

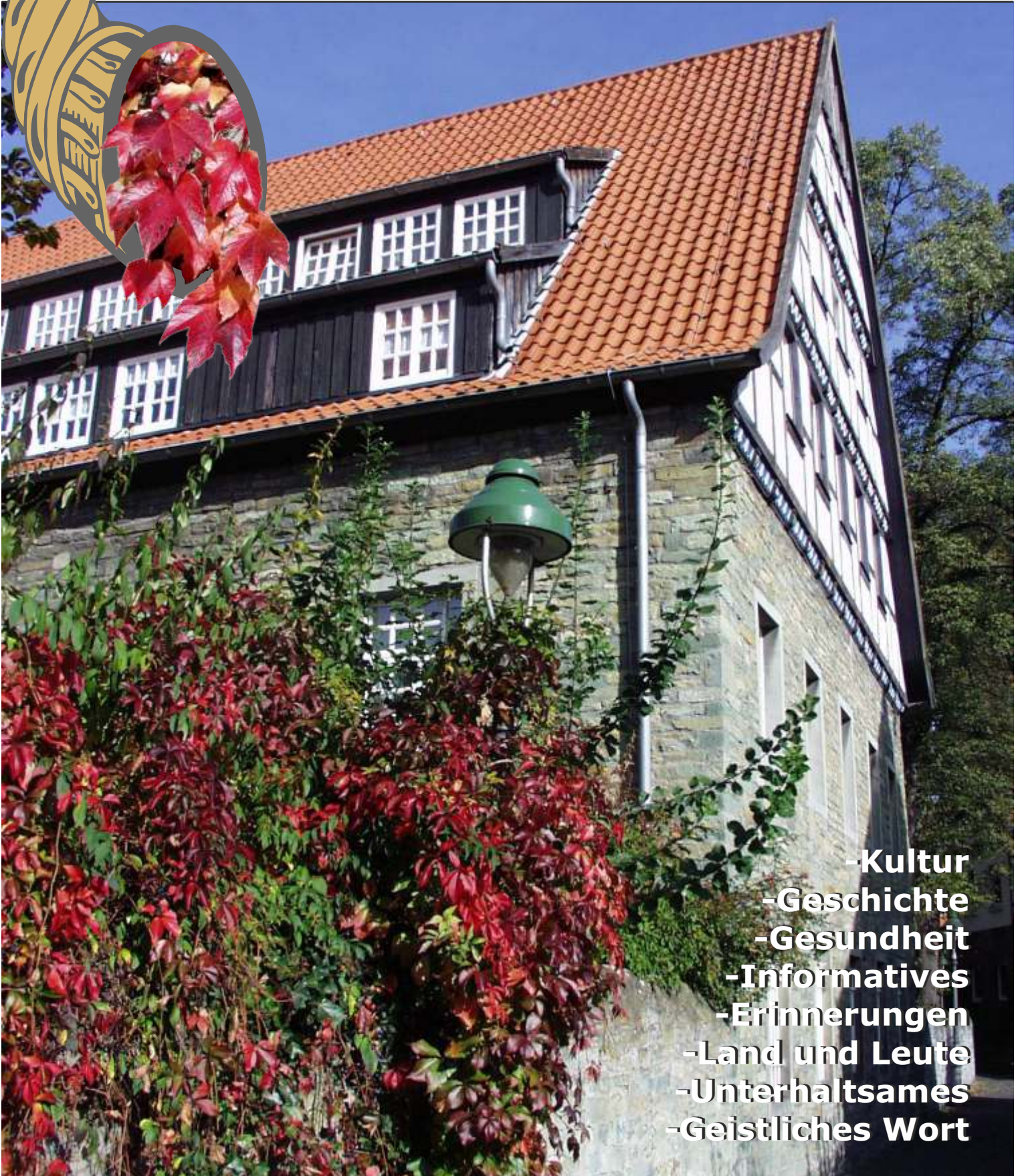
Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen !

# Füllhorn

3/2016

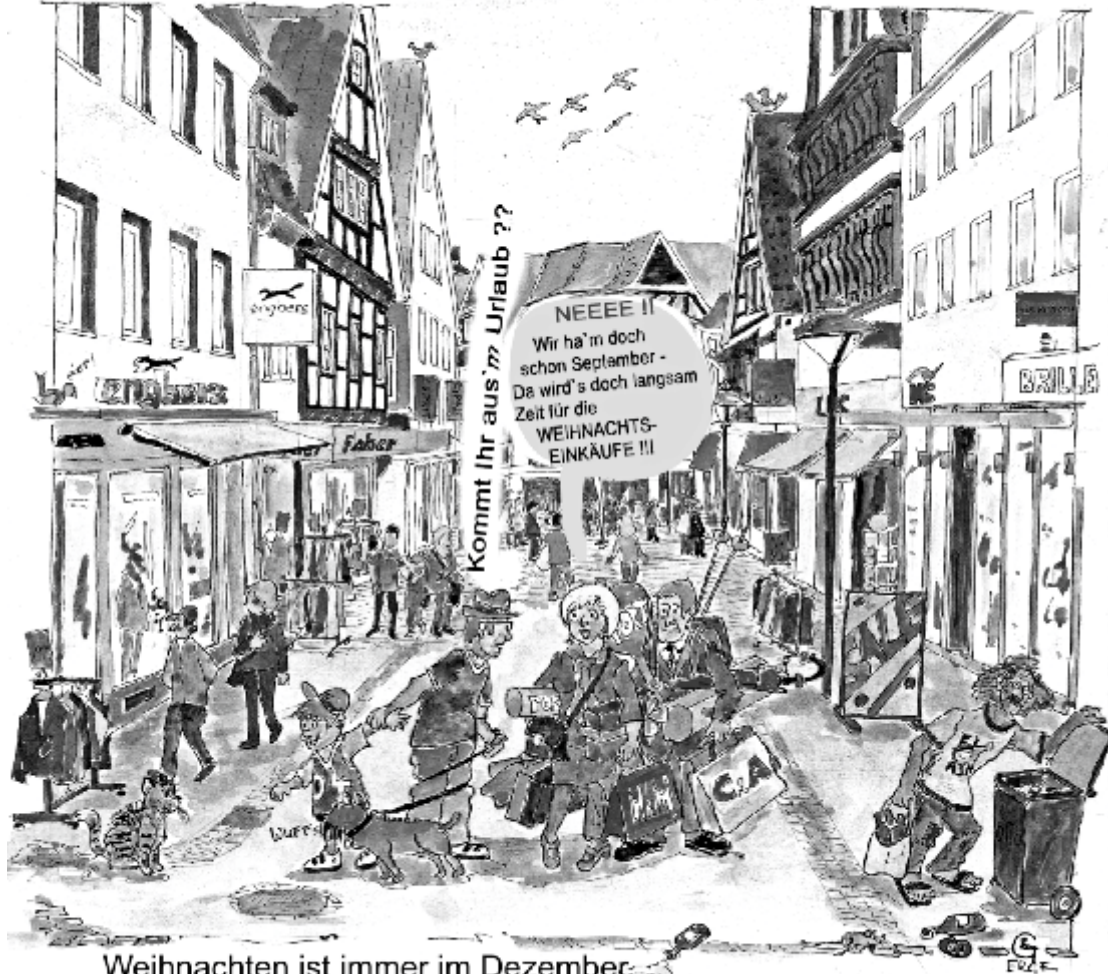
Stadt Soest - Seniorenbüro



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



Neulich auf der Soester Konsumrennbahn!



Weihnachten ist immer im Dezember,  
doch Kaufrusch gib`s schon im September.

Es ist höchst verwunderlich und eigenartig: Die Weihnachtssaison im deutschen Einzelhandel beginnt bereits seit Jahren am Stichtag 1. September!

Die eigentliche Weihnachtszeit beginnt zwar bekannter Weise immer im Dezember, aber - was wird nicht alles für gute Umsätze und optimalen Profit getan!

