zwischen Glauben und Wissenschaft. Im christlichen Glaubensbekenntnis ist von Gott als dem Schöpfer die Rede. Die Wissenschaftler aber überzeugen uns doch von der Evolution. Und es ist ja wohl unbestritten, dass sich das Leben über riesige Zeiträume hinweg entwickelt hat.

Ich habe dazu einmal einen Wissenschaftler gefragt: „Können Sie wirklich beweisen, dass sich alles von selber entwickelt hat?“ Er antwortete: „Auf keinen Fall! Wir können nur nachweisen, dass und wie sich alles entwickelt hat. Aber nicht, *warum und woher* oder gar *ob von selber!*“

Im Religionsunterricht habe ich die Tafel zu Hilfe genommen und die Schüler aufschreiben lassen:

Der Glaube sagt: Die Wissenschaft:
Gott schuf Entwicklung

Und was nun? Mein Vorschlag: Legen wir einfach die beiden Aussagen zusammen und lesen dann:

Gott schuf die Entwicklung

Die Schöpfungserzählung am Anfang der Bibel zeigt erstaunliche Parallelen zur Forschung auf: auch da entstand das erste Leben im Wasser und ganz zuletzt der Mensch. Dabei will und kann die Bibel gar keine Naturwissenschaft anbieten (die kannte man vor Jahrtausenden so noch nicht). Ich werde weiter im Garten sitzen und mich freuen, dabei aber leider immer öfter auch traurig sein darüber, dass wir Menschen inzwischen weniger als die Krone der Schöpfung erscheinen, sondern viel mehr als deren Bedrohung.

Es grüßt Sie herzlich Ihr Werner Günther!

Dat Jägerken unterwegs in der Stadt ...



Unter dieser Überschrift wird über Bedenkenswertes aus unserer Stadt berichtet. Aus der Sicht eines Zeugen, der in einem anderen Zeitalter gelebt und daher andere Erfahrungen hat als wir, bekommt manches plötzlich eine neue Qualität. Wir wünschen uns, dass der Zeuge hilft, unsere Welt zu beurteilen und gelegentlich dem gesunden Menschenverstand eine Bresche zu schlagen.

Füllhorn: Hallo Jägerken! Wir bereiten gerade den Besuch unserer Enkelkinder im Sommer vor; wir

überlegen, was wir ihnen bieten können, damit es für die beiden 15- und 10-jährigen nicht langweilig wird. Im vergangenen Jahr gab es ein Problem. Dem Älteren war aufgefallen, dass es in Soest scheinbar nur alte Menschen gab.

Jägerken:

Klar, in den Sommerferien sind die Schulkinder mit ihren vergleichsweise jungen Eltern auf Reisen. Ihr Rentner bleibt dann hier, weil ihr zu anderen Zeiten billiger und komfortabler reisen könnt. Aber natürlich hat der Knabe recht: euer Anteil an der Bevölkerung war nie so hoch wie heute und steigt weiter.

Füllhorn: Wie war das zu Deiner Zeit?



Jägerken: Ich denke, das Alter einer Person ist nicht mit der Anzahl ihrer Lebensjahre erschöpfend beschrieben. Ein kranker 40-jähriger kann älter wirken als ein fitter 80-jähriger.

Am Ende des Großen Krieges, der mein Leben geprägt hat, war die Bevölkerungszahl insgesamt geschrumpft. Durch die Kriegshandlungen waren die Soldaten und die im Kriegsgebiet lebenden Zivil-

personen unmittelbar über alle Altersgruppen zu Schaden gekommen. Wer verwundet wurde, hatte kaum eine Chance zu überleben. Hunger und Seuchen forderten ihre Opfer vorzugsweise unter den Kindern und Alten. Ihr könnt euch nicht vorstellen, wie sehr jede Ordnung, die heute bei uns als selbstverständlich erwartet wird, zusammengebrochen war. Die Alterspyramide mit ihrer dreieckigen Form, die für Deutschland typisch war, war 1650 nicht so hoch und an der Basis nicht so breit wie 1889.

Füllhorn: Und wie lebten die Alten damals?

Jägerken: Schlecht!

Die Medizin war auf einem Stand, der sich an dem Wissen der Antike orientierte. Damals modernes Wissen, das an den Hochschulen bereits vermittelt wurde, fand nur langsam seinen Weg zu den Menschen. Das dauerte Generationen. Für die Behandlung typischer Krankheiten alter Menschen gab es allenfalls Linderung aber keine Heilung. Die Zähne zog der Bader ohne Betäubung, Zahnersatz gab es nicht. Brillen hatten nur wirklich reiche Menschen und wer war schon reich?

Die Menschen lebten in winzigen Kammern. Die waren im Winter kalt, feucht und rauchig, im Sommer heiß und stinkend.

Kleidung war teuer und die Menschen mussten sie so lange tragen und immer wieder stopfen, bis die Lumpen aus Flickchen bestanden, die von Fäden zusammengehalten wurden.

Flöhe, Läuse und Wanzen waren alltägliche Begleiter aller Menschen, der Reichen und der Armen. Fehlgeleitete Ängste und Wahnvorstellungen ließen Hexenprozesse und Scheiterhaufen entstehen.

Ihr Heutigen könnt euch das Elend nicht vorstellen.

Füllhorn: Das klingt wirklich nicht gut.

Jägerken: War es auch nicht. Es hat 300 Jahre gebraucht, bis Schritt für Schritt die heutigen Standards erreicht wurden. Das moderne wissenschaftliche Denken hat die Medizin als Naturwissenschaft etabliert, die aus der Erfahrung des Experiments systematisch Erkenntnis gewinnt.

Hygiene und Sauberkeit des Körpers, der Kleidung, der Wohnung und des Umfeldes halfen, die Seuchen zu bekämpfen.

Weltweite Forschung an Tieren und Pflanzen entdeckte neue Medikamente mit hoher Wirksamkeit.

Moderne Technik half mit neuen Diagnosegeräten, Medikamenten und Hilfsmitteln neue Therapien zu entwickeln.

Füllhorn: Dann ist heute ja alles in Ordnung, oder?

Jägerken: Der technische Fortschritt ließ den Wohlstand der Gesellschaft wachsen, so dass ihr alle, auch ihr Alten, am Fortschritt teilhabt.

Ihr leidet nicht unter Hunger, Ihr könnt bei der Arbeit dank raffiniert erdachter Maschinen schädliche Belastungen vermeiden.

„Ihr Problem ist unsere Spezialität!“ ist ein Versprechen, das im Geschäftsleben sogar eingehalten wird.

Im Ergebnis sieht das so aus, dass eure Lebensweise gesünder ist, als die aller

Generationen vor euch. Ihr bleibt länger gesund und werdet gesund alt.

Das trifft aber nicht auf jeden zu.

Aber auch, wer früh chronisch krank wird, hat in vielen Fällen dank leistungsfähiger Medizin gute Chancen auf ein erfülltes Leben. („Glaub mir, ich habe auch dunkle Tage“ sagte eine Bekannte zu mir, für die dies zutrifft.)

Füllhorn: Schöne neue Welt!

Jägerken: In der Tat. Auf jeden Fall erklärt es, warum der 50-jährige Emanuel Kant vom Bürgermeister seiner Stadt Königsberg als „ehrwürdiger Greis“ tituliert wurde und heutzutage Menschen dieses Alters mit Recht als in den besten Jahren stehend angesehen werden. Heute musst du mindestens 80 sein, um dir diesen Titel zu verdienen. Ihr Senioren heute seid nach 45 Jahren im Beruf bester Gesundheit, weltoffen und unternehmungslustig; die Welt steht euch offen und ihr nehmt das auch wahr.

Euer Enkel hat zwar eine zutreffende Beobachtung richtig beschrieben aber es war eine selektive Wahrnehmung. Wenn die Soester Kinder nach den Ferien wieder zur Schule gehen, sind die Verhältnisse wieder anders.

Füllhorn: Ja, aber dann sind unsere Enkel nicht mehr hier.----

Jägerken, ich danke für das Gespräch.

Das Interview führte Hans-W. Gierhake

Sparsamkeit

*Man kann, **statt mit dem Bus zu fahren,**
zu Fuß 'ne ganze Menge sparen.*

*Doch mehr noch spart man ganz bestimmt
zu Fuß, wenn man **kein Taxi nimmt!***

Rudolf Köster

Die Füllhorn - Redaktion



Hety Büchte

Vor etwa einem Vierteljahrhundert als Sprachrohr des Seniorenbeirats der Stadt Soest gegründet, versteht sich das *Füllhorn* inzwischen als Magazin für alle Soester Bürgerinnen und Bürger. Nicht mehr nur allein für die ältere Generation stellt die Redaktion viermal im Jahr – im Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter – Informatives und Lesenswertes mit Lokal-Kolorit, Unterhaltendes und Nachdenkliches sowie hilfreiche Tipps für Dies und Das zusammen und sichtet eingereichte Beiträge aus der Bürgerschaft. Eine Redaktion, die über die Jahre natürlich auch einem Wandel unterliegt. Wir möchten Ihnen die Mitglieder des derzeitigen Redaktionsteams vorstellen, und zwar in der Reihenfolge der Dauer der Redaktionszugehörigkeit. Begonnen haben wir im letzten Heft mit der Vorstellung von Hans-Werner Gierhake, nun folgt der Beitrag zu Hety Büchte.

Füllhorn: Auch Du, liebe Hety, bist ja in Soest wahrlich keine Unbekannte!

Hety Büchte: Nun, ich bin ja schließlich in dieser wunderschönen mittelalterlichen Stadt nicht nur einige Jahre zur Schule gegangen! Sehr gern erinnere mich daran, wie wir Schülerinnen uns mit unserem knapp bemessenen Taschengeld im damaligen Café Brechtmann – ganz Damen von Welt – eine Coca-Cola leisteten und manchmal auch – verbotenerweise – eine Zigarette rauchten.

Später lockte mich das Hobby Tanzen mit meinem Mann viele Jahre in die Tanzschule Ilgen – die älteren Soester werden sie kennen und sicher auch die legendäre Frau Ilgen. Da entstehen Freundschaften, die ein Leben lang halten.

Füllhorn: Aber Du bist nicht innerhalb des Walles groß geworden?

Hety Büchte: Das muss man auch nicht, um Soest zu lieben! Über 55 Jahre wohnte ich mit meiner Familie in Oberense. Dieses kleine Dorf (nur ca. 250 Einwohner) zeichnet sich aus durch eine bemerkenswerte Gemeinschaft, die mich auch in schweren Zeiten getragen hat, als mein Mann vor acht Jahren starb.

Unsere Kinder haben längst „das Weite“ gesucht und gefunden. Nach reiflicher Überlegung entschied ich mich, unser Haus zu verkaufen und sah mich nach einer Wohnung in Soest um. Am Ende ist es dann doch nicht die heimliche Hauptstadt

Westfalens selbst geworden: Seit andert-halb Jahren wohne ich in Bad Sassendorf und fühle mich auch dort sehr wohl.

Füllhorn: Und wie kam es zu Deiner lang-jährigen Mitarbeit in der Redaktion?

Hety Büchte: Kurz vor meinem Eintritt in den Ruhestand überlegte ich mit meinem Mann, wie es nun weitergehen könnte, mit meiner Energie und dem Willen, nicht zu rasten, um nicht zu rosten.

Dann hörte ich vom Füllhorn, nahm Kontakt auf mit den Redaktionsmitgliedern, und seitdem gibt es die Rubrik „Hetys Computerecke“. Es war mir sowohl beruflich aber auch privat immer klar, dass wir alle nicht umhinkommen, den digitalen Wandel mitzumachen. Ich hatte und habe auch heute noch das Ziel, vor allem Älteren die Barrieren „wegzuräumen“, die sie daran hindern, sich der neuen Medien zu bedienen und sie entsprechend zu nutzen.

Füllhorn: Und das ist Dir offenbar gelungen. Wie wir aus den Rückmeldungen an die Redaktion vielfach zu hören bekommen, werden deine Tipps in „Hetys Computerecke“ von vielen gern gelesen und im Umgang mit Smartphone, Tablet oder PC umgesetzt.

Hety Büchte: Ja, es freut mich sehr, wenn ich unterwegs in Soest manchmal zu meinen Artikeln angesprochen werde. Das bestätigt mich darin, dass es richtig war, meine beruflichen Erfahrungen nun

im (Un-)Ruhestand vor allem an die Senioren/Innen weiterzugeben, denen die Kinder oder gar Enkel „immer viel zu schnell und ungeduldig“ sind, wenn es darum geht, die digitalen Techniken zu begreifen und anzuwenden.

Füllhorn: Du schöpft also – neben der von Dir übernommenen Aufgabe, das gesamte Layout der Beiträge für den Druck der Hefte zu fertigen – in Deiner Computer-Rubrik aus den Erfahrungen, die Du beruflich gesammelt hast?

Hety Büchte: Einerseits ja, aber ich selbst lerne ja auch immer noch was Neues dazu! Angefangen hat alles Mitte der achtziger Jahre. Damals drängten die ersten Personal-Computer auf den Markt. Mich hat diese neue Technologie von Anfang an begeistert und interessiert.

Nach einigen Jahren beruflicher Erfahrung mit Soft- und Hardware begann ich, Ende der Achtziger Jahre, Seminare zum Umgang mit diesen Medien zu entwickeln und durchzuführen. Für alle Anwender war das absolutes Neuland, und oft genug war die Thematik zu abstrakt für sie, sie hatte nichts mit der Welt zu tun, in der sie heimisch waren.

So war es mein Bestreben, mein Wissen in ihrer Sprache weiterzugeben, gewürzt mit Beispielen aus ihrem Alltag. Zu der Zeit habe ich mit den Teilnehmern im Seminar sogar oft einen PC auseinanderggebaut, um ihnen verständlich zu machen, wie ihre Tastatureingaben weiterverarbeitet werden. Dass diese Vorgehensweise richtig war, wurde mir oft bestätigt und hat mir den Mut gegeben, im Füllhorn „Hetys Computerecke“ zu eröffnen.

Füllhorn: Und wie geht es weiter mit dieser Rubrik? Was werden wir in kommenden Füllhorn-Ausgaben von Dir zu lesen bekommen?

Hety Büchte: Das weiß ich selbst noch nicht so genau. Ich versuche immer, meinen Wissensstand „up to date“ zu halten, Wissenswertes von Vernachlässigbarem zu unterscheiden, dann die Füllhornleser und -leserinnen über Wichtiges zu informieren und ihnen zu erklären, was das

bedeutet. Ich finde, man darf sich nicht von den neuen Medien abschrecken lassen oder sie meiden, weil man meint, das brauche man nicht!

Die Zeit und damit auch die Informationstechnologie schreitet einfach voran, ob wir das wollen oder nicht! Und nur von dem, was ich kenne, kann ich seinen Wert für mich beurteilen und vor diesem Hintergrund bewusst ablehnen oder auch nicht!

Füllhorn: Eigentlich bereits ein gelungenes Schlusswort, liebe Hety! Aber wir hätten doch noch gerne gewusst, mit welchem Lebensmotto man den Herbst des Lebens auch an weniger guten Tagen so positiv angehen kann, wie wir es bei Dir Woche für Woche in den Redaktionssitzungen erleben dürfen.

