

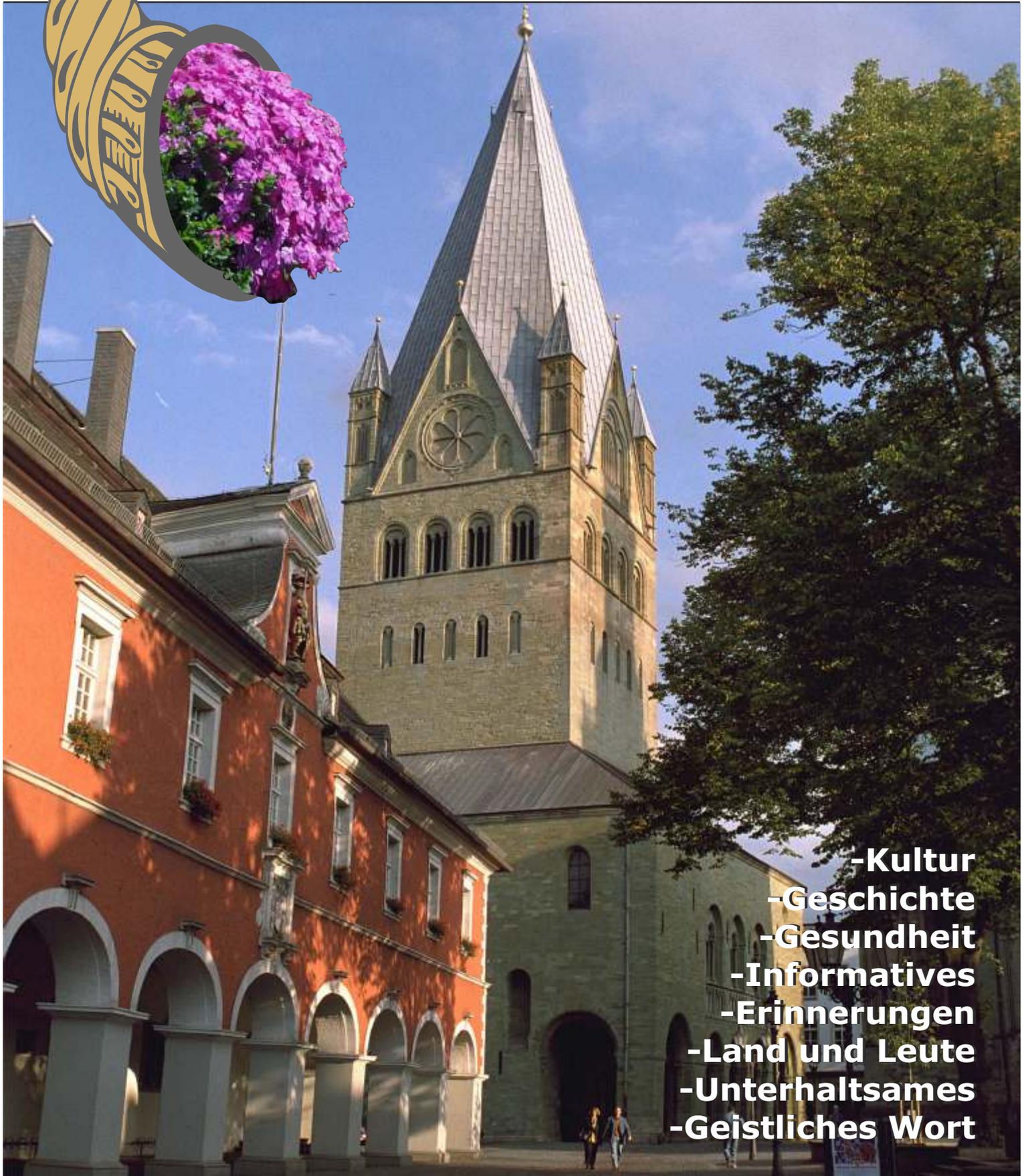
Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen !

Füllhorn

II/2016

Stadt Soest - Seniorenbüro



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



© Rainer Garz

*„Willst du immer weiter schweifen?
Sieh, das Gute liegt so nah.“
Hier zu leben, heißt begreifen:
„Ja, mein lieber Goethe, ja!“
Sommer, Sonne, Wall und Gräfte
Tusculum für Alt und Jung,
Quelle neuer Lebensäfte,
stetige Bereicherung!*

Rudolf Köster

Inhaltsverzeichnis

Geistliches Wort	Durch Stillesein und Hoffen. . .	Pfarrer Heinz Scholten	4
Information	Neues aus der Redaktion	Rudolf Köster	5
	Die „Hoffmänner“	Hans-Werner Gierhake	6
	Verwünschter Ort	Ludmilla Dümichen	9
	Vertreibung und Flucht	Sofie Adrian	12
	DRK – Erste Hilfe	Heinrich Gehlmann	17
	Brotsorten	Gisela Scharnowski	19
	I-Treff Soest	Rudolf Köster	23
	Soest-Pass	Redaktion	31
	Sonne und Haut	Hubert Mues	32
	Schnelle Antwort per QR-Code	Hety Büchte	36
	Wegweise durch die digitale Welt	Hety Büchte	38
	Neuer Pflegeratgeber	Wilko Lebkücher	42
	Senioren-Veranstaltungskalender	Seniorenbüro	44
	Kultur	Buch-Empfehlungen für Soest-Freunde	Pastor Werner Günther
Gottes Häuser: Ev. Dorfkirche zu Borgeln		Hannelore Johänning	39
Unterhaltung	Sommer-Liebesgedanken	Doris Ittermann	7
	Sommer, Sonne, Urlaubszeit	Rainer Garz	8
	So war das damals. . .	Gisela Scharnowski	13
	Annäherung	Hannelore Johänning	14
	Junge Väter	Rudolf Köster	15
	Sommerglück	Doris Ittermann	16
	Endlich Sommer	Erika Goulden	18
	Die Begegnung	Gustav Denzer	21
	Eine Wanderung zum Brocken im Sommer 1990	Jobst Oehmichen	25
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	28
	Johannes' Trieb	Hannelore Johänning	30
	Selbstverteidigungskurs für Frauen	Ludmilla Dümichen	33
	Raten Sie mal . . .	Wolfgang Hoffmann	46
	Hier lacht das Füllhorn. . .	Rainer Garz	47
Küchentipps	Spargelzeit	Anja Lehnert	43

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

Durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein.

(Jesaja 30,15)

Am 18. Januar 2007 war ich um 15 Uhr mit einem Herrn in der Wiesenkirche verabredet, der um eine persönliche Führung bat.

Wir wussten nicht, was jetzt auf uns zukam: Der Kyrillsturm!

Kaum waren wir in der Kirche, als der Orkan losbrach. Es toste und heulte um die Kirche, wie ich es noch nicht erlebt hatte. Ich fürchtete, eines der großen, 18m hohen Südfenster könnte eingedrückt werden oder Teile des Gerüsts um den Süd-Turm würden herabstürzen.

Aber nichts dergleichen!

Der hohe Kirchenraum bewahrte seine souveräne Stille. Er schien dem Getöse draußen geradezu abgekehrt zu sein, als ginge ihn das alles nichts an.

Ich dachte an den Liedvers aus dem Choral:

„Jesu meine Freude“

*„Tobe Welt und springe
ich steh hier und singe
in gar sicherer Ruh.*

*Gottes Macht hält mich in acht,
Erd und Abgrund muss verstummen,
ob sie noch so brummen.“*



In die hohe Kunst der mittelalterlichen Baumeister war auch Glaube und Gottesgegenwart verwoben. Ich spürte es: hier trug und schützte noch etwas Anderes als Steine.

Der Prophet Jesaja weist mit Hinweis auf die Stille das störrische und stolze Volk seiner Zeit auf den Weg hin, der aus der Bedrohung führt: *Allein im stillen Vertrauen auf Gottes Macht werden sie stark sein.*

Auch in unserer Zeit dringen negative Nachrichten zu Hauf an unser Ohr. Ein alter Herr klagte mir, er würde richtig depressiv unter all dem Übel.

Ich sagte ihm: „Je größer das Getöse, desto kleiner die Substanz. Dem Schrecken zu entkommen, hilft der Abstand, ja die Abkehr vom Dunkel und Hinwendung zu den Quellen des Lebens: Zum Vertrauen an die Macht Gottes.“

Alle Götzen wackeln und fallen irgendwann um. Darum vertrauen wir ihnen nicht sondern halten uns an die unsichtbare Kraft Gottes. In der Stille vertrauen wir uns ihm an. Der Prophet Elia fand Gott nicht im Getöse sondern in der Stille auf dem Berg Horeb.

Hoffnung wächst aus diesem Grund und macht den Menschen stark.

Pfarrer Heinz-Georg Scholten



Neues
aus
der
Redaktion

Das **Füllhorn** freut sich: über ein neues Gesicht in der Redaktion:

Rainer Garz



Füllhorn: „Wer oder was hat Dich, Rainer, auf das *Füllhorn* aufmerksam gemacht – und vor allem: Was hat Dich bewegt, bei uns mitzumachen?“

Rainer Garz: „Es war meine Frau, die den Artikel im *Füllhorn* las, dass noch freie Mitarbeiter gesucht würden. Ihr Kommentar dazu: Wäre das nicht was für dich?“

Füllhorn: Was meinte sie denn mit: „Das wäre was für dich“?

Rainer Garz: Sie kennt natürlich alle meine Zeichnungen und Fotos und stellte fest, dass so etwas im *Füllhorn* noch fehlt, und: „Schick doch mal ein Beispiel hin!“ Daraufhin habt ihr mich eingeladen – und so bin ich nun dabei!

Füllhorn: Wie man auf S. 10, 16 und 39 der Osterausgabe und auch in diesem Heft des *Füllhorns* an deinen liebevoll gestalteten humoristischen Zeichnungen auch sehen kann! Wie ist es denn bei dir zu diesem Hobby gekommen?

Rainer Garz: Ich habe schon immer gezeichnet, gemalt und gebastelt und als Schüler in fast allen Fächern sogar davon profitiert. Später habe ich dann dieses wahrscheinlich angeborene Talent beruflich genutzt, angefangen mit Werbegestaltung, dann als Projektleiter im Bereich Innenausbau und ab 1987 mit eigenem Betrieb in Soest.

Füllhorn: Aber daneben fotografierst du auch gerne?

Rainer Garz: Klar, Zeichnen, Malen und Fotografieren ergänzen sich. Ich habe schon als Junge mit meiner „AGFA-Box“ Fotos gemacht und wollte Reporter werden, wie mein Vorbild TIM aus Herge`s „Tim und Struppi“-Geschichten.

Füllhorn: Werden wir neben deinen Zeichengeschichten auch andere Beiträge von dir erwarten können? So etwas wie deinen Tourentipp für Radfahrer im letzten *Füllhorn*?

Rainer Garz: So etwas schon, aber das Schreiben von längeren Aufsätzen, Geschichten, Referaten und Gedichten überlasse ich gerne den anderen. Kürzere Texte, die zu den Karikaturen passen, sind OK. In deinen Beitrag „Simplosophisches Kaleidoskop“ habe ich z.B. auch zwei kleine Bildchen hinein geschmuggelt. Und für die erste Innenseite gibt es ein jeweils zur Jahreszeit passendes Bild, evtl. mit einem entsprechenden Vers von Dir. Auch die letzte Seite, also die witzige, hat es mir angetan. Ich glaube, dass ich mit den Fotos und Zeichnungen unseren Lesern ein wenig Spaß und Freude vermitteln kann, und das ist doch gut so.

Füllhorn: Wir wissen, dass Dich neben dem Zeichnen und Fotografieren noch ein weiteres großes Hobby umtreibt, das Segeln. Was reizt einen Binnenländer in der Soester Börde denn an diesem Sport?

Rainer Garz: Das ist ganz einfach: Ich bin als Kind in Hamm am Kanalhafen aufgewachsen. Wir hatten in den 50er Jahren schon Paddelboote, wovon wir eines zum Segelboot aufrüsteten. Beruflich verschlug es mich 1968 nach Soest, und hier am Mönnesee bin ich seit fast 30 Jahren Mitglied im Westfälischen Yachtclub Delecke. Nach Absolvieren der notwendigen Fahrnachweise zum Skipper für Segel- und Motoryachten sind auch jährliche Seetörns Standard, und zu tun gibt's ja immer was, auch inzwischen im Unruhestand. Unsere 55 Jahre alte Holzjacht und die Hobbywerft in einer Scheune auf der Haar sind da feste Bestandteile. Übrigens: für die Segler sind ebenfalls zahlreiche Aquarelle entstanden, die in Ausstellungen und Jahreskalendern zu Ehren kamen. Auch über die Soester gibt es einige Bilder, die zudem mal im *Füllhorn* erscheinen könnten.

Füllhorn: Da wünschen wir dir weiterhin viel Spaß beim Zeichnen, Fotografieren und Segeln! Und wir – die Leser sicher auch – sind gespannt auf weitere Deiner witzigen Zeichnungen, in denen du uns lustige Geschichten aus dem Alltag präsentierst.

Rainer Garz: OK - an guten Ideen mangelt es sicherlich nicht. Es gibt so viele Dinge im ganz gewöhnlichen Alltag, die mir auffallen, um sie mit Stift und Papier oder mit der Kamera einzufangen, die Ideen für die nächsten *Füllhorn* Ausgaben sind schon im Kasten, wie man so schön sagt.

Das Gespräch führte Rudolf Köster

Die „Hoffmänner,,

Seit dreizehn Jahren gehören Johanna (seit Weihnachten 2003) und Wolfgang Hoffmann (im Sommer 2003) zum Füllhornteam.

In dieser Zeit schrieb Johanna für das Füllhorn mehr als fünfzig Geschichten; sie waren angesiedelt in einer heilen Welt mit tüchtigen guten Menschen.

Wolfgang erzählte gelegentlich ähnliche Geschichten, ist aber vor allem unser Rätselonkel, der zu Gedankenakrobatik in immer neuen Formen einlädt. Das Lösungswort seiner Rätsel verriet er uns und Ihnen, unseren Lesern, jeweils ein viertel Jahr später, wiederum mit ein paar Sätzen, in denen er seinen positiven Blick auf diese Welt ausdrückte.

Wenn ich mich in meinem Umfeld umschaue: Die Menschen mit dieser Weltsicht sind gesund, bleiben gesund und werden uralt. Liebe Johanna, lieber Wolfgang, macht weiter so!

Als unsere „Schreiberlinge“ im Füllhorn von der Schreibmaschine auf den Computer wechselten, wollte Wolfgang Hoffmann diesen Wandel zunächst selbst nicht vollziehen. Er brauche keinen Computer und nur fürs Füllhorn eine so teure Anschaffung? Das sehe er nicht ein.

Dennoch: es ging ihm wie vielen anderen seiner und meiner Generation: eines Tages stand der Computer auf seinem Schreibtisch, weil sich der Sohn ein neueres, leistungsstärkeres System zulegte, und die Übergabe des alten PC's an die Eltern diesem Wechsel zusätzlichen Sinn gab.

Den Umgang mit dem Computer brachte er sich ohne große fremde Hilfe selbst bei. Längst hat Wolfgang das erste Modell ausgemustert und nacheinander durch immer bessere, leistungsstärkere Computer ersetzt.

So ist es kein Wunder, wenn ich seine Kreuzworträtsel und deren komplizierte Ta-

bellentform aufmerksam studiere, dass Wolfgang Hoffmann nicht nur die Geometrie der Buchstabenartistik beherrscht, sondern dazu auch das Tabellenwerkzeug von MS-Word virtuos zu nutzen weiß!

Meine Schlussfolgerung: diese Geistesakrobatik, dieses Gehirnjogging leistet Wolfgang Hoffmann nicht zweckfrei, sondern dient ihm - und das ist beabsichtigt - als Jungbrunnen, der Alterungsprozesse zwar nicht aufhält, aber zumindest verlangsamt.



Lieber Wolfgang, mach weiter so!

Nun haben die Hoffmänner angekündigt, sich zurückzuziehen aus den „Geschäften“ des Füllhorn. Die Einzelheiten konnten wir noch nicht besprechen. Da bin ich auf meine Vermutungen angewiesen.

Also vermute ich mal munter drauf los: Als älterer Senior muss man sein Haus bestellen. Man weiß, das Leben der anderen wird über lang oder kurz - man weiß ja nie - auch ohne einen selbst weiter gehen. Das sollen die anderen üben, solange man im Ernstfall noch selbst eingreifen kann.