Trotzdem, es funktioniert: Da laufen sommerlich gekleidete Konsumenten zwischen Schoko-Nikoläusen, Printen, Baumbehang und Dominosteinen herum, die sich dann doch schon in einigen Einkaufskörben wiederfinden.

Da wird rechtzeitig nach Geschenken fürs Fest Ausschau gehalten, obwohl doch noch genug Zeit zu sein scheint. Alle Jahre wieder ist es immer das Gleiche: irgendwann „kurz vor knapp“ gerät der eine oder andere doch unter Druck und Stress, weil für Tante Mimi und Onkel Willi noch ein völlig unpassendes Geschenk fehlt.

Warum nur? Dem Handel und der Industrie verdanken wir die vorgezogene Saison, die bereits am 1. September anfängt und nicht erst am 1. Dezember, damit genug Zeit und Geld für mehr oder weniger üppige Geschenkartikel bleibt, um stressfreie, ruhige und besinnliche Weihnachtstage im Kreise der Lieben zu begehen. Also dann:

*\*\*\* Frohe \*\*\* Weihnachten*

## Inhaltsverzeichnis

<b>Geistliches Wort</b>	Die Türme St. Maria zur Wiese	Werner Günther	4
<b>Information</b>	Neues aus der Füllhorn-Redaktion	Rudolf Köster	5
	Das Jägerken unterwegs in der Stadt	Hans-W. Gierhake	6
	Das geheime Leben der Bäume	Dr. Wilfried Huck	21
	Erschöpfung, Immunverbesserung	Hubert Mues	25
	Ich hab` dein Knie gesehen	Johannes Utsch	26
	Wie halten wir es mit dem Altenheim	Hans-W. Gierhake	30
	Mein Alltag in einer Altenhilfeeinrichtung	Ursula Marzol	31
	So war das damals...	Gisela Scharnowski	38
	Auf Wiedersehen, Muhammed Ali!	Erika Goulden	41
	Der Dolmetscher für das Smartphone	Hety Büchte	42
	Senioren-Veranstaltungskalender	Petra Arlitt	44
<b>Kultur</b>	Zu Besuch in Körbecke	Jupp Balkenhol	12
	Ein neues Lied von Deutschland	Johannes Utsch	15
	Buchempfehlung: die Kleine Bijou	Dr. Wilfried Huck	17
	Mein Leben	Johannes Utsch	32
	Gottes Häuser: St. Othmar, Dinker	Hannelore Johänning	33
	„geschuldet“	Hannes Junge	37
<b>Unterhaltung</b>	Unsere Erinnerungen	Ludmilla Dümichen	8
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	10
	Berufswunsch Rentner	Ludmilla Dümichen	13
	Zwei Espresso bitte	Hannelore Johänning	16
	Soest von oben fotografiert	Rainer Garz	18
	Alte Uhren	Hans-W. Gierhake	19
	Herbst	Doris Ittermann	23
	Meine Großmutter	Erika Goulden	29
	Nichts geht mehr!	Johanna Hoffmann	35
	Er sucht Sie	Hannelore Johänning	39
	Raten Sie mal...	Hans-W. Gierhake	46
	Hier lacht das Füllhorn	G. Marske – R. Garz	47
<b>Küchentipps</b>	Herbstküche	Gerhild Oehmichen	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

***Liebe Leserin, lieber Leser!***



Vor etwa zwei Jahren hatte ich - vom Marienkrankenhaus kommend - diesen Anblick: den fertigen, vom Gerüst befreiten Südturm der Wiesenkirche. Welch ein Bild, der helle Turm vor blauem Himmel! Werde ich es erleben, auch den fertigen Nordturm noch zu sehen? (Daneben wohnen meine Frau und ich).

Diese Frage führte mich zu einem etwas listigen Plan. Das Ergebnis sehen Sie rechts. „copy point“ hat es möglich gemacht. Das könnte ein schönes Postkartenmotiv sein. – Was aber würde Herr Prigl davon halten? Er reagierte zunächst mit bedächtigem Schweigen. Auf meine Frage, wie man das denn nennen könnte, lächelte er: „Nennen Sie es Vision des Dombaumeisters für etwa 2020.“

Die Karte wird nun im „Kartenhäuschen“ in St. Maria zur Wiese angeboten.

Was ist eine Vision? Manche sagen: Traum- und Trugbild, Hirngespinnst, Utopie. Sie kann jedoch eine Realität abbilden, die noch nicht für alle sichtbar ist. Eine Vision ist aber auch ein mögliches Ziel, das erstrebt wird, zum Mittun anspornt, und das Mut und Freude macht, dabei zu sein. So ist es hier.

Sie kennen vielleicht die kleine Geschichte: Drei Steinmetze sind an der Arbeit. Sie werden gefragt, was sie da tun. Der erste sagt: „Ich verdiene Geld.“ Der zweite: „Ich bearbeite Steine.“ Der dritte: „Ich baue am Dom.“ Der dritte sieht das, was er tut, im großen Zusammenhang als Gottesdienst.

Eine Vision haben - da sind wir alle gefragt. Immer wieder. Ich möchte etwas erkennen, was mir, und nicht nur mir, Freude machen wird. Das kann da sein, wo ich jetzt bin. Und bin ich allein, kann es bedeuten, mit offenen Augen nach draußen zu gehen.

Wenn dieses Füllhorn erschienen ist, stimmt wahrscheinlich auf meinem Foto links schon wieder etwas nicht. Dann wird – so sieht es der Dombaumeister schon jetzt – die filigrane Spitze des Nord-Turms ohne das Gerüst frei stehen, und darunter geht die Arbeit weiter. Bis das rechte Bild schließlich ganz „stimmt“. Diese ziemlich einmalige Baustelle ist siebenhundert Jahre alt. Wie alt sind Sie, liebe Leserin, lieber Leser? Na bitte!

Suchen auch Sie in Ihrem Heute nach kleinen Visionen.

**Das wünscht Ihnen Ihr Werner Günther**





von Rudolf Köster

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

**Doris Ittermann**



Für mich, selbst noch jung in der Redaktion, ist Doris Ittermann beinahe immer schon dabei gewesen. Ihre einfühlsamen Einstiegstexte „Mein Birnbaum“ und „Ein Stück vom Kloster“ in Ausgabe 1/2016 hatten mich neugierig gemacht. Und um für unsere Leser Näheres über sie zu erfahren, verabredete ich mich mit ihr auf eine Tasse Kaffee bei ihr zu Hause.

Bei diesem Besuch habe ich neben Heim, Garten und Erzählweise der Hausherrin auch ihre herrlichen, selbstgebackenen Sommerplätzchen kennenlernen dürfen. Und wenn ich hier für ihre Vorstellung nur einen einzigen Satz zur Verfügung hätte, dann lautete dieser: *Doris Ittermann lebt genau das, was sie in ihren Texten beschreibt!* In Erfurt, der Blumenstadt, kurz vor Ausbruch des 2. Weltkrieg geboren, ist ihr die Liebe zur Natur gleichsam in die Wiege gelegt worden. Schon als Kind findet sie die Farbenpracht der riesigen Blumenfelder „himmlisch“, und sie erinnert sich heute noch voller Dankbarkeit an eine ihrer Großmütter, die es so gut verstand, die Aufmerksamkeit auf die kleinen, einfachen und echten Dinge in und mit der Natur zu richten. Später, während ihrer Lehrzeit in einer Graphischen Werkstatt fasziniert sie neben der Präzision bei der Arbeit auch der Umgang mit ungewöhnlichen Naturalien und Techniken. Besonders die Lithographie (ein Steindruck mit handgeriebener, fettiger schwarzer Tusche) hat es ihr angetan. Schmunzelnd meint sie dazu: „Ich kann also mit Fug und Recht sagen, dass ich noch aus der *Steinzeit* stamme!“