Hety Büchte: Ich lebe heute nach dem Zitat von Heinrich Heine: „Alle kräftigen Menschen lieben das Leben!“

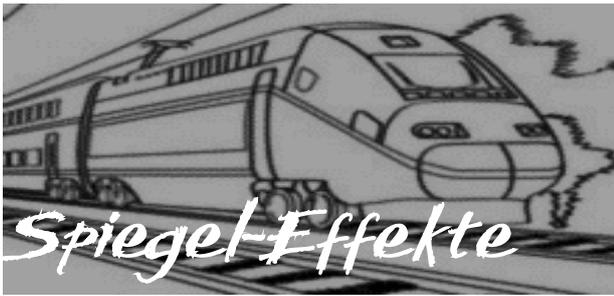
Das Interview führte Rudolf Köster



Riskantes Copyright

*Kopiergeräte sind für mich ambivalent; denn ärgerlich bin ich darüber, dass ja so zu Hause und auch im Büro **Einfältiges** von jedermann ganz leicht **vervielfacht** werden kann!*

Rudolf Köster



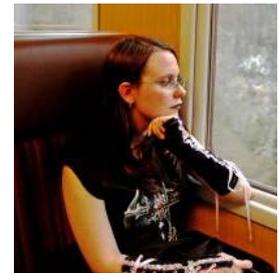
Mit typisch sattem Geräusch fährt der lange elegante ICE: *Louis Spohr* pünktlich tief in den Bahnhof Kassel-Wilhelmshöhe ein. Um 8 Uhr 26 vom Münchner Hauptbahnhof gestartet, will er schon um 16 Uhr 33 sein Ziel: Berlin-Ost-Bahnhof erreicht haben. *Louis Spohr* ist darum sehr in Eile. Kaum haben sich die Automatik-türen hinter den Ein- und Aussteigenden geschlossen, rauscht er mit beachtlicher Geschwindigkeit auch schon wieder davon. In Kassel-Wilhelmshöhe kommt man nicht an, man steigt um. Möglichst schnell. Die perfekte Bahnhofslogistik beeindruckt möglicherweise. Auch noch seine bis ins Detail zweckdienliche Sachlichkeit mag imponieren. Anderes wohl kaum, ist, sobald der Zug den Bahnhof verlassen hat, von den meisten Reisenden fast schon wieder vergessen.

Der notwendige Zwischenstopp und Aufenthalt wird von den meisten sprachlos stoisch ertragen. Hier zieht es mehr als auf anderen Bahnhöfen, empfindet Thea erneut intensiv und ist froh, dass der Anschlusszug nur neunzehn Minuten später vom Gleis gegenüber abfahren soll. Noch während sie den Wagenstands-Anzeiger studiert, erschreckt sie die laut hallende Lautsprecheransage. Zorniger Wind zerreißt sie, jagt die Fetzen durch tunnelartige Hallen, über Rampen und Treppenaufgänge. Sie hört ihnen nach. Ihr gelingt, einiges wieder sinnvoll zusammenzusetzen und sie erfasst die Mitteilung: *der Inter-Regio-Zug: Karolinger, von Weimar kommend mit Ziel Aachen, hat zehn Minuten Verspätung.* Vielleicht bessert sich ja meine Laune mit einem kleinen Snack aus dem Automaten. Sie wirft zwei Zwei-Euro-Stücke ein. Er spuckt acht 50-Cent-Stücke aus. Trotz Mehrfachversuche verweigert er das Gewünschte. Der andere Automat bietet eine größere

Vielfalt. Der Geldschlitz ist überklebt: *Außer Betrieb.* Dann eben nicht! Scheinbar warten sehr viele auf den *Karolinger.* Gleich anderen muss sie stehen. Die auf den Bahnsteigen festinstallierten, nicht gerade bequemen Drahtsitzmulden sind dennoch alle besetzt. Endlich! Die Einfahrt ihres Zuges wird angekündigt.

Der Passagier-Wechsel geht rasch und routiniert vonstatten. Im Zug herrscht kurz hektisches Gewühl. Nachdrängende schieben sie den engen Gang vorwärts. Nach einigen Metern stößt sie frontal mit Entgegenkommenden zusammen. Doch entwirrt sich das Knäuel recht schnell. Alle suchen und finden Sitzplätze. Auch sie hat ihren reservierten Fensterplatz entdeckt, befreit sich vom nun zu warmen Staubmantel, verstaut ihr Gepäck und richtet sich auf ihrem Sitz ein.

Ihre Reiselektüre, ein Taschenbuch, das auf der Cover-Rückseite eine Hommage an die Kraft der Liebe verspricht und nicht hält, liegt, schon zur Hälfte gelesen, vor ihr auf



der kleinen herausklappbaren Ablage. Bevor sie weiterliest, schaut sie sich ein wenig um, um mit ihrer neuen Umgebung etwas vertraut zu werden. Die beiden vor ihr sitzenden Fahrgäste sind wegen der hohen, aber dadurch sehr bequemen Rückenlehnen für sie nicht zu sehen. Vorwitzig schauen ein paar braune Haare oben drüber, auch mal rechts oder links. Ob männliche oder weibliche ist nicht auszumachen. Beide unterhalten sich leise, sitzen wie ihre Gegenüber vor einem Tisch, auf dem Zeitungen und der gedruckte *Zugbegleiter* liegen, wie sie durch den Lehnen-Spalt deutlich sehen kann.

Zur Gepäckablage dienen Borde mit durchsichtigen, leicht gewinkelten Böden. Glas? Acryl? Auf dem Bord, das quer zum Tisch angebracht ist, wurde eine große beigefarbene Reisetasche deponiert, verwandelt es zum Spiegel. Er reflektiert einen ihr bis dahin verborgenen Mitreisenden. *Werde ich auch gespiegelt? Bestimmt,* glaubt sie. Unbeobachtet

beobachtet sie ihn ungeniert: *Das Bord reflektiert nur seinen Oberkörper. Hängend. Kopf nach unten. Er scheint zu schlafen. Das neben ihm am Haken ordentlich aufgehängte Jackett steht verkehrt rum wie die eng unter Kragen und Kinn korrekt gebundene Krawatte. Das Oberhemd ist sportlich-elegant. Jeansfarben tippt sie. Die Hände sind nicht im Bild. Schade. Sie ruhen wohl gefaltet im Schoß. Die Kopfproportionen stimmen. Das Gesicht ist fast faltenfrei entspannt, kein bisschen verrutscht, wie es bei Schlafenden sonst oft der Fall ist.* Sie vermutet aber: er tut nur so als ob. Bartlos, quasi nackt offenbart er ihr sein Gesicht. *Um es markant zu nennen, ist es zu füllig,* findet sie. *Dennoch zeigt es Männlichkeit. Die gerade, schmale Nase teilt nicht, sie verbindet. Die Ohren liegen dicht am Kopf. Sein Mund fällt auf. Die Oberlippe ist sanft geschwungen, sensibel, fast zu weich. Verspricht Zärtlichkeit. Die trotzig Unterlippe und das feste Kinn stellen die Balance wieder her. Die dunklen, kräftigen, aber nicht buschigen Augenbrauen, zeichnen ein schönes Halb-Oval. Das üppige, grau melierte Haar gepflegt, gut geschnitten, rundet das Bildnis harmonisch ab. Wenn mein Schauglas nicht lügt, hat sein Gesicht eine gesunde, leicht braune Tönung,* malt Thea sich sein Spiegel-Bild traumschön. Und die Augen hinter den geschlossenen Lidern? Welche Farbe verbergen sie? Warmschimmerndes Bernsteinbraun wünscht sie.

Schnell und angenehm leise gleitet der Regio-Express über Schienen und Weichen, vorbei an kleinen Bahnhöfen. Schon kommen ihr die Urlaubstage entrückt und unwahrscheinlich vor. Lugano? Vorbei! Abgespeichert! Sie muss entsprechend *klicken*, will sie sich dieser Tage wieder lebendig bunt erinnern. Sie ist froh, dass es heimwärts geht. Trotzdem ist ihre Stimmung mies. Sie fühlt sich um etwas gebracht, gar betrogen, das sie erhofft oder gewünscht hatte, ohne das Was und Wie konkret benennen zu können. Hals über Kopf hatte sie sich in diese bezaubernde Region verliebt, diese heiteren Menschen, die, so schien es ihr, gedankenlos ganz selbstverständlich in stolzen Häusern und

Paradiesgärten wohnen, beneidet. Bestimmt ist es die Betrübnis darüber, zu wenige dieser kostbaren Ferientage im schönen Tessin, sie letztlich aber alleine, ohne gleichgesinnte Gesellschaft verlebt zu haben. Es ärgert sie, dass dieser Frust die Erinnerung schon jetzt bittern will.

Halbherzig widmet sie sich erneut der gedruckten Liebesgeschichte, kontrolliert zwischendurch aber immer wieder ihren Spiegelspion. Noch sind seine Augen geschlossen. Doch da schlägt er sie unvermittelt auf, schaut im Spiegel in ihre, hält ihren Blick fest. Forschend. Neugierig. Sein zunächst zögerliches Lächeln huscht in die Augen, bewegt die Fältchen-Fächer an den Schläfen, erreicht gleichzeitig voll und ganz den sympathischen Mund. Sie scheinen die Frage zu vertiefen: *Was wäre, wenn?*, wagt sie und ein bisschen kribbelt es doch, diese ungefragte Frage zu lesen.

Warum die Begegnung mit so einem *Sympathikus* nicht gleich schon am ersten Urlaubstag in Castagnola auf der großen, sonnenwarmen Hotel-Terrasse, buntbeschirmt mit Blick auf den eindrucksvollen Monte Salvatore? Oder Tage später im Bus, auf der unterhaltsamen Fahrt nach Montagnola längs des Luganer Sees, in dem der weißgetupfte Heiterhimmel schwamm. Möglichkeit auch beim Besuch des Hermann-Hesse-Hauses, der Besichtigung seines halbwilden Gartens. Mailand hätte reichlich Gelegenheit geboten! Neben Betrachten zig reizvoller Szenen und Gebäuden, ungläubiges Gemeinsam-Staunen über den gigantischen, dem Christengott geweihten Gotik-Tempel, diese Wahnsinns-Ekstase aus Marmor. Wie auch die Tages-Tour ins nahe urtümliche Hochtal *Valle Verzasca* zwischen schroffen, steilen Bilderbuch-Bergen á la Heidi.

Tagträumereien! Peng-platzende Hochglanz-Blasen! Schon drosselt der Zug seine Geschwindigkeit. Der nächste Halt ist das unwiderrufliche Ende ihres Urlaubs. Beim Aufstehen riskiert Thea den Direktblick in seine Augen: Keine Bernsteine! Waschblau oder so ähnlich.

©Hannelore Johanning

Dem Mai wurden bereits im Vorfeld an dieser Stelle große Sympathien bekundet.



Ob Rührung, Verzauberung oder Begeisterung - der Mai spielt auf der gesamten Klaviatur der Emotionen. Brachte man früher mit seinem Erscheinen tatsächlich das erste frische Mai-Grün in Dörfer und Städte, hat heute das Ausschlagen und Grünen der Bäume meist längst schon im April begonnen. Den eigentlichen Wandel und Aufbruch hat aber man wieder nicht mitbekommen, plötzlich war alles noch grüner als in den Tagen davor. Dass der Mai begonnen hat, daran erinnert uns der Tanz in den Mai, der Maibaum und ein freier Tag.

Und dann zeigt der Mai seine flotte Seite. Begrünte Zweige, Flieder und Spargelstangen, Frühlingsblumen und Gartenglück, Feiertage, Biergartenbesuche und Maibock, Radtouren, Einladungen und dazu Huldigungen aller Art – alles neu macht der Mai! Gerade sind die letzten Termine notiert, da bemerkt man aber auch den schon beginnenden Rückzug des Mai. Das frische Grün der Flora wechselte von Zart in das tiefe, satte Grün des Sommers, der Blütenschnee liegt auf dem Boden, und das lodernde gelbe Feuer der Rapsblüte z. B. auf der Haar beginnt abzublassen und langsam zu vergrünen. Dass Blüenträume noch keine Sommerträume sind, das beweisen uns oft die Eiseiligen und manchmal Schlechtwetterphasen mit recht kühlen Tagen oder klammen, tröpfelfeuchten Abenden.

Just in diesem Mai öffnet nach langem Vorlauf auch das stationäre Hospiz in Soest seine Türen, Pflegestation und Heimat für unheilbar Erkrankte mit nur noch kurzer Lebenserwartung. „Es ist schwer, wenn man im Frühling stirbt mein Freund...“ heißt es (ins Deutsche übersetzt) in dem Chanson „Le Moribond“ von Jaques Brel. Gerade dieser Monat mit seinem überbordenden Blühen und einem raschen, stillen Verblühen ist wie eine Metapher für das Leben. Ein schönes Bild,

das auch dem, der in dieses Frühlingshaus einzieht, vielleicht ein Lächeln

abgewinnen kann. Hier werden die Rhythmen des Lebens gelebt und akzeptiert, der Mai kommt und geht wie das Leben. Wie die Zeit der Blüte gehören Verblühen - ein ganz besonderes Wort -, Sterben und Vergehen dazu, und für viele auch der Glaube an Auferstehung und an ein Wiedersehen....

Der Mai bleibt ein Sehnsuchtsmonat, auch für mich. Wann, bitte, reimt sich Schmerz so sehr auf Herz wie jetzt? In einem Mai kam ich erstmals nach Soest und verliebte mich in die Stadt, und es war Mai, als ich hier meine Frau kennenlernte. Die bekannten Mailieder werden heute meist nur noch von Älteren angestimmt. Diese Lieder lassen im Moment die Vergänglichkeit des Schönen vergessen, aber Wehmut bleibt. „Melancholie und Freude sind wohl Schwestern“ heißt es im Mai-Gedicht von Erich Kästner, „und aus den Zweigen

Das gute Gefühl,
zu Hause zu sein.

SZB Bad Sassendorf.

Weststraße 12-20 • 59505 Bad Sassendorf
0 29 21 / 95 00 • www.heinrichs-gruppe.de
HEINRICHS GRUPPE Pflege auf höchstem Niveau

fällt verblühter Schnee. Mit jedem Puls-
schlag wird aus heute gestern, auch Glück
kann wehtun, auch der Mai tut weh.“ Das
Herz tut weh, das Herz ist schwach, die
Liebe neigt zum Verklumpen. Junge Leute
müssen und wollen das nicht alles verste-
hen. Bald ist schon der Monat des roten
Mohns und des Sommerbeginns, ein wei-
terer Traum der Unbeschwertheit, aber es
ist nicht der gleiche Traum für alle.

Jetzt, da ich dies schreibe, hat der Mai ge-
rade begonnen. Erst wenn man es später
liest, weiß man, wie dieser Monat verlau-
fen ist und was er an Schicksalhafterm
brachte, was eigentlich wichtig war. Aber
jeder, der den Mai erlebte, hat ein Ideal-
bild vom immer wiederkehrenden Mai.
Möge der Alltag noch so grau und das

Weltgeschehen noch so widrig sein, der
Mai prangt und blüht vorbehaltlos für je-
den. Mai ist Betörung und Lebenskraft,
Abschied ebenso wie Erneuerung und -
Verheißung. Mythos Mai – so lange der
dahineilende Frühlingsprinz aber hier ver-
weilt, ist es wirklich Mai, draußen in Wald
und Flur, im Garten und auf der Fenster-
bank und auch im tiefsten Herzenswinkel,
selbst wenn er sich anschickt, bald zu ge-
hen. Keiner weiß, wie oft man sich noch
widersieht, aber es gibt wunderschöne
Bilder, die mit uns gehen. Und so lässt
Kästner den Mai ausklingen. „Er grüßt die
Hügel, und er winkt dem Flieder. Er lä-
chelt, lächelt, und die Kutsche rollt!“

Johannes Utsch



*Die Brandung
Als ewiges Rauschen*

*Ein einziges Rauschen
Umspült alle Spuren*

*Die Wellen
Verwischen die Worte*

*Die Worte zerfließen
Im Lauf der Gezeiten*

*Als einzelne Tropfen
Ins offene Meer*

*Zurück bleibt
Der unbeschreibliche
Unlesbare Strand*

Carsten Hitzke

Gestrandet

Bild: Rainer Sturm_pixelio.de

Kinder wissen Bescheid! Ommas und Oppas erzählen...



***Kindermund tut Wahrheit kund**, sagt der Volksmund – und wie recht er damit hat! Wir Großeltern erfahren das besonders intensiv, ist doch der Abstand von zwei Generationen für das gegenseitige Verständnis ein besonderer Segen. Wir müssen nicht dauernd erziehen, und unsere Enkelkinder brauchen nicht ständig ihre erwachenden Kräfte an uns zu erproben. Sie können uns die Welt erklären – gerade so, wie sie dort alles noch ganz unverstellt wahrnehmen. Von solchen Episoden aus dem Erleben mit unseren Enkeln erzählen wir hier regelmäßig im Füllhorn.*

Das könnte sonst eng werden!