Wir nehmen also Euer angekündigtes Ausscheiden aus der Redaktion des Füllhorn als Chance, das Heft ohne Euch zu gestalten, mit der Möglichkeit, um Hilfe zu rufen, wenn das schief geht. Ja! Wir werden uns Mühe geben, versprochen!

So gehen sie denn gemeinsam zum zweiten Mal in den Ruhestand, bar dieser Verpflichtung, beide Hoffmänner zusammen im Doppelpack, wie wir sie immer erlebt haben.

Liebe Johanna, lieber Wolfgang, wir wünschen Euch alles Gute!

Eine letzte Vermutung von mir: Ihr werdet es nicht aushalten ohne aushäusige Verpflichtungen!

Hans-Werner Gierhake

Sommer - Liebesgedanken

*Du hast mich mit der Sonne aus dem Haus gelockt,
mit dem Wind streichelst Du mich,
Vogelgesang hilft Dir mich zu trösten.
Bist Du auch Teil des kleinen Käfers
der auf meiner Hand krabbelt?
Du bist hier,
ich spüre es,
Es fühlt sich gut an, entspannt und wärmt mich.
Meine Seele füllt sich ganz langsam auf
mit all Deinen Zuwendungen.
Es reicht wieder bis zum nächsten Treffen.
Wie lieb von Dir.*

Doris Ittermann

Wir möchten Sie „AnStiften“

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



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

www.soesteranstifter.de



SoesterAnStifter
Stiftungsgemeinschaft für die Region

SOMMER, SONNE, URLAUBSZEIT!



Endlich wieder Sommer. Es ist warm und die Sonne lacht vom knallblauen Himmel.

Urlaubsstimmung. Zeit, dem Alltagsstress zu entgehen, auftanken, erholen, einfach Nichtstun. Der schwer arbeitende Mensch hat nun mal Anspruch auf freie Zeit und nun heißt es, die schönsten Wochen im Jahr zu planen. Aber auch hier kann schon wieder Stress und Hektik aufkommen, wenn man sich z.B. nicht so ganz sicher ist, wohin die Reise denn nun gehen soll, was muss alles so mit und was nicht? Und was unternimmt man am Ferienort?



Den einen zieht es an oder auf die unendliche See, entweder an einen der unzähligen Strände, oder auf eines der unzähligen Kreuzfahrtschiffe, oder sogar auf ein viel kleineres Boot, der großen Freiheit entgegen. Wolken, Wind und Wellen und eine Fernsicht bis zum Horizont. Und schlechtes Wetter gibt es nicht, nur die falsche Ausrüstung. Ansonsten gilt der Spruch: „Sieh mal, dort wird es ja schon wieder heller!“

Den anderen wiederum zieht es immer wieder in die grandiose Bergwelt. Hohe Berge, tiefe Täler, wilde Wasser und blaue Bergseen. Endlose Wanderungen auf steilen Pfaden und einmal auf den höchsten Gipfeln über die ganze Welt sehen. Das Wetter spielt auch hier eine Rolle, aber, wie gesagt- die Ausrüstung muss die rechte sein. Oder: „ Passt das Wetter mal nicht, warten Sie 10 Minuten!“

Wieder andere leiden unter Fernweh und die zieht es in die weite Welt um in den fernen, unbekanntem Ländern Abenteuer zu bestehen, andere Sitten, Gebräuche und Kulturen kennen zu lernen, und antike Bauwerke oder wilde großartige Naturwunder zu bestaunen.

Es gibt auch Sportskanonen, die es lieben, sich total zu verausgaben, Party- und Feiersüchtige, die die Nacht zum Tag machen, und sogar Leute, die lieber zu Hause urlauben, weil sie sonst vielleicht Heimweh bekommen. Aber- diejenigen, die am liebsten gar nichts tun, die gibt es auch, und das sind bestimmt nicht wenige.



„Mach' ich doch! Sonnenbaden, Kampftrinken und Dauerliegen!“

Text und Zeichnungen: Rainer Garz

Verwünschter Ort

Ich soll zu einer Routineuntersuchung. Die Sprechstundenhilfe erklärt mir: "Bringen Sie Zeit mit! Wir haben viel zu tun."

Das Wartezimmer ist tatsächlich voll. Ich suche nach einer Lektüre, doch alles ist vergriffen. Nur in einer Ecke liegt ein Stapel Magazine mit dem Symbol „**Atomkraft? Nein Danke!**“ Die graugelbe Farbe lädt zwar nicht zum Blättern ein. Doch mir ist langweilig. Ich schlage die Zeitschrift auf. „**Geschenke für die Atomindustrie**“ sticht mir ins Auge. Wie bitte? Ich schau mir die Titelseite noch mal genauer an: „**ausgestrahlt**“. Darunter steht schwarz und groß geschrieben:

**Fuku5hima Jahre,
Tscher30byl Jahre**

Ich lese weiter: „Liebe Leserin, lieber Leser, zu Jubiläen gibt es häufig Geschenke.“ Ich bin total irritiert. Seit wann heißt es Atomunfall-Jubiläum?

Was gibt es zu jubeln, wenn fünf Jahre nach der Atomkatastrophe in Fukushima immer mehr Japaner an den Folgen der jahrelangen Strahlung sterben? Und wie viele Opfer der Atomunfall von Tschernobyl, die größte Katastrophe der zivilen Atomgeschichte, wirklich forderte, darüber rätseln Forscher noch heute.

Plötzlich geht mir etwas durch den Kopf: Doch! Ich habe einen Grund zum Jubeln: ich bin vor dreißig Jahren diesem Szenario nur knapp entgangen!

Wieder zu Hause, öffne ich mein Fotoalbum. Ein altes Foto kommt zum Vorschein. Dort bin ich mit zwei meiner Freundinnen abgelichtet. Eine davon ist Tanja. Ich drehe das Foto um. 1985. Damals hatte ich Tanja gerade kennengelernt. Ein Jahr später, im April 1986, besuchte ich sie in Kiew, ihrer Heimat. Wir verbrachten eine wunderschöne Woche zusammen. In Kiew blühten die berühmten Kastanien und die Stadt entfaltete ihre ganze Pracht.

Tanja hatte eine Woche zuvor Geburtstag. Ein mit ihr befreundeter expressionistischer Maler schenkte ihr ein Ölbild. Stolz zeigt sie es mir. Das Bild ist nicht groß, knapp einen halben Meter im Quadrat. In einer schönen Landschaft aus Hügeln und Wäldchen liegt eine nackte Frau entspannt im Sonnenlicht, neben einem kleinen Bach, auf saftig grüner Wiese, auf einem weißen Tuch, halb auf die

Seite gedreht, ein Bein auf dem anderen, eine Hand unter dem Kopf und die andere auf die Augen gelegt. Ihre etwas schamlose Haltung verrät ihre Sehnsucht. Wartet sie auf irgendjemanden? Doch statt eines Liebhabers lauert ein behaartes Ungeheuer, furchteinflößend und unheimlich.

Über der Schlafenden schwebt die braune hässliche Pfote des Wesens. Jeden Moment kann es sie anfassen. Der Körper des Ungeheuers ist verdeckt, doch seine Anwesenheit ist so präsent, so bedrohlich, dass ich meinen Blick nur sehr schwer vom Bild abwenden kann.

Tanja bietet mir ihre Couch zum Übernachten an. Leider muss sie zweimal die Woche zur Nachtschicht ins Krankenhaus. Also bleibe ich allein in der Wohnung. Wie üblich, kann ich im fremden Bett lange nicht einschlafen. Als ich doch eingenickt bin, legt sich eine schwere fellbedeckte Pfote auf meinen Hals und drückt kräftig zu. Ich werde wach, merke, dass ich klatschnass bin und knipse den Lichtschalter an. Das Bild steht immer noch auf dem Tisch, an die Wand gelehnt. An Schlaf ist kaum zu denken. Ich

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!**

wälze mich noch lange auf meinem Nachtlager herum. Doch dann stehe ich auf, nehme ein Tuch, wickele das Bild ein und schiebe es unter den Wohnzimmerschrank.

Zurück auf der Couch, versuche ich einzuschlafen. Es ist nichts zu machen: das Ungeheuer kriecht laut schnaubend aus der Ecke wieder durch meinen Kopf, sobald ich die Augen schließe! Panisch ziehe ich das Paket wieder heraus, öffne die Wohnungstür und stelle das Bild ins Treppenhaus.

Endlich kann ich einschlafen. Ich werde erst wach, als Tanja vor mir steht und mit dem Bild vor meiner Nase herumwedelt. „Wie kommt das denn ins Treppenhaus?“ fragt sie und lacht herzlich über meinen Alptraum.

Der Ort, in dem Tanja wohnt, liegt 30 km von Kiew und 70 km von Tschernobyl entfernt. Diesen Ort und den 26. April 1986 verbindet inzwischen die ganze Welt mit einer bis dahin einmaligen Katastrophe, dem Super-GAU von Tschernobyl.

Weil ich am Montag, dem 28. April, morgens wieder an meinem Arbeitsplatz sein musste, fuhr ich am Freitag, dem 25. April, nach Hause. Mit dem Zug sind es zwei Nächte. Zum Glück hatte ich meine Rückkehr aus Kiew vorher geplant und das Ticket gebucht.

Schon am 4. Mai herrschten am Kiewer Hauptbahnhof fast kriegsähnliche Zustände. Die ganze Stadt (damals schon fast drei Millionen Einwohner) versuchte, ihre Kinder zu retten.

Erst am Abend des 28. April erfuhr die sowjetische Bevölkerung überhaupt von einem Unfall in Tschernobyl. Die Nachrichtenagen-

tur verbreitete eine Erklärung des Ministerrates:

"Im Atomkraftwerk Tschernobyl hat sich ein Unfall ereignet. Ein Reaktor wurde beschädigt. Maßnahmen zur Beseitigung der Unfallfolgen werden ergriffen. Den Geschädigten wird Hilfe geleistet." Über das Ausmaß der Katastrophe und erste Opfer fiel kein Wort.

Am 2. Mai ruft Tanja mich an meinem Arbeitsplatz an und fragt, ob ich die Nachrichten

verfolgt hätte. Etwas irritiert verneine ich. Sie erzählt mir von dem Unfall und wird hysterisch: „Sie haben uns nichts gesagt! Wir mussten am 1. Mai an der Parade teilnehmen!“ Die Mai-Parade war in der Sowjetunion Pflicht.

Auch an diesem fünften Tag nach dem Gau fand der Volksumzug pflichtgemäß statt, obwohl der Aufenthalt im Freien dort längst nicht mehr ohne Risiken war.

Sie weint. Ich weiß nicht, wie ich sie trösten kann. Es ist weit weg etwas passiert, was ich nicht richtig einschätzen kann. Zu Hause, in meiner kleinen heilen Welt ist alles in Ordnung. Blauer Himmel, frische Frühlingsluft. Ich darf die Blätter anfassen und mich auf den Rasen setzen. Dass das alles verseucht ist, ist nur schwer vorstellbar.

Als sie auflegt, gehe ich mit Beklemmung wieder an meine Arbeit. Vor meinem geistigen Auge sehe ich Kiew. Dort liegen jetzt unter blühenden Kastanien Tote und Verletzte, von einer radioaktiven Wolke umhüllt. Das Ungeheuer von Tanjas Bild ist Wirklichkeit geworden. Als ob das Bild eine Vorausdeutung war.

Plötzlich fällt mir der Titel ein: **Verwunschener Ort**. Wie eine Botschaft an uns:



während wir sorglos mit unsere Erde umgehen, dem bislang einzig bekannten Planeten, auf dem es Leben gibt, lauern irgendwo alle möglichen gefährliche Monster, die wir selbst erschaffen haben. Das Gebiet um Tschernobyl ist für nicht absehbare Zeit radioaktiv verseucht und damit zu einem verwunschenen Ort geworden. Und doch leben noch oder besser gesagt, wieder etwa 12.000 Menschen dort. Es gilt die ungeschriebene Regel: Wer älter als 80 ist, darf dorthin zurückkehren. Die unsichtbare Gefahr, die Radioaktivität, nehmen sie nicht richtig ernst.

In der nächsten Woche rufe ich Tanja mehrmals an. Sie meldet sich nicht. Später erfahre ich, dass sie wenige Stunden nach unserem Telefonat nach St. Petersburg reiste. In ihrem letzten Brief, Anfang der neunziger Jahre, schrieb sie mir, bei ihr seien 6 Sievert gemessen worden.

Die Strahlenbelastung wird in Sievert gemessen. Die Strahlendosis, die Bestrahlungszeit und die Art der Substanz sind entschei-

dend für die körperlichen Schäden. Geringe Strahlendosen töten nicht, erhöhen aber langfristig das Risiko für Krebs und Erbgutschäden. 6 Sievert ist viel! Und das ist es, was mich heute noch traurig macht. Ich weiß nicht, ob meine Freundin noch lebt. Auch unsere schlaue moderne Technik wie Internet, Facebook und Skype konnte mir bei der Suche nach ihr nicht helfen.

Ich habe eines der Magazine **ausgestrahlt** aus der Arztpraxis mitgenommen. Die ins Gedächtnis gerufenen Erinnerungen haben mich traurig gestimmt. Ich frage mich, ob ich diese Geschichte überhaupt erzählen soll. Wen interessiert dieses Geschehen noch? Ist es wichtig, die Gefährlichkeit der Atomenergie in Erinnerung zu halten?

Doch dann sehe ich Tanja vor mir. Ihr bin ich es schuldig: Nicht nur erzählen muss man davon. Laut schreien sollten wir, dass wir so etwas, wie es in Tschernobyl und Fukushima geschehen ist, nicht noch einmal erleben müssen!

Ludmilla Dümichen

Grundpflege

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

Behandlungspflege

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

Betreuung

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

Fußpflege

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

- Soest
- Bad Sassendorf
- und Umgebung

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

Vertreibung und Flucht

Diese Geschichte hat mir meine Schwiegermutter erzählt. In den düsteren Wintermonaten sind wir oft zusammen gesessen und sie hat von ihren Erlebnissen berichtet.

Das Zuhause der Familie war der eigene Bauernhof in Langenbrück/Oberschlesien. Im März 1945 bekamen die Dorfbewohner Anweisung, ihre Dörfer zu verlassen und sich auf die Flucht zu begeben. Schwiegermutter war 19 Jahre alt, zwei Brüder mussten ihr Leben im Ostkampf lassen; ein Bruder lag im Lazarett und die Schwester wohnte verheiratet im Nachbarort.



So spannte der Vater die Pferde vor den mit dem Nötigsten gepackten Wagen und die kleine Familie machte sich zusammen mit dem Treck auf den beschwerlichen Weg ins Ungewisse.

Polen war bereits von den Russen besetzt. Im tschechischen Budweis wurde der Treck aufgehalten, Pferde und Wagen beschlagnahmt, alle notdürftig in Baracken untergebracht, Männer von ihren Familien getrennt. Sie wurden zurücktransportiert und kamen in Gefangenschaft.

Frauen und Kinder durften zu Fuß weiterziehen mit dem Ziel, bis Prag zu gelangen. Das Gerücht ging um, dass dort die Lebensmittel sehr knapp waren, so entschlossen sich Mutter und Tochter, die Flüchtlingskolonne zu verlassen und - da Erntezeit war - zu versuchen, unterwegs Arbeit auf einem Hof zu finden. Sie kamen dann bis nach Breitenau, gelegen an der österreichische Grenze.

Der Bürgermeister verwies die kleine Gemeinschaft zu einer Bäuerin, deren Mann auch im Kampfgebiet war. Dort arbeiteten sie als Erntehelfer und halfen, wo sonst Hilfe in Haus und Hof gebraucht wurde. Nach zwei Wochen wurde meine Schwiegermutter sehr krank, musste zum Arzt - fünf Kilometer



Fußweg - und dann ins Krankenhaus. Hier wurde dann bei ihr Typhus festgestellt. Sie durfte nur wenig essen und war stark entkräftet. Nach sechs Wochen Aufenthalt im Krankenhaus erlaubten ihr die Ärzte wieder mehr Nahrung. Da aber auch dort die Vorräte zu Ende gingen, sollte die Mutter noch zusätzliche Lebensmittel für die Tochter bringen, aber - sie hatte ja auch nichts...

Es begab sich aber, dass auf dem Bauernhof, der sehr abseits gelegen war, plötzlich ein fremdes Huhn auftauchte. Das Huhn legte jeden Tag ein Ei, das dann zum Krankenhaus gebracht wurde. Die Schwestern dort kochten es für meine Schwiegermutter, damit sie wieder etwas Kraft bekommen sollte. Nach insgesamt acht Wochen Krankenhausaufenthalt wurde sie entlassen und fortan blieb das Huhn weg!!!!!!!