Im Laufe der Jahre erweitert sich ihre Neigung zu Dingen, die nicht sofort griffbereit sind, sondern erst von eigener Hand entstehen. Angeregt vom Wissen der Altvorderen lernt Doris erst das Verspinnen von Schafwolle, um diese anschließend verstricken zu können. Dann ist ihr das Malen mit fertiger Tubenfarbe zu wenig, also stellt sie die Farben für ihr besonderes Steckenpferd, die Ikonenmalerei, selber aus Erden und gemahlene Steinen her. Und auch das Töpfern („Es bedeutet mir viel, Mutter Erde selbst formen zu dürfen!“) macht ihr große Freude. Bei dieser Vorgeschichte nimmt es nicht wunder, dass sie ihre Liebe zu dem Erlebnis, etwas mit eigenen Händen zu schaffen, weitergeben möchte. Als ihre Kinder groß geworden sind, hat sie die Zeit dazu. Die Bad Sassendorfer Kurverwaltung ist erst interessiert an, dann begeistert von ihrem Vorschlag, den Kurgästen auf vielerlei Art zu helfen, die Langeweile zu vertreiben. Und wer Doris kennt, der kann sich vorstellen, was dort viele Jahre lang zweimal in der Woche geschieht. Es wird unter ihrer Anleitung gebastelt, gesponnen, auf Holz und Glas gemalt, getöpft, Makramee geknüpft, gesungen und vorgelesen.

Und nun ist sie beim Füllhorn gelandet. Wie es dazu kam? „Den Anstoß dazu haben meine Kinder gegeben“, lacht sie. Diese hätten gemeint, dass sie neue Herausforderungen brauche, nachdem sie nun alleine lebe. Und auf ihr Drängen, endlich etwas zu unternehmen, sei der Aufruf zur Mitarbeit beim **Füllhorn** in der Zeitung gerade recht gekommen. Wie sie selbst diese Entscheidung inzwischen beurteilt, formuliert sie so: „Es war ein Glücksfall für mich, dass man mich in der Redaktion willkommen hieß – neue, mir unbekannte Menschen, neue Gesprächsthemen, neue Überlegungen und Ideen. Mir tut es gut, etwas Erfüllendes, Neues gefunden zu haben. Und wenn meine Texte im Füllhorn auch nur etwas dazu beitragen, anderen Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu setzen, dann ... ja dann ist es doppeltes Glück für mich.“

## Das Jägerken unterwegs in der Stadt...



*Unter dieser Überschrift soll in Zukunft über Bedenkenswertes aus unserer Stadt berichtet werden. Aus der Sicht eines Zeugen, der in einem anderen Zeitalter gelebt und daher nicht die gleichen Sehgewohnheiten hat wie wir, bekommt manches, das uns auf den ersten Blick als normal erscheint, aus seinem Blickwinkel*

*plötzlich eine neue Qualität. Unser Wunschziel ist, dass unser Zeuge uns hilft, unsere Welt auf ungewohnte Art zu beurteilen und gelegentlich dem gesunden Menschenverstand eine Bresche zu schlagen.*

**Füllhorn:** „Wie war das zu deiner Zeit, Jägerken, wenn du nach Paradiese wolltest, wie kamst du dahin?“

**Jägerken:** „Ich ging zu Fuß, weil ich jung und arm war. Nur reiche Leute fuhren oder ritten. Beschwerlich war das eine wie das andere. Die Wege waren holperich, voller Pfützen und Pferdekot. Die Wagen waren kaum gefedert. Wir liefen meist barfuß; und wenn wir Schuhe hatten, waren die grob und unbequem.

Das Schlimmste aber war, dass überall Strauchdiebe und Räuber darauf lauerten, Reisende zu bestehlen und zu berauben. Jede Art, sich von Ort zu Ort zu bewegen, war lästig und gefährlich.“

**Füllhorn:** „Ist heute alles anders?“

**Jägerken:** „Ja, die Straßen sind eben und sauber. Die Fahrzeuge sind bequem und schnell. Die Schuhe sind auch besser.

Es gilt aber immer noch: „Schlecht gefahren ist besser als gut gelaufen.“ Zum Glück gibt es Fahrräder.

Fahrräder sind eine großartige Erfindung. Sie sind so verblüffend, weil kein Mensch sich vor der Erfindung der Laufmaschine vorgestellt hat, dass die ganz anders und viel besser funktioniert, als man auch nur ahnen konnte. Aber Radfahrer leben auch gefährlich, weil sie so schnell sind und keine Knautschzone haben.“

**Füllhorn:** „Und wie ist das mit der Sicherheit? Niemand würde heute sagen: „Unsere Straßen sind sicher.“ Zwar sind Strauchdiebe und Räuber keine Gefahr, mit der wir ständig rechnen müssen.“

**Jägerken:** „Die Gefahren im Straßenverkehr entstehen aus der Unvollkommenheit der Menschen! Wenn er nicht geht und steht, bewegt sich heute jeder viel schneller als früher. Wenn ein Autofahrer, ein Fußgänger oder Radfahrer sich nicht an die Regeln hält, auf die die anderen vertrauen, können diese anderen oft nicht schnell genug reagieren. So kommt es zu Zusammenstößen, die dann wegen der hohen Geschwindigkeiten, auf die die Natur unsere Körper nicht eingerichtet hat, böse Folgen haben.

240 000 Unfälle mit 3400 Verkehrstoten sind die jährliche Bilanz in Deutschland.

**Füllhorn:** „Richtig, aber die Obrigkeit arbeitet ständig an diesem Problem und hat auch schöne Erfolge erzielt. Das zeigt die Statistik. Aber natürlich ist man nicht immer einer Meinung, was am besten hilft.“

**Jägerken:** „Das ist auch gut so, nur in der Diskussion findet man die beste Lösung. Aber manchmal wird die Diskussion grotesk, wie zum Beispiel bei diesem kuriosen Streit hier in Soest, welche Striche wo auf der Straße sein dürfen oder eben nicht sein dürfen.“

**Füllhorn:** „Ja, zur Erinnerung: Vor Jahren war ein Radfahrer gegen eine plötzlich geöffnete Autotür geprallt und hatte sich so schwer verletzt, dass er jetzt noch, fast 10 Jahre später, unter den Folgen leidet. Das mit der Autotür ist eine typische Situation, die immer wieder zu Unfällen führt. Im Rathaus hat man deshalb nach Lösungen gesucht.“

**Jägerken:** „Ja, und man hat auch eine gefunden, die billig, schnell herzustellen und plausibel ist: Die Schutzstreifenmarkierung. Durch Markierungsstriche auf der Fahrbahn sollte ein Fahrradstreifen mit hinreichendem Abstand zum Parkstreifen für Autos ausgewiesen werden,

so dass die Radfahrer ohne Gefahr an sich öffnenden Autotüren vorbeifahren könnten. Allerdings ist die Jakobstraße, auf die die Markierung zuerst aufgemalt werden sollte, so schmal, dass Autofahrer die Radfahrer nicht mehr überholen könnten.

Früher hatte in Soest der Bürgermeister und vielleicht noch der Neue und der Alte Rat das Sagen. Heute ist das alles viel komplizierter. Für diese Schutzstreifenmarkierung kann der Kämmerer nicht einfach einen Vertrag mit einem Anstreicher machen, der dann die Striche aufs Pflaster malt. Nein, da muss zunächst der Landrat- pardon, die Landrätin mit ihren Bütteln zustimmen. In diesem Fall waren bald alle einig und es wurde schnell gemalt.

Die Fahrradfahrer durften nun mitten auf der Jakobstraße in die Stadt hineinfahren und die Autos blieben hinter ihnen. Zur Erinnerung: Die Fahrräder fahren doppelt so schnell wie die schnellsten Wagen zu meiner Zeit. Das sollte doch schnell genug sein, oder?"