Die Zeiten, in denen ich mir Knieschoner anzog, um meinem Enkelkind Paula als Reitpferd mit Hufen an den Knien dienen zu können, sind nun auch vorbei, seit ich die Siebzig überschritten habe.

Das kluge Mädchen hat inzwischen verstanden, dass Opa als Turngerät nicht mehr viel taugt, wobei sie freundlicherweise auch ihr zunehmendes Gewicht als Begründung akzeptiert und meinen mangelnden Kooperationswillen nicht allein der zunehmenden Gebrechlichkeit ihres Opas zurechnet.

Inzwischen ist Paula ja auch schon Gymnasiastin und zwölf Jahre alt. Was sie für eine unendlich lange Zeit hält, weil sie ja schon so viel erlebt hat.

Bei meinem letzten Geburtstag ist ihr dann allerdings aufgefallen, dass ich ein halbes Dutzend Mal älter bin als sie – in Mathematik war wohl gerade das Duodezimalsystem dran.

Nach dem erwarteten Lob über ihre Rechenkünste wurde sie dann allerdings doch nachdenklich. „Mannomann, Opi,

dann hast Du ja schon sechs Mal mein Leben hinter Dir“, staunte sie. Und weil ich weiß, dass wahre Erkenntnis weniger über nackte Zahlen, sondern durch Erfahrungen gewonnen wird, habe ich die Gelegenheit zu einem kleinen Zähl-Experiment genutzt.

„Dann lass uns unser Alter doch mal zählen!“, meinte ich. Zuerst ging es bis Zehn. Dann haben wir nach einer kleinen Pause bis Zweiundsiebzig weiter gezählt. Da musste Paula schon stauen, wie lange wir bis zu meinem Alter brauchten. Aber nach meiner saloppen Bemerkung, bis zur Hundert wären es ja noch achtundzwanzig Jahre, da hat sie das wieder sehr beruhigt.

Als ich dann einwarf, dass ich mich schon sehr darauf freue, auf ihrem Abi-Ball einen heißen Rock'n'Roll mit ihr aufs Parkett zu legen, überraschte sie mich dann doch mit dem spontanen Entschluss: „Dann muss ich aber zusehen, nicht einige Male sitzen zu bleiben, denn das könnte sonst eng werden!“

Opa Rudolf





Kroatien

Mein Weg zum Restaurant führt durch eine weit offenstehende Terrassentür über einen schon gut besuchten Platz. Das gleißende Licht der Morgensonne blendet mich, und ich bleibe einen Moment stehen: Ungetrübter blauer Himmel, Berge hinter der Bucht mit ihren schneebedeckten Gipfeln. Dazu rauscht das Meer, unterbrochen durch das Klatschen der Wellen gegen die Steilküste. Auf der Terrasse plätschert monoton ein Wasserstrahl aus einem Brunnen. Tauben sitzen auf dem Brunnenrand, auf dem Boden spazieren Spatzen, suchen nach Brotkrümel, als gehörten sie zum Reinigungspersonal. Eine Mischung aus Zitrusduft, Salz und Fisch liegt in der Luft. Welch ein Paradies!

Ich möchte mich gerade in das kühle Restaurant vor der Hitze retten, als hinter mir ein fröhliches: „Buon Giorno ma belle!“ erschallt. Ich drehe mich um. Ein italienischer Tourist, den wir gestern nach dem Abendessen kennengelernt hatten, kommt auf mich zu. Ich unterdrücke meinen Lachanfall, so lustig sieht er aus. Er ist 94, hat zwei Zahnstummel im Mund, ein altes verschrumpeltes Gesicht, aber immer noch die Liebenswürdigeit eines Kavaliere. Er versucht sogar einen Handkuss. Sein kariertes Hemd steckt nur seitlich in seinen Bermudashorts. Die Socken mit einem Belüftungsloch an der großen Zehe sind viel zu eng für seine angeschwollenen Beine. Er trägt eine Kapitänsmütze, verziert mit einem Anker und einer Kordel. Er begrüßt die Gäste mit einem Handschlag an seine Schläfe. Er möchte gerne mit mir plaudern, obwohl er

nur ein paar Wörter Deutsch kann. Seine Arme und Hände begleiten jedes seiner Worte. Als wollte er nach etwas greifen, ragen seine Hände mal in die Höhe, mal wieder an die Brust.

Ich kenne Italiener schon ein bisschen, um in „Ma Bella!“ ein Kompliment an mich zu erkennen. Italienischen Männern kommt das Wort „Bella“ (Schöne) für weibliche Wesen locker aus dem Mund. Trotzdem fühle ich mich geehrt. „Mille Grazie,“ sage ich und verspreche ihm, mich nach dem Frühstück zu ihm hinzusetzen. Er hat sein Frühstück schon um sieben Uhr eingenommen, einen Milchkaffee und ein paar Kekse. Er geht zu einer Bank, bestellt beim Kellner einen Cappuccino und schaut aufs Meer.

Als ich mich später wieder zu ihm geselle, haften seine Augen immer noch am Horizont. Er ist so in sich gekehrt, dass ich ihn nicht zu stören wage. Irgendwann spricht er leise: „Da, wo auf dem Hügel die Burg zu sehen ist, dort ist meine Heimat Rijeka. Dort sind meine Eltern und ich geboren worden, dort bin ich zur Schule gegangen, habe mich verliebt und geheiratet.“ Bei der heutigen guten Fernsicht bietet sich ein klarer Blick auf die Burg. Alles sieht wieder friedlich aus. Ein paar Möwen, die geschickt den Himmel durchkreuzen, schreien schrill. Er schweigt eine ganze Weile, ich auch. Jeder von uns hat seine ausgerissene Seite aus dem Leben. Bei mir ist es die Seite, wo der Sand unter meinen Füßen sich heiß anfüllt, wo die Platanen mir Schatten in heißen Tagen spenden.

Er trinkt einen Schluck kalten Kaffee und spricht mit kehliger Stimme, den Blick in die Ferne gerichtet: „Ich weiß nicht, ob ich nächstes Jahr wiederkommen kann. Jedes Jahr nehme ich Abschied von diesem Ort, der mir lebenslang so viel bedeutet hat.“

Sein gequältes, sein verlorenes Paradies, sein Sehnsuchtsland. Ich schaue ihn verstohlen von der Seite an. Ob er jetzt das Schicksal verflucht, Mussolini oder Tito, die ihm mit ihren Mächten seine geliebte Heimat weggenommen haben?

Nachmittags bleibe ich im kühlen Zimmer und suche im Internet nach dem Begriff „kroatische Italiener“. Seit 1919 gibt es diesen Begriff. Damals gerieten Slowenen und Kroaten unter italienische Herrschaft. Damit begann die italienische Epoche in der Geschichte von Rijeka. Italienische Truppen besetzten die Stadt, Kroaten und andere Nicht-Italiener wurden assimiliert oder vertrieben, die kroatische Sprache verboten. Bis zu einer Million Menschen fielen der brutalen Diktatur Mussolinis zum Opfer. Ich lese in verschiedenen Foren über die Entwicklung des

Vertreibens der Italiener aus Kroatien und stoße auf unmenschliche Tragödien, die bis heute nicht ganz aufgeklärt ist.

Trotz der Tatsache, dass Italien vom Juni 1940 bis zum September 1943 als enger Verbündeter Deutschlands an Hitlers Seite kämpfte, sehen sich heute noch viele Italiener als Opfer jener schrecklichen Verbrechen. Die deutsche Wehrmacht und SS haben an all dem große Schuld.

Ich möchte meinen Kavalier damit nicht konfrontieren. Auch dann nicht, als er von seiner Zeit bei der Wehrmacht erzählt. Bis kurz vor Stalingrad sei er gelandet. Nur als er schwer verwundet worden war, brachte man ihn nach Deutschland. In einem Hamburger Hospital wurde er gesund gepflegt. Das war 1943.

Dass zur gleichen Zeit seine Frau und seine kleine Tochter in Rijeka ermordet worden sind, wusste Alessandro damals nicht. Erst später erfuhr er vom Zusammenbruch des faschistischen Regimes in Italien im Juli 1943 und was damals passierte.



Seniorenzentrum **St. Antonius**

Seniorenzentrum St. Antonius
Thomästraße 8a
59494 Soest
Tel. 02921.590300

- ▲ Zentral gelegen
- ▲ Pflege und Betreuung
- ▲ Tagespflege
- ▲ Kurzzeitpflege
- ▲ Offener Mittagstisch
- ▲ Sinnesgarten



www.st-antonius-soest.de

Viele Jugoslawen unterschieden aufgrund des erlittenen Unrechts nicht zwischen friedlichen Italienern und Faschisten. Nur wenige Wochen später setzte eine erste Abrechnungswelle ein, während der sich Partisanen in Istrien und Dalmatien unter der Führung ihres Helden Tito grausam an Hunderten Italienern rächten.

Seit Kriegsende lebt Alessandro in Rom: „Der Verlust meiner Familie und meiner Heimat schmerzen wie ein amputiertes

Bein“. Als er von Titos Tod 1980 erfuhr, war sein erster Gedanke, endlich seine Heimat zu besuchen. Er suchte nach Landsleuten, mit denen er diese Reise antreten konnte.

Seit Anbeginn sind es immer noch ein Dutzend Männer und Frauen, die jedes Jahr trotz der beschwerlichen Busreise von Rom nach Kroatien herkommen. Jedes Jahr wie ein letztes Mal.

Ludmilla Dümichen

Baum - Diva



Petra Dirscherl – pixelio.de

***Mächtig trotzig thront sie dort,
die stolze Trauerweide.
Lockt den Wind zum Tändelspiel
ins Laub aus grüner Seide.
Durch das schöne Kronen-Haupt
lacht Sommersonne Grüße,
legt das Spitzen-Filigran
ihr schattig vor die Füße.***

© Hannelore Johanning

Tolle Momente!

Es gibt im Leben ein paar Sachen die nicht wiederholbar sind: **der erste KUSS, der erste FLUG, das erste AUTO!** Aber es gibt auch einen Höhepunkt, den ich 365-mal im Jahr wiederholen kann.

Mindestens 24 Stunden ist es jetzt her, dass ich geschnüffelt habe, wie ein Hund, der eine besondere Spur entdeckt hat. Ich weiß, woher er kommt, dieser unwiderstehliche Duft, der mir durch die Nase ins Gehirn steigt:

KAFFEE!!

Schon wenn der Duft sich scheinheilig leise und unsichtbar breit macht, weckt er die Lust auf mehr. Alle meine Geschmacksknospen sind wach, nein: putzmunter! Sie scheinen superaktiv zu sein, denn ich muss heftig schlucken.

Ist es die Freude über den neuen Tag und das Ende der dunklen Nacht? Noch sind andere Teile meines Körpers dabei, wach zu werden, langsam den neuen Tag zu begrüßen. Aber die 2000-4000 Geschmacksknospen sind wie ein Wecker für den Rest meines Körpers. Sie betteln und bitten um

KAFFEE!!

Jeden Morgen diese Freude: die erste Tasse Kaffee!! Toll, wenn die Milch

sich wolkig mit dem dunklen Kaffee vereint! Ich sehe Wolkenbilder, wie ich sie am Himmel liebe; viele Figuren, die sich ständig verändern.

Der erste heiße Schluck! Genussvoll wandert er den Weg hinab in den Magen, der ihn schon erwartet. Zwischenstation Zunge: nur ein kurzer Moment,-aber der Duft erfüllt auch hier seine Pflicht. Eigentlich ist es mehr Duft als Geschmack, der mich berührt.

Der Rest des Frühstückskaffees ist nicht mehr so interessant; jetzt ist es nur noch ein Getränk. Den ersten Schluck zu wieder-

holen -geht nicht! Die erste Tasse zu wiederholen -geht nicht! Die zweite Tasse vor der ersten zu trinken- geht nicht! Auch die Tasse Kaffee am Nachmittag ist etwas ganz anderes.

Man müsste die erste Tasse am Morgen als **Weltkulturerbe** anerkennen, weil sie so viele Menschen glücklich macht. Sie darf nicht verschwinden, die erste Tasse mit ihrem Duft!

Darauf gönne ich mir nun noch einen Schluck dieses arabischen, koffeinhaltigen Genussmittels! Und dann kann mein Alltag beginnen!

Doris Ittermann



Denise/Pixelio.de

VALPARAÍSO

Ein Sehnsuchtsort und ein Glückwunsch

Es ist wieder Sommer und damit Reisezeit. So wie das Wandern des Müllers Lust ist, so lieben die Deutschen generell das Verreisen. Wie ist es bei Ihnen mit – Sehnsuchtsorten? Je nach Interessenlage sind sie ganz unterschiedlich. Die gedanklichen sind leichter zu erreichen, die realen oft nicht so leicht. Einer meiner Sehnsuchtsorte ist weit entfernt am Rande der Welt gelegenen. Vor einigen Jahren habe ich ihn mit meiner Frau besucht – die Reise ging u.a. nach Valparaiso, schon als Junge habe ich davon geträumt. Kommen Sie doch mal mit nach Südamerika, ich erzähle ein bisschen!

„Val – paraiso“ - „Tal des Paradieses“, so nannten die im Rahmen der Eroberung des südamerikanischen Kontinents im 16. Jahrhundert von Norden her vordringenden spanischen Konquistadoren diesen Ort im Land der hier lebenden Picunche-Indianer in Mittel-Chile. 120 Kilometer nordwestlich der chilenischen Hauptstadt Santiago gelegen, war der Ort während der nachfolgenden, fast dreihundertjährigen spanischen Kolonialzeit eigentlich nur eine kleine dörfliche Siedlung geblieben.

Erst nach der Unabhängigkeit Chiles 1818 (Dies Jahr ist das 200-jährige Jubiläum der Staatsgründung!) und mit dem Ausbau zur Hafenstadt wurde der Ort ein Magnet für europäische Einwanderer (Franzosen, Engländer, Deutsche), dazu zogen zahlreiche Kaufleute, wohlhabende Familien und Handelsunternehmen hierher, eine Börse wurde eröffnet, Glanz zog ein, und die stark wachsende Stadt erfuhr

einen wirtschaftlichen und kulturellen Aufstieg. Als erster größerer Seehafen an der südamerikanischen Pazifikküste, den die Schiffe auf ihrem Weg vom Atlantik an die amerikanische Westküste nach der Umfahrung des stürmischen Kap Horn oder der nicht untürkischen Passage durch die Magellan-Straße nördlich des nebelverhangenen patagonischen Archipels erreichten, wurde Valparaiso zum bedeutendsten Zwischenstopp-Hafen für die Schiffe, wo sie sich neu verproviantieren konnten für weitere Reise. Valparaiso gelangte zu enormer Blüte, der Name wurde legendär, und die Stadt stieg auf in die Runde der berühmten Hafenstädte dieser Erde. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts bis zur Eröffnung des Panama-Kanals 1914 erlebte Valparaiso als der

wohl wichtigste Seehafen der südlichen Hemisphäre sein goldenes Zeitalter.

Auch wenn jene glorreichen Zeiten längst vergangen sind und Valparaiso nicht einmal mehr der größte Hafen Chiles ist – die für den Export des Landes so wichtigen Erze werden dezentral über abbaunähe große Portalanlagen weiter im Norden verschifft – ist viel vom Ruf dieser legendären Hafenstadt erhalten geblieben. Einmalig ist die Lage der Stadt, die sich um eine gegen Norden gerichtete halbmondförmige Bucht des Pazifischen Ozeans herum gruppiert, wobei sich die Stadt vom Meer aus auf mehrere Hügel (Cerros) hinaufzieht. Es ist keine besonders elegante Stadt, eine Hafenstadt eben, mit Hafen- und Kneipenvierteln, vielen einfachen Wohnquartieren der



arbeitenden Bevölkerung. Allenthalben aber prägen die typischen bunten, z. T. eigenwilligen Häuser das Stadtbild und die langen, bisweilen steilen Straßen, die immer wieder eindrucksvolle Blicke auf die Unterstadt, die Bucht und das Meer freigeben. Auch sind noch ca. 16 der altmodischen Personen-Aufzüge (Ascensores), als Zahnradbahnen betrieben, zwischen dem Stadtzentrum und den höher gelegenen Quartieren in Betrieb. Neben den vitalen Ausgehvierteln Cerro Concepcion und Cerro Alegre, wo Künstler, Studenten und Besucher das Bild bestimmen, und der Unterstadt, die mit dem versuchten Prunk auf ihren Plätzen, der Plaza Sotomayor und mit geschäftigen Straßen um viel europäisch geprägtes Flair bemüht sind, sind es vor allem die vielen einfacheren Viertel mit kleinen Häusern und abschüssigen Straßen, die an grauen Tagen, wenn der Nebel vom Meer die Hänge hochkriecht, einen ganz eigenen melancholischen Charme verströmen. Vom Hafen dringen manchmal entfernte Geräusche bis hier rauf, sonst wohnt an diesen Tagen hier oben im Valparaiso der kleinen Leute eine klamme Stille.