Kurze Zeit später kam ein anderer Flüchtlingstrupp vorbei und Mutter und Tochter zogen mit diesem „schwarz“ über die Grenze bis Oberzell bei Passau. Dort wurden die Heimatvertriebenen auf andere Gebiete verteilt. Mutter und Tochter landeten auf einem Bauernhof in Stilzendorf/Schillingsfürst bei Rothenburg o.d.Tauber, wo bereits mehrere Familienmitglieder untergekommen waren.

Nachdem der Vater aus der Gefangenschaft heimkehrte und der Bruder in der Nähe von Münster Arbeit gefunden hatte, übersiedelte die Familie ins Münsterland. Später heiratete meine Schwiegermutter einen Witwer mit vier Kindern und lebte in Bad Sassendorf.

Ihre Heimat sah meine Schwiegermutter nie wieder. Ein paar Bilder, die zeigen, wie sie mit den Eltern Haus und Hof verlassen musste, hütete sie sorgsam trug sie bis zum Lebensende immer in ihrer Handtasche bei sich. Diese Erinnerungen waren doch alles was der Familie geblieben war!

Sofie Adrian



So war das damals . . .

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

Mein Petticoat

Die Fernsehfilm-Reihe „**Ku-Damm 56**“ hat in mir schöne Erinnerungen wach werden lassen. Ich denke an meine Lehrzeit von 1958 bis 1961. Ja, in dieser Zeit muss es gewesen sein. Wir Backfische - heute sagt man Teenager -- trugen unter unseren weiten Sommerröcken einen Petticoat. Einmal in der Woche gingen wir in die Berufsschule, dann musste der gestärkte Petticoat besonders schön unseren Rock auffüllen. Dabei bestand immer die Gefahr, dass man mit den Nylonstrümpfen in den Rüschen des Petticoats hängenblieb, und dann hässliche Laufmaschen unsere Beine zierten. Aber, was tat man nicht alles, um den jungen Männern zu gefallen...

Der erste Petticoat, den ich besaß, war aus Baumwollstoff; er hatte mehrere Stufen übereinander. Um den Petticoat zu stärken, kochten wir eine Stärke aus Kartoffelmehl. Dazu benötigten wir viel



Wasser, das in einem großen Topf auf unserem Kohleofen erhitzt wurde. Mehrere Löffel Stärkemehl wurden mit kaltem Wasser angerührt und dann vorsichtig unter Rühren mit dem heißen Wasser vermischt.

Dies ergab eine glitschige Flüssigkeit, in die der Petticoat eingetaucht, hin und her geschwenkt, ausgewrungen und schließlich zum Trocknen auf die Leine gehängt wurde. War der Petticoat getrocknet, kam das Bügeleisen dran. Ihn zu bügeln, war eine langwierige Arbeit, denn man musste den Petticoat sorgfältig Stufe für Stufe „bearbeiten“, damit sich Stufen und Rüschen wunderbar glatt und steif aufbauchten.

Diese Prozedur wiederholte sich dann am Wochenende, wenn wir von unseren Freunden im VW-Käfer mit 34 PS zum Coca-Cola-Ball abgeholt wurden. Voller Begeisterung tanzten wir Twist „Let`s Twist again“ und

Rock'n Roll von Elvis Presley. Auch in Gaststätten konnte man sich diese Musik aus der Jukebox anhören. Das war ein Schallplattenschrank, in dem etwa dreißig Schallplatten in einem runden Gestell aufrecht stehend angeordnet waren. Im oberen Bereich der Jukebox konnte man aus einer Liste die Titel mit entsprechenden Kennnummern ansehen. Man warf eine Münze in einen Schacht und wählte auf Tasten die Nummer des Titels, den man hören wollte.



Ein Metallarm holte die entsprechende Platte aus dem Gestell und legte sie auf den Plattenteller. Der Tonarm senkte seine Nadel auf die Schallplatte und schon konnten wir unseren Lieblingssong oder -schlager hören und mitsingen. Ich erinnere mich hier an deutsche Schlager wie „*Wir wollen niemals auseinander gehen*“ von Heidi Brühl, „*Kein Land kann schöner sein*“ von Rene Karol oder „*Cindy oh Cindy*“ von Margot Eskens...

1961 wurde die Mauer errichtet, Konrad Adenauer war Bundeskanzler, Heinrich Lübke Bundespräsident. Das ist nun schon 55 Jahre her. Aber mein Petticoat, den es später auch aus Perlon gab, den man nicht mehr stärken und bügeln musste, ist mir noch sehr gut in Erinnerung.

Gisela Scharnowski

Annäherung

Sie ist in Eile.

Ein chronischer Zustand.

In die Apotheke muss sie noch.

Da sitzt er wieder auf der Bank.

Mitten im Ort.

Und noch einmal muss sie an ihm vorbei, wenn sie nicht einen riesigen Umweg machen will.

Bestimmt spricht er mich wieder an. Und was mach ich dann, wenn das halbe Dorf sein lautes: Guten Morgen mitkriegt, überlegt sie.

Ebenfalls Morgen murmeln und wie immer vorbeihasten?

„Guten Morgen, junge Frau“, tönt er schon, trotz noch großem Abstand, erstaunlich gut gelaunt.

Das „junge“ schmeichelt doch ein wenig. Auch von ihm. Auch wenn's gelogen ist.

Schäm dich, junge Frau! Etwas wählerisch solltest du schon sein, maßregelt sie sich. Andererseits: Ein uralter Mann ist er ja schließlich noch nicht und weder blind noch betrunken.

Die entdeckte Wasserflasche neben ihm lässt dies zumindest vermuten.

Wahrscheinlich gehört er zu den sogenannten Nichtsesshaften. Er samt Kleidung ist ungepflegt.

Armer Kerl!

Stehen bleibe ich nicht, aber ich eile auch nicht wie sonst hektisch an ihm vorbei, nimmt sie sich vor.

Mit ihrer Grußerwiderung in Normalton und Normallautstärke ist sie noch nicht erlöst.

„Wie geht es Ihnen?“, ruft er hinterher. Was hat ihn das zu interessieren!?

„Danke. Und Ihnen?“, hört sie sich verblüfft fragen.

„Sehr gut“, vernimmt sie mit Staunen.

Spontan und überzeugt geäußert, trotz seiner vermeintlich miesen Lage.

Sie ist schon einige Schritte an ihm vorbei und dreht sich doch tatsächlich um.

„Dann soll es auch so bleiben“.

„Danke“, winkt er zufrieden und strahlt.

Fast fühlt sie sich so, als wäre ihr eine artistische Glanzleistung gelungen: der kühne Sprung über ihren Schatten.



© Hannelore Johanning



Junge Väter

Väter sind schon seltsame Geschöpfe. Namentlich die jungen Väter – das heißt, die mit den jungen Kindern. Haben Sie schon einmal solch einem Menschen zugesehen? Nein, nicht nur mal eben „Guten Tag“ oder so – ich meine wirklich **zugesehen**.

Jetzt, in den Monaten, in denen die Sonne es gut mit uns meint, jetzt ist wieder die Zeit gekommen, in der die jungen Väter besonders gut zu beobachten sind.

Allein mit sich beschäftigt – gleichsam im Singular – ist ein Vater lediglich Herr Soundso: Verkäufer, Prokurist, Arbeiter, Beamter. Aber mit seinem kleinen Jungen (der übrigens auch ein Mädchen sein darf), da ist er nur noch stolz. Er mutiert zum Jungvater.

Was ist geschehen? Was bewirkt diesen Wandel? Nun, Herr Soundso befindet sich in der Begleitung seines Kindes. Er wird am Händchen geführt. Und er lässt sich führen. Stolz schwellt die Brust, Stolz zeigt der Gang, alles ist Stolz: selbst das gelegentliche Hinunterbücken, jedes Zuhören und Erklären und überhaupt: "Hier sind wir – mein Kind und ich, der Vater! Ich zeige meinem Kind die Welt!".

Aber schauen wir weiter zu. Warten wir einmal ab, bis sich der junge Vater nicht mehr beobachtet fühlt. Und schon ist er da, der Moment, in dem es mit ihm durchgeht. Sehnsüchtige Blicke, die er der Märklin-Eisenbahn zuwirft, während sein Kind sich die Nase am Schaufenster des Spielzeugladens platt drückt. Gespannte Aufmerksamkeit, mit der er die Bewegungen des neuen Hochkrans verfolgt, wenn beide an der Großbaustelle verweilen.

In solchen Momenten beginnt die wirkliche Verwandlung: Beschauliche Ruhe siegt über männliche Rastlosigkeit, erwachsene Nüchternheit formt sich zu einem staunenden Lächeln, und verfestigte Hemmungen lösen sich in stahlende Augen auf.

Das ist es, was den jungen Vater vor allen anderen Menschen auszeichnet. Er darf wieder Kind sein. Nicht nur **in** seinem Kind, nein, **er** darf es **leibhaftig**!

Endlich ist er frei von all dem, was er hat erlernen und erfahren müssen. Er muss keine Rolle mehr spielen, nein – in Begleitung seines Kindes darf er wieder er selbst sein. Kann er doch seinen Mitmenschen – zumindest den unbekinderten – glaubhaft versichern, er verweile nur seines Kindes wegen vor dem Kiosk mit den Asterix-Heften. Das „Nur noch einen kleinen Moment!“, als sein Sprössling ihn weiterziehen will, hat ja keiner bemerkt.

Es ist schon trefflich eingerichtet, dass es kleine Kinder gibt!

Rudolf Köster

Kurze Wege, persönlicher Kontakt
und regionales Engagement



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

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


Stadtwerke Soest
Service Rundum

Sommerglück

Im Februar dieses Jahres bat ich zwanzig Senioren im Alter von 60-94 Jahren, mir zu sagen, was ihnen spontan zum Begriff "SOMMER" einfällt. Alle waren erstaunt, haben mir aber netterweise nach kurzer Überlegung geantwortet:

Ferien – Reisen – viel Sonne – Gemeinschaft – bunte Blumen – Bee-ren – Unkraut und Moos – Schmetterlinge – blauer Himmel und weiße Wölkchen – Vögel – Himbeeren – viel Zeit zu haben – sechs Wochen Sonne ...

"Hoffentlich ist nichts Schlimmes passiert", denke ich und starte die Suche nach dem kleinen Stropps. Ich entdecke ihn ganz hinten im Garten, wo er fasziniert auf die Erde starrt. Ich sehe nichts Besonderes. Jetzt hat er das Wort: "Hock dich hin, hock dich ganz schnell hin!" Folgsam komme ich der Aufforderung nach. "Na, siehst du`s nicht? Die AMEISEN tanzen!!!"

„Die Ameisen tanzen, na toll!" denke ich, aber Mäxchen hat recht, sie tanzen wirklich. Immer rundherum dreht sich eine Vielzahl der kleinen Insekten. Kein Gewusel, sondern



Was fällt MIR beim Wort SOMMER ein? Mir kommen große und kleine, wichtige und unwichtige Gedanken in den Sinn. Ganz tief sitzen einige Erlebnisse mit meinem kleinen Enkelsohn, die so wunderbar sind, dass ich sie Ihnen erzählen möchte. Für kleine Kinder ist die Welt wirklich voller Wunder. Wo wir Erwachsenen nur flüchtig hinschauen, da tut sich für ein Kleinkind eine unbeschreibliche Vielfalt an Leben und spannenden Dingen auf.

Mäxchen liebt meinen Garten, ich auch. Er liebt aber anders als ich. Er nimmt sein kleines Bänkchen und verschwindet damit im Garten. Nach einiger Zeit kommt der laute Ruf: *"Komma gaanz schnell, gaaanz schnell Oma!"* Ich schau nach ihm, sehe aber nichts.

nach einem nur ihnen bekannten System wird getanzt.

"Das ist weil jetzt die Sonne immer scheint!", sagt der kleine Fachmann. Ich denke mir das auch. Noch eine ganze Weile verharren wir beide beim Sonnentanz, bis meine Gelenke sich bemerkbar machen. "Kannst ruhig wieder gehen, aber ich bleibe noch", verkündet mein fünfjähriger Enkel. So einen Tanz der fleißigen Ameisen hatte ich bis dahin noch nicht gesehen oder nicht beachtet.

Aber mein kleiner Gartenfachmann ist noch nicht fertig. Fast wie sein Opa geht er prüfend durch den Garten und ist nach einer Weile nicht mehr zu sehen. Ich schäle gerade die Kartoffeln, da ertönt der laute Ruf schon wieder: *"Komma noochmal, nochmaaal*

Oma, aber schnell!" – „Na", denk ich mir, „was kommt denn nun?", mache mich aber wieder auf den Weg. Ich finde den kleinen Burschen zwischen blühenden Kräutern und Blumen wieder auf seinem Bänkchen, das er mittendrin platziert hat. Um ihn herum viele Hummeln und Bienen, einige Wespen. Er sprüht vor Freude, die Bäckchen rot, die Augen glänzen. "Ist das nicht schön?", fragt er mich leise. Ich sage erst mal „JA!", bin mir aber noch nicht im Klaren: ist es der Duft oder die Farbenvielfalt die ihn so begeistert? "Hörst du wie sie singen?", fragt er mich ganz leise, "sie freuen sich so, darum singen sie!" Ich wage nicht, dieses Glück mit der Wirklichkeit zu zerstören. "Es ist wie bei dir, wenn du fröhlich bist, singst du auch oft!" Er nickt mir bestätigend zu. Die Hummeln brummeln von Blüte zu Blüte, keine stört die andere, keine ist aggressiv, alle sind emsig beschäftigt und es ist wirklich eine wunderschöne Melodie zu hören.

Ich bleibe noch sehr lange bei diesem Sommergesang und dem glücklichen Zuhörer. Dann gehe ich ziemlich nachdenklich ins Haus. Wie viele solcher kleinen Kostbarkeiten verpassen wir Erwachsenen wohl alle? KLEINE GLÜCKSMOMENTE können so zahlreich sein, GROSSE GLÜCKSMOMENTE kommen nicht so oft.

Und wenn Sie jetzt sagen: "Ich hab leider keinen Garten.", dann öffnen Sie bitte alle Ihre Sinne beim Spaziergang in den Parks, Gräfen und Wällen unserer schönen Stadt! Und wenn dann ein kleiner Marienkäfer auf Ihrem Arm landet, streifen Sie ihn bitte nicht achtlos ab. Mäxchen würde sagen: „Toll! Er mag Dich!" ist das nicht viel?

Viele solcher kleinen, kostenlosen, unbezahlbaren Glücksmomente im Sommer wünscht Ihnen

Doris Ittermann



Erste Hilfe **leisten wollen**
ist gut,
Hilfe **leisten können**
ist besser!

Erste Hilfe 60+

Bei den meisten Frauen und Männern liegt die Teilnahme (wenn überhaupt) an einem Erste-Hilfe-Kursus viele Jahre zurück. Der Begriff „Stabile Seitenlage" ist bisweilen noch geläufig, aber bei welcher Gelegenheit diese angewandt und wie sie durchgeführt wird, weiß und kann kaum noch jemand.

So hat das Deutsche Rote Kreuz (DRK) die obige Erkenntnis zum Anlass genommen, seit 2015 Sonderkurse in Erster Hilfe insbesondere für lebensältere Menschen anzubieten. Die erfreulich große Nachfrage veranlasst das DRK, im September abermals einen Lehrgang anzubieten.

Die üblichen Lehrgangsinhalte werden drei Unterrichtstage mit jeweils drei Stunden aufgeteilt und richten sich nach den besonderen Interessen und Möglichkeiten der

Teilnehmer. So können die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer berücksichtigt werden, die darüber hinaus zahlreiche Tipps zur Notfallvermeidung erhalten.

Der Lehrgangstitel „**Erste Hilfe 60+**" bedeutet keine Voraussetzung oder Einschränkung für eine Teilnahme. Jedoch kann aufgrund der Abweichungen vom üblichen und allgemein verbindlichen Ausbildungskonzept eine formelle Bescheinigung, zum Beispiel für den Führerscheinwerb, nicht ausgefertigt werden.

Der Lehrgang findet jeweils mittwochs am 7., 14. und 21. September 2016 von 9 bis 12 Uhr im **Rotkreuzzentrum Soest, Ferdinand-Gabriel-Weg 7**, statt.

Die Teilnahmegebühr beträgt 20 Euro.

Bei Nachweis einer DRK-Fördermitgliedschaft lediglich 10 Euro.