**Füllhorn:** „Fünf Jahre lang hatte es dann keine Unfälle mit Autotüren mehr gegeben, weil die Vorschrift so klar und eindeutig war. Man war im Rathaus richtig stolz auf diese einfache, billige und sichere Lösung.“

**Jägerken:** „Die Soester machten ihre Idee bei den Kollegen in den anderen Rathäusern bekannt, die ähnliche Probleme hatten. Die waren auch alle begeistert von dem Geniestreich in Soest und der Minister für die Straßen von der Kanzlei in Düsseldorf bestätigte der Stadt mit einer Urkunde und einem Beutel voller Dukaten als Belohnung die Klugheit und Sparsamkeit ihrer Verwaltung. Ich denke, da konnten alle zufrieden sein. Aber jetzt, nach acht Jahren Praxistest, kommt Unruhe auf.

Die Straßenverkehrsordnung, das ist die Regel, die beschreibt, was im Straßenverkehr erlaubt oder verboten ist, kennt die in Soest ausprobierte Lösung nicht. Im Soester Rathaus schließt man daraus: Wenn's nicht drin steht, ist's nicht verboten.

Das sehen die Advokaten in der Kanzlei in Berlin aber ganz anders. Die denken: Was nicht ausdrücklich erlaubt ist, das kann es nicht geben. Sie befehlen denn auch, die Soester Linien auszuradieren. Nun können die Berliner Ministerialen einem Soester Bürgermeister nicht einfach befehlen; da gibt es Regeln, die auch sie einhalten müssen.“

**Füllhorn:** „Das ist der Stand der Dinge im Sommer, als alle eine Denkpause einlegen und in die Ferien fahren.“

Zum Schluss sagt das Jägerken:

*„Ich, „Jägerken von Soest“, sehe das ganz einfach:*

*Keine Rechtsverordnung, kann so vollständig sein, dass sie für jede denkbare Situation eine bestimmte Lösung vorschreibt. Das Leben ist bunter! Schauen wir doch, ob eine bisher unvorhergesehene Regelung so plausibel ist, dass die Menschen sie verstehen und beachten. Wenn dadurch weniger Fehler und Unfälle geschehen, wäre sie als klug bestätigt und es wäre töricht, sie aufzugeben.“*

Hans-Werner Gierhake

## DER BEHÖRDENFUCHS

### Bürgernah-Kompetent-Ergebnisorientiert

Haben Sie Probleme mit Behörden oder Institutionen?

Fühlen Sie sich ungerecht behandelt?

Dann versuche ich Ihnen zu helfen!

Erledige sämtlichen Schriftverkehr!

Helfe Ihnen bei der Antragstellung!

Übernehme auch Betreuungen!

und vieles mehr



**Heribert Brunstein**  
**-Verwaltungsfachwirt-**

Ostermannstr. 16  
59505 Bad Sassendorf  
Telefon: 0171/1425118



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

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



## Unsere Erinnerungen

Die Jugend ernährt sich von Träumen, das Alter von Erinnerungen.

Jüdisches Sprichwort

Geht es Ihnen auch so, wenn Sie ein altes Foto oder einen alten Gegenstand in den Händen halten oder ein altes Lied im Radio hören, dass die Erinnerungen an diese Zeit oder die Menschen ganz bestimmte Emotionen hervorrufen? Wir werden melancholisch, nachdenklich, manchmal bis zu Tränen gerührt oder auch heiter und vergnügt. Dann möchten wir es unseren Kindern, unseren Partnern oder Freunden mitteilen. Warum brauchen wir das? Und warum ist das gerade im Alter so stark ausgeprägt? Weil der größte Teil unseres Lebens vorbei und die Zukunft begrenzt ist?

Haben wir jetzt mehr Zeit, um in dem alten Krepel zu wühlen? Früher, als Berufstätige, hatten wir viele Verpflichtungen: Arbeit, Familie, Haushalt. Jetzt sind die Kinder aus dem Haus, die Rente kommt pünktlich zum Ersten des Monats. „Das bisschen Haushalt“ für zwei Personen ist schnell gemacht. Einmal in der Woche kommt die Putzfrau, ab und zu hilft uns ein Gärtner, und gelegentlich gehen wir auswärts essen. Was machen wir mit dem Rest des Tages? Erinnern.

Doch wer will die alten Kamellen hören? Unsere erwachsenen Kinder werden vom Berufsleben beansprucht, das heute ganz anders aussieht als zu unserer Zeit. Qualifiziert, flexibel und leistungsfähig sollen sie sein, mehrere Fremdsprachen oder mindestens Englisch müssen sie können. Auch der Umgang mit dem Computer ist ein Muss. Und wenn sie das alles beherrschen, dann haben sie es

vielleicht geschafft. Doch dann lesen sie wahrscheinlich lieber „Shades of Grey“ als unsere Schnulzen.

Und die Kindeskinde kommen in dieser neuen Welt auch schon ganz gut zu recht. Wenn mein 11-jähriger Enkelsohn bei mir zu Besuch ist, läuft er den ganzen Tag mit dem Brett (Tablett) vorm Kopf herum, aus dem ständig das Rattern eines Maschinengewehrs dringt. Das Geräusch klingt grässlich in meinen Ohren. Doch ich halte mich mit Kritik zurück. Jede Zeit hat ihre Musik und Idole.

Als ich 11 war, war Elvis Presley der vergötterte Superstar unserer Generation. Seine Auftritte, seine extravagante Garderobe und besonders sein legendärer Hüftschwung wurden unter uns Jugendlichen zum Kult. Ich erinnere mich sehr gut an diese Zeit. In unserem Wohnzimmer grölte Musik von Elvis und mein Bruder kniete mit seiner Gitarre auf dem Boden. Er imitierte den King. Meine 16-

jährige Schwester machte mit, und ich zappelte daneben. Mama hielt sich die Ohren zu. Mit Kirchenmusik vom Blasorchester ihres Vaters aufgewachsen, war ihr dieser vulgäre, rebellische Musikstil fremd. Unser Vater schüttelte nur den Kopf und eilte nach draußen.

Doch der Aufstieg von Elvis war nicht aufzuhalten. Seine Ohrwürmer wie *It's now or never*, *Blue Suede Shoes* oder *In the ghetto* bleiben mir unvergessen. Und mein Vater hat die Rechnungen für die Platten ohne Widerrede bezahlt. Deswegen erdulde auch ich das Rattern und die lauten neuesten Songs meines Enkels.





Wenn ich ihm von früher erzählen möchte, hört er mir eine Weile zu, dann unterbricht er mich mit dem Anspruch: „Danach spielen wir aber am PC mein Spiel. Okay Oma?“ Ich verstehe, er hört mir aus Höflichkeit zu. Der kleine Charmeur!

Also für wen möchten wir diese Vergangenheit lebendig halten? Weil kein wirkliches Interesse bekundet wird, rennen wir zu Workshops und Schreibwerkstätten, um mit Gleichgesinnten die Vergangenheit aufzuarbeiten. Vor kurzem hörte ich, dass Kinder einer verstorbenen alten Dame, die jahrelang ehrenamtlich Beiträge für ein Magazin geschrieben hatte, nach diesen Beiträgen gefragt haben. Jetzt, da die Dame tot ist, möchten die Kinder wissen, womit sich ihre Mutter tagsüber beschäftigt hat, worüber sie sich Gedanken gemacht hat. Sie möchten mit diesen Geschichten gerne ihre Mutter wieder ein Stück lebendig werden lassen. Vielleicht hatten sie damals nicht genug Zeit oder Interesse, ihre Texte zu lesen? Vielleicht ging es den Kindern nicht anders als uns – damals, als wir unsere Verpflichtungen hatten? Ich gebe zu, mir geht es so. Seit dem Tod meiner Mutter hat alles einen anderen Wert. Jede Notiz, jedes Foto, jeder Gegenstand aus ihrer Wohnung ist jetzt ein Zipfelchen gewesenen Leben eines geliebten Menschen. Soll ich es weggeben, in einen Container werfen, unter Bedürftige verteilen? Ich bin noch nicht so weit, vielleicht bald, vielleicht irgendwann.