Pablo Neruda, Chiles Nationaldichter, dessen Herz, da wo es lag, links schlug, lebte in dieser Stadt, seine Wirkungsstätte beherbergt heute das ihm gewidmete Museum „La Sebastiana“ oben auf einem Cerro. Auch viele andere Künstler leben hier. Bildung und Kultur haben schon lange Einzug gehalten in die Stadt und auf ihre Art und Weise in Verbindung mit dem zunehmenden Tourismus dem wirtschaftlichen Abwärtstrend wegen des relativen Bedeutungsverlustes als Hafenstadt entgegengewirkt. Heute ist Valparaiso, das kann man wohl so behaupten, mit mehreren Universitäten und Instituten und einem auch literarisch und künstlerisch geprägtem Renommee das geistige Herz Chiles, die ungleiche Schwester des benachbarten feineren Badeort Vina del mar mit seinen Promenaden, Parks und Hotels.

Der besondere Charakter dieser Stadt an der weite Bucht mit ihren Hügeln und der Buntheit ihrer Häuser, den Straßen, denen der Blick hinaus aufs Meer folgt oder sich im Dunst und Nebel verliert, mit den hier lebenden Menschen, ob indianischer oder europäischer Abstammung, den einfachen Fischern und Hafearbeitern, den Händlern, Hausfrauen, Bankern, Künstlern, Studenten und Besuchern, ist auch heute noch zu spüren. Für mich zeigt Valparaiso ein Bild der modernen, zivilen Gesellschaft des Landes. Nach langsamer Überwindung der rigiden Strukturen einer Jahrhunderte währenden Vergangenheit mit spanischer Kolonialherrschaft und Dominanz der katholischen Kirche und nach all den Krisen politischer Art des 20. Jahrhunderts, beschrieben im Roman „Das Geisterhaus“ von Isabel Allende, der Pinochet-Diktatur, dem Skandal um die Colonia Dignidad und um rechtsradikale Siedler, wie auch nach vielen schicksalhaften Ereignissen, den immer wieder erfolgenden Erdbeben, aber auch dem Erleben der gelungenen wunderbaren Rettung aller in der Tiefe eingeschlossenen

Bergleute der Grube bei Copiapo am 13. 10. 2010 formiert sich das Bewusstsein einer Schicksalsgemeinschaft, die hier schon immer lebte und hier überleben

Diakoniestation 
Ihr Pflegedienst im Kreis Soest

Selbstbestimmt zuhause leben

- ☉ Pflege für Jung und Alt
- ☉ Pflegeberatung
- ☉ Wundversorgung nach ICW
- ☉ Menüservice
- ☉ Haushaltsnahe Dienstleistungen
- ☉ Betreuungsdienste



Diakoniestation Soest
Tel. 02921 3620-400
ab 22.2.2016 am neuen Standort:
Wiesenstraße 15 | 59494 Soest
diakoniestation@diakonie-ruhr-hellweg.de
www.diakoniestation.org

will. Sie nimmt dabei die gleichen Rechte wahr, die wir für unser Leben beanspruchen. Das Wunder von Copiapo war erst wenige Tage vor unserer Reise geschehen, die Rettungskapsel stand vor dem Regierungspalast in Santiago. Die Nation war berührt und begeistert. Mein Gefühl

für dieses schmale, dünnhäutig und asthenisch erscheinende Land, das aber doch kräftig, sehnig und robust genug ist, seine Aufgabe an der Südwestflanke Südamerikas zu behaupten, hat sich nicht geändert. Das vermitteln mir auch die Chilenen, die ich kennengelernt habe.

***Deshalb heißt es jetzt im Jubiläumsjahr:
Feliz navidad, Chile!***

Glückwunsch zum 200. Geburtstag und einen glücklichen Weg weiterhin!



Ganz zum Schluss noch eins: Ein Bekannter, lange Zeit in Soest als Taxifahrer tätig, unglaublich belesen und kulturell und historisch interessiert, der jetzt nach gesundheitlichen Schicksalsschlägen keine weiteren Reisen mehr unternehmen kann, hat mir auch von einem für ihn ganz fernem Sehnsuchtsort namens Valparaiso, erzählt, über den er gelesen hatte, und der ihn faszinierte. Ich habe mir erlaubt, ihn am Hafen von Valparaiso mit einem Poster zu grüßen – hier das Foto, das entstand.

Johannes Utsch

!

<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>

Mamas Garten

Das Leben beginnt mit dem Tag, an dem man einen Garten anlegt (chinesische Weisheit)

Meine Mutter hat in ihrem langen Leben viele Gärten angelegt. Das Schicksal hat sie sehr oft von einem Ort zum anderen getrieben. Überall hat sie als erstes den Garten geplant. Terrasse, Wege, Blumenbeete, Gemüsegarten. Im Haus hatten die Möbel noch nicht ganz ihren Platz eingenommen, da krepelte sie schon die Ärmel hoch und holte einen Spaten.

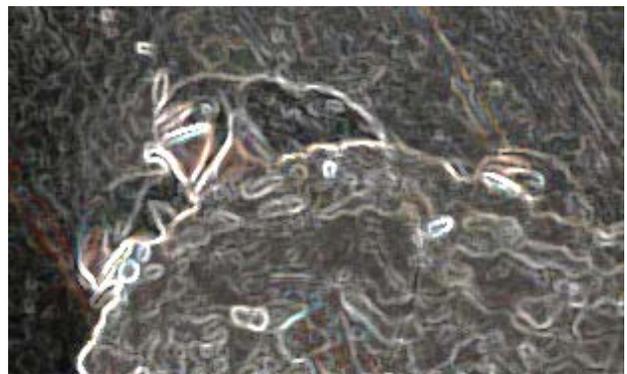
Nichts war ihr lieber als niederzuknien, Erde mit den Händen zu kneten, zerbröseln und die Pflanze in einer Mulde leicht anzudrücken. Nur widerwillig verließ Mama den Garten, um im Haus zu kochen, waschen oder putzen. Ihr Augenmerk richtete sich immer Richtung Garten. Im Sommer war sie den ganzen Tag draußen, wusch die Wäsche und kochte das Mittagessen in einer Sommerküche.

Oft beobachtete ich, wie sie eine Hand voll Erde zwischen ihren Fingern rieb und vor die Nase hielt. Ich machte es ihr nach, schloss dabei auch die Augen und roch daran. Aber ich war enttäuscht – es roch muffig, faulig modrig, erdig eben. Für Mama war es der schönste Duft. Sie konnte an dem Geruch erkennen, ob die Zeit zum Pflanzen begann. Hervorragende Erde duftet nämlich nach Waldboden und zerfällt in lockere, aber stabile Krümel. Zärtlich sortierte sie Samen und Blumenknollen.

Sie bestellt ihren Garten allein ohne fremde Hilfe. Wenn sie uns Kinder in ihre „Zauberwelt Garten“ locken wollte, folgten wir nur widerwillig und erledigten die Aufgaben schnell, um bloß nichts anderes zu verpassen. Und dabei verpassten wir sehr viel Interessantes! Mama aber nicht. Sie beobachtet die Natur und die Tiere.

Nach der kalten Winterzeit werden die Tiere endlich aktiv und trauen sich ans Tageslicht. Marienkäfer werden wach.

Den Winter haben die gepunkteten, kugeligen Käfer unter Baumrinden oder in Ritzen verbracht. Die Störche sind typische Frühjahrsboten. Die Wintermonate verbringen sie in Afrika und kommen zum Brüten zurück. Für Eichhörnchen beginnt bereits Ende Februar die Paarungszeit. Kröten wandern zum Laichen zu den Teichen.



Schemmi/Pixelio

In dieser Zeit wartet Mama auf ihre Dauergäste, ein Schwalbenpaar, das vor ein paar Jahre ein Nest unter unserem Dach baute. Darunter gibt es viel Dreck, denn die Vogel halten ihr Nest äußerst sauber und schmeißen ihren Mist auf das Fensterbrett. Mama lässt es geschehen und putzt geduldig die Fenster. Sie ist überzeugt, die Schwalben unterm Dach bringen Glück, und schützen die Häuser vor Blitz und Feuer. Oft saß sie auf der Terrasse und genoss das Zwitschern und Tirilieren unter dem Dach.

Sie verpasste nie, wenn die Eier gelegt wurden und wann die Rauchschnalben schlüpften. Gerade flügge gewordene Küken sitzen schon auf dem Dach unseres Hauses oder den hohen Bäumen ringsum und warten auf Futter. Man hört die aufgeregten Laute der Küken und ihrer Eltern den ganzen Tag über. Die Küken können noch nicht selber jagen, sondern sitzen in Scharen auf unserem Dach und betteln den Elternvogel an, der mit einem Insekt im Schnabel herankommt. Mit der Zeit testen die Kleinen ihre Kräfte, turteln

über dem Haus herum und stellen ihre Flugkunst unter Beweis. Mama beobachtet, wie sie in einer großen Gruppe am Himmel tanzen. Aber auch in der Tierwelt sind Freud und Leid ganz dicht beieinander. Eines Frühlings kamen unsere dauerhaften Gäste etwas zu spät aus südlichen Gefilden zurück. Das Nest war schon von einem anderen Vogelpaar besetzt. Die Männchen klärten ihre Besitzverhältnisse in einem Kampf, in dem es nicht besonders zimperlich zu ging. Mit klappernden und stechenden Schnäbeln kämpften sie um das Nest. Doch die Eindringlinge wollten das eroberte Quartier nicht verlassen. Sie versteckten sich im Nest und dann blieb es still.

Aber die Bauherren wollten ihr Heim nicht aufgeben. Sie saßen eine Weile in einem Baum in der Nähe und zwitscherten aufgeregt. Was dann geschah, verblüffte Mama, denn plötzlich wurde das Schwalbenpaar aktiv. Sie fingen an, feuchte Erdklumpen zu sammeln und mauerten das Nest zu. Dabei waren sie so fleißig und schnell, dass in einer halben Stunde das Nest dicht verschlossen war!

Das Schwalbenpaar wartete noch eine Weile, dann flog es weg. Mama stand auf der Terrasse und zerbrach sich den Kopf, was das bedeuten soll. Aber sie ließ es geschehen. Die Tiere haben ihre eigenen Regeln, man darf sie dabei nicht stören. Mama dachte, das eingemauerte Pärchen würde sich irgendwie befreien können und beobachtete das Nest von Zeit zu Zeit. Eine Woche passierte nichts. Dann kamen die Schwalben wieder, nahmen Platz in der Nähe vom Nest und lauschten. Nach kurzer Zeit flogen sie wieder weg. Als sie nach einer weiteren Woche wiederkamen, fingen sie an, das Nest auszuräumen. Es flogen zwei tote Vögel aus dem Nest, sechs zerbrochene Eier und viel Dreck. Dann reparierte unser Schwalbenpärchen sein Nest und endlich kehrte Ruhe unter unserem Dach ein. Mama fegte den Dreck zusammen und prüfte, ob die Vögel tatsächlich tot waren. Sie legte sie in eine kleine Schachtel und begrub sie im Garten. Irgendwann erzählte sie uns diese Geschichte und ich habe diese hier für Sie aufgeschrieben.

Ludmilla Dümichen



**Stark
für die Region.**

Wenn man einen Finanzpartner hat, der Verantwortung für den heimischen Wirtschaftsraum übernimmt, sich in vielfältiger Weise für die Menschen vor Ort engagiert und gesellschaftliche Projekte fördert.

 Sparkasse
SoestWerl





Fast geräuschlos gleitet der letzte Nachtzug aus der Halle. Der Bahnsteig ist leer, bis auf einen Mann.

Erleichtert zündet er sich eine Zigarette an, bläst den Rauch genüsslich langsam durch die Nase und starrt dem Zug nach, dessen rote Schlusslichter rasch kleiner werden, bis undurchdringliche Schwärze sie gänzlich verschluckt hat.

Seine Augen verfolgen nun im diffusen Lichtschein, den die letzte Bahnsteiglaterne zögerlich spendet, einen Zettel, der im vom Zug erzeugten Luftstrom noch geraume Weile anmutig schwebt und tänzelt.

Er glaubt, nein, er ist jetzt ganz sicher! Es ist seine Notiz. Er hatte sie Carola noch schnell in die Jackentasche gestopft, ehe sie abrupt und abschiedslos mit tränen-nassem, leerem Gesicht eilig den Zug bestiegen hatte, obwohl ihnen bis zur Abfahrt noch gut fünf Minuten Zeit geblieben wären. „Mir zuliebe, Rola! Bitte! Wende dich umgehend an diesen Arzt. Versprich

es mir! Er wird dir helfen. Uns helfen.

Adresse und Telefonnummer habe ich dir hier aufgeschrieben. Selbstverständlich komme ich für die Kosten auf. Rola! Bitte! Tu es!

Mir, uns zuliebe! Später! Ganz bestimmt! Wenn wir beide es wollen. Vielleicht in zwei, drei Jahren. Versprochen. Ganz fest. Jetzt nicht. Bitte noch nicht. Denk doch daran, wie schön es immer mit uns beiden war, wie unbeschwert und wie viel sorglosen Spaß wir hatten, leichten Sinns vergnügt waren. So leichtsinnig soll es noch eine Weile bleiben. Willst du es nicht auch? Ich will, dass es so bleibt! Hörst du?“, hatte er hastig und eindringlich auf sie eingeredet, ihre Schultern fest umfasst, sie geschüttelt, seinen Blick in ihren gezwungen. „Vermutlich“, presst er beleidigt durch die zusammengekniffenen Lippen, „vermutlich hat sie mir gar nicht richtig zugehört!“ Verärgert schnippt er die Zigarettenkippe auf die Gleise.

„Oder doch?“

© Hannelore Johanning

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-Shop

Caritas Sozialstation Soest · Osthofenstraße 35 a · Telefon 0 29 21/35 90 90

Caritas Sozialstation Bad Sassendorf · Bahnhofstraße 20 · Telefon 0 29 21/3 60 60

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



Die Kraft der kleinen Sonnen!

Wenn wir im Frhsommer einen Spaziergang machen, begegnen uns auf Schritt und Tritt

kleine, gelbe Blüten der Pflanze, deren Samenstand Kinderherzen immer schon begeistert hat. Ich denke an den Löwenzahn und seine „Pustelblume“.

Löwenzahn gehört zu den ältesten Heilkräutern. Seit Jahrhunderten wurde und wird er gegen die verschiedensten Leiden in der Naturmedizin empfohlen. Seine Bitterstoffe wirken sich günstig auf den Stoffwechsel aus, z.B. bei Leber, Galle, Drüsen. Im Fachhandel gibt es Pflanzenpresssaft, aber jetzt wächst uns diese Pflanze fast überall entgegen.

Probieren Sie den Löwenzahn doch einmal, auch wenn Ihnen das erst ungewöhnlich vorkommt. Die ersten zarten grünen Blättchen des frühen Austriebs können Sie für einen gesunden Salat nutzen, oder zunächst einmal einige Blätter als Zugabe zu einem Ihnen vertrauten Salatgemisch geben. Sie bestimmen die Blattmenge und natürlich auch den Ort, wo der Löwenzahn gestanden hat.