Anmeldung: per Telefon: 02943-871320

im Internet: www.drk-hellweg.de/kurse

Heinrich Gehlmann

*Der alte Ahorn steht wartend, ganz einsam.
Die Luft ist still und sanftblau.
Die Wildnis hält den Atem an,
wartet geduldig auf den Sommer.*

*Die Espen rühren langsam ihre Blätter,
ein zartes Gezitter von silber und grün,
ein Gruß an bescheiden blühende Waldbüsche.*

*Frisches Bergwasser, klar wie flüssiges Glas,
küsst nassgrüne Erlenbüsche,
heimlich, in der Stille des Waldes*



*Lichtbetupfte Stämme strotzen über Sträuchern,
schon jetzt überschüttet mit roten Beeren.
Sie warten ungeduldig
auf die Stimme eines Waldvogels.*

*In betäubenden Harzdüften der Fichten
breiten fröhliche Falter ihre Flügel aus.
Winzige Insekten umsummen
leise die Schattenblumen.*

*Im fernen Buchenhang rieselt ein schönes Licht
auf ein goldenes Fleckchen Waldblöße.
Am Waldesrand, grauenhaft unbeweglich,
ein milchiger Lichtstreifen.*

*Getaucht in dämmerblauen Waldhauch
weicht der erste Glanz eines Sommertages
den Abendschatten.*

*Noch ein stummes Blitzen,
bevor der Mond zum Abschied
lange Strahlen in die Fichtenzweige wirft.*

Erika Goulden

BROTSPORTEN

Interessantes und Wissenswertes

Pumpnickel, der nach dem Dampfkammerverfahren hergestellt wird, habe ich schon im letzten Füllhornheft vorgestellt. Nun will ich noch über das Steinofenbrot, das Holzofenbrot und das Gersterbrot berichten.

Das **Gersterbrot** besteht aus einem Roggenmischbrotteig. Die Gersterbrot-Teiglinge werden mit einer offenen Gasflamme abgeflämmt. Hierdurch bekommt das Brot eine dunklere Sprengelung. Durch das Abflämmen bleiben mehr Aromastoffe im Brot erhalten, denn sie können nicht entweichen. Gersterbrot ist eine Spezialität im Bremer- und Hannoverschen Gebiet.

Schauen wir uns nun die Herstellungsweise eines **Holzofenbrotes** an. Vor gut 50 Jahren wurde das Brot überwiegend im Holzbackofen gebacken. Es gibt zwei Möglichkeiten einen Holzbackofen zu befeuern. Bei der **indirekten** Befuerung des Backraumes befindet sich der Backraum über der Kammer mit dem Feuer. Ein Vorteil besteht darin, dass der Bäcker kontinuierlich bei gleichbleibender Hitze immer wieder backen kann, denn er kann immer Holz in die Glut hineinwerfen.

Bei der **direkten** Herstellung des Holzofenbrotes liegt die Holzglut direkt im Backraum. Der Ofen musste stundenlang vorgeheizt

werden. Wenn er seine Temperatur erreicht hatte, dann wurde die Glut wieder herausge-



Historischer Steinbackofen, gemauert innen mit Backofensteinen, außen mit Ziegeln, seitlich verputzt

holt und mit einem nassem Feudel die Ofenfläche befeuchtet. Das Wasser verdampfte, erzeugte Feuchtigkeit und die Ofenfläche wurde etwas abgekühlt. Deshalb wurde das Brot von unten nicht zu dunkel und bekam von oben eine schöne kräftige Kruste. In dieser gespeicherten Hitze buk der Bäcker das Brot mit dem unnachahmlichen Geschmack bei abfallender Hitze.

Der Holzbackofen stand meistens inmitten des Dorfes. Wenn der Geruch des frischgebackenen Brotes durch das Dorf

zog, kamen die Hausfrauen mit ihren Backblechen angelaufen und warteten darauf, dass sie ihren Streusel-, Butter-, Apfel-, oder Pflaumenkuchen in den Ofen schieben konnten. Im Herbst wurde in der noch verbleibenden Hitze das Backobst hergestellt. Der Gemeindebackofen war ein beliebter Treffpunkt der Dorfbewohner, man tauschte Rezepte aus und erzählte sich das Neueste aus der Dorfgemeinschaft.

Brot aus dem Steinofen

Die historischen steinernen Backöfen werden „Altdeutsche Backöfen“ und das darin gebackene Brot nannte man „Steinofenbrot“. Als wir im Jahre 1967 eine alteingesessene Bäckerei übernahmen, stand dort noch so ein Altdeutscher Backofen. Für diesen Backofen sind nur bestimmte Gesteine geeignet. In früheren Jahren wurden zum Bau der Back-

Kompetenz in Sachen Pflege
 In der angenehmen Atmosphäre unseres Hauses fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl. Wir bieten Ihnen individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.
Adolf-Ciarenbach-Haus Soest
 Altenhilfeeinrichtung
 Heinsbergplatz 12 • 59494 Soest
 Tel. 02921 356-0 • Fax 02921 356-222
 ciarenbachhaus.soest@pertheswerk.de
 www.pertheswerk.de
 Evangelisches Perthes-Werk e.V.

Stationäre Pflege – Kurzzeitpflege – Seniorenwohnungen
 In der angenehmen Atmosphäre unseres Hauses fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl. Wir bieten Ihnen individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.
Perthes-Zentrum Soest
 Altenhilfeeinrichtung
 Bleskenweg 1-3
 59494 Soest
 Tel. 02921 9688-0 • Fax 02921 9688-170
 pertheszentrumsoest@pertheswerk.de
 www.pertheswerk.de
 Pflegehelferinnen und -helfer in Teilzeit gesucht!
 Evangelisches Perthes-Werk e.V.

öfen auch Lehm oder Ziegel verwendet. Backofensteine wurden bis etwa 1950 als natürliche Steine zum Bau von Backöfen eingesetzt. Die Gesteine beim Backofenbau müssen in der Lage sein, Hitzeeinwirkungen zu widerstehen, ohne ihre Festigkeit zu verlieren oder gar zu zerspringen. Sie müssen Hitze speichern und als schlechte Wärmeleiter die gespeicherte Wärme langsam an das Backgut abgeben. Besonders geeignet dafür ist u. a. Trachyt, ein vulkanisches Gestein.

Da mein Mann schon immer an diesen Steinbacköfen gearbeitet hatte, kannte er sich damit sehr gut aus. Zu bedienen war dieser Ofen wie ein Holzbackofen mit indirekter Befuerung. Er wurde aber mit Briketts beschickt. Allerdings mussten wir den Ofen schon am Sonntagabend befeuern, damit wir am Montagmorgen Brot, Brötchen und Kuchen backen konnten. Das Vorheizen war notwendig, weil der Ofen sonst zu kalt geworden wäre. Bei dieser Tätigkeit frischte mein Mann auch den Sauerteig an, den er für das Roggenmischbrot am nächsten Tag brauchte. Dieser alte Ofen hatte an der Frontseite noch helle Fliesen und die Apparaturen, an denen man die Hitze im Ofen ablesen konnte. Zwei große Eisenklappen

(Schruffen) dienten dazu, das Teiggut in den Ofen zu schieben. Der Ofengeselle platzierte mit einem Schieber die einzelnen Brote auf die Backfläche. Später wurden zwei große Klappen eingebaut; so war der Ofen durch „Abziehapparate“ leichter zu beschicken. Nach einigen Jahren kam dann auch ein moderner Ofen zum Einsatz.

Aber dieser Altdeutsche Steinbackofen und der Einsatz vom 3-Stufen-Sauerteig brachte das allerbeste Brot mit einem unnachahmlichen Geschmack hervor.

Früher konnte ein Bauer von einem Korn, das er in die Erde legte, drei Körner ernten. Eines davon behielt er für die nächste Aussaat zurück, eines für die menschliche Ernährung und eines blieb für Viehfutter. Heute ernten die Bauern pro Saatkorn bis zu 80 Körner.

In der Römerzeit war das Getreidekorn (Weizen- oder Gerstenkorn) die kleinste Gewichtseinheit. Damit wog man Gold und Silber. Drei Gerstenkörner oder vier Weizenkörner entsprachen einem „Karat“.

Gisela Scharnowski

Quellennachweis: Wikipedia/Internet.

THOMAS
Residenz

...rundum wohl fühlen

Lütgen Grandweg 4-6, 59494 Soest

Tel. 02921 / 376 - 0

Häuslicher Pflegedienst

Wohnen mit Service

Betreutes Wohnen

Tagespflege Noah

Kurzzeitpflege

Pflegeheim

Die Begegnung

Die Mittagshitze war jetzt unerträglich. Es flimmerte vor meinen Augen und ich hatte das Gefühl, dass ich taumelte und nicht mehr weitergehen konnte. Eine Bank müsste da sein, auf die ich mich setzen und etwas ausruhen könnte, aber um zu einer zu gelangen, müsste ich noch einiges an Weg zurücklegen.

Wie fast jeden Tag in den letzten Jahren hatte ich mich auf den längeren Weg gemacht, um das Grab meiner Frau zu besuchen, denn was sollte ich auch anderes tun, denn arbei-

wusstsein und füllten meine Gedanken nach und nach voll aus.

Ende der 50er Jahre, als wir uns zufällig getroffen und ineinander verliebt hatten, waren wir uns bald einig, zu heiraten, wenn die existenziellen Grundlagen dafür geschaffen waren. So war es dann auch geschehen und wir führten über 40 Jahre eine harmonische, glückliche Ehe, bis sie elend an unheilbarem Krebs sterben musste. Hilflos hatte ich dem schweren Leiden zuschauen müssen, ohne



ten brauchte ich schon viele Jahre nicht mehr, und den ganzen Tag nur im Haus herumsitzen wollte ich auch nicht. Undeutliche Bilder von Inge gingen durch meinen Kopf und ließen mich die Strapazen der Wanderung etwas vergessen. Ich sah sie als junges Mädchen auf einer alten Steinmauer sitzend, mich anlächelnd, als ich dieses Foto von ihr machte. Dieses Bild in schwarz/weiß war nach meinem Geschmack gelungen, weil es Inge so zeigte, wie ich sie immer gesehen hatte: Freundlich, offen lächelnd, die dunklen, vollen Haare hochgesteckt, schlanke Figur, sehr gut gebaut, geschmackvoll schlicht gekleidet. Ich hatte oft das alte Album aufgeschlagen und es mir angeschaut. Immer deutlicher traten die alten Bilder in mein Be-

helfen zu können.

In meinen Gedanken versunken hatte ich die Ruhebänk erreicht und schwer atmend ließ ich mich auf das fast verwitterte Holz nieder.

„Ich kann es verstehen, dass du über den Tod deiner Frau nicht hinwegkommen kannst, obwohl sie bereits seit vielen Jahren nicht mehr bei dir ist“, sagte eine leise Stimme. Ich hing so tief in meinen Gedanken, dass ich den alten, weißhaarigen, hageren Mann gar nicht bemerkt hatte, der auf der Bank jetzt neben mir saß. „Ja“, antwortete ich, „ich kann und will sie auch nicht vergessen, denn sie ist ein Teil von mir, ohne den ich nicht mehr leben kann. Dass sie so früh von mir gehen musste, will ich nicht

hinnehmen, obwohl ich auch weiß, dass ich nichts daran ändern kann.“

Der Fremde schweig eine geraume Zeit, bevor etwas entgegnete. „Der Tod gehört zum Leben, was wir oft nicht wahrhaben wollen und wenn wir mit ihm dann eine Begegnung haben, sind wir tief erschüttert und können oft nicht mehr mit dem Leben fertig werden. Wir dürfen nicht vergessen, dass Leben auf dieser Erde nur möglich ist, wenn es beendet werden kann, das ist ein Gesetz, das hier nicht überwunden werden kann.“

„Das habe ich mir auch schon immer wieder klar gemacht, trotzdem fehlt sie mir so sehr, denn wir sind doch eins geworden und der Tod hat diese gute Hälfte von mir weggerissen und wie soll ich da weiterleben können?“

„Gustav, ich weiß, was in dir steckt, dich nicht so leicht auf die Knie zwingen lässt und so bin ich sicher, dass du es schaffen wirst, verantwortlich und ordentlich auch ohne deine Frau zu leben.“

„Es fällt mir sehr schwer und oft denke ich, dass es das Beste wäre, einfach aufzuhören.“

„Du musst Mut aufbringen, um wieder einen Sinn für dein Leben zu finden. Besinne dich auf deine Fähigkeiten und wenn du dich nur ein wenig unter deinen Mitmenschen umschaust, wirst du erkennen, dass viele Menschen deine Hilfe brauchen können. Sei nicht nur in deinem Schmerz für dich da, sondern auch für andere; du wirst dann sehen, dass das Leben wieder für dich erträglicher wird.“

Der Fremde schweig und schaute in die vor ihm liegende Landschaft.

„Wenn du dir die Felder anschaust, auf denen das Getreide heranreift, die Felldränder, auf denen viele bunte Blumen wachsen, die Insekten, die ihre Nahrung aus den Blüten sammeln, wenn du die Vögel unter dem Himmel beobachtest und dich an ihrem Flug und dem Gesang erfreust, wird dir aber auch gleichzeitig bewusst, dass dieses alles nur für kurze Zeit so ist. In allen Lebewesen solltest du auch immer den Tod im Hintergrund erkennen, der Tod, der das Schönste und Beste vergehen und verfallen lässt.“

„Ich weiß, dass das gleich auch immer wieder der Beginn neuen Lebens ist, ein Kreis-

lauf also, auf den Winter folgt der Frühling, auf die Nacht der Tag und auf den Tod die Auferstehung.“

„Alles das ist leicht zu begreifen, denn es ist ein Gesetz des Lebens und ohne dieses Lebensgesetz würde Leben nicht möglich sein. Aber was man mit dem Verstand begreift, muss man auch mit dem Herzen begreifen. Du fühlst dich verlassen, weil du das Liebste und Kostbarste, was es in deinem Leben jemals gegeben hat, verloren hast. Du wirst nur aufrecht gehalten, weil du meinst, es suchen zu müssen und immer hoffst du, dass sie plötzlich vor dir steht, ähnlich wie bei eurer ersten Begegnung, dich anlächelt und zu dir mit weicher, freundlichen Stimme spricht.“

Ich fühlte mich zutiefst bewegt, denn es war wirklich so. Wie oft meinte ich, ihre Stimme zu hören, wenn sie sagte: „Sei nicht mehr traurig, wird sind doch zusammen, ich bin immer bei dir, ich werde dich nie wirklich verlassen.“

Ich saß alleine auf der Bank.

Gustav Denzer

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

KARSTEN
HUFNAGEL

APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

A Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!

I - TREFF

Anlaufstelle für alle Senioren/Innen mit Interesse an – Computer – Internet – Tablet – Smartphone –

„Im nächsten Jahr wird die Idee des Internet•Treffs in Soest volljährig“, beantwortet Petra Runte (Vorsitzende und eine der Ansprechpersonen des gemeinnützigen Vereins) nicht ganz ohne Stolz meine Frage, wann denn das Ganze angefangen hat. Ich hatte mich mit ihr an einem Dienstagmorgen während einer der Öffnungszeiten (s. u.) im Petri-Gemeindehaus verabredet, dort ist der Treff nämlich zuhause.

In dem gemütlich eingerichteten Kellerraum treffe ich eine muntere Schar älterer Damen und Herren an, die teils mit einem der fünf Rechner im Raum, teils mit einer Tasse Kaffee beschäftigt sind. „Ja“, meint Frau Runte, nachdem auch mir eine Tasse angeboten worden ist, „da kommen Sie gerade richtig! Auch eine kommunikative Kaffeepause gehört bei unserem Treff natürlich dazu.“

Und dann erfahre ich, dass die Gründung des Vereins 1999 auf die Initiative des damals achtzigjährigen (!) Wolfgang Bohnes zurückzuführen ist, der dann auch sein erster Vereinsvorsitzender wurde. Sein wachsendes Interesse an den neuen Medien war das auslösende Motiv, sich auch recht betagt noch mit Computer und Internet zu beschäftigen. Und dann war es nur noch ein kleiner Schritt, über eine altersgemäße „Hilfe zur Selbsthilfe“ nachzudenken. Denn auch er machte die Erfahrung, dass man – gerade als älterer Mensch – anfangs Einstiegshilfen benötigt, für die die jüngere Generation oft leider viel zu wenig Zeit und Muße hat.

Mit Inga Schubert-Hartmann fand er eine weitere in Soest recht bekannte Persönlichkeit, die ihn und seine Idee unterstützte. Eine Idee, die einen ganz anderen Zugang zu den neuen Medien schaffen wollte: Kein festes, begrenztes Lehrgangs- oder Kurssystem, sondern eine individuelle, auf das jeweilige Problem ausgerichtete und regelmäßig angebotene Hilfe.