Die Kraft unserer Erinnerungen ist gewaltig. An glückliche Erlebnisse denkt man schließlich immer wieder gerne zurück. Heute, beim Frühstück, höre ich das alte Lied „Voyage, voyage“, das in den 80-er Jahren zum internationalen Nummer-Eins-Hit wurde. Und schon tauche ich in meine eigene Vergangenheit und die damit verbundenen schönen Erlebnisse.

Ich bin wieder Anfang Dreißig mit langer blonder Mähne, trage ein weißes Sommerkleid, bin vergnügt und unbeschwert. Es fühlt sich gut an.

Mit meinen Erinnerungen habe ich meinen Mann angesteckt. Er geht zu seiner Musikanlage, kramt unzähligen Platten heraus, und schon wird unser Wohnzimmer mit Musik von damals überflutet. Und wir können nicht anders, als zu tanzen – und das morgens um 11 Uhr! Discofox, Walzer, Cha-cha-cha. Unsere alten Knochen werden langsam wärmer und geschmeidiger. Es macht richtig Spaß! Und wir beschließen, es öfter zu tun. Der Tag ist heller und schöner geworden. Meine Rückenschmerzen sind weg. Den Haushalt erledige ich mit links. Und auch danach bin ich voller Elan, um etwas zu unternehmen.

Also brauche ich meine Erinnerungen. Und damit sie nicht verloren gehen und für meine Kinder erhalten bleiben, schreibe ich sie auf. Vielleicht liest einer meiner Ururenkel in 100 Jahren meine Geschichten und wird genauso stolz auf seine Vorfahren sein, wie ich es bin. Nichts ist so spannend und ergreifend wie die Geschichten, die das Leben schreibt.

Text: Ludmilla Dümichen

Zeichnung: Rainer Garz

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

## 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.

Im dritten Kaleidoskop meiner simplosophischer Erkenntnisse tummeln sich **seltsame Zeitgenossen**, deren Art der Selbstverwirklichung wenig zu einem gedeihlichen Zusammenleben beiträgt. Aber das scheint der Preis für eine freiheitliche Grundordnung zu sein, die uns eine nahezu ungehinderte Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht. Und auch die Dummheit ist nun mal ein Menschenrecht!

### Artgerecht

*Der Stammtisch ist sein Rückzugsort,*

**Mann** kann dort über Fußballsport  
und Autos reden oder auch  
darüber, dass man ohne Bauch  
nichts darstellt und was so ein Mann  
an Alkohol vertragen kann.

**Mann** ist dort meistens unter sich,  
das prägt den Stammtisch wesentlich.  
Probleme löst man dort im Nu,

*allein, man kommt ja nicht dazu,  
denn dieser, jener und auch der  
stellt sich bei alledem ja quer!*

*„Die müsste alle weg man schließen!“  
„Oder am besten gleich ersch....!“*

**Hier** kann man noch vom Leder ziehen,  
muss Geist nicht und Verstand bemühen,  
genießt, der ganzen Welt zum Trutz,  
ur-maskulinen „Denk-mal“-Schutz.



### Rede-Diarrhö

*Man müsste all den Plappernasen  
so richtig mal aufs Mäulchen klopfen,  
ihnen die Flut verbaler Blasen  
zurück in die Verdauung stopfen  
und sie – auch wenn's barbarisch klingt –  
im eig'nen Labermist begraben,  
der da ist, weil sie unbedingt  
zu **allem nichts** zu sagen haben!*

### Unerklärlich

*Woher in Afrika, dem warmen,  
die vielen hungrigen und armen  
Menschen kommen, fragt Frau Spitzer,  
die Gattin vom Fabrik-Besitzer,  
nach einer Großwildjagd-Safari  
am Lagerfeuer den Askari,  
wo hier sogar für den Tourist<sup>1)</sup>  
doch alles äußerst billig ist?*

<sup>1)</sup> Frau Spitzer beherrscht natürlich den Ruhrgebiets-Akkusativ



## Heimatliebe

Der Jockel aus Garmisch, der hielte sehr gern  
die Fremden aus seiner geliebten Stadt fern.  
Drum ist schon seit Jahren sein Wunsch und Begehrt:  
„Kondom-Pflicht für alle im Fremdenverkehr!“



## Lästermäuler

Klatsch und Tratsch in Hochkultur  
beherrschen böse Zungen nur,  
wenn sie sich schamlos nicht genieren,  
der Sache Kern zu ignorieren  
und fähig sind, sich auszubreiten  
vor allem über Kleinigkeiten.

## Schwadronereure

Wer kennt sie nicht, die Laberköpfe,  
diese nervenden Geschöpfe,  
die man nie zur Ruhe bringt  
und denen es sogar gelingt,  
nicht nur allein den **andern** allen  
sondern sich **selbst** ins Wort zu fallen.

## Alleinerziehend

Sie nehmen langsam überhand,  
man findet sie im ganzen Land,  
die Kinder, die als Kiddies schon  
in Läden und im Stadion,  
im Bus und in der Straßenbahn  
wild mit mächtigem Organ  
mit den Eltern diskutieren,  
notfalls auch auf allen Vieren

oder wütend hingestreckt.  
Ohne jeglichen Respekt  
vor der Eltern bittend Flehen  
dominier'n sie das Geschehen,  
bis mit grässlichem Gebrüll  
erreicht ist, was man haben will,  
ohne Hilfe, ohne Mühen:  
**Das** nenn' ich „allein erziehen“!

## Untauglicher Versuch

Es ist doch wirklich wunderbar,  
wenn offensichtlich ärgerlich  
immer wieder so ein Trampel  
auf den Knopf der Straßenampel  
hämmert, weil mit ihrem Rot  
sie ein Übergangsverbot  
für ihn anzeigt und er sich  
Grün herbei wünscht flehentlich.  
Besteht ein Grund denn, ein reeller,  
zu glauben, dadurch ging' es schneller?



Rudolf Köster

## Zu Besuch in Körbecke

*Gäste, die heutzutage zum Möhnesee kommen, ans „Westfälische Meer“, folgen gern so mancher Einladung und freundlichen Empfehlung.*

*Sie können den neugestalteten Pankratiusplatz in der Mitte von Körbecke genießen, wandern über die Promenade direkt am Strand vom Kulturpark bis hin zur längsten Fußgängerbrücke Europas und staunen über die attraktive Seetreppe vom Hotel Haus Griese bis hinunter zur Seebühne am See. Urlauber und Feriengäste sollten aber auch einen Besuch der herrlichen Pankratiuskirche in Körbecke nicht vergessen.*



### **Meister Stüttings Pankratiuskirche ist ein Schatzkästchen:**

Wai küemmt nao Körbke in de Kiärke,  
dai kann sick spar ´n de Sunndagspriäke.

Dao stott de Engelkes Spalier -  
dao goihste sachte mirren düör.  
Dao stoiht vüör dui dann wunnerbar  
dai herrliche Barockaltaor!

Op allen Puilern, allen Kanten -  
dai gräoten Hilligen un Trabanten.  
Un an diäm Priäkstauhl kaste finnen  
dai boisen Goister un Häöptsünnen.  
Dat sind afschailicke Gesichter -  
Fastaowendsgecken, Boisewichter.

Unner diäm Priäkstauhl stoiht en Ketzer  
- en „Wiedertäufer“, „Volksverhetzer“.  
Dai Stangeluimes matt diäswiägen

in Körbke niu diän Priäkstauhl driägen!  
Jao, gräot sind Mester Stüttings Wiärke  
bui ues in Körbke in der Kiärke.

Dat sagte Pastäoer Mappius:  
„Dai Stütting ies en „Luftikus“!  
En Liäwenskünstler, kamme seggen,  
diäm fällt säo lichte nix int Möggen.

Diän Schalk diän harre imme Nacken  
un dä sick manges oinen packen!  
Dai Stütting was ne Fastnachtsgecken  
un dä de Luie gärne necken.