Es sollte nicht der staubige Straßenrand sein und auch nicht die Plätze, wo Hunde ausgeführt werden. Löwenzahn aus Gärten, Wiesen und Weiden sind viel besser und schmecken auch

so! Möchten Sie Ihren Salat bunter und ansprechender gestalten: fügen Sie einfach ein paar Gänseblumenblüten dazu! Nicht nur, dass alles essbar ist, es ist auch hilfreich für den Körper.

Kinder sind sicher sehr überrascht und finden es spannend, im Garten Gänseblümchen abzupfen und damit ihre Brotschnitte zu dekorieren. Gänseblumen schmecken leicht nussig.



Die gelben Blüten des Löwenzahnes wirken wie sonnige Tupfen auf Wiesen und Weiden. Daraus lässt sich ein sehr gutschmeckender Sirup herstellen, der fürs Müsli und den Obstsalat bestens geeignet ist. Der Löwenzahn mit seiner langen Pfahlwurzel findet tief in der Erde seine Nährstoffe. Seine Kraft durchbricht an einigen Stellen sogar

die asphaltierte Straße. Warum sollen wir diese Kraft nicht auch für uns nutzen? Probieren geht über Studieren; spannend ist es auf jeden Fall. Und schließlich endet der Lö-

wenzahn als Pustelblume. Zum Spaß der Kinder, die seine „Schirmchen“ mit der ganzen Kraft ihrer jungen Lungen in die Luft pusten und so zur Vermehrung beitragen. Man kann sich kaum eine heilsamere, nützlichere Pflanze als den Löwenzahn wünschen; ein alter Volksglaube empfiehlt: „...esse im Frühjahr die ersten drei Knospen, die du findest. Sie werden dir für das ganze Jahr Gesundheit verleihen!“

Doris Ittermann



Falsch gelaufen!

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht mit den guten Vorsätzen. Aber wahrscheinlich kennen Sie das auch: Man hat sich zu etwas entschlossen. Etwas, für das es nicht nur gute Gründe gibt, sondern auch den festen Willen dazu, es endlich anzupacken. Ein gutes Gefühl ist das, sich zu etwas überwunden zu haben, was nicht leichtfällt. Der Stolz auf sich und auf das Besiegen des inneren Schweinehundes hebt die Stimmung merklich und ruft uns zu: „Let's go!“

Aber wie es so ist im Leben: Irgendetwas läuft daneben, es kommt etwas dazwischen, der gute Wille zerbröselt schneller als man es wahrhaben möchte. Und dann ist jeder Grund recht, der zur Kapitulation auffordern könnte.

Solch beispielhaftes Scheitern bei der Umsetzung eines guten Vorsatzes in die Tat hat mich zu folgenden Versen inspiriert (wenigstens das!):

*Oft fehlt beim Treppensteigen schon
mächtig es an Kondition,
und das Herz klopft bis zum Hals,
gradewegs so stürmisch als
damals bei der ersten Liebe
im Gefolge wilder Triebe
es vor Jahren fast zersprang
voll Saft und Kraft im Sturm und Drang!*

*Auch bei mir war's höchste Zeit,
und so fand ich mich bereit
endlich zu der Überlegung,
dass die tägliche Bewegung
(außerdem als Therapie
gegen Muskelagonie)
nunmehr eisern umgesetzt
werden muss – sofort und jetzt!*

*Täglich eine Stunde gehen!
Ja, da werden wir dann sehen,
wie das Herz es wieder schafft,
wie sie wächst, die Muskelkraft!
„Frisch ans Werk!“ – Ich laufe los.
Schritt um Schritt, ganz rigoros,
und es weitet sich die Brust
beim ersten Dutzend voller Lust!*

*Auch hundert schaff ich – ei der Daus!
„Oh! Vorne sieht's nach Regen aus!“
Und auch der Wind ist unkommod.
„Ob mir vielleicht Erkältung droht?“
Die Beine werden langsam schwer,
die Hüfte links will auch nicht mehr.
„Nun ja, am Anfang nicht zuviel,
denn Übermaß führt kaum zum Ziel!“*

*Ich überdenk noch mal die Sache,
frag' mich, ob ich's richtig mache,
ob's nicht leichter, ganz diskret,
vielleicht auch mit Tabletten geht
mit ähnlich lohnendem Ertrag
statt mit Laufen Tag um Tag?
Doch nein! Der inn're Schweinehund
in mir soll endlich schweigen und ...*

*„Oh! Kacke! Steh' im Hundehaufen!“
Da war die Sache dann gelaufen!*

„Glück ist kein Lebensziel, sondern eine Lebensart!“

Anonymus

Dudens Herkunftswörterbuch erklärt unter dem Stichwort *Glück* folgendes: *Die Herkunft des seit dem 12. Jh. bezeugten Wortes, das sich von Nordwesten her allmählich im deutschen Sprachgebiet ausgebreitet hat, ist dunkel.* Weiter ist die Rede von *altgermanisch, niederländisch, englisch Luck* und *schwedisch Lykka*, auch von *Zufall*. Einige Ableitungen werden genannt. Teils mit Angaben über Entstehung, Entlehnung und Synonymen. Vor allem aber die Feststellung getroffen: *Glück* lasse sich mit keiner anderen Wortgruppe in Zusammenhang bringen. Konrad Duden empfiehlt: *siehe auch die Artikel Heil* und *selig*. Wird dieser Hinweis neugierig befolgt, zerbröselt das Glück. Was er mitteilt ist nicht wirklich hilfreich, kaum praktikabel. Die Römerin Fortuna, die Griechin Tyche und die Germanin Heil, allesamt Schicksalsgöttinnen und zuständig in Sachen Glück, ignoriert Duden völlig.

Ist es schon schwierig, Glück sprachlich dingfest zu machen, wie soll dann im wirklichen Leben, möglichst dauerhaft, Glück glücken? Mit nur Glück wünschen ist oft weder der Wünschende noch der Bedachte so ganz glücklich. Irgendein Zwang zwingt, das gewünschte Glück näher zu definieren. Richtig kaum möglich. Das verdeutlicht: Glück ist rund. Haltlos. Ist nicht zu fassen. Existierten Methoden fürs Dauer-Glück, wären sie schon längst patentiert, Glück wäre ein kommerzielles Ding und vermutlich nur zu Höchstpreisen zu haben. Auch nicht gerechter. Übrigens: Wikipedia erklärt Glück im Großen und Ganzen wie Herr Duden.

Der Soziologe Gerhard Schulze (*1944) Professor für Methoden der empirischen Sozialforschung und Wissenschaftstheorie an der Otto-Friedrich-Uni Bamberg, (emeritiert 2009) weiß was zum Thema Glückssuche in heutiger Zeit: *Kehrseite der durch die neuere Kommunikationstechnik geförderten sozialen Vernetzung des Individuums, kann zu Überforderung und Verunsicherung führen* und meint: *Wie der Barbier von Sevilla reagiert man nach allen Seiten hin auf kurzfristig auftauchende Anforderungen – Figaro hier, Figaro da –, ohne ein Wirklichkeitsbild zu entwerfen, das die vielen Ereignisse umfassend beschreibt.[...] Politik, Medienlandschaft, Werbung, Entwicklung neuer Produkte, nicht zuletzt unser aller Alltagsleben scheinen von galoppierendem Epidemismus befallen. Wir schreien uns gegenseitig ständig neue Reizworte zu, fallen wechselnden Problemmoden anheim, werden von einander jagenden Erregungstrends ergriffen. Der Kurs durch die Wirklichkeit gerät zur Geisterbahnfahrt. Hört sich nicht glücklich an. Angesichts des oft unpersönlichen und anonymen, tendenziellen Überangebots an medialen Reizen und Kontaktangeboten, die häufig nur eine Illusion von Gemeinschaftlichkeit bieten, ist es zum eigenen Wohlbefinden nötig geworden, rechtes Maß und geeignete Mischung dieser Kommunikations-*



Doppelte Kompetenz in Sachen Pflege

- Stationäre Pflege ■ Kurzzeitpflege
- Seniorenwohnungen

In der angenehmen Atmosphäre unserer Häuser fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl. Wir bieten individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.

Adolf-Clarenbach-Haus Soest

Altenhilfeeinrichtung

Heinsbergplatz 12 | 59494 Soest

Tel. 02921 356-0 | Fax 02921 356-222

Perthes-Zentrum Soest

Altenhilfeeinrichtung

Bleskenweg 1-3 | 59494 Soest

Tel. 02921 9688-0 | Fax 02921 9688-170

www.perthes-stiftung.de

formen zu finden, meint der Professor noch. Bezüglich Gemeinschaft hat er aber ein bisschen abgekupfert, den alten Hut nur etwas modischer gestylt. Schon Seneca (1 bis 65?) verkündete: *Ohne Gesellschaft ist Glück unmöglich.*

Statt zu klagen, dass wir nicht alles haben, was wir wollen, sollten wir dankbar sein, dass wir nicht alles bekommen, was wir verdienen, meinte Dieter Hildebrandt (1927-2013). Denn: *Glück gehabt,* sagt auch der Dieb, wenn er nicht erwischt wird. Mit Bedacht ist Glück ein Neutrum. Wir sind es, die bestimmen, was wann Glück ist, geben ihm Maß und Gewicht,

bewerten höchst unterschiedlich. Und darum wird es auch so vielfältig verschieden empfunden. Gut so! Individueller geht's ja nicht.

Zum Wort Unglück lautet dagegen die Duden-Auflistung: *Katastrophe – Desaster – Unfall – Kummer – Leid – Missgeschick.* Das Gegenteil von all dem ist nun wirklich ein großes Groß-Glück. Wir sollten froh sein, dass es das Glück überhaupt gibt und es nicht schon wieder wissenschaftlich analysieren wollen, wohlmöglich akribisch in markierte Atome zerlegen. Glück ist eben Glück. Basta!

© Hannelore Johanning

Einfach und genial: Die Rettung aus dem Kühlschranks!



Das letzte *Füllhorn* enthielt einen Artikel über die Notfalldose.

Das Prinzip ist einfach und doch genial: die Notfalldose enthält ein Formular, in das man alle notwendigen Informationen einträgt, und dann bewahrt man sie samt Inhalt in der Kühlschrankstür auf.

Ein beiliegender Notfallaufkleber wird von außen an die Kühlschrankstür und von innen an die Wohnungstür geklebt.

So sind die Rettungskräfte sofort informiert, wo die Notfalldaten des Patienten zu finden sind.

Sie erhalten die Notfalldose gegen die Gebühr von einem Euro im **Seniorenbüro, Am Vreithof 8, 59494 Soest** erhalten können. **Das Seniorenbüro ist montags – freitags von 09:00 – 12:00 h geöffnet**

Hety Büchte

DER BEHÖRDENFUCHS

Bürgernah-Kompetent-Ergebnisorientiert

Haben Sie Probleme mit Behörden oder Institutionen?

Fühlen Sie sich ungerecht behandelt?

Dann versuche ich Ihnen zu helfen!

Erledige sämtlichen Schriftverkehr!

Helfe Ihnen bei der Antragstellung!

Übernehme auch Betreuungen!

und vieles mehr



**Heribert Brunstein
-Verwaltungsfachwirt-**



Ostermannstr. 16
59505 Bad Sassendorf
Telefon: 0171/1425118

Mail: behoerdenfuchs@gmail.com
Internet: www.behoerdenfuchs.com

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



Mein simplosophisches Kaleidoskop

Das Leben ist viel interessanter als man so beiläufig glauben mag. Man muss nur richtig hinschauen. Und die richtigen Instrumente nutzen. Da ist es zum Beispiel hilfreich, die Ungereimtheiten des Lebens in Verse zu fassen. Hochgestochenes erweist sich dann oft als äußerst simpel, und das Einfache entpuppt sich als Weisheit von philosophischem Rang. Vor

allem wenn es um Verwunderliches und Irritierendes geht, um den ganz normalen täglichen Wahnsinn des Lebens um uns herum, dann hilft die simplosophische Lupe, Ungereimtheiten zu enttarnen und Verborgenes aufzudecken.

Kommen Sie mit mir hier auf dieser Seite und auch sonst im Heft verstreut auf einen Streifzug ins Reich der Kuriositäten. Es liegt viel näher, als man vermuten möchte – oft nur einen kleinen Schritt beiseite.

Rudolf Köster



Quacksalber

Zum Schmerz in meinem rechten Bein fällt meinem Arzt nichts Bess'eres ein als die für mich sehr kuriose „Altersbedingt!“ Schnell-Diagnose. Ich halte nichts von solchen Scherzen, denn links, da hab' ich keine Schmerzen, bei zweifelsfreiem Sachverhalt: Das Bein ist ganz genauso alt!

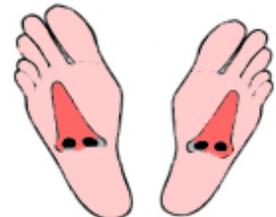
Das Zahnpasta-Mysterium

Nachdem ich mir zum Zähneputzen, statt eine Paste nur zu nutzen, für **morgens** eine und zur **Nacht** 'ne andere – dafür gemacht – auf meine Bürste appliziere, bevor ich sie zum Munde führe, verstand ich erst die Welt nicht mehr: Die Morgentube ist schon leer, dieweil die Tube für den Abend, mehr als die Hälfte übrig habend, mir immer noch zu Diensten steht! Da fragt man doch, wie so was geht? Hab' lange hin und her sinniert, bis endlich ich dann doch kapiert, was als Begründung leuchtet ein: Es muss ganz offenbar so sein, dass öfter morgens auf ich stehe als ich abends schlafen gehe!



Verkehrte Welt

Verwundert rief mein Onkel Klaus in seinem breiten Sächsisch aus: „Da muss doch was im Arschen lieschen, der Rüsl looft, de Laadschn rieschen!“



Verwirrend

Es sind im Leben offenbar auch Regeln nicht eindeutig klar: An **Ampeln** muss bei Rot man stehen, beim **Fußball** darf bei Rot man gehen!

Ungutes Gefühl

Weil im Grundgesetz es steht, dass alle Macht vom Volk ausgeht, da frage ich mich ganz entsetzt: „Wer zum Teufel hat sie jetzt?“



So war das damals...

Geschichten und Erinnerungen
für alle, die vor 1945 geboren sind!



Mit dem Rad nach Frankfurt

sillilein74 pixelio.de

Nachdem ich beim Deutschen Turnfest in Hamm über 100 m nicht schlecht abgeschnitten hatte, bekam ich von einem anderen Teilnehmer eine Einladung zur Deutschen Meisterschaft der Leichtathleten.

Das Problem war, wie komme ich da hin? Geld war nicht vorhanden, dafür hatte aber meine jüngere Schwester ein NSU Damenfahrrad. Natürlich ohne Gangschaltung. Mir war nicht bewusst, dass es in den „Süden“ auch über Berge ging, es ging ja „runter“!

Eine Woche hatte ich eingeplant bis Frankfurt. Etwas sehen wollte ich von Deutschland auch noch, besonders die Porta Nigra in Trier hatte es mir angetan. Danach konnte ich ja nach links abbiegen und nach Frankfurt fahren, so einfach stellte ich mir das als Kind vor.

Das Wichtigste für unterwegs war ja das Essen, übernachten wollte ich in Jugendherbergen. Meine älteste Schwester gab mir Marmelade mit in silbernen Tuben. Leider hatte sie eine Tube dabei, in der sich nicht Marmelade befand, sondern Kampfer, eine Salbe zum Einreiben. Diese hatte aber die gleiche Farbe und war ohne Beschriftung. Wer schon mal in Kampfer reingebissen hat, weiß wie ekelhaft das schmeckt. Ich habe es probiert, nee Danke. Einen kleinen Geldbetrag bekam ich von Onkel Heinz, einem Schneider-

meister aus unserer Verwandtschaft. Am frühen Morgen ging es los. Bis Unna klappte es ja auch ganz gut. Dann war für mich etwas Fremdes in der Straße, nämlich Straßenbahnschienen. Diese waren eingelassen in den Straßenbelag. Bei uns in Soest gab es auch etwas Ähnliches, nämlich den „Pengel Anton“, eine Schmalspurbahn, die über die Dörfer fuhr. Eine Strecke führte auch durch die Eisenbahn-Unterführung Richtung Weslarn. Die Schienen lagen aber frei und nicht wie in Unna in die Straßendecke. Deshalb war mir die Gefahr nicht bewusst. Die Vertiefungen zogen die Reifen wie ein Magnet an, diese fädelten sich ein – und schon lag ich wie auch mein Fahrrad auf der Straße. Eine Bahn kam gerade noch rechtzeitig zum Stehen, sonst hätte ich weder Frankfurt erreicht noch meine Heimatstadt Soest wiedergesehen. Das fing ja gut an!