Es dauerte natürlich seine Zeit bis zur Klärung der organisatorischen und recht-

lichen Bedingungen für einen gemeinnützigen Vereins, der seine Aufgabe darin sieht, älteren Menschen dabei zu helfen, sich mit dem Computer und der Nutzung des Internets vertraut zu machen. Erst einmal mussten Partner und Unterstützer gefunden, mögliche Hilfestellungen aus Politik und öffentlichem Leben ausgelotet und dann die räumlichen und materiellen Voraussetzungen geschaffen werden. 2004 war es dann so weit: Der Internet•Treff ging nach langer Vorarbeit eines rastlos tätigen Teams „ans Netz“.

Gegen einen geringen Kostenbeitrag (*Miete, Wartung der Geräte und notwendige Neuanschaffungen kosten schließlich Geld*) bieten erfahrene Vereinsmitglieder vielfältige Hilfen an, z. B.:

- Die Heranführung älterer Menschen an Computer und Internet.
- die Bereitstellung geeigneter PC-Arbeitsplätze,
- die Bereitstellung eines Raumes zur ungestörten Nutzung des Internets,
- die Gelegenheit, Mails zu schreiben,



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

zu versenden und zu empfangen,

- die Möglichkeit und Anleitung zu ergebnisorientierten Internet-Recherchen - u.v.a.m.

Spätestens nach den Sommerferien erweitert sich das Team: Dann steht Hety Büchte, Redaktionsmitglied und Autorin der „Füllhorn-Computerecke“ im Internet•Treff der älteren Generation zur Verfügung, um Hilfestellung zu geben in Fragen zu Smartphone und Tablet.

Kurzum: Hier erfahren Sie Hilfe zu fast allen auftauchenden EDV-Problemen und -Fragen! Eine gute Gelegenheit also, unter Gleichaltrigen zu lernen und etwas auszuprobieren.

Aber auch der gesellige Aspekt – und damit schließt sich der Kreis meines Berichtes –kommt hier nicht zu kurz. Auf dem Programm des Internet•Treffs steht nicht ohne Hintergrund auch: „Gemeinsam im Internet surfen und miteinander Spaß haben!“ Vielleicht sagt das bei meinem Besuch geschossene Bild etwas darüber aus.



Als ich nach diesem Gespräch das Petri-Gemeindehaus wieder verlasse, schießt es mir – zugegeben etwas neidisch – durch den Kopf: „So etwas wie der Internet•Treff hätte mir sicher eine Unmenge Zeit und viele Umwege erspart, als ich mich vor einigen Jahren mühsam in die digitale Welt des Computers und des Internets hineingearbeitet habe.

Und eins weiß ich nun auch: Bei meinem nächsten Problem mit meinem Computer oder mit den Unbilden im WorldWideWeb des Internets warte ich nicht mehr auf meist viel zu schnelle und daher leider wenig nachhaltige Instruktionen meiner Enkel oder Kinder. Ich weiß nun, wohin ich mich mit derlei Problemen wenden kann!

Vor allem aber rate ich all denen, die sich nicht so recht an diese vierte Kulturtechnik der Moderne (heute neben Lesen, Schreiben, Rechnen aber genauso wichtig!) herantrauen: Schauen Sie doch einfach mal ,rein!

Rudolf Köster



Internet-Treff
Petri-Gemeindehaus Soest
Petri-Kirchhof 10, Kellergeschoss

Ansprechpartner:

Petra Runte 02921-16252
Klaus Störmer 02921-77594
Helmut Hollenbach 02921-75278

Öffnungszeiten:

dienstags 09:00-13:00 h
Donnerstags 16:00-18:00 h

Rechnernutzung:

Vereinsmitglieder 1,00 Euro/Std.
Nichtmitglieder 2,50 Euro/Std.

Eine Wanderung zum Brocken im Sommer 1990

Der Brocken ist nicht nur der höchste Berg in Norddeutschland, er verbirgt auch etwas Mythisches. Als Student hatte ich die Vorlesung von Prof. Schriel, „Geologie des Harzes“ gehört und war von Göttingen aus mit verschiedenen Exkursionen im Westherz gewesen, aber die Krönung des Harzes, eine Wanderung zum Brocken, war mir bislang verwehrt gewesen.

Durch den Harz verlief die Innerdeutsche Grenze, entlang der alten Landesgrenzen zwischen Braunschweig bzw. Hannover und Sachsen-Anhalt, die von den Alliierten 1945 als innerdeutsche Grenze festgelegt wurde. Dadurch lag der größere Teil des Harzes mit seinem Vorland im Osten, d.h. in der DDR. Unser Sohn Peter hatte bereits im Frühsommer 1990 den Brocken erwandert. Von diesem einmaligen Erlebnis war er so angetan, dass er uns Eltern und seine Schwester Ulrike zu einer gemeinsamen Wanderung zum Brocken ermunterte.

Gesagt, getan: Wir verabredeten einen gemeinsamen Termin im August 1990. Nach einem guten Frühstück mit unseren Kindern in Göttingen fuhren wir nach Braunlage, wo wir unseren PKW abstellen konnten. Ohne Umschweife suchten wir den Goetheweg und gingen auf diesen in Richtung nach Nord-Osten.

Ulrike hatte mir gelegentlich die „Harzreise“ von Heinrich Heine geschenkt, deren Beschreibungen mich als ehemaligen Göttinger Student amüsierten und fesselten. Heine war von Göttingen kommend zum Brocken gewandert und hatte seine Eindrücke von Land und Leuten detailliert und in geschliffener Form und mit spitzer Feder niedergeschrieben.

Das ging mir durch den Kopf, während wir zur Braunschweigisch-Anhaltinischen Grenze gingen. An einem markanten Punkt, wo die Grenze im Dreieck verläuft, war direkt neben dem DDR-Grenzpfahl mit schwarz-rot-goldener Kennzeichnung und DDR-Wappen der übermannshohe Grenzzaun auf einer Breite von ca. 2 m aufgetrennt. Der fein durchbrochene Grenzzaun aus V-2A-Stahl glänzte an dieser freien Waldsstelle in der Morgensonne und wenn man län-

gere Zeit hinsah, wurde einem fast schwindelig. Das war wohl auch seitens der DDR so gewollt. Peter sagte kritisierend, dass Franz-Joseph Strauss durch den von ihm vermittelten Milliardenkredit an die DDR die erforderlichen Devisen zum Kauf dieser Ware bei der Westdeutschen Stahlindustrie ermöglicht hatte.

Der einstmals viel begangene Goetheweg, von dem Goethe in seiner Harzreise ausführlich berichtet, er hat den Harz von Osten her bereist, war nur noch ein steiniger Pad, den die unzähligen Schuhe vor uns getrampelt hatten. In rd. 800 m Höhenlage endet die Bewaldung und geht in eine steil ansteigende Strauchvegetation mit Latschen und Heidelbeeren über. Der Weg mit dem Anstieg zum Gipfel über Steine und Baumwurzeln war recht beschwerlich. Peter und Ulrike stürmten vorweg, ich hatte Mühe zu folgen. Und dann erhob sich der Brocken-gipfel aufragend vor uns.

Der Harz ist geologisch wie das Bergische Land, der Thüringer Wald, das Erzgebirge und die Sudeten ein altes Gebirge, das durch die variszische Gebirgsbil-

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

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

dung im Devon (vor rd. 400 Mill. Jahren) entstanden ist. Durch spätere Gebirgsbildungsprozesse wurde der Harz angehoben und als Halbhorst schräg gestellt. Mithin fällt der Harz, was am Brocken gut sichtbar ist, nach Osten steil ab. Jetzt konnte ich auch meine übrigen geologischen Kenntnisse anbringen.

Nach etwa gut 2 Stunden Gehzeit kamen wir und zahlreiche andere Wanderer in langer Reihe gehend auf den damals mühseligen Weg zum Brockengipfel an, wo wir bereits schon Wanderer begrüßen konnten und weitere auf der Fahrstrasse aus Richtung Wernigerode dazu kamen. Von der einstmals berühmten Brockenbahn war natürlich nichts zu sehen. Wie sollte das auch, denn die Bahntrasse war als Fahrstrasse nur für DDR-Grenzer und russisches Militär bestimmt. Wir waren

durch die Sperranlagen auf dem Brockengipfel angelangt, der Sagen umwobene und höchste Berg des Harzes. Zu DDR-Zeit hätten wir das Gebiet um den Brocken überhaupt nicht betreten dürfen. Ein etwa 5 km tiefer Bereich östlich der Staatsgrenze der DDR war Sperrgebiet, in das nur ortsansässige DDR Bürger mit besonderer Genehmigung einreisen durften. Unsere Kinder, die einige Male mit uns in Sachsen waren, empfanden das ebenso. Die Grenze zur DDR war seit dem Fall der Berliner Mauer zwar offen, aber es gab zwei deutsche Staaten: die Bundesrepublik, im östlichen Sprachgebrauch BRD genannt, und die DDR, die „Deutsche demokratische Republik“, die alles andere als demokratisch war.

Im kleinen Grenzverkehr waren seit Wochen, besonders an den Wochenenden, Bewohner der DDR mit ihren Trabis in großer Zahl in die grenznahen Städte gekommen, wodurch die Luft mit einem

bläulich beißend riechenden Benzin-Öl-Geruch aus den Auspuffanlagen der 2-Takt-Motoren angereichert war, was wir natürlich in Göttingen bemerkt hatten.

Hier oben auf dem Brockengipfel herrschte ganz offensichtlich noch die Sowjetmacht, die bis 1994 auch die Lufthoheit über die DDR hatte. Das russische Militär gab sich hinter dem Sicherheitszaun am Brockenturm ganz ungeniert, dokumentierte aber für jedermann deutlich, wer das Sagen hatte. Der Brocken war einer der zahlreichen Horchposten der DDR in Richtung Westen. Mehr als 60 km - man sagte später, 100 km - Land- und Luftraum der Bundesrepublik, konnten vom Brocken mit dem Radar überwacht werden. Auf dem Wurmberg bei Braunlage hatte die Bun-

deswehr ähnliche „Horcher“ nach Osten stationiert.

Nun galt es erst einmal den weiten Blick, sowohl nach Westen und besonders nach Osten, zu genießen. Der Brockengipfel mit seinen 1142 m ist an vielen Tagen

verhangen und zudem weht meist ein frischer und oft kalter Nordwind. Wir hatten das seltene Glück, allseits eine gute Sicht zu haben. Man konnte gut nachvollziehen, wenn Goethe seinen Faust von erhabenen Blicken zu Füßen des Wanderers sprechen ließ. Ich erinnerte mich auch der begeisterten Erzählungen meiner Mutter, wenn sie von ihren Wanderungen als junge Frau zum Brocken sprach. Nicht umsonst hat Goethe die Walpurgisnacht auf dem Brocken beschrieben

mit Hexentanzplatz, Rosstrappe und Teufelsmauer in der weiteren Umgebung.

Auf einmal trat eine unbekannte Frau an uns heran und erkundigte sich nach den



gut sichtbaren nahen Ortschaften und Bergen im Westen. Ihre DDR-Wanderkarte des Harzes endete an der Grenze der DDR im Westen. Das Territorium westlich der „Staatgrenze der DDR“ war grün gedruckt ohne Angabe einer Ortschaft oder Straßen. Ein deutliches Zeichen seitens der DDR-Führung zur Abgrenzung nach Westen. Dank unserer übersichtlichen Karte des Gesamtharzes konnten wir der freundlichen Frau Auskunft geben,

An eine Einkehr auf dem Brocken war damals nicht zu denken. Ein fliegender Händler aus Wernigerode war umlagert, hatte allerdings nur Bockwurst und Limo zu bieten, die bald ausverkauft waren. Wir suchten uns daher mit Blickrichtung Braunlage ein Plätzchen und aßen unsere belegten Brötchen. Nach studentischer

Sitte konnten wir auf unser aller Wohl und unseres Vaterlandes mit einem Gipfeltrank anstoßen. Wann erlebt man so etwas Einmaliges und in froher Runde?

Bei diesem herrlichen Sommerwetter mit der wunderbaren Sicht rings herum konnten alle nicht anders als beglückt sein, und das waren wir auch!

Nach etwa 1½-stündiger Gipfelrast wurde es Zeit zum Abstieg. Ich konnte meine Wanderer noch zu einem kleineren

Umweg verleiten, um eine geologische Besonderheit, metamorphe Gesteinsumwandlungen des Brocken-Granits, die Goethe erstmals beschrieben hatte, vorzustellen.

Nun kommt das „I-Tüpfelchen“. Wir wollten alle gemeinsam in der Jugendherberge Torfhaus übernachten, was zunächst trotz gültigem DJH-Ausweis schwierig war, uns aber dann doch gelang. Am frühen Morgen des nächsten Tages erlebten wir einen prachtvollen Sonnenaufgang. Die Sonne strahlte über dem Brocken, es war einmalig schön!

Jobst Oehmichen

Seniorenzentrum
St. Antonius

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

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

Caritas
SENIORENCENTRUM ST. ANTONIUS

www.st-antonius-soest.de



Mein simplosophisches Kaleidoskop

(Illustration: Rainer Garz)

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.

Dieses zweite Kaleidoskop simplosophischer Erkenntnisse ist der **Liebe** gewidmet – dem immer gleichen Spiel seit Anbeginn der Zeit. Amors treffsichere Pfeile schwirren durch die Luft, seit es den Menschen gibt. Und sie werden es bis zum Ende der Zeit tun. Der Reiz des Gegen-, Mit-, Neben- und Aneinander in jeder neuen Aufführung des Stückes „Liebe“ wird bleiben. Es ist und bleibt nun mal ein Klassiker – egal wann, wo und unter welcher Perspektive es auf der Bühne des Lebens inszeniert wird:

Liebe - dialektisch

*Es ist nicht so, wie oft beteuert,
dass wir uns **liebend** gerne binden,
weil **Schönheit** unser Handeln steuert.
Nein, **Liebe** sagt, was **schön** wir finden!*

Liebe – anatomisch

*Wie geht beim ersten Rendezvous
es in den Köpfen wirklich zu?
Was knistert denn dort eigentlich,
wenn Mann und Frau begegnen sich?
Ganz einfach: Denn sie will vorm Küssen
erst mal etwas näher wissen,
was er so **drauf** hat, und bei ihm
ist das Int'resse mehr intim –
er schaut mal rauf und wieder runter
und fragt dabei: „Was hat sie **drunter**?“*

Liebe – geometrisch

*Manches klärt sich erst so richtig
bei geometrischer Betrachtung:
Für Frauen ist die **Linie** wichtig,
Der Mann schenkt **Kurven** die Beachtung*

Liebe - pessimistisch

*Glücklos verliebt – das ist nicht schön!
Obwohl – es ist, bei Licht beseh'n,
noch ärmer dran, wer glücklos trist
verheiratet gebunden ist!
Jedoch am schlimmsten leidest Du,
trifft womöglich beides zu!*



Liebe – physikalisch

*Es ist als Frauen-Eigenschaft
vor allem die **Anziehungskraft**,
die Männer haltlos taumeln lässt,
bis sie in einer Kreisbahn fest
nach physikalischem Gesetz
erhascht im femininen Netz.*

*Doch neben der Gravitation
gab es im Kosmos immer schon
als einen Ausgleich allemal
die Gegenkraft zentrifugal,
so dass dem Mann, den weg es treibt,
als Rettung dann die **Fliehkraft** bleibt.*

Liebe - utopisch

Seitdem Freund Felix sich entschlossen hat, nicht unbeweibt zu bleiben, versucht der Gute unverdrossen, für sich die Rechte aufzutreiben. Die soll **verständlich, schön und klug** und außerdem stets **treu** ihm sein.

Da fragt man doch, ob er genug Verstand hat für den Weg zu zwei'n: So weltfremd wird er sicher keine Frau fürs Leben finden hier, denn er sucht ja nicht nur **eine** Frau letztendlich, sondern **vier**.

Liebe - chaotisch

Als er Susann sich auserkor, da glaubte er ganz wild entbrannt, dass er bei ihr sein **Herz** verlor, jedoch es war nur sein **Verstand!**

Liebe - animalisch

Will ein Mann im vollen Saft im Bewusstsein seiner Kraft wirklich mal **auf's Ganze** gehen, gilt vor allem das Geschehen statt der Gänze der Figur oft der unt'eren **Hälfte** nur.

Liebe - geschäftlich

Wenn Christiane vom Bordell nach einer harten Arbeitsnacht zu ihrem Eberhard ganz schnell sich auf den Weg nach Hause macht, weil dieser sich schon auf sie freut, erheitert eins die Dame sehr: Bei ihrer trauten Zweisamkeit ist Schluss mit dem **Berufs-Verkehr**.