Hai hiät ues wiesen, wat hai kann  
un was doch bläoß en Timmermann.  
Jao - gräot sind Mester Stüttings Wiärke  
bui ues in Körbke in der Kiärke.

*Jupp Balkenhol*



## Berufswunsch: Rentner!

„Du bist die Beste!“ Wenn so ein Kompliment von einem Mann kommt, macht es jede Frau glücklich. Mich auch, selbst wenn es mein 11-jähriger Enkel ist. Er ist ein paar Tage bei uns zu Besuch und seine Lieblingsbeschäftigung ist es, mit mir shoppen zu gehen. In jedem Geschäft möchte er etwas haben.

„Oma darf ich das?“, ruft er aus einer weit entfernten Ecke. Manchmal greift er wahllos nach irgendwelchem Kram, den ich sofort ablehne. Sekunden später hält er schon ein anderes Teil in den Händen.

So geht es im Minutentakt. Er schafft es immer wieder, mich umzustimmen. „Oma, du bist die Beste!“, und dabei drückt mir ein Küsschen auf die Wange. Diese Begeisterung und grenzenlose Liebe macht mich weich. Was sind schon ein paar Euro im Vergleich zu diesem Glücksgefühl.

Zuhause legt er die Geschenke in die Schublade, und den Rest des Tages beschäftigt ihn wieder seine virtuelle Welt. Abends fordere ich ihn auf, sein Handy auszuschalten: „Wir haben etwas zu klären.“ Er ist gespannt, was es sein soll.

Wir kramen alle seine Geschenke, die er während seines Aufenthalts bei uns erhalten hat, zusammen und rechnen, was das alles gekostet hat. „Meinst du nicht, dass das viel zu teuer ist, um in der Schublade zu liegen?“, frage ich ihn. Er versteht das Problem nicht. „Warum? Du hast doch Geld, Oma!“ Jetzt bin aber baff. „Aha! Und woher habe ich das Geld? Ich arbeite doch nicht und habe nur eine kleine Rente.“ – „Du hast doch die Karte von der Bank. Kannst dir immer wieder Geld holen“, belehrt er mich. Das habe ich doch schon einmal mal gehört – von seinem älteren Bruder. Er war

damals 4. Wir fütterten die Enten im Volksgarten, als ein alter Mann auf einem elektrischen Rollstuhl an uns vorbei gefahren kam. „Das, das!“, schrie mein Enkel und zeigte mit seinem kleinen schmutzigen Fingerchen hinterher. „Das möchte ich auch haben“. Ich bin sehr erstaunt: „Was willst du damit?“ Er erklärt mir, dass er das sehr praktisch findet. „Wenn ich müde bin, dann brauche ich nur auf den Knopf zu drücken und kann nach Hause fahren.“ Ich bin sehr verlegen. Wie soll ich dem kleinen Knirps erklären, wozu der alte Mann den Rollstuhl tatsächlich braucht. Ich versuche es mit einer einfachen Ausrufe. „Er ist zu teuer.“ „Aber du hast doch Geld, Oma!“ sagt er besserwisserisch. „Aha. Und woher?“ „Alle alten Leute haben Geld. Sie bekommen Rente.“



... man kann nicht alles haben!!

Ich bin sehr verlegen. Wie soll ich dem kleinen Knirps erklären, wozu der alte Mann den Rollstuhl tatsächlich braucht. Ich versuche es mit einer einfachen Ausrufe. „Er ist zu teuer.“ „Aber du hast doch Geld, Oma!“ sagt er besserwisserisch. „Aha. Und woher?“ „Alle alten Leute haben Geld. Sie bekommen Rente.“



### 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-Clarenbach-Haus Soest**  
Altenhilfeeinrichtung

Heinsbergplatz 12 ■ 59494 Soest  
Tel. 02921 356-0 ■ Fax 02921 356-222  
clarenbachhaus.soest@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  
pertheszentrum.soest@pertheswerk.de



Evangelisches Perthes-Werk e.V.

**Pflege-  
helferinnen  
und -helfer  
in Teilzeit  
gesucht!**

Ups! Die Rente ist für ihn gleich Reichtum. „Alte Omi hat eine Karte von der Bank, und wenn wir einkaufen gehen, kauft sie mir alles, was ich will.“ Das ist mir allerdings bekannt. Meine Mutter plündert mit ihrem Urenkel allzu gerne ihre Haushaltskasse, wenn sie nicht gebremst wird. Auf meine Vorwürfe winkt sie nur ab: „Die Kleinigkeit! Nicht der Rede wert!“ Sie ist vernarrt in ihren Urenkel. In meiner Kindheit war sie nicht so verschwenderisch. Dabei hat sie nur eine kleine Rente.

Heute ist mein großer Enkel 15. Er hat seine eigene Plastikkarte von der Bank, spart dort sein Taschengeld und träumt vom Manager-Beruf mit ganz großem Geld. Mit 14 probierte er beim Schoppen ein elegantes Sakko an. Als ich ihn frage, wo und wann er das anziehen wolle, antwortet er selbstbewusst: „In der Schule! Außerdem, alle Manager tragen Sakko!“, hängt er noch an. Dass er noch keiner ist, erwähne ich ihm gegenüber lieber nicht. Glücklicherweise gab es in seiner Größe kein Sakko, sonst hätte er mich wahrscheinlich überredet.

Mein 11-jähriger Enkel addiert fleißig die Preise für all die Krimskrams-Geschenke

und ist total erstaunt. „Ganz schön viel, Oma!“ Na, das war doch meine Rede. Ich überlege mir, wie ich ihm das Sparen beibringen kann, damit er später, wenn er so alt ist, wie ich heute bin, seinen Enkeln auch kleine Geschenke machen kann.

Ich erkläre ihm, dass die Rente kein Geschenk ist, die monatlich von irgendwo her auf meine Plastik-Karte überwiesen wird, sondern die Summe einer lebenslangen Arbeitsleistung. Ohne Fleiß kein Preis. „Zuerst brauchst du gute Schulnoten, dann eine richtig gute Ausbildung und danach noch mindestens 45 Jahre Arbeit. Falls bis dahin das Rentenalter nicht noch weiter angehoben wird. Er lauscht eine ganze Weile, dann fallen ihm die Augen zu. Er kuschelt sich fest in seine vielen Schlaftiere, die um ihn herum liegen und lächelt im Schlaf. Träumt er von einer Bankkarte, die ihm alle seine Wünsche erfüllen kann? Ich decke sein nacktes Bein zu und schalte das Licht aus.

Text: Ludmilla Dümichen  
Zeichnung: Rainer Garz

**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



## Ein neues Lied von Deutschland

Mit Deutschland tun wir Deutschen uns oft schwer, wohl eingedenk der Tatsache, welches Unrecht im Namen des Deutschen Volkes angerichtet worden ist. In diesen Tagen sind aber wieder viele Stimmen zu vernehmen, die sich unter Missbrauch der Parole der gegen die DDR-Gewaltherrschaft aufbegehrenden Bevölkerung „Wir sind das Volk“ als Volkes Stimme ausgeben.

Besorgt und doch voller Überzeugung möchte ich dem etwas entgegensetzen. Hoffmann von Fallersleben, der Dichter des Liedes der Deutschen, möge mir verzeihen, wenn mir sein Gedicht eine Form bietet, um mit meinen Worten das Bild eines Deutschland zu entwerfen, an das ich heute mehr denn je glauben möchte und das mir Heimat sein soll!

Deutschland, Deutschland, du hast alles  
deinen Kindern stets gewährt,  
Freiheit, Wohlstand, Schutz und Frieden,  
was zum Leben sie begehrt.  
Du bist reich und stark geworden,  
gabst den Nachbarn deine Hand.  
Dass du dich nicht stolz erhoben,  
in der Welt viel Achtung fand.  
Land der Dichter und der Denker,  
der Romantik und Vernunft.  
„Freude schöner Götterfunken“,  
stets sei deine Wiederkunft!  
Bist durch Barbarei geläutert,  
hinter dir liegt Krieg und Hass,  
zeig' der Welt dein bessres Erbe,  
worauf immer noch Verlass!