Bis auf ein paar Hautabschürfungen war aber nichts passiert, selbst dem Fahrrad nicht. Danach ging es weiter bis nach Köln. Die dortige Jugendherberge war schnell gefunden, aber, o Schreck, es war kein Platz mehr in der Herberge. Doch man gab mir eine Adresse von einem Bauern, der hatte eine Scheune, die war voller Stroh. Dort angekommen stellte ich fest, dass wohl auch andere sich die Scheune zum Übernachten ausgesucht hatten. Durch die lange Fahrt war ich so

müde, dass ich nur noch die Schuhe ausgezogen habe und schon fielen mir die Augen zu. Das mit den Schuhen hätte ich lieber nicht machen sollen. Die waren ganz neu und man sagte damals, die Sohle wäre eine Specksohle. Man ging, oder besser man schwebte damit, denn die Sohle war sehr dick und sehr weich, sie gab bei jedem Schritt nach. Am nächsten Morgen sah ich dann die Bescherung, die Mäuse hatten sich wohl geirrt und glaubten, es sei wirklich Speck gewesen. Die hatten ordentlich zugelangt. Ein Großteil der Sohlen lag kleingebissen vor meinem Nachtlager. Danach fühlte es sich sehr seltsam an, auf diesen Sohlen zu gehen!

Aber wer den Krieg überlebt hat, gibt doch deswegen nicht auf. Die nächste Übernachtung war in der DJH in Prüm in der Eifel. Da fingen schon die kleinen Berge an. Weiter sollte es über Bitburg nach Trier gehen. Es ging immer bergauf und -ab. Gut, dass das Rad eine Bremse hatte. Kurz vor Bitburg, man konnte den Ort schon sehen, ging es sehr steil bergab. Von unten sah ich einen Bus kommen. Meine Fahrt wurde immer schneller, der Bus kam immer näher, also lieber mit dem Rücktritt bremsen. Da habe ich dann wohl etwas zu stark in die

Pedale getreten, denn es machte „Krack“ und die Kette sprang ab! Man hatte zwar damals auch noch eine Handbremse, die mit einem Gummiklotz auf die Lauffläche des Vorderreifens wirkte. Doch zu meinem Schreck passiert damit überhaupt nichts.

Was also tun? Ein 14jähriger Junge und so eine Situation! Der Bus kam immer näher und das Rad wurde immer schneller. Ehrlich, ich habe es bis heute nicht verstanden, welche Reaktion man entwickeln kann. Denn ich sah in der nächsten Kurve eine junge Tannenschönung, und da bin ich dann voll reingebrettert, kurz vor dem Bus. Auch diesmal passiert zum Glück so gut wie nichts.

Da ich im Geschichtsunterricht in der Schule von Karl dem Großen und dem Aachener Dom gehört hatte, wollte ich den unbedingt sehen. Also ging es durch die Jülicher Tiefebene Richtung Aachen. Leider hatte ich keine Sonnenbrille dabei. Was dort an Mücken und anderem Getier flog, war unbeschreiblich! Heute würde ich als Radfahrer wegen des Gebrauchs von Insektiziden kaum noch so viele Zusammenstöße mit der Insektenwelt ertragen müssen. Das kratzte und juckte und ich konnte nichts mehr sehen, so dass ich mich überall, wo es Wasser gab, waschen musste. Selbst an Haustüren habe ich geklingelt. Die Menschen dort zeigten großes Verständnis für meine Situation.

Bis Frankfurt bin ich dann auch gekommen und habe dort noch schöne Tage verbracht, denn ich wurde in das Haus meines Sportfreundes eingeladen. Der hat mir dann auch den Frankfurter Zoo gezeigt, für mich damals als Kind ein tolles Erlebnis. Die Rückfahrt ging dann durch das Sauerland, und da soll keiner sagen, dort wären keine Berge, sondern nur Hügel. Der möge mal mit dem Fahrrad, aber ohne Gangschaltung, diese Strecke bis nach Soest fahren, dann sprechen wir uns wieder.

Heinrich Stremmer

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



APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

KARSTEN
HUFNAGEL



*Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!*

Der Maulwurfssommer

Mein Großvater wäre heute 87 Jahre alt. Leider ist er schon vor 18 Jahren gestorben. Doch manchmal erinnere ich mich an ihn, als wäre es erst gestern gewesen, als...

... ich nach dem Hausaufgabenmachen hinaus auf die Terrasse trat. Mein Opa war wie gewohnt im Garten: Kurze Hose, ein Hemd und in der Hand eine Schaufel. So kannte ich meinen Opa: Immer etwas in der Hand. Keine Pfeife oder Zeitschrift, sondern immer etwas, das auf eine handwerkliche Betätigung schließen ließ. Müßiggang war ihm fremd. Erst Jahre später sollte ich erfahren, was dieser Mann alles erschaffen hatte, mit nichts weiter als seiner Hände Kraft und seinem mir vererbtem Starrsinn; aber in diesem Sommer wusste ich von all dem noch nichts. Und wenn ich faul auf einer unserer Sonnenliegen herumlag, während mein Großvater im Garten schuftete, war ich auch für Schuldgefühle nicht zu haben. Ich genoss meine Zeitschrift, schlürfte meinen Eis-Shake und nahm den Opa im Garten hin, wie ein Kind die sommerliche Hitze hinnimmt, das Zirpen der Grillen am Abend oder dass irgendwann der Behälter mit der Lauge zum Seifenblasen machen leer ist.

An jenem Tag aber ergab sich eine Änderung in meinem gewohnten Sommermittagsplan. Rein aus Höflichkeit fragte ich meinen Großvater, was denn die Schaufel in seiner Hand zu bedeuten hätte. Ich erwartete freilich etwas wie „Der Rhabarber wird so nichts, Kind, darum grabe ich den gleich unter. Geh zu deiner Oma und sag ihr, sie soll dir ein Hanuta geben!“ oder – an mürrischen

Tagen – ein wortloses Abwinken in meine Richtung.

An dem Tag jedoch war mein Opa guter Stimmung und verkündete nicht ohne Stolz: „Damit habe ich Maulwürfen platt gehauen!“

Mein erster Impuls war skurriler Weise, ihn zu korrigieren und „Maulwürfe, es heißt Maulwürfe, nicht 'Maulwürfen!'“ zu sagen; doch das hätte ich mich nie im Leben getraut!

Meinem zweiten Impuls dagegen gab ich nach: „Du hast WAS gemacht? Doch nicht im Ernst, oder?“

Opa nickte bekräftigend – und hob sodann eine Hand voll besagter Tiere hoch. „Guck mal, die hab' ich alle platt geklopft!“

Ich schrie. Spitz und schrill, wie es sonst so gar nicht meine Art war. Dann drehte ich mich um und flüchtete mich ins Innere unseres Hauses, in mein Zimmer bis tief unter die Bettdecke, wo Mama mich schließlich fand.

Erst viele Jahre später sollte ich feststellen, dass der Kampf, den sich mein Großvater und die Maulwürfe lieferten, tatsächlich auch für meinen Opa ein Kampf auf Leben und Tod bedeutete hatte: Ernte oder Missernte im heimischen Garten, Nützlinge oder Schädlingen wie der Maulwurf - all das unterschied für ihn noch immer über Hunger oder Überleben. Über Babys, die an der Mutterbrust verhungerten, oder einer



Ulla Trampert, pixelio.de

Familie, die fortbestand. Und auch wenn sich die Welt längst gewandelt hatte, in seinem Denken blieb es ein Kampf auf genau dieser Ebene.

Dass der Maulwurf unter Naturschutz stehen mochte, kümmerte ihn nicht das Geringste, vielmehr pflegte er zu sagen: „Und was ist mit dem Menschen, steht der etwa nicht unter Menschenschutz?“

Ich, die ich den Maulwurf bisher nur aus der „Sendung mit der Maus“ gekannt hatte und meinen ersten, echten Maulwurf tot in der triumphal geballten Faust meines Opas baumelnd sah, erlitt einen gehörigen Schock, der mich tatsächlich die nächsten drei Wochen – für mich damals eine Unendlichkeit – von meinem Großvater entzweien sollte.

Sehr zum Verdruss meines Opas übrigens, dem mein Vater vergebens versuchte, zu erklären, worin mein Problem bestand. Ich dagegen hatte nie lernen

müssen, dass manche Dinge einfach getan werden mussten – und sich nicht so leicht abstellen lassen. Wie gesagt war die ganze Geschichte aber drei Wochen später wieder gegessen und als ich wenig später die ersten Möhren aus meinem ganz eigenen Gemüsebeet ernten wollte und beim Anblick der angeknabberten Wurzeln mit allen mir zur Verfügung stehenden Adjektiven auf die Mäuse schimpfte, waren wir wieder Eins.

Und dann erfand ein kluger Kopf den piependen, aber immerhin schaufelfreien und naturschutzgemäßen Maulwurf-schreck. Bis heute bin ich der festen Überzeugung, dass mein Opa diese nervigen Piepdinger nur mir zuliebe im Garten verteilt hat – und bei so manch günstiger Gelegenheit die Schaufel nochmal platschen ließ ...

Monika Loerchner



ZWEITER FRÜHLING ..

Liebe Leser und Leserinnen!

Sie können sich noch an meine Freundin Ella erinnern, die Probleme mit ihrer pubertierenden Enkelin hatte? Die Enkelin ist inzwischen 15 Jahre alt, zickig wie zuvor.

Als mich Ella angerufen hat, dachte ich, sie hat wieder Probleme mit Jackie. Sie klang so aufgeregt, dass ich gleich wusste: sie braucht mich zum Reden. Bewaffnet mit zwei Päckchen Taschentüchern mache ich mich auf den Weg.

Ich sehe sie schon von Weitem und stelle fest, sie sieht gut aus! Eine leichte Bräune und ein Hauch Lippenstift lassen sie ein bisschen frischer aussehen. „Warst du im Urlaub?“, frage ich. „Ich war in Norddeich bei Tante Elli,“ dabei verzieht sie ihr Gesicht. Tante Elli, die jüngere Schwester ihrer Mutter, ist die einzige Verwandte, die Ella noch hat. Ihre Ehe war kinderlos und nach dem Tod ihres Mannes lebt Tante Elli in ihrem großen Haus an der Nordsee ganz allein.

Ella kümmert sich um ihre Tante so gut sie kann, besucht sie zwei, drei Mal im Jahr. Einmal war ich mit ihr im Sommer dort und von der Lage und dem Haus selbst sehr begeistert. Es liegt nur fünf Minuten vom Strand entfernt, mit einem großen Garten, ein Paradies! Tante Elli ist 78, sähe aber jünger aus, wenn sie ihre Birkenstock Sandalen gegen ein paar elegantere Schuhe austauschen, sich einen kurzen Haarschnitt gönnen und fröhlichere farbige Kleider tragen würde.

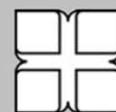
„Wie geht es deiner Tante?“, frage ich vorsichtig. Hoffentlich ist ihrer Tante nichts passiert, mache ich mir Sorgen. „Tante Elli geht es ausgezeichnet!“, zischt Ella. Ups... Ich zupfe vorsichtshalber ein Taschentuch aus der Packung. Ella weint aber nicht, dafür ist sie viel zu wütend. Nur - auf wen? „Habe ich dir schon erzählt, dass sich Tante Elli einen Computer gekauft hat?“ Daran kann ich mich gut

erinnern. Die beiden wollten sich per Skype öfter unterhalten. Das fand ich eine prima Idee.

„Ja, natürlich! Das dachte ich mir auch. Aber die Tante Elli hat sich irgendwann bei einer Partnervermittlung angemeldet. Und dann lernte sie diesen Hermann kennen!“

„Was?“, rutscht es mir heraus, „Hermann ist jetzt Tante Elli's Freund?“ Jetzt endlich leuchtet es mir ein: Tante Elli hat einen Partner! „Das ist doch wunderbar!“, jubele ich laut. Ellas scharfer Blick lässt mich verstummen. „Sie hat sich ihre Haare färben lassen!“ Ehrlich gesagt, verstehe ich Ellas Aufregung nicht. „Du hast dir doch immer Sorgen um deine Tante gemacht, dass sie in ihrer Einsamkeit depressiv wird. Mit einem Partner ist doch alles viel schöner...“

„Sie verplempert mein Erbe!“ Ella ist so aufgeregt und laut, dass sich schon manche Besucher zu uns umdrehen. Ich bin



**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

sprachlos. Was ist mit Ella los? Ich weiß, dass Tante Elli schon vor Jahren ein Testament gemacht hatte und alles ihrer Nichte vermachen wollte. Außer dem Haus besitzt Tante Elli noch ein Aktienpaket, das ihr verstorbener Mann erworben hat. Tante Elli hat keine Ahnung von Aktien und lässt es einfach weiterlaufen.

Ella wischt den verschütteten Kaffee mit einer Serviette auf und erzählt weiter.

„Tante Elli hat ihr Haus mit Hypotheken belastet und kaufte sich einen modernen Wohnwagen mit allem Pipapo. Sie geht zunächst mit ihrem Hermann auf Reisen.“ Ich muss schlucken. Mir fällt ein Spruch dazu ein: „Reise *VOR* dem Sterben, sonst reisen deine Erben!“ Ich unterdrücke mein Lächeln. Ella zeigt mir ein Foto mit dem Wohnwagen und ihrer Tante. Kurzer flotter Haarschnitt, kurze Hosen und bunte Bluse. Ist das tatsächlich Tante Elli? Ein großer, schlanker grauhaariger Mann legt eine Hand auf Tante Ellis Schulter und drückt sie an sich. Das soll Hermann sein?

„Mein Gott, Ella! Deine Tante sieht so glücklich aus! So jung und fit! Du solltest dich über ihr Glück freuen!“ Ella schaut mich verständnislos an: „Ist das dein Ernst? Tante Elli ist doch 78! Ist doch voll peinlich, sich in dem Alter einen Liebhaber zuzulegen! Was sagen die Leute!“ „Welche Leute?“, frage ich. „Na ja, die Nachbarn, meine Tochter und meine Enkelin.“

So kannte ich meine Freundin nicht. Erst jetzt fällt mir auf: Ella war lange nicht beim Frisör. Ihr Haaransatz ist grau. Auch ihr Kleid ist von grauen Tönen. Ein Blick unter den Tisch und Ella wird rot: Tante Ellis Birkenstock Sandalen! „Tante Elli hat sie ausrangiert. Ist doch schade, sie weg zu schmeißen!“ Meine Freundin mutiert zum grauen Mäuschen! Ich möchte meine Freundin nicht beleidigen, vielleicht ist es auch meine Schuld, dass sie sich so verändert hat. Ich hatte oft keine Zeit für sie und ihre Probleme: erst ihre pubertierende Enkelin, jetzt ihre Tante!

Zuhause suche ich mir die Adresse einer Kosmetikerin heraus und vereinbare einen Termin für Ella. „Was soll gemacht werden?“, fragt die Kosmetikerin. „Aus einem grauen Mäuschen eine attraktive Dame zaubern!“ antworte ich.

„Zunächst gehen wir zusammen shoppen, du brauchst ein bisschen Farbe in deiner Garderobe!“, sage ich zu Ella am Telefon. „Wann hast du Zeit?“ Auf dem Weg in die Stadt werfen wir die Birkenstock-Sandalen in einen Altkleider-Container.

Gestern hat sich Ella bei mir für den Kosmetik-Gutschein bedankt. Dann kicherte sie ein bisschen und vertraut mir an, dass sie sich bei einer Partnervermittlung angemeldet hat...