Liebe - klimatisch

Sie sollte Vorsicht walten lassen, falls er sie allzu **stürmisch** küsst, wenn dieser Mann bekanntermaßen ein **windiger** Vertreter ist.

Liebe - waidmännisch

Es galt schon immer, nicht nur heute: Die Frau, sie ist einz'ge Beute, die, wenn es ihr zu lange dauert, dem Jägersmann dann selbst auflauert.



Und dann sind da noch die Versuche, dieses immer wieder neue Stück „Liebe“ im Gender-Mainstream sprachlich zu präzisieren. Gerburg Jahnke begrüßt in ihrer Fernsehsendung *Ladies Night* „Gästinnen“, und in einer Dienstordnung für Schulen habe ich folgende Arbeitsplatzbeschreibung gelesen: „Die Stellvertreterin oder der Stellvertreter der Schulleiterin oder des Schulleiters nimmt im Verhinderungsfall der Schulleiterin oder des Schulleiters die Aufgaben der Schulleiterin oder des Schulleiters wahr.“ Das musste wohl endlich mal klar formuliert werden! Als Freund der Sprache habe ich da allerdings noch einige Fragen, die der Beantwortung bedürfen:

z. B.: Wird eine reine Frauen-Crew (gänzlich ohne Mann dazu)

per Raumschiff in das All gesandt, gilt dieses dann als unbemannt?

Zu guter Letzt noch ein Wort in eigener Sache: Ich freue ich mich sehr darüber, dass inzwischen Rainer Garz als Illustrator zum Füllhorn gestoßen ist. Sein feiner zeichnerischer Humor macht mein Kaleidoskop – selbst im Schwarz-Weiß-Druck – erst richtig bunt!

Text: Rudolf Köster – Zeichnungen: Rainer Garz

Johannes' Trieb

Er schmeißt sich in die farge Brust,
stellt protzig sich in Positur.
Schon Übermut die neue Lust,
träumt er von seiner Liebe nur.

Sie, nach der ihn heftig dürstet,
sie regt er überhaupt nicht auf.
Nebenher sie lässig bürstet
ihr langes Haar, türmt es zuhauf,
während er kniet, fleht atemlos:
„Du goldig Kind, werde mein Weib.“
Erstaunt sieht sie ihn an ganz groß,
hält ihn sich abwehrend vom Leib.

Er ist verblüfft und ganz verduzt,
versteht die Welt nun gar nicht mehr:
„Für dich hab ich mich rausgeputzt,
zudem fällt mir das Knien schwer,

bedenke auch, was dir entgeht:
dein wäre alles, was ich habe.“
„Das wär famos!“ Und sie gesteht:
„Mich hindert nur: der alte Knabe.“

© Hannelore Johanning 





Die Stadt möchte auch älteren Soestern und Soesterinnen mit geringem Einkommen Teilhabe am gesellschaftlichen, sozialen und kulturellen Leben ermöglichen. Mit dem

SoestPass können die Soester Senioren und Seniorinnen einzelne Leistungen verschiedener städtischer oder stadtnaher Einrichtungen/Gesellschaften zu ermäßigten Gebühren und Preisen in Anspruch nehmen. Da-

zu gehört der vergünstigte Zugang zu kommunalen Einrichtungen wie AquaFun, Bücherei, VHS und Museen sowie zu den Veranstaltungen des Seniorenbüros (Ausflüge, Karnevalsveranstaltungen, Benefiz-Konzerte, etc.).

Der *SoestPass* wird auf Antrag von der Stadtverwaltung nach Vorlage des Grundversicherungs- oder Wohngeld-Bescheides (Sozialamt) ausgestellt. Er ist nicht übertragbar und nur gültig in Verbindung mit einem entsprechenden Ausweis, wie z.B. Reisepass oder Personalausweis

Der *SoestPass* ist gebührenfrei und wird jeweils für die Dauer von 12 Monaten ausgestellt und kann nach Ablauf erneut beantragt werden.

Beantragen können Sie den *SoestPass* beim **Bürger-Büro, Rathaus I, Telefon: 02921-1032121, Eingang Domseite, Domplatz 1, 59494 Soest**



Zeich-

Rainer Garz)

nung:

Sonne & Haut



Endlich Sommer, hoffentlich auch mit viel Sonne, das täte uns gut. Auch für die Seele ist Sonne so wichtig, die Laune bessert sich sofort bei schönem Wetter

Trotzdem ist Vorsicht geboten, die UV-Strahlung befindet sich jetzt auf einem hohem Niveau, es ist wieder möglich sich die Haut zu verbrennen. In der Apotheke sehe ich häufig die Spätfolgen einer zu intensiven Sonneneinstrahlung, Hautveränderungen von Pigmentstörungen bis zu Krebsvorstufen sind leider nicht eben selten.“ Die Haut vergisst nichts“ ist ein gültiger Ausspruch. Alle Zellen besitzen ein Erinnerungsvermögen, vor allem für Schäden, bei denen unsere Gene verändert wurden. Epigenetik heißt die neue Forschungsrichtung. Wie verändern Umwelteinflüsse und eigenes Verhalten unsere Gene! Hier, was macht ein zu viel an Sonne mit uns?

Für uns nicht sichtbare, sehr energiereiche Strahlen, UVA, UVB und andere, dringen in die Haut ein, trocknen sie aus, senken dort zudem die Abwehrkräfte und zerstören vor allem die Orte der Hautzellenneubildung. Alle 28 Tage bildet sich unsere Haut komplett neu, Fehler können sich hier leider fatal auswirken.

Die zweite unerwünschte Wirkung liegt im kosmetischen Bereich. Eine Austrocknung der Haut ist unvermeidbar mit den Auswirkungen einer juckenden, leicht schuppigen Oberfläche. In der Tiefe allerdings werden die elastischen Kollagenfasern zerstört. Ein Neuaufbau dieser Fasern ist spätestens ab dem 25. Lebensjahr kaum noch möglich, die Lichtalterung, der langsame Verlust der Gesichtsform beginnt.

Diese unangenehmen Folgen der Sonne lassen sich nur durch gute Sonnenschutzmittel abschwächen. Ich persönlich bin dafür den Lichtschutzfaktor so hoch wie möglich zu wählen, 50 plus ist übrigens der höchst mögliche! Auch so ein Mittel lässt ja noch Sonnenstrahlen hindurch, eine Hautbräunung findet ja trotzdem langsam statt, also keine Angst, sie bleiben nicht blass! Aber sie möchten ja auch den ganzen Tag in der Sonne bleiben können, wählen sie morgens den Faktor schon zu niedrig, kann der Schutz schon nach wenigen Stunden aufgebraucht sein, nachcremen hilft dann nicht mehr.

Nur wenn sie durch Schwitzen, Schwimmen, Abrubbeln Sonnencreme verloren haben, macht es Sinn sich wieder einzucremen, aber nur wenn die Schutzzeit noch nicht abgelaufen ist, verlängern lässt sie sich nicht.

Gute Sonnencremes weisen einen UVA/UVB- Faktor im Verhältnis von 3 zu 1 aus. Ansonsten gelten für die Sonnenzeit die Ratschläge, die Mittagssonne zu meiden, sich langsam zu gewöhnen, Pigmentstärke und Hautdicke, unsere natürlichen Schutzfaktoren brauchen ein paar Tage, um sich zu bilden.

Und gönnen Sie ihrer Haut Zusätze, die sie mit Feuchtigkeit versorgen, ein schönes freundliches Hautbild nach außen, wünscht sich doch jeder, die Haut ist unser größtes Organ mit wichtigen Aufgaben, pflegen Sie sie bitte!

Apotheker Hubert Mues

Selbstverteidigungskurs für Frauen

Spinnt meine Waage? Gerade mal ein halbes Jahr alt und schon kaputt. Sonst kann ich mir schlecht vorstellen, warum sie drei Kilo mehr anzeigt seit der Anschaffung. Die Waage zurückbringen kann ich nicht; ich finde den Kassenbon nicht mehr. Reparieren lohnt sich nicht.

Ich frage meine Freundin, ob ich ihre Waage testen darf. Nun ist die Katze aus dem Sack - ich habe doch tatsächlich drei Kilo in sechs Monaten zugenommen! Weihnachten, Ostern und Urlaub im Vier-Sterne-Hotel sind schuld daran. Von wegen! Jammern nützt nichts. Mein Spiegelbild schreit mir ins Gesicht: TU WAS!

Ich suche im Internet nach „Diät“ und werde förmlich erschlagen. Wer verzweifelt abnehmen will, kann schon auf seltsame Ideen kommen! Es gibt sogar eine Bandwurm-Diät. Die kann man bereits in Kapseln kaufen und diese werden vorher sogar desinfiziert. Na dann - wird wohl nicht so schlimm sein, sie zu verzehren, ohne jegliches Risiko, sich zu infizieren.

Eine Wunderpille aus Japan verspricht „Abnehmen ohne Mühe und Verzicht“. Ein Diät-Lippenstift soll's möglich machen, in kurzer Zeit rank und schlank werden. Der normale Menschenverstand sagt mir: gesund ist das sicher nicht!

Was mir bleibt, ist die klassische Methode: FDH und Sport. Widerwillig suche ich nach in der Nähe liegenden Fitnessstudios und kann nicht fassen, wie viele es gibt. Ich wurschtele mich durch diesen Dschungel.

Es wird Bodyforming, Step/Bop, Zumba, Yoga, etc. angeboten. Was ist das Richtige für mich? Alle Studios bewerben Frauen mit Selbstverteidigungskursen. Sie wollen Frauen angeblich helfen, mit Kampfsport aus der Opferrolle heraus zu kommen, sich sicherer auf der Straße zu fühlen. Die jüngsten Ereignisse in der Kölner Silvesternacht haben viele Geschäftsleute auf die Idee gebracht, die Angst der Frauen vor Grapschern und Belästigungen zu nutzen. Angst war ja schon immer ein lukratives Geschäft. Soll ich da mitmachen? Nein, ich möchte mich nicht verteidigen, höchstens vor überschüssigen Pfunden. Außerdem bin ich zu alt dazu. Ich war schon als junges Mädchen nicht besonders mutig, ging betrunkenen, frechen und lauten Menschen aus dem

Weg, und beneidete meine Freundinnen, die sich zur Wehr setzen konnten.

Besonders meine Freundin Gulli. Sie kam aus Zentralasien in unseren kleinen, schnuckeligen Kurort am Schwarzen Meer, um in der Gastronomie Geld zu verdienen. Von Mai bis Ende Oktober war sie meine Kollegin. Sie war sehr hübsch und selbstbewusst. Gulli hatte schwarze, mandelförmige Augen, eine Wespentaille und eine verführerische Oberweite, die sie recht offenherzig unter einer weißen Bluse verbarg. Viele Männer himmelten sie an, doch sie lehnte alle Annäherungsversuche und Einladungen ab. Ob sie schlechte Erfahrungen mit Männern hatte oder sogar lesbisch war, hat sie mir nicht verraten.

In ihrer ersten Arbeitswoche war sie zurückhaltend und sprach nur das Nötigste. Aber eines Tages wandte sie sich plötzlich an mich: „Du gefällst mir. Willst du meine Freundin werden?“ Wir wurden Freundinnen und erlebten einen wunderschönen Sommer.

Das Saisonende näherte sich, und wir alle waren traurig, dass wir bald Abschied nehmen sollten. Doch es passierte früher als erwartet. An diesem Abend gab es eine Varieté-Vorstellung. Wegen des überfüllten

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

Lokals waren wir im Stress. Beim Servieren hatte ich den Gang zur Küche im Blick und konnte sehen, wie Gulli mit einem Stapel Teller zu ihren Gästen ging. Ein scheinbar angetrunkenen junger Mann versperrte ihr den Weg. Plötzlich legte er seine Hände auf ihre Brüste: „Tolle Möpfe!“ hörte ich ihn voller Begeisterung grölen.

Gullis dunkle Augen schienen Feuer zu versprühen. Die Röte stieg ihr ins Gesicht. Aber sie sagte ganz ruhig: „Warte mal!“, stellte den Tellerstapel auf den Tisch und drehte sich wieder zu ihm herum. Mit beiden Händen hob sie ihren engen, langen, schwarzen Rock hoch.

Voller Erwartung schaute ihr der Grapscher zu. Viel Zeit blieb ihm nicht, den Anblick zu genießen, denn im nächsten Augenblick traf ihn Gullis rechter Fuß am Kinn. Wie ein nasser Sack fiel er nach hinten und blieb liegen. Alles ging so schnell, dass nur Wenige den Vorfall mitbekamen.

Gulli strich ihren Rock wieder glatt und bückte sich zum Grapscher. Er bewegte sich nicht. Seine Kumpel reagierten in einer Weise, die uns alle überraschte. „Wow! Was

ist das? Wo hast du das gelernt?“ „Jiu Jitsu oder so was ähnliches“, antwortete sie und stieß den Liegenden mit der Spitze ihrer Pumps an. Er öffnete seine trüben Augen und versuchte vergeblich, aufzustehen. Jemand rief den Krankenwagen. Mit einer Gehirnerschütterung wurde er dann ins Krankenhaus eingeliefert.

Gulli wurde auf der Stelle entlassen, zwei Wochen vor dem Vertragsende. „Aber moralisch betrachtet, hat sie sich doch nur gewehrt!“ versuchte ich sie zu verteidigen. „Moralisch werde ich es verkraften, aber wir sind hier nicht im Judoclub!“ wies der Chef mich zurück.

Später erzählte mir Gulli, sie stamme aus einer Nomadenfamilie und hätte acht Brüder. Diese hätten ihr Judo, Bogenschießen und Reiten beigebracht. „Ich hatte die Belästigungen und Grapschereien so satt! Jetzt geht´s mir besser!“ lachte sie.

Ich habe mich im Fitnessstudio ohne Kampfsport angemeldet. Denn am liebsten möchte ich mich nicht verteidigen müssen! Nur meine lästigen Kilo los werden.

Ludmilla Dümichen

Hilfe vor Ort im Kreis Soest

**caritas**
im kreis soest



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

Caritas Sozialstation Soest · Osthofenstraße 35 a · Telefon 0 29 21/35 90 90
Caritas Sozialstation Bad Sassendorf · Bahnhofstraße 20 · Telefon 0 29 21/3 60 60
Dauerhaft helfen: Caritas-Stiftung für den Kreis Soest · Spendenkonto 10 591 001 · BLZ 472 603 07

Buch-Empfehlungen für Soest-Freunde

„Zeitgenössische Malerei in Soester Altstadtkirchen“



Herausgeber Kulturparlament Soest e.V.

Hier werden mit überschaubaren Texten und hervorragenden Fotos zahlreiche Werke moderner Glaskunst aus Soester Innenstadtkirchen gezeigt und deren Künstler vorgestellt.

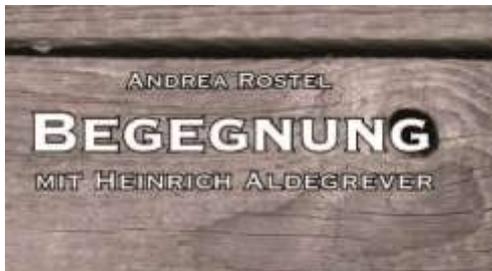
Neben den mit Recht gerühmten historischen Fenstern (z.B. der Wiesenkirche) ist dies eine wichtige Ergänzung für jeden Kenner und interessierten Laien.

Beeindruckend ist das handliche Format, die geschmackvolle Gestaltung, und auch der Preis: 7 Euro! –

Ein wertvolles Geschenk mit 97 Seiten.

„Begegnung mit Heinrich Aldegrever“

Autorin: Andrea Rostel



Eine Mutter ist mit ihren beiden Kindern in und um Soest unterwegs (einschließlich Lohne und Paradiese).

Interessantes Geschehen vom Anfang des 16. Jahrhunderts wird verbunden mit der Gegenwart. Eine durchaus lehrreiche und lebendige Kombination von Soester Geschichte und Geschichten.

Hier schreibt eine Soesterin, die ihre Stadt kennt und liebt und dies so zu vermitteln weiß, dass viele Leser/innen von 9 bis 90 Jahren sich daran freuen werden. – 187 Seiten für 9,95 Euro.

Beide Bücher können in Soest in der Bücherstube Ellinghaus und in der Ritterschen Buchhandlung bestellt werden.

Ich gebe diese Empfehlung gern an die Leserinnen und Leser des Füllhorns weiter und wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Werner Günther



Schnelle Antwort per QR-Code!