Einigkeit und Recht und Freiheit  
schufen neu das Vaterland,  
uns zum Segen und zum Nutzen  
aller, denn wir sind verwandt.  
Deine Sorge gelt' den Bürgern,  
denen, die dich aufgestellt,  
und dem Menschenrecht für alle  
auch da, wo der Schlagbaum fällt.

Deutschland, Deutschland über allen,  
die dem Tod entronnen sind,  
halte hoch der Freiheit Fackel,  
stellt der Nachbar sich auch blind.  
Handle nach den alten Werten,  
sei ein starkes, kluges Land!  
Und dann öffne deine Tore,  
werd' dem Heimat, der dich fand!

*Johannes Utsch*





## Zwei Espresso, bitte! oder: Melancholie im September

Sie wollte es schon lange. Jetzt endlich der Zufall auch: Richard läuft ihr über den Weg. Er ist eilig und verbirgt es keineswegs. Auch sie hat eigentlich gar keine Zeit. Dennoch: Die spontane Umarmung über das unverhoffte Wiedersehen war innig und echt. War sie noch eben dem aufs Gemüt drückenden Wetter gram, ist ihr augenblicklich jedes Wetter recht. Als wäre es abgemacht und beide ganz geschickt darin, stehlen sie ein wenig Zeit bei der Zeit, nur so viel, um zusammen einen Espresso zu genießen und ein wenig „leicht-sinnig“ zu plaudern.

Das kleine Straßencafé hat schon geöffnet. Der frühen Stunde und sicher auch des unschlüssigen Wetters wegen sind sie vorerst die einzigen Gäste. Aber Kaffeearomen aller Sorten und Arten schweben bereits prozessionsartig durch die offene Tür, umnebeln sie wohligh warm und vielversprechend. Die Kühle des Stuhls empfindet sie in ihrer flammenden Aufregung jetzt sogar als angenehm. Schnell wird ihnen das Gewünschte gebracht.

Espressotassen sind klein!

Richard flog am nächsten Tag nach Australien. Queensland, verriet er auf ihre Nachfrage knapp. Es ist unwahrscheinlich, dass sie sich je wiedersehen werden. Ihr letzter Blick erfasste seinen schönen Hinterkopf mit dem üppigen, bis zum Kragen reichenden, nun schon grau gesträhntem Braunhaar, den hellen wehenden Sportmantel, die über die linke Schulter lässig gehängte elegante Business-Tasche. Er schritt rasch davon. Und sah sich nicht mehr um.

Vom Foto, das Clara von dem runden Tischchen mit den leeren kleinen Tassen und den beiden verlassenem grazen Korbstühlen mit den roten Kissen gemacht hatte, löschte sie alle Farben, außer der der quittegelben Gerbera, die in einer zierlichen Glasvase sonnenhaft prangte, vergrößerte es in hartem Schwarzweiß, pinnte es an die Wand über ihren Schreibtisch. Sie schaut es oft an. Noch immer spürt sie Richards Duft, nimmt das stimulierende Koffein wahr, erinnert sich des Glücks, bittersüß und klein wie Espressotassen.

© Hannelore Johanning 

## Wir möchten Sie „AnStiften“

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

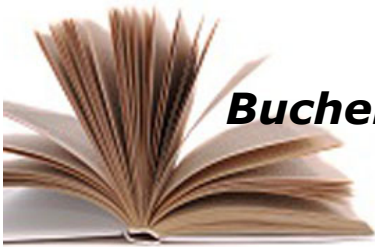


Finden Sie den passenden Verwendungszweck und spenden oder stiften Sie direkt, bequem und sicher im Internet mit dem Online-Bezahlverfahren „giropay“.

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



**SoesterAnStifter**  
Stiftungsgemeinschaft für die Region



## Buchempfehlung:

P. Modiano, Literatur-Nobelpreisträger von 2014, beschäftigt sich immer wieder mit den Themen *Erinnerung*, *Vergessen*, *Identität* und *Schuld*. In seinem Roman „Die Kleine Bijou“ beschreibt er, wie die 19-jährige Thérèse in der Pariser Metro eine Frau in einem abgetragenen gelben Mantel sieht, die sie an ihre Mutter erinnert. Der Leser erlebt mit Thérèse, wie dieses Schlüsselerelebnis traumatische Erinnerungen in ihr aufwühlt und sie sich auf die Suche nach Spuren ihrer Mutter macht, die sie als siebenjährige "kleine Bijou" einer Freundin in Frankreich überließ („bijou“ bedeutet Schmuckstück, Schätzchen), als sie sich nach Marokko absetzte und angeblich dort starb.

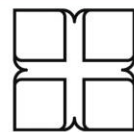
Bei dieser Spurensuche ergibt sich für Thérèse trotz mancher Mosaiksteine dennoch kein eindeutiges Bild, sondern nur neue Ungewissheit. Die Bekanntschaft mit Moreau-Badmaev, der ihre Selbstqual erkennt, und einer hilfreichen Apothekerin führen schließlich – wenn auch erst über den Umweg einer Beinahe-Katastrophe – dazu, dass ihr Gefühl, „lange in Eis eingeschlossen“ gewesen zu sein, „schmolz und wegfloss.“

Der Roman erinnert mich an das Buch von Pauline Boss „Verlust, Trauma und Resilienz“ und ihr Konzept des *uneindeutigen Verlusts*. Der *uneindeutige Verlust* ist die zermürbendste Art von Verlust. Wenn ein Mensch stirbt, wird der Verlust offiziell bestätigt, und mit Trauer Ritualen kann man sich von dem Verstorbenen verabschieden. Bei einem *uneindeutigen Verlust* gibt es diese Markierungspunkte nicht. Er ist von Natur aus traumatisch, weil er nicht aufzulösen ist. Der zentrale Punkt ist das ungelöste Leid und die fortbestehende Mehrdeutigkeit, die einen unablässigen Schmerz verursachen, weil die Betroffenen im

## „Die Kleine Bijou“ von Patrick Modiano und der uneindeutige Verlust

Dunkeln gelassen und die Bewältigungs- und Verstehensprozesse blockiert werden. Die Begegnungen mit der Apothekerin und Moreau-Badmaev helfen Thérèse in ihrer Krise, die durch die vielfältigen Erinnerungen ausgelöst wurden, sich von der verlorenen Mutter und aus ihrer erzwungenen Entwurzelung, Isolation und Trennung zu lösen, um neue Beziehungen zu den Lebenden aufzubauen und eine Hoffnung für sich selbst zu entdecken.

Dr. Wilfried Huck



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

#### Pflegefachliche 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](http://www.lina-oberbaeumer-haus.de)





## **Soest von oben**

**vom Turm der  
Wiesenkirche  
fotografiert**

Es gibt Tage, an denen es möglich ist, mit dem Bauaufzug auf einen der Türme der Wiesenkirche zu fahren und Soest von oben zu sehen. Wenn dann das Wetter noch mitspielt, hat man eine gute Sicht auf unsere Stadt und die gesamte Umgebung, von den Beckumer Bergen im Norden, dem Teutoburger Wald im Osten, dem Haarstrang im Süden und Werl, Unna und Dortmund im Westen.



Die Besucher werden ausführlich und unterhaltsam über die Besonderheiten der Landschaft und der Stadt informiert. Auch die bewegte Baugeschichte der gotischen Kirche „Maria in den Sümpfen“ - später „Maria zur Wiese“ ist äußerst interessant und spannend für die Zuhörer. Termine und Karten sind in der Tourist-Information (Teichsmühle) erhältlich. Es lohnt sich wirklich, mal in die Höhe zu fahren und Soest von oben zu sehen.