Ludmilla Dümichen



Abnehmende Zuneigung

*Wer auch als Greis noch herzlich lacht,
gar quietschfidele Späße macht,
statt frühzeitig dahin zu sterben,
macht unbeliebt sich bei den Erben!*

Rudolf Köster

Lesen und Fortbildungen ergeben immer wieder neue Einsichten in die biologischen Zusammenhänge. Während viel Geld für Schönheits- und Antiaging-Produkte ausgegeben und an vielen Orten dieser Welt versucht wird, unsere Gene im Sinne der Jugend zu beeinflussen, sind die nahe liegenden Möglichkeiten oft nicht so gern gesehen, weil sie Konsequenz im Verhalten erfordern.

Die Verkaufszahlen der Elektro-Fahrräder sind in hohem Maße gestiegen. Selbst viele junge Menschen fahren so ein Rad, selbst im Flachland. Wir dürfen es uns aber nicht zu bequem machen. Im Grunde sind wir für das Laufen geschaffen, 5 - 15 Km pro Tag soll ein Mensch früher zurückgelegt haben. Meistens langsam, aber dann auch wieder im Sprint. Daraus haben sich heutige Empfehlungen entwickelt. Zweieinhalb Stunden pro Woche moderate Bewegung werden empfohlen, aber es soll immer wieder eine HIT- Einheit (High-Intensity-Training) absolviert werden. Hierbei sollen wir außer Atem geraten. Sinn der Belastung ist eine Steigerung der Ausdauer und damit verbunden auch der Reiz, neue Blutgefäße zu bilden und unsere Kraftwerke, die Mitochondrien, auszubauen. Natürlich dürfen es auch andere Bewegungsformen sein, es muss ja Spaß machen, damit Sie auch regelmäßig dabeibleiben. Was wir alles dafür bekommen!!! Unser Gehirn wird wacher, leistungsfähiger, die Koordination steigt. Die Blutgefäße bleiben elastisch, der ganze Bewegungsapparat flexibel. Herz und Lunge bleiben leistungsfähig. Das Immunsystem wird gestärkt, Stress und Entzündungsprozesse nehmen deutlich ab. Der Blutdruck kann gesenkt werden. Dadurch werden gerade auch Alterungsprozesse deutlich aufgehalten, so wie es keine Pille schaffen kann. Gerade auch flexible Durchblutung ist so wichtig,



wie es die ständig steigenden Schlaganfallzahlen belegen.

Weitere Eigenverantwortung liegt natürlich beim Essen. Kalorie ist eben nicht nur Kalorie! Nahrungsmittel sind ja

auch Bausteine, aus denen unsere Strukturen entstehen. Omega-3-Fette halten unsere Blutbahnen und Zellen flexibler und senken Entzündungen. Tierische Fette verursachen das Gegenteil. Einfache Zucker aus Süßigkeiten, Säften und Weißmehlprodukten bringen weder Ballaststoffe, noch Vitamine oder Mineralien mit. Sie fluten schnell im Blut an und sind daher für unseren Körper eine Belastung ohne Zusatznutzen. Zuviel Eiweiß wird gerade im Alter, wenn die Nierenleistung sinkt, zur Belastung mit ernstesten Folgen. Beachtenswert ist allerdings, dass der negative Effekt bei pflanzlichem Eiweiß kaum noch besteht. Also ein Grund mehr, Hülsenfrüchte, Nüsse und Pilze zu essen.

Da es nicht zu kompliziert werden darf, ist es wichtig, einfache Empfehlungen auszusprechen. Niemand soll ständig Kalorien zählen und Sie können schon beim Einkaufen erkennen, ob Sie halbwegs richtig liegen. Pflanzliche Ernährung sollte die Grundlage sein. Möglichst Vollkornprodukte, eine Portion Obst am Tag, viel Gemüse, auch Hülsenfrüchte. Möglichst mehr Fisch als Fleisch. Rotes Fleisch nur gelegentlich. Pilze. Wenig Frischmilchprodukte. Wenig Zucker und verarbeitete Fertigprodukte. Moderat Alkohol, moderate Bewegung, ruhig mal Fastenstunden einlegen. Nicht rauchen!!! Aber wenn es einfach klingt, warum ist es so schwer umzusetzen? Die heutige Zeit ist einfach zu hektisch geworden, und das Überangebot an Waren und Bequemlichkeiten geht genau in die andere Richtung. Leider kostet es mehr Energie, das Richtige zu tun!

Apotheker Hubert Mues



Kennen Sie die Risiken?

Ein Smartphone ist ein winziger Computer und deshalb auch genauso anfällig für Viren, Trojaner oder andere Gefahren. Es ist völlig unerheblich, ob Sie ein Handy mit dem Betriebssystem Android, ein iPhone-Handy von Apple mit dem Betriebssystem IOS oder das WindowsPhone von Microsoft benutzen. Jedes Betriebssystem ist für Viren etc. als potenzielles Angriffsziel interessant!

Dabei zeigt sich dass hier dasselbe gilt, wie beim Computer: der Apple-Computer ist von Hause aus weitaus besser gegen Schädlinge wie Viren & Co. geschützt als ein Gerät, das mit dem Betriebssystem WINDOWS betrieben wird.

Jedoch werden weitaus mehr Handys mit dem Betriebssystem Android genutzt, als Smartphones mit den beiden anderen Betriebssystemen. Die weite Verbreitung des Betriebssystems ANDROID ruft immer wieder Kriminelle auf den Plan, die versuchen, bestehende Sicherheitslücken für ihre Machenschaften auszunutzen.

Fast immer zu spät bemerken die Nutzer, dass ihr Smartphone durch schadhafte Anwendungen infiziert ist. Leider gibt es auch nur wenige Auffälligkeiten beim Smartphone, die anzeigen, dass es von einer Infektion betroffen ist.

Erst, wenn plötzlich die Handyrechnung eine Vielzahl von Anrufen oder SMS an eine unbekannte Nummer anzeigt und die Kosten dafür in die Höhe getrieben wurden, wird einem meistens klar, dass hier ein Virenbefall vorliegt oder gar ein Dialer(Programme, die Telefonverbindungen (zur Verbindung mit dem Internet) unterbrechen und Verbindungen zu teuren Sonderrufnummern aufbauen. sein Unwesen treibt.

Ich bin sicher (oder hoffe es), dass Sie Ihren PC durch ein Antiviren-Programm

schützen. Solche Programme überwachen Ihren Computer während des Betriebs im Hintergrund laufend. Sie kontrollieren (scannen) die auf dem Rechner installierte Software und suchen nach schädlichen Programmcodes.

Genau das ist aber auf einem Smartphone so nicht möglich. Während der PC in der Regel ständig mit Strom betrieben wird und deshalb über ausreichend Energie verfügt, funktioniert das Smartphone ja nur mit einem Akku, und der Energieverbrauch wäre recht hoch, so dass der Akku viel öfter aufgeladen werden müsste, als man das normalerweise machen würde, nämlich meistens abends vor dem Zubettgehen.



Das Smartphone benötigt eine Antiviren-App, die in regelmäßigem Rhythmus das gesamte Smartphone durchsucht, dabei Bedrohungen erkennt, blockiert und Infizierungen durch Viren etc. entfernt. Antiviren-Apps können Sie über den Play-Store (ANDROID), Apple-Store (iPHONE) und Windows-Store (WindowsPhone) auf Ihr Smartphone downloaden (aus dem Internet herunterladen). Antiviren-Apps bieten in den kostenlosen Versionen bereits eine Überprüfung installierter Applikationen auf Sicherheitsrisiken. Bei den kostenpflichtigen Versionen unterscheiden sich die Anbieter mit zusätzlichen Eigenschaften dieser Schutzprogramme für das Smartphone.

Ich kann hier keine Empfehlung für eine bestimmte App geben, will aber gern einige der renommierten Anbieter nennen:

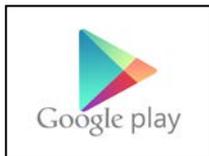


Seien Sie aufmerksam beim Herunterladen von Apps!

Mittlerweile besitzen über 80 Millionen Deutsche das Smartphone und davon sind es ca. 3,5 Millionen Senioren/Innen, die ein Smartphone benutzen. Ein großer Anteil der Anwender lädt zu den beim Kauf bereits vorhandenen Apps weitere, für den Nutzer nützliche Anwendungen auf das Smartphone.

Meine Empfehlung:

Laden Sie auf Ihr Smartphone Apps grundsätzlich nur über



Google-Playstore (Android)

oder AppStore



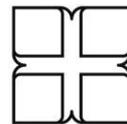
bzw. WindowsStore

Diese Stores prüfen automatisch die von ihnen angebotenen Anwendungen. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie beim Download schädliche Apps installieren, ist somit sehr gering. Anwendungen aus inoffiziellen Stores und von unbekanntem Entwicklern sind mit Vorsicht zu genießen. Darüber hinaus rate ich Ihnen, Apps, die Sie nicht nutzen, vom Gerät zu entfernen,

damit sie keine mögliche Sicherheitslücke darstellen.

Achtung! Räumen Sie den von Ihnen heruntergeladenen Apps nicht zu viele Rechte ein! Während der Installation der Apps werden diese Zugriffsrechte abgefragt, und in der Regel erlauben die Nutzer diese Rechte aus Routine. Da wird einfach alles „abgeklickt“, um möglichst einfach an die gewünschte App zu kommen. Aber: wenn ich mir eine Taschenlampen-App auf das Smartphone herunterlade, muss die dann wirklich Zugriff auf meine Kontakte und meinen Standort haben??

Immer häufiger hat man festgestellt, dass Hacker dazu übergehen, Apps zum Download bereitzustellen, die ohne besondere Fragen nach Zugriffsrechten bereitgestellt werden. Erst, wenn die App auf dem Smartphone installiert ist, wird – möglicherweise ein paar Tage später – ein Update angeboten, das die meisten Nutzer bedenkenlos akzeptieren, weil man die App



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

ja bereits nutzt und Vertrauen gewonnen hat. Nun wird das Update ausgeführt und ab diesem Moment versendet die App im Hintergrund kostenpflichtige SMS an eine besondere Telefonnummer des Hackers, mit der er viel Geld verdient. Und dies, ohne dass es von Ihnen bemerkt wird. Der Betrug fällt Ihnen erst auf, wenn Ihnen die nächste Mobilfunkrechnung ins Haus schneit oder beim Prepaid-Handy plötzlich das gesamte Guthaben aufgebraucht ist.

Fallen Sie nicht auf falsche Internetseiten herein!

Am PC erkennen geübte Internetnutzer sehr viel schneller gefälschte Websites, weil sie meistens Fehler gegenüber den offiziellen Seiten eines Anbieters enthalten, die kaum zu übersehen sind. Am Smartphone aber werden die Internetseiten sehr viel kleiner dargestellt und man übersieht schnell Abweichungen von den offiziellen Seiten eines Anbieters und gibt dort fälschlicherweise seine Login-Daten ein, die dadurch dem Hacker bekannt sind und mit denen er Sie erheblich schädigen kann.

Sorgen Sie für einen grundsätzlichen Schutz des Smartphones!

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

Pflegenote sehr gut

Individuelle Pflege und Betreuung
in ruhiger Zentrumslage von Soest.
www.seniorenheim-paulistrasse.de

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe

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

Häuslicher Pflege- und Betreuungsdienst
59494 Soest • Höggenstraße 1
Tel. 0 29 21/ 22 77 • Fax 0 29 21/ 3 10 47
www.pflegedienst-duomed.de

Achten Sie darauf, dass die vorhandenen Sicherheitseinstellungen Ihres Smartphones aktiviert sind! Aktualisieren Sie **die installierten Apps und das Betriebssystem**, sobald Aktualisierungsmöglichkeiten angeboten werden. Viele Hacker zielen auf bekannte Schwachstellen der Anwendungen, die erst durch die Updates der Hersteller beseitigt werden. Deshalb ist es wichtig, die automatische Update-Funktion zu aktivieren, damit Sicherheitsupdates eingespielt werden können.

Seien Sie nicht zu „neugierig“: Rufen Sie auf keinen Fall Ihnen unbekannte Rufnummern zurück. Hier finden Sie im Internet aktuelle Informationen zum Rufnummernmissbrauch:

www.bundesnetzagentur.de/Rufnummernmissbrauch.

Passen Sie gut auf Ihr Smartphone auf!

Damit Ihr Gerät nicht manipuliert werden kann, sollten Sie das Geräte niemals unbeobachtet lassen oder verleihen. Wird es Ihnen gestohlen, können Sie das Smartphone durch einen entsprechenden Dienst (bei ANDROID: Gerätemanager) orten und sperren lassen und/oder Ihre persönlichen Daten löschen. Vergessen Sie auch nicht, sofort Ihre SIM-Karte sperren zu lassen! Aber bitte erst, nachdem Sie das Smartphone geortet und gesperrt haben! Wenn Sie zuerst die SIM-Karte sperren, können Sie keinen Smartphone-Sperrcode mehr anwenden.

Schützen Sie Ihr Smartphone durch Passwörter!



Natürlich ist es bequem, keine PIN zur Nutzung des Smartphones zu vergeben und einfach nur den Bildschirm nach oben zu wischen, um es zu benutzen. Aber sicher ist das nicht! Ob Sie eine PIN verwenden oder mit dem Finger eine

bestimmte Spur über den Bildschirm ziehen: sorgen Sie dafür, dass niemand Ihre Aktion ausspähen kann!

Sichern Sie Ihre Daten regelmäßig!

Wussten Sie, dass es in 2017 den ersten **Welt-Backup-Tag** (am 31.03.) gab? Dieser Tag sollte die Wichtigkeit der Datensicherung in den Mittelpunkt stellen. Schließlich lagern auf Ihrem Smartphone viele persönliche und wichtige Infos. Es wäre ein großes Problem, wenn diese Daten verloren gingen. Deshalb achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig Ihre Daten sichern!

In einer Studie wurde der Umgang von jungen Menschen mit ihrem

Smartphone untersucht und dabei festgestellt, dass fast 40 % diese Generation – mit dem Internet aufgewachsen und es deshalb nicht hinterfragend – den Sicherheits- und Datenschutzbedingungen nur sehr wenig Beachtung schenken.

Das erklärt für mich auch die Debatte um facebook & Co., sowie deren Umgang mit Daten: muss ich jeden Seufzer, jedes Foto, den augenblicklichen Aufenthaltsort usw. in facebook bekanntgeben?

Bei uns Älteren ist da wesentlich mehr Skepsis im Hinblick auf Hacker-Attacken gegenüber Smartphone, Tablet, PC und Internet vorhanden. Und das ist auch durchaus in Ordnung!

**Vorsicht ist besser
als Nachsicht!**

**Es grüßt Sie bis zum nächsten Mal!
Hety Büchte**

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Smartphone haben,
besuchen Sie doch mal die
Smartphone- und Tablet-Sprechstunde
im Petrushaus, Petrikirchhof, Soest
Dort helfe ich Ihnen gern und zwar
jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat
von 10:00-12:00 h
(Bitte Gerät mitbringen!)
(Anmeldung ☎ 0178-9704355)

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Hety Büchte

Sommer- Menü

Scharfe Apfelsuppe



- 4 saure Äpfel (schälen, würfeln, entkernen)
- 2 rote Paprika (schälen, würfeln, entkernen)
- 1 Salatgurke (schälen, würfeln, entkernen)
- 1 Chilischote (schälen, würfeln, entkernen)
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 TL rotes Paprikagewürz
- 2 EL Butterschmalz
- Salz, Zucker Pfeffer
- $\frac{3}{4}$ l Brühe
- 100 ml Sahne
- 1 Bund Schnittlauch



Alles Gemüse in Butterschmalz ausdünsten, Brühe zufügen und 15 min. köcheln lassen. Dann pürieren, Sahne zugeben und mit Schnittlauch garnieren.

Scharfes Hähnchen-Tomaten- Ragout (für 4 Personen)

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1 Zwiebel | 200g Schlagsahne |
| 1 Knoblauchzehe | 1 TL Hühnerbrühe |
| 600g Hähnchenfilet | 25g eingelegter, grüner Pfeffer |
| 100g Frühstücksspeckwürfel | 150g Tomaten |
| 40g Butter | $\frac{1}{2}$ Bund Oregano |
| 30g Mehl | 200g breite Bandnudeln |
| 2 EL Tomatenmark | Salz, Schwarzer Pfeffer |



Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Speck in einem Topf knusprig auslassen, herausnehmen. Fleisch in heißem Bratfett rundherum 3-4 Minuten braten, herausnehmen.