Für die einen sind sie Würfelmuster, für die anderen

schachbrettähnliche Gebilde. Inzwischen sieht man sie fast überall in den Zeitungen, auf Werbeplakaten, an Laternenmasten, in den Supermärkten und auf allen möglichen Produkten, die man kaufen kann. Sie werden vom Smartphone gelesen und können eine Menge an Informationen enthalten: Ich erzähle Ihnen, was dahinter steckt. Der Begriff „QR-Code“ kommt aus dem Englischen und heißt dort „Quick Response“, ins Deutsche übersetzt: „Schnelle Antwort“.

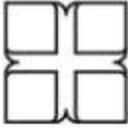
QR-Codes sind Verwandte der Ihnen sicher bekannten Strichcodes. Dass an der Supermarktkasse die Kassierer nicht mehr die Preise der gekauften Artikel eintippen, sondern die Preise mittels Strichcode eingescannt werden, daran haben wir uns längst gewöhnt. Die QR-Codes sind Verwandte des uns lange schon bekannten EAN (=Europäische Artikelnummer)-Strichcodes

QR-Codes gibt es seit 1994. Sie wurden in Japan für die Automobilindustrie entwickelt. Damit konnte man mehr Informationen auf kleinerer Fläche unterbringen und sie waren durch eine automatische Fehlerkorrektur noch lesbar, auch wenn sie teilweise verschmutzt oder zerstört wurden.

Es sind kleine Datenspeicher, die bis zu 4000 Buchstaben, Zahlen und Zeichen unterbringen können. Die Informationen werden verschlüsselt in einem Muster aus kleinen hellen und dunklen Quadraten, das für die Menschen – wie die Nullen und Einsen in der Computertechnik – unlesbar ist. Der EAN-Strichcode kann dagegen nur maximal 13 Zahlen speichern. Übrigens müssen QR-Codes nicht schwarz-weiß sein. Wichtig ist der möglichst hohe Kontrast zwischen hellen und dunklen Flächen. Ohne die Codes auf Verpackungen und Etiketten geht heute nichts mehr! Die Informationen, also die Texte eines QR-Codes lassen sich unterschiedlich gestalten, so dass sie beim „Lesen“ gleich richtig zugeordnet und die dazu passende Aktion angeboten wird.

Wenn Sie die Zeitungen aufschlagen, entdecken Sie immer häufiger solche QR-Codes. Meistens enthalten sie Verweise auf bestimmte Webseiten im Internet. Wird dieser QR-Code mit dem Smartphone eingescannt (eingelese), landet man ohne lästiges Eintippen direkt auf der Website, die weitergehende Hintergrundinfos zu dem Zeitungsartikel bietet.

Immer beliebter werden QR-Codes, die Kontaktdaten enthalten, zum Beispiel Visitenkarten. Man scannt einfach den Code auf der Visitenkarte ein und speichert die Daten auf dem Smartphone oder auf dem Computer. Mit einer im QR-Code gespeicherten Telefonnummer lässt sich zum Beispiel ein Anruf per



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



Smartphone direkt ausführen, ohne dass man selbst die Telefonnummer noch eingeben muss. Das Smartphone scannt sie, geht auf die Telefonfunktion, setzt dort die Nummer ein und erwartet vom Benutzer nur noch ein kurzes Antippen, um dann die eingesetzte Telefonnummer anzuwählen.



Die Größe eines QR-Codes unterliegt nur einer Bedingung: er muss sich mit einem Lesegerät scannen lassen. Selbst ein riesiger QR-Code an einer Hauswand lässt sich aus einigen Metern Entfernung

problemlos mit dem Smartphone aufnehmen.

Zu klein dürfen QR-Codes allerdings nicht sein, damit man sie mit Smartphone oder Tablet noch scharfstellen und entziffern kann. In der Industrie allerdings werden z. B. klitzekleine QR-Codes in Bauteile mittels Lasertechnik graviert. Dafür benötigt man dann zum Lesen allerdings sehr präzise Scanner.



Sicher haben Sie auch schon einmal ratlos vor einem Produkt im Regal eines Bau- oder Super-

markt gestanden. Vielleicht erschlägt Sie die Vielfalt der Produkte, oder die Anwendungshinweise sind nur in mikroskopisch kleiner Schrift und dann auch noch sehr dürftig auf der Packung zu finden. Ich bin sicher, dass Sie auf den Verpackungen mehr und mehr einen QR-Code finden, der Ihnen die gewünschten zusätzlichen Informationen in gut lesbarer Schrift liefern kann.

Schauen Sie sich dieses Beispiel an. Wenn Sie ein Smartphone oder Tablet haben, dann scannen Sie doch mal den Code!

Vielleicht fragen einige von Ihnen: „Ja, wie geht das denn?“ Nun, dafür braucht man ein kleines QR-Programm, also eine App (=Anwendungssoftware). Solche Programme gibt es für alle gebräuchlichen Smartphones

und Tablets (und auch Notebooks mit Kamera) kostenlos im entsprechenden App-Shop, z. B. bei iPhone oder iPad im iTunes-App-Store, oder im Play-Store bei Android-Smartphones wie z. B. Samsung, etc. Downloaden Sie die App auf Ihr Smartphone, starten Sie dann die App und richten Sie die integrierte Kamera des Tablets oder Smartphones auf den QR-Code. Der Codeleser entschlüsselt in Windeseile den Inhalt und bietet Ihnen passende Aktionen dazu an. Wenn Sie der Aktion durch Antippen zustimmen, startet zum Beispiel Ihr Browser – weil der QR-Code eine Internetadresse enthält – und öffnet eine Internetseite.



QR-Codes erstellen? Das können Sie auch!

Jeder kann sie kostenlos selbst erstellen und verwenden. Dazu braucht man nicht mal eine spezielle Software, den QR-Code-Generator, wenn man es nur mal probieren oder privat nutzen möchte, um z. B. ein T-Shirt zu bedrucken (evtl. als Geschenk für den Enkel...). Dazu sind entsprechende Internetseiten besonders geeignet. Ich empfehle Ihnen eine Internetadresse, wo Sie QR-Codes für die unterschiedlichsten Informationen selbst erstellen können: <http://goqr.me/de/>

Wählen Sie zuerst den **Typ** aus. Wenn Sie mit der Maus über die Symbole fahren, wird Ihnen die Bedeutung der Symbole rechts oben neben „**1. Typ**“ angezeigt. Nun geben Sie bei „**2. Inhalt**“ den entsprechenden Inhalt des QR-Code ein.

Ein Beispiel: Sie wollen auf eine bestimmte Internetadresse hinweisen. Wählen Sie als Typ das erste Symbol (es wird Ihnen die Info url angezeigt). Sobald Sie im Feld „**Inhalt**“ die Adresse angegeben haben (Beispiel: www.soest.de), sehen Sie den QR-Code schon rechts bei „**3. Live-Vorschau**“ und können ihn dort herunterladen (am besten als JPG-Datei).

Prüfen Sie, ob der QR-Code stimmt, indem Sie die QR-App auf dem Smartphone starten und den Code ins Visier der Kamera nehmen.

Die Internetadresse wird angezeigt und es genügt, sie anzutippen, um das Internet zu starten und auf diese Website gelenkt zu werden.

Mit QR-Codes bieten sich völlig neue Möglichkeiten, auf Leistungen, Produkte und anderes mehr hinzuweisen. Mit einem QR-Code auf der Visitenkarte kann man unglaublich viele Informationen vermitteln, die auf der kleinen Karte keinen Platz hätten. Selbst auf T-Shirts oder Kaffeebechern findet man heute QR-Codes. Dem Einsatz von QR-Codes sind fast keine Grenzen mehr gesetzt. Man staune: Im Juni 2011 wurden in Holland aufgrund des 100-jährigen Jubiläums der Königlich-Niederländischen-Münze die ersten

Geldmünzen mit einem eingepprägten QR-Code ausgegeben. Wird der mit dem

Smartphone eingescannt, landet man auf der Website der holländischen Münzanstalt.

Inzwischen besitzen über 50 Millionen Deutsche ein Smartphone, mit dem sie einen QR-Code einscannen und damit in Sekundenschnelle Zugriff auf seine enthaltenen Informationen haben können.

Ich wünsche Ihnen einen schönen, warmen Sommer!

Hety Büchte



Kennen Sie den schon?

Die BAGSO (Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen) hat diese Broschüre herausgebracht. Die Möglichkeiten, die das Internet als Informations- und Kommunikationsplattform bietet, entdecken zunehmend auch die Älteren, deren Zahl unter den Internetnutzern in den letzten Jahren kontinuierlich angestiegen ist. Um denjenigen, die den Einstieg ins Netz noch nicht gewagt haben, eine Hilfe an die Hand zu geben, hat die BAGSO einen Wegweiser erstellt, der sie Schritt für Schritt auf ihrem Weg begleitet. Dabei werden in der 96 Seiten umfassenden Broschüre alle Themen aufgegriffen, die den Neulingen im Internet unter den Nägeln brennen.

Die BAGSO-Vorsitzende, Prof. Dr. Ursula Lehr: „Der Wegweiser zeigt Ihnen, wie das Internet Ihren Lebensalltag bereichern und erleichtern kann, er klärt Sie über Ihre Rechte auf und gibt Ihnen nützliche Tipps und Hinweise. Ich bin davon überzeugt: Sie werden begeistert sein und das Internet nicht mehr missen wollen.“

Sie können diesen Wegweiser kostenlos ausdrucken im Internet unter der Adresse <http://www.bagso.de/abgeschlossene-projekte/aktivitaeten-wegweiser.html>

In der Druckfassung kann die kostenlose Broschüre **bestellt werden über:**
Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 481009, 18132 Rostock
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de, Telefon: 030-182722721

Gottes Häuser:

Ev. Dorfkirche Zu Borgeln

In Borgeln kommt Gottes Haus mit der schlichten Bezeichnung: *Evangelische Dorfkirche zu Borgeln* aus. Seit Juli 1969 gehört das Dorf zur Gemeinde Welper. Geographisch günstig gelegen zwischen Hamm und Soest, sind beide Städte über die L 670-Straße und seit 1880 per Bahn schnell zu erreichen.

1166 wurde Borgeln erstmals urkundlich genannt. Der Ortsname deutet auf eine ehemals bewohnte Burg hin, Stammsitz des Rittergeschlechts *milites de Burgelen*. Weniger Rühmliches weiß die Heimatchronik auch: in den Jahren der Hexenverfolgungen von 1577 bis 1604, erwähnt sie zehn Prozesse. Acht Personen wurden wegen Hexerei und Zaubererei hingerichtet, zwei starben im Gefängnis.

Das Äußere der Kirche begeistert nicht sofort. Proportionale Harmonie sieht anders aus. Wuchtig und wehrhaft steht sie auf einem ehemaligen Gottesacker, der heute eine Grünfläche ist. Sie wirbt um Sympathie. Mit Erfolg. Bei näherem Hinsehen sind im Mauerwerk deutliche Spuren baulicher Veränderungen erkennbar. *Saxa loquuntur – die Steine reden*. Superintendent und Ehrenbürger der Stadt Soest, Adolf Clarenbach (1877-1952), hat als interessierter Heimatforscher genau „hingehört“ und schon in der Publikation: *Heimatglocken Neue Folge, Nummern 5 bis 12* (1939-41), schriftlich wiedergegeben, was ihm die Steine seiner Kirche „erzählt“ haben. Senator Hubertus Schwartz ehrt die

Borgeln-Kirche sogar mit der Mutmaßung, sie sei *das älteste sakrale Bauwerk der Soester Börde*. Für Detailinteressierte wird auf die Schrift: *Baugeschichte der Kirche zu Borgeln und der Kapelle zu Stocklarn* hingewiesen, die die Kirchengemeinde 1977 aus Anlass des 100. Geburtstages von Adolf Clarenbach, herausgab. Welche gravierenden Veränderungen insgesamt an der Kirche im Laufe der Jahrhunderte vorgenommen wurden, zeigt nachvollziehbar ein maßstabgerechtes Holz



modell in Baukastenart. Die Modellkirche entspricht heutigen Verhältnissen. Durch Entfernen des Dachs und der umlaufenden „Mauern“, kommt die Vorgängerkirche (vor 1200) zum Vorschein. Und nun stimmen auch die Proportionen. Wehrturm (um 1080) und Langhaus harmonieren! Die Idee zu diesem anschaulichen Konzept stammt von Herrn Heinrich Schäfer. Gemeinsam mit Herrn Horst Päuser wurde die Ausführung in Angriff genommen. Sie erforderte Akribie, Fleiß und sehr viel Zeit. Angefangen von genauen Vermessungen, über zeichnerische Entwürfe bis zur detailgetreuen Anfertigung der Holzteile. Der Anstrich, die Farben, die bunten Bildfenster, der Verputz, der die baulichen Umgestaltungen sichtbar macht, alles entspricht dem großen Vorbild. 2004 konnten die Herren das überzeugende Ergebnis mit berechtigtem Stolz präsentieren. Der Kircheninnenraum überrascht. Die alten Grabplatten (sie dienen als Fußboden), die Kan-

zel, der Altar, die wunderschönen Fenster, die hellen Bänke, der Taufstein, der Orgelprospekt - jedes für sich und alles zusammen



lässt andächtig staunen. Zunächst fesselt die Kanzel den Blick. Sie ist das Pracht- und Prunkstück. Leider ist der Künstler unbekannt. Er hat sein barockes Werk überreich mit Skulpturen versehen. Eine kleine Tafel gibt den Motiv vor: *Das Gesetz ist*

durch Moses gegeben, die Gnade und Wahrheit ist durch Jesus Christus worden (Joh. 1,17). Die Darstellungen reichen von Moses mit den Gesetzestafeln, dem Lamm Gottes, über den auferstandenen Christus bis zu den vier Evangelisten mit ihren Attributen. Vorsprünge und Freiflächen sind mit Blumen, Fruchtarrangements und Engelsköpfen ebenfalls reich geschmückt. Eine große Traube bildet den unteren Abschluss. Auch der Treppenaufgang und der Rand des Schalldeckels tragen reichen Skulpturenschmuck. An der Unterseite des Schalldeckels „schwebt“, wie häufig, die Taube als Symbol des Heiligen Geistes. Auf dem Deckel steht der allegorische Pelikan, der sich die Brust aufreißt, um die Jungen mit seinem Herzblut vorm Verhungern zu retten. Im Zuge der Restaurierungsarbeiten (1984-88) erhielt das Kanzelensemble seine ursprünglichen Pastellfarben zurück. Auffällig ist der Text an der Wand rechts neben der Kanzel: *Wy wyłt by dem Evangelio leven und sterven.* Dieser Ausspruch, geäußert vom Wollenweber Johann Schachtrop, soll das Motto während der Reformation in Soest gewesen sein. Er und vier weitere Männer verloren aus nichtigem Anlass 1553 ihr Leben auf dem Schafott.

Der Altar von 1862 ist Ersatz für den, der 1852 bei einem Brand vernichtet wurde. Der Maler Tüshus aus Düsseldorf zeigt im großformatigen Bild den auferstandenen Jesus mit Kreuzesfahne. Der neugotische Altarumbau aus Eichenholz präsentiert viel typisches Golddekor. Die Arbeit stammt vom Architekten Prang aus Münster. Im Zuge der erwähnten Restaurierung erhielt auch der Altar seine Ursprungsfarben zurück. Am Altartisch

zeigen die wieder frei gelegten Ornamentfelder kunstvolle Schnitzarbeiten. Kleeblattartig rahmen sie die Buchstaben G. H. L. (Glaube - Hoffnung - Liebe).



Die Taschenladenorgel mit elektrischer Traktur thront, höchst ungewöhnlich, auf einer Empore über dem Altar. Sie umfasst neben dem Pedal, zwei Manuale, fünfzehn Register und etwa elfhundert Pfeifen. Die Lübecker Firma Kemper ersetzte mit ihr die Vorgängerin von 1853. Heute wird bedauert, dass der neugotische Orgelprospekt damals verloren ging. Der jetzige gehörte vormals einer Kirche in Neuwied. Den Erwerb vermittelte die Firma Stockmann aus Werl, die 1987 den Einbau übernahm und das Instrument gründlich instand setzte. Im Kreuzgewölbe des westlichen Mittelschiffs wurde 1933 eine Malerei von vermutlich 1220 entdeckt. Fachleute glauben, byzantinischen Einfluss zu erkennen. Sie wurde durch weitere Malereien ergänzt. Kunstgeschichtlich wohl nicht sehr wertvoll, doch vom Künstler Puttfarcken, (Schüler von Heinrich Rüten 1877-1955), eindrucksvoll ausgeführt. Dank spezieller Behandlung seitens der Paderborner Firma Ochsenfarth in den 1980er Jahren, sind die Bemalungen nun konserviert. Gleichzeitig wurden Emporenbrüstungen und Kirchenbänke mit hellem Anstrich versehen, die barocken Füllungen farblich abgesetzt. Einigen Bänken sind Namen alter Familien eingeschnitzt, teils mit Jahreszahlen. Die älteste datiert von 1680. Holztafeln tragen die erstaunlich vielen Namen der Gefallenen beider Weltkriege. Im sogenannten *Brotschapp*, dem Adelssitz der Familie Blankennagel vom Palmberg, wird würdig an sie erinnert.