Text und Fotos: Rainer Garz



## Alte Uhren

Vor 80 Jahren haben meine Schwiegereltern eine neue Uhr erworben. Sie hatte ihren Platz Jahrzehnte lang auf dem Wohnzimmerschrank; als Oma vor 20 Jahren starb, haben wir die Uhr in unsere Schrankwand gestellt, nicht weil sie so schön oder wertvoll war, sondern weil sie schon immer zur Familie gehörte. Wir haben auch die Pendeluhr übernommen und bei uns aufgehängt, die Oma aus dem Nachlass ihrer Schwiegereltern übernommen hatte, die also noch eine Generation älter ist.

Beide Uhren haben volltönende Schlagwerke und ein beruhigendes gleichmäßiges Ticken. Da die Uhren mechanische Werke haben, laufen sie nicht genau synchron sondern immer um Minuten vor oder nach der MEZ (mitteleuropäische Zeit) und zwar jede für sich im eigenen Rhythmus. In den letzten Jahren haben die Schlagwerke den Gleichschritt mit der Stundenanzeige verloren; so kamen wir jeweils nacheinander in den Genuss von zwei verschiedenen Stunden- und Halbstundenschlägen aus wohlklingenden Uhren, die wir aber wegen der langjährigen Gewöhnung so wenig wahrgenommen haben wie das Ticken, das man auch nur hört, wenn man bewusst aufmerksam hinhört.

Die genaue Zeit bezogen wir, wenn es darauf ankam, seit Jahren von einer elektrischen, nein, elektronischen Wanduhr, die sich per Funk mit einer Atomuhr

abgleicht. Diese Wanduhr haben wir für ganz kleines Geld bei einem schwedischen Möbelhaus gekauft, und die Atomuhr, die wir durch sie mitbenutzen, steht in der PTB (Physikalisch-Technische Bundesanstalt) in Braunschweig und läuft auf  $10^{-15}$  Sekunden im Jahr genau, anders gesagt, sie weicht in 20 Millionen Jahren um höchstens 1 Sekunde von der richtigen Zeit ab. Das nehmen wir in Kauf. Alle Jahre bleibt unsere Funkuhr einmal stehen und braucht eine neue Batterie. Mit neuer Energie stellt sie sich dann selbst wieder auf die richtige Zeit ein, mit einer vernachlässigbaren Ungenauigkeit, versteht sich. Das nehmen wir auch in Kauf.

Unsere alte Uhr, die 80-jährige, ist jetzt beim Uhrmacher, weil ihre Antriebsfeder beim Aufziehen mit einem heftigen Knall zersprungen ist. Das darf nach 80 Jahren ja vorkommen. Die letzte Reparatur wurde vor 10 Jahren notwendig, weil die Löcher in den Messingplatinen des Uhrwerks, in denen die stählernen Wellen der Zahnräder gelagert sind, ausgenudelt waren; sie waren nach 70-jährigem Betrieb nicht mehr kreisrund sondern zu Langlöchern ausgeleiert.

Was macht eine Uhr mit solchem Schaden? Sie bleibt eines Tages stehen. Damals wurden kleine stählerne Lagerbuchsen an die Stellen der ausgeleierten Löcher eingesetzt, und der Uhrmacher versicherte, das Uhrwerk sei nun langle-

biger und liefen genauer als je zuvor. Das war die gute Nachricht.

Die schlechte: Mit dem Geld für die Reparatur hätten wir ein Jahr lang alle zehn Tage in dem schwedischen Möbelhaus eine Funkuhr mit Atomuhrnutzung kaufen können.

### **Und jetzt eine zersprungene Feder!!**

Ich weiß, unsere Entscheidung ist nicht logisch. Aber wir fanden einen Uhrmacher in Soest, der die Reparatur durchführen wird und das mechanische Werk wieder zum Laufen bringt. Wir werden weiterhin eine alte Uhr haben, deren Schlag wir wegen der Gewöhnung nicht hören, die wir regelmäßig aufziehen und dabei auf die Zeit, die die Funkuhr anzeigt, einstellen müssen. Unsere alte Uhr ist auch kein Wertstück, das seinem Be-

sitzer wegen seiner Seltenheit oder Einzigartigkeit Geltungsnutzen vermitteln könnte; nein, als sie neu war, gab es sie hundertfach in ganz normalen Wohnungen.

Warum also der Aufwand, dieses unpraktische Stück "am Leben" zu erhalten?

Ich sagte schon, dass uns die Uhr ans Herz gewachsen ist, weil sie seit Jahrzehnten zur Familie gehört. Ich finde aber auch die mechanischen Geräte so reizvoll, weil ihre Funktion so plausibel ist, dass man sie verstehen kann, wenn man es ernsthaft versucht und... dass man sie reparieren kann! Versuchen sie mal Ihr Handy, Ihren Computer oder Ihre Funkuhr zu verstehen. Oder zu reparieren.

Hans-Werner Gierhake

Seniorencentrum  
**St. Antonius**

Seniorencentrum 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



## Das geheime Leben der Bäume

Im Juli 2016 hatten meine Frau und ich die Gelegenheit, ein Seminar und eine Wanderung mit dem Förster Peter Wohlleben seinem Heimatdorf Hümmel in der Eifel mitzuerleben. Peter Wohlleben stand mit seinem Buch „Das Geheime Leben der Bäume“ in den vergangenen Monaten längere Zeit auf der Bestsellerliste für Sachbücher. Es erschienen zahlreiche Beiträge über das Buch in den verschiedensten Zeitschriften und TV-Interviews. Sein Buch ist sehr gut zu lesen und fand auch in unserer Gruppe der „Montagswanderer“ einen guten Anklang. Der Wald scheint immer noch ein großer Sehnsuchtsort der Menschen zu sein, die in ihm in dem dicht besiedelten Mitteleuropa eine letzte Zuflucht finden wollen, wo sie ihre „Seele in unberührter Landschaft baumeln“ lassen wollen. Er dient „als Kompensation des wachsenden Zivilisationsstresses, für das Ausklinken aus den ständigen Überforderungen des Alltags“, schreibt der Natursoziologe Rainer Brämer.

Wohlleben sieht im deutschen Wald eine „tostlose Plantage“, in der die Gesetze des Profits herrschen. Klassische Förster seine keine Waldhüter, sondern reine Rohstoffproduzenten.



(Foto: Dahm)

Im Gemeindewald von Hümmel sind die schweren Geräte zum Fällen und zur Weiterverarbeitung der Hölzer aus dem Revier verbannt, weil sie den Waldboden zerstören. Wenn es dennoch notwendig ist, so erledigen dies Waldarbeiter mit ihren Rucke-Pferden, wie vor einigen Wochen der Fotograf Peter Dahm dies wieder im Arnsberger Wald beobachten

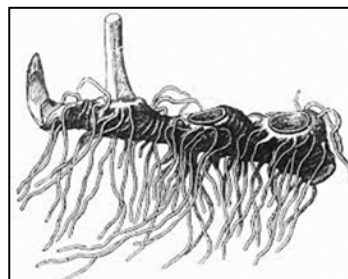
konnte. Auch auf einigen Flächen des Ruhrverbands am Möhnesee werden wieder Rucke-Pferde eingesetzt, weil die wendigen Tiere auf unzugänglichen und staunassen Flächen Vorteile gegenüber dem Einsatz von sehr schweren Maschinen haben.

Drei Viertel des Hümmeler Gemeindeforstes nutzt Wohlleben als „Plenterwald“, d.h., nicht als Monokultur, sondern als einen artenreichen Sozialverbund, in dem alle Alters- und Stärkeklassen nebeneinander wachsen. Bäume werden nur vereinzelt entnommen. Niemals wird ein ganzes Waldstück abgeholzt, was letztendlich der Holzqualität zugutekommt. Sein Forst ist seit Jahren rentabel.

Wohlleben erklärt uns, was die Bäume fühlen und wie sie kommunizieren, z.B. durch Duftstoffe, sog. Pheromone. Eichen z.B. leiten bittere und giftige Gerbstoffe in Rinde und Blätter, um nagende Insekten umzubringen. Der Nachteil von Duftstoffen ist