Butter im Topf schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen. Nach und nach Sahne und 250ml Wasser unter Rühren zugießen. Aufkochen, Brühe zugeben und ca. 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Pfeffer abtropfen lassen, Tomaten waschen, putzen und entkernen, in Würfel schneiden. Oregano waschen, trocken tupfen, etwas zum Garnieren beiseitelegen, restliches fein hacken.

Pfeffer, Tomaten, Oregano und Fleisch zugeben, 6-8 Minuten köcheln lassen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Nudeln anrichten. Mit beiseitegelegtem Speck bestreuen und mit Oregano garnieren.



Rhabarber-Zitronengras-Creme



700 g Rhabarber
2 St. Zitronengras,
sehr fein zerstoßen
1 l Wasser
100 g brauner Zucker
80 g Puderzucker
150 g Creme fraiche
150 g Mascarpone
Zartbitter-Schokolade, geraspelt
3 Orangen



Rhabarber waschen, aber nicht schälen. In 3-4 cm lange Stücke schneiden. Mit Zitronengras und braunem Zucker in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und in ca. 10 Minuten weichkochen. Abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Rhabarber abkühlen lassen.

Mascarpone mit Puderzucker und Crème fraîche zu einer cremigen Masse verschlagen. Die Hälfte des Rhabarbers unterheben. Den restlichen Rhabarber auf vier Desserttellern verteilen. Die Mascarponecreme darauf geben. Bis zum Servieren kühl stellen.

Das Rhabarber-Kochwasser durch ein Sieb gießen. Die Orangen auspressen und ebenfalls durch ein Sieb dazu geben. Umrühren und kaltstellen.

Schokoraseln über die Mascarponecreme streuen, mit der Limonade servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Guten Appetit wünscht Anja Lehnert





Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
15:30	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Dienstag		
09:00 – 13:00	Internet-Treff Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest
13:30 17:30	Doppelkopfrunde		Begegnungsstätte Bergenthalpark
ab 15.00	Seniorentreff mit Kaffeetrinken und Spielen (Skat, Doppelkopf, Rummikub und mehr)	3,00 €	Ardeyhaus, Paradieser Weg; Ansprechpartner: Rosmarie und Armin Häger
17:30	Arbeitskreis: Abnehmen mit Vernunft		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Erster Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10; Anmeldung unter Tel.: 13000
	Zweiter Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Dritter Dienstag im Monat		
15:00	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Mittwoch		
14:30- 18:00	Tanztee mit Marco (Live-Musik) getanzt wird z. B. Walzer, Tango, Rumba, Samba Kaffee und Kuchen	3,00	Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf
15:00- 16:00	Rollator-Tanz (ohne Vorkennt- nisse) mit Annette Wiesner Kosten inkl. Eintritt zum Tanztee mit Marco (im Anschluss)	9,00	Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf Infos: 0172-5899989
	Erster Mittwoch im Monat		
14:30	Basteln und spielen mit Kinder- gartenkindern		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Zweiter Mittwoch im Monat		
15:00	Internetcafé mit Hilfestellung		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Dritter Mittwoch im Monat		
14:30	Bingo spielen mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark



Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Vierter Mittwoch im Monat		
14:30	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Donnerstag		
14:00	Boulespiel im Park bei gutem Wetter		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:45	Gedächtnistraining (außer 3. Donnerstag im Monat)		Begegnungsstätte Bergenthalpark
16:00 – 18:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest
	Dritter Donnerstag im Monat		
15:00	Tanznachmittag mit Live-Musik und Kaffee und Kuchen		Kulturhaus „Alter Schlachthof
	Jeden Freitag		
13:30-17:30	Doppelkopfrunde		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:30	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
17:00	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Erster Freitag im Monat		
15:00	Tanzcafé mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen	5,00 €	Perthes-Zentrum (Saal Erdgeschoss) Bleskenweg 3, Soest
	Zweiter und vierter Freitag im Monat		
16:00	Malen mit Heidelinde Briedigkeit		Begegnungsstätte Bergenthalpark

Kopfkissen-Zerwühler

*Ich frag' mich echt, ob dann und wann ein **Stehplatz** auch **besetzt** sein kann.*

Rudolf Köster



Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum /Uhrzeit	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
13.06.18 16:00 h	Vortrag Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung		Diakonie Ruhr-Hellweg, Wiesenstraße 15, 59494 Soest, Ref.: Petra Runte Betreuungsverein der Diakonie Ruhr-Hellweg in Zusammenarbeit mit dem Kreis Soest
04.07.18	Halbtagsausflug zum Kloster Marienfeld	12,00 €	Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte der Stadt Soest
01.08.18	Halbtagsausflug für Großeltern und Enkel - Dortmunder Zoo	15,00 €	Je Großeltern (Enkel frei) Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte der Stadt Soest
5.-8.7.18	Kurzreise nach Hamburg		Veranstalter: AWO Soest Anmeldung: 02921-33111
17.08.18	Theaterfahrt – Freilichtbühne Heessen: „Cabaret“		Veranstalter: AWO Soest Anmeldung: 02921-33111
05.09.18	Halbtagsausflug: Rüthen-Kallenhardt, mit Besichtigung einer Edelbrennerei	20,00 €	Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte der Stadt Soest
12.09.18 16:00 h	Veranstaltung: „Patientenverfügung unter Einbeziehung der Palliativmedizin/ Hospizbewegung (Beginn: 16 Uhr)		Diakonie Ruhr-Hellweg, Wiesenstraße 15, 59494 Soest, Referent: Dr. Heinz Ebbinghaus, Hausarzt und Palliativmediziner
23.09.18	Oktoberfest-Essen		Veranstalter: AWO Soest Anmeldung: 02921-33111
10.10.18	Halbtagsausflug zum Flughafen Paderborn (Besichtigung und Kaffeetrinken)	16,00 €	Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte der Stadt Soest
09.11.18	Kirmesnachmittag , im Bördezelt		Bördezelt auf der Allerheiligenkirmes Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte der Stadt Soest
13.12.18	Adventsfeier der Senioren in der Soester Stadthalle		Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte der Stadt Soest

Raten Sie mal....



Kennen Sie Ihre Stadt?

In welcher Straße wurde dieses Bild aufgenommen?

Im mittelalterlichen Kern unserer Stadt laufen viele Straßen geradewegs auf einen Kirchturm zu. Natürlich wissen wir, dass wir, um die Kirche endlich zu erreichen, noch ein paar mal abbiegen müssen. Aber das Bild ist doch schön: Der fein gegliederte Straßenraum und als Fluchtpunkt die Kirche. Das ist Mittelalter!



Ordnen Sie in der Tabelle die Zahlen der Bilder den Straßennamen zu und senden sie das Ergebnis bis zum **25. August 2018** an das Seniorenbüro. Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner-/Innen ermittelt, die je zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros erhalten.

Viel Spaß und Erfolg bei der Recherche wünscht H-W Gierhake

	Grüne Hecke
	Steingraben
	Osthofenstraße
	Grandweg
	Kesselfur
	Kattenhol
	Höggenstraße

Raten Sie mal....



Auflösung des Rätsels aus Heft 1/2018

In unserer Stadt gibt es in den Grünanlagen, an Straßen und auf Plätzen viele Skulpturen, die es nur hier gibt. Es kann sein, dass Sie „Die Stehende“ von Wilhelm Wulff im Theodor-Heuss-Park nicht gefunden haben, obwohl Sie genau wussten, wo Sie zu suchen hatten. Die Baustelle hat das hübsche kleine Mädchen (zeitweise) vertrieben. Demnächst werden Sie es an einem neuen Standort im Park wieder finden.

Wenn ich in im Internet das Suchwort *Soest Skulpturen* eingebe, erhalte ich Einblick in eine umfangliche Liste über(fast) alle Skulpturen im öffentlichen Raum in Soest. Ich denke, der Besuch der in der Liste angegebenen Standorte ist ein schöner Stadtrundgang, fast so konzentriert wie ein Besuch in einem Museum und viel schöner, weil man ihn mit einem Einkaufsbummel oder Café-Besuch verbinden kann. Nur zu!

Wenn Sie die Zahlen der Skulpturenbilder den Buchstaben der Bildhauer richtig zugeordnet haben, ergibt sich die folgende Ziffernfolge als Lösung:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
8	3	5	6	4	9	10	2	7	1	12

Aus den dem Seniorenbüro eingesandten richtigen Rätsellösungen wurden durch Losentscheid folgende Personen ermittelt:

Erika Herden, Bad Sassendorf
Wilma Grotjohann, Borgeln
Hannelore Vogedes, Soest

Sie erhalten je zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros.
Hans-Werner Gierhake

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Hans-Werner Gierhake, Doris Ittermann, Hannelore Johanning, Rudolf Köster, Anja Lehnert, Andreas Müller, Petra Arlitt (Seniorenbeauftragte der Stadt Soest)
Anschrift: „Füllhorn“, Seniorenbüro/Rathaus, Am Vreithof 8, 59494 Soest
Telefon: 02921-103-2202
Internet: www.fuellhorn-soest.de
Mailadresse: fuellhornredaktion@gmail.com

Das Füllhorn erscheint vierteljährlich. Sie erhalten das Heft im Seniorenbüro, Am Vreithof 8, und in einigen Soester Apotheken, Arztpraxen, Krankenhäusern, Geldinstituten, etc.

Gelesen wird das Füllhorn auch in Japan, Russland, Südafrika, Kanada, England u. a. m.

Wir freuen uns über Ihre Beiträge!
Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

Hier lacht das FÜLLHORN



Der 10-jährige Michael bespricht mit seiner 8-jährigen Schwester Christine, wen er um die Erlaubnis fragen soll, bei seinem Freund zu übernachten. „Ich glaub, ich frage am besten Papa“, sagt Michael. „Ja, Papa entscheidet“, stimmt Christine zu. Dann fügt sie hinzu: „Und Mutti sagt dann, ob er Recht hat.“

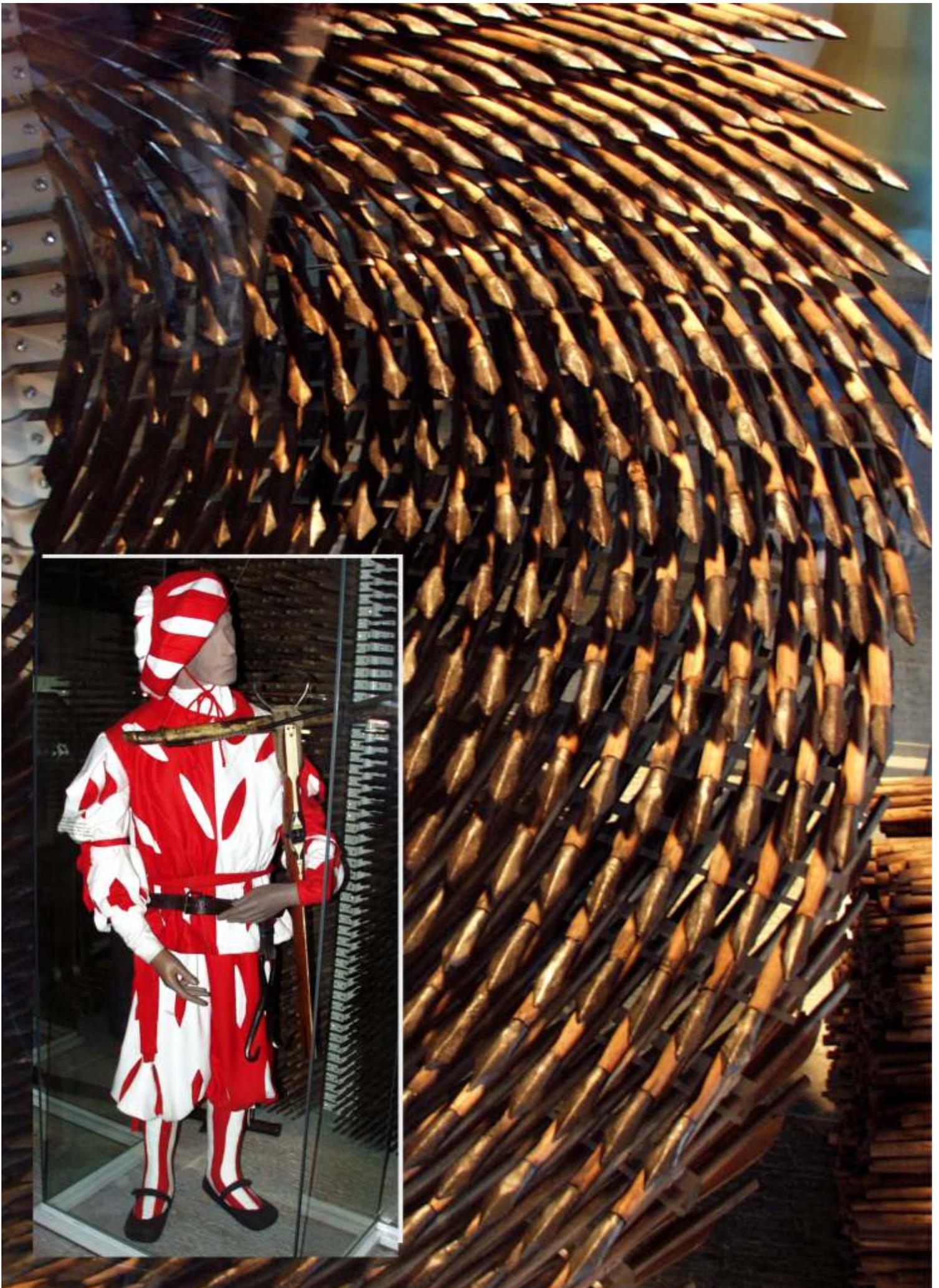
Herr Müller ist ein rüstiger Rentner und hat Probleme mit seinem Smartphone. Er fragt beim Servicecenter des Telefondienstes nach einer Lösung und erhält eine Auskunft mit vielen Fachausdrücken, mit denen er nichts anfangen kann. „Erklären sie mir einfach wie einem 4-Jährigen, was ich tun soll!“ gibt er zu bedenken. „Aber gern“, sagt der Techniker: „Jetzt hol mal deine Mami ans Telefon, mein Kleiner.“

Ein Pferd kommt in die Bar und bestellt ein Bier. Der Mixer zapft das Bier und stellt es dem Pferd hin. Das Pferd gießt das Bier aus, frisst das Glas auf, lässt den Henkel liegen, bezahlt und geht. Ein Gast, der das beobachtet hat, ist sprachlos vor Staunen: „Das begreif ich nicht.“ „Ich auch nicht“, sagt der Mixer, „dabei schmeckt doch der Henkel am besten!“

Niemand entwickelt eine größere Perfektion im Treffen eines bewegten Zieles als eine Mutter, die den Mund beim Füttern ihres Kleinkindes mit dem Löffel trifft.

Ein Maler aus Friesland ist bekannt für seine Bilder von sturmgepeitschter See mit düsterem Himmel und tiefhängenden dunklen Wolken. Auf einer Ausstellung sieht sich eine ältere Dame diese Bilder sehr genau an, schüttelt dann den Kopf und sagt zu ihm: „Sie sind ein genialer Maler aber es ist schade, dass Sie immer so ein Pech mit dem Wetter haben.“

Vor dem Gorillakäfig im Münsteraner Allwetterzoo drängeln sich die Besucher. Plötzlich stürmen die Gorillas wie auf ein Kommando mit fürchterlichem Gebrüll gegen das Gitter und die Zoobesucher weichen in Panik zurück. Nur ein älterer Mann bleibt ganz ruhig stehen. Eine ältere Dame fragt ihn, ob er denn keine Angst gehabt habe. Er verneint. „Ich musste früher als Busfahrer in Soest die Schüler vom Schulzentrum auf die Dörfer fahren. Da erschreckt einen nichts mehr.“



Armbrustschütze mit Pfeilsammlung im Osthofentor-Museum