Von den ehemals sechs Motiv-Fenstern im Chor, Stiftungen der Konfirmanden-Jahrgänge 1871-1898, hat nur das rechte den Weltkrieg überstanden. Es zeigt die Kreuzigung Jesus, eine Arbeit der Glasmalerei Victor von der Forst (1901-1941), Münster. Bernhard Gohla (1912-1989), Lippstadt, fertigte das

Fenster links der Orgel (Geburt Jesu), gleich es in Gestaltung und Farbe dem Rechtsfenster an. Von ihm stammen auch die Entwürfe der vier anderen Fenster. Die Firma Peters, Paderborn, besorgte die Ausführung. 1992 wurden die brillanten Leuchtfenster in einem Festgottesdienst der Gemeinde vorgestellt. Sie vermitteln: Taufe und Abendmahl (Nordchor), Himmelfahrt und Pfingstgeschehen (Südchor).

Die Tür zur Sakristei ist mit diagonal laufenden Bandeisen bewehrt. Der obere Querrahmen enthält in lateinischer Sprache den Hinweis, dass hier Privatbeichten möglich waren. Im Inneren nennt eine Wandtafel die Namen aller amtierenden Pfarrer seit der Reformation, und drei Gemälde stellen Pastoren aus dieser Zeit dar.

Der moderne und schlichte Taufstein, 1972 von Alfons Düchting sen. (1925-2015) Soest, aus schönem Anröchter Dolomit gearbeitet, besteht aus einer dreistufigen, sich nach unten verjüngenden achteckigen Säule. Die Schale umrandet das Bibelzitat: *Wer da glaubet und getauft wird, der wird selig werden.* Der schließende Eichendeckel trägt eine Kupferplatte mit stilisierter Taube.

Von den fünf Glocken sind zwei historisch (1799). Eine wurde im zweiten Weltkrieg konfisziert, kehrte aber 1948 wohlbehalten zurück. 1963 bekam die renommierte Firma Rincker in Sinn, Dillkreis, den Auftrag, nicht nur Ersatz für die nach dem Krieg verloren gegangene Lutherglocke zu fertigen, sondern auch drei weitere Glocken zu gießen.

Erwähnt sei noch: Der Maler Franz Nölken (1884-1918) hielt sich zu Studienzwecken 1905 in Borgeln auf und malte eindrucksvoll Dorftypisches. Für mehr Begeisterung ist nicht Platz. Wie immer und inzwischen bekannt, gilt auch für dieses Gotteshaus: wozu in die Ferne schweifen, liegt Borgeln doch so nah.

© Hannelore Johänning

Quellen:

Besichtigung vor Ort mit umfassenden Erläuterungen durch Herrn Heinrich Schäfer
Internet, Broschüren: Evangelische Kirche Borgel; Die Fenster der evangelischen Kirche zu Borgeln



Die Rosenau bei Weslarn (Foto: Rainer Garz)

Neuer Pflegeratgeber erschienen

Zum 1. Januar 2016 ist das neue **Pflegestärkungsgesetz II** in Kraft getreten. Die Änderungen, die das neue Gesetz mit sich bringt, werden allerdings erst zu Beginn des Jahres 2017 wirksam. Es soll die Situation von pflegebedürftigen Menschen und Pflegekräften verbessern und die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz berücksichtigen. Deshalb wurde der von mir verfasste **„Ratgeber für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige“**, aktualisiert.

Zur den wichtigen, schon jetzt geltenden Neuerungen zählt die Einführung der „Übergangspflege“. Sie füllt eine bisherige Versorgungslücke für Pflegebedürftige aus, die zum Beispiel nach einem Krankenhausaufenthalt pflegebedürftig sind, aber noch keine Pflegestufe bekommen können. Seit Januar können je nach Fallsituation auf ärztliche Anordnung entweder eine Haushaltshilfe, eine häusliche Kranken- oder eine Kurzzeitpflege in Anspruch genommen und über die Krankenkasse abgerechnet werden.

Außerdem haben jetzt auch pflegende Angehörige einen Anspruch auf Pflegekurse und Pflegeberatung.

Dazu gibt es noch Verbesserungen bei der Inanspruchnahme der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege. Bisher war die zusätzliche Zuzahlung des hälftigen Pflegegeldes jeweils auf maximal vier Wochen begrenzt. Künftig kann das hälftige Pflegegeld für den gesamten Zeitraum der Inanspruchnahme für den gesamten Leistungszeitraum in Anspruch genommen werden.

Die Verhinderungspflege kann maximal sechs Wochen und die Kurzzeitpflege maximal acht Wochen über die Pflegekasse mit finanziert werden.

Beide Pflegearten werden maximal acht Wochen im Jahr bezuschusst.

Systemumstellung der Pflegeeinstufung ab 01.01.2017:

Ab Januar 2017 gibt es statt vier Pflegestufen **fünf Pflegegrade**. Damit gelten neue Rahmenbedingungen für die Begutachtung der Pflegebedürftigkeit. Zukünftig spielt nur noch der Grad der Selbständigkeit die entscheidende Rolle. Das leidige Zählen der Hilfeminuten entfällt. Insbesondere Einschränkungen, die durch Demenz entstehen, werden stärker berücksichtigt.

Durch den Pflegegrad 1 wird eine weitere Versorgungslücke geschlossen. Hier erhalten Menschen Leistungen, die nach bisherigem

Recht keinen Anspruch auf die Pflegestufen 0 und 1 gehabt hätten. Auf Wunsch können sie eine Pflegeberatung in Anspruch nehmen. Außerdem stehen ihnen Zuschüsse zur Anpassung des Wohnumfeldes, Geld für allgemeine Betreuungsleistungen und Hilfsmittel zu.

Bemerkenswert ist eine Neuerung bei der Finanzierung für einen Platz in einer Senioreneinrichtung. Nach altem Recht erhöhte sich der selbst zu zahlende pflegebedingte Eigenanteil, wenn man in eine

höhere Pflegestufe eingestuft wurde. Das entfällt zukünftig. Bei Änderungen des Pflegegrades bleibt der pflegebedingte Eigenanteil immer gleich.

Auch pflegende Angehörige profitieren. Sie erhalten zukünftig schon „Rentenpunkte“, wenn sie mindestens 10 Stunden in der Woche pflegen. Bisher lag die Grenze bei 14 Stunden.

Den Pflegeratgeber (Kosten 5,00 Euro) erhalten Sie im Rathaus Innenstadt (Trägerunabhängige Pflegeberatung, Wilko Lebkücher, 2. Etage, Zimmer 3.12).

Wilko Lebkücher
02921/103 2201
Mail:w.lebkuecher@soest.de



Spargelzeit

Friesische Krabbensuppe

1 Zwiebel, 1 Esslöffel Butter
2 Würfel Krebssuppe, 1 Bund Dill
80 g Creme fraiche, Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
2 EL trockener Sherry
200 g Nordseekrabben

Butter schmelzen, kleingewürfelte Zwiebel darin andünsten, 1 Liter Wasser zugießen, aufkochen. Krebssuppe einrühren und zwei Minuten köcheln. Dann feingeschnittenen Dill und Creme fraiche dazu geben. Mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft und Sherry abschmecken. Krabben nur kurz in der Suppe erwärmen und mit etwas Dill garnieren.

Versunkener Spargel

1,6 kg weißer Spargel
4 Eier, 150 ml Sahne
3 EL Semmelbrösel, 2 EL Zitronensaft
1 EL Zucker, 1 TL Salz, etwas Pfeffer
120 g Kochschinken (klein gewürfelt)
1 Bund Schnittlauch

Spargel schälen und holzige Stellen entfernen.
Eier mit Sahne, Semmelbrösel, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
Spargel in eine gut gefettete Auflaufform schichten.
Schinkenwürfel und Schnittlauch darauf verteilen.

Eiersahne darüber gießen.

Auflaufform auf den Rost in den vorgeheizten Backofen schieben.

200 Grad, Ober und Unterhitze; ca. 30 Minuten

Beilage: neue Kartoffelchen in Butter und Petersilie geschwenkt, grüner Salat

Erdbeersalat mit Avocadomus

500 g Erdbeeren waschen, längs in Scheiben schneiden,
mit 1 EL Puderzucker und 1 EL weißem Balsamico-Essig vermischen
2 reife Avocados halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen.

Saft von einer Zitrone und abgeriebene Zitronenschale
mit dem Avocado-Fruchtfleisch pürieren.

100 g Mascarpone mit 20 g Puderzucker verrühren,
unter das Avocado-Püree heben.

150 g Sahne steif schlagen und vorsichtig unterziehen.

Erdbeersalat auf Tellern dachziegelartig verteilen. Mit einem Löffel vom Avocadomus Nocken formen und in die Mitte setzen. Garnieren mit einem Melisseblättchen

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit!

Anja Lehnert

Senioren - Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
16:00	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Dienstag		
09:00 - 13:30	Internet-Treff Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10
13:30 14:00	Doppelkopfrunde Boulespiel im Park		Begegnungsstätte Bergenthalpark
Ab 15:00	Seniorentreff mit Kaffeetrinken, gemeinsamem Singen und Spielen	2,50 €	Ardeyhaus, Paradieser Weg Ansprechpartner: Heide und Ulrich Deimann, Tel. 02921-60347
	Am ersten Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10 Anmeldung: 02921-13000
	Am zweiten Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Am dritten Dienstag im Monat		
15:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Mittwoch		
14:30	Basteln und Spielen mit Kindergartenkindern		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Am zweiten Mittwoch im Monat		
15:00	Internetcafé mit Hilfestellung		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Am dritten Mittwoch im Monat		
14:30	Bingo spielen mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Am vierten Mittwoch im Monat		
14:00	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Donnerstag im Monat		
15:45	Gedächtnistraining (nicht am 3. Donnerstag im Monat)		Begegnungsstätte Bergenthalpark
16:00 - 18:00	Internet-Treff Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10
	Am dritten Donnerstag im Monat		
15:00	Tanznachmittag		Kulturhaus „Alter Schlachthof“



Senioren - Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Freitag		
13:30 16:00 17:30	Doppelkopfrunde Walking-Treff Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden ersten Freitag im Monat		
15:00	Tanzcafé mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen, Tel. 02921-96880	5,00 €	Perthes-Zentrum (Saal im Erdgeschoss), Bleskenweg 3

**Vom 11. Juli 2016 bis zum 31. Juli 2016
macht die Begegnungsstätte im Bergenthalpark Sommerpause.
In dieser Zeit fallen alle Veranstaltungen und Gruppentreffs aus.**

Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
13.08.16	Schützenfest im Perthes-Zentrum 14:00 – 18:00 h		Perthes-Zentrum, Bleskenweg 3

Sonder - Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
08.06.16	Ausflug an den Möhnesee einschl. Katamaran-Rundfahrt und Kaffeetrinken im Thinghof	15,00 €	Veranstalter: Seniorenbüro der Stadt Soest
06.07.16	Ausflug zur Bilsteinhöhle für Oma/Opa und Enkelkinder	12,00 € Enkel frei	Veranstalter: Seniorenbüro der Stadt Soest
10.08.16	Ausflug zur Waldbühne Heessen: „Simba, König der Löwen“	13,00 €	Veranstalter: Seniorenbüro der Stadt Soest

Raten Sie mal....



Zeichnung: Rainer Garz

Gewürfelte Buchstabengruppen

Bei diesem Rätsel sind die Bruchstücke des Lösungssatzes durcheinander geraten. In der richtigen Reihenfolge zusammengesetzt ergibt sich ein bekanntes Sprichwort.

CHT – EIN – ELE – EMA – HKE – INE – MMR – NOC – NSO – RCH

Viel Spaß beim Raten wünscht Ihnen Wolfgang Hoffmann

Senden Sie bitte Ihre Rätsellösung bis zum **10. August 2016** an das
Seniorenbüro, Am Vreithof 8, 59494 Soest

Aus den richtigen Einsendungen werden drei Gewinner durch Los ermittelt,
die in der nächsten Ausgabe des Füllhorn bekannt gegeben werden.

Rätselauflösung Heft 1/2016

Um mal ganz ehrlich zu sein: Ich bin noch nie im Leben geritten! Wenn das Pferd mit mir so springen würde, wie auf dem Schachbrett, wäre ich ganz fix wieder am Boden. In diesem Zusammenhang würde ich einen Sicherheitsgurt, wie beim Auto, begrüßen. Beim Schach ist das Rössel die einzige Figur, die nicht geradeaus zieht. Und weil es außerdem diesen komischen Zug vor und zurück und nach den Seiten machen kann und auch falsche Züge sinnvolle Wörter ergeben, hatten einige von Ihnen doch zu knacken. Die Lösung:

Wandern im Sauerland

Das haben wir viele Jahre zu jeder Jahreszeit gemacht, im Winter auf Skiern. Heute, als begeisterte Rollator-Schieber, bleiben wir lieber in heimischer Umgebung. Das Soester Pflaster vermittelt genügend den Eindruck, auf einem steinigen Wanderweg locker fürbass zu schreiten!

Aus den richtigen Einsendungen wurden folgende Gewinner durch das Los ermittelt:

Inge Möllenhoff, Soest
Angelika Brunholz, Soest
Elisabeth Weidlich Soest

Die Preisträger/Innen werden vom Seniorenbüro benachrichtigt
und erhalten je **zwei Eintrittskarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros**

Hier lacht das FÜLLHORN



Bei Direktor Müller tritt ein neuer Chauffeur seinen Dienst an. Als er zum ersten Mal Frau Generaldirektor fahren soll, fragt sie: „Wie heißen Sie?“ „Kurt.“ „Ich spreche unsere Angestellten nicht mit Vornamen an, wie heißen Sie mit Nachnamen?“ „Liebling.“ „Fahren Sie los, Kurt.“

„Erinnern Sie sich noch?“, fragt eine Dame den neben ihr sitzenden Professor, „vor fünf Jahren haben Sie mich gefragt, ob ich Ihre Frau werden will.“ „So“, erwidert der Professor. „Und sind Sie es geworden?“

Das jährliche Hochwasser am Rhein bei Köln. Vater, Mutter und der kleine Sohn sitzen auf dem Dach ihres Hauses und schauen verängstigt auf die steigenden Fluten. Da kommt ein Hut mit der Strömung vorbei, hält an und kommt zurück. „Wie kann das sein?“ fragt der Vater verwirrt. „Das ist Großvater“, sagt der Sohn, „der hat gestern gesagt: „Egal was passiert, morgen ich mähe den Rasen.“

A trifft B. „Was ist mit Dir los? Du siehst so erschüttert aus.“ „Soeben habe ich Gott gesehen“ antwortet B. „Und?“ „Sie ist schwarz.“

„Da gratuliere ich aber“, sagt die Verkäuferin lächelnd, „Sie sind der erste Kunde, der sich über einen nicht geöffneten Fallschirm beschwert.“

Die Stewardess fragt in der ersten Klasse einen Herrn nach seinen Wünschen. „Ein Herrengedeck, bitte.“ Die Stewardess hat das nie gehört und bittet um Erklärung. „Ein Bier und ein Piccolo“, half ihr der Herr. Doch schon in der Bordküche, wo sie die gewünschten Getränke einschenkte, hatte sie die Bezeichnung wieder vergessen. Nach dem Servieren fragte sie daher noch einmal freundlich nach: „Und wie heißt das?“ Der Herr antwortet etwas verunsichert: „Danke!“

Ausgesucht von Günter Marske
Zeichnung: Rainer Garz

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Rainer Garz, Erika Goulden,
Hans-Werner -Gierhake, Doris Ittermann, Hannelore Johanning,
Rudolf Köster, Anja Lehnert, Günter Marske, Andreas Müller,
Gisela Scharnowski
Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte der Stadt Soest

Anschrift: „Füllhorn“, Seniorenbüro/Rathaus, Am Vreithof 8, 59494 Soest
Telefon: 02921-103-2202
E-Mail: seniorenbuero@Soest.de

Umschlaggestaltung: Andreas Müller

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

Fotos

Titel: St. Patrokli-Dom mit Rathaus

Rückseite: St. Patrokus, Schutzpatron der Stadt Soest (über den Bögen des Rathauses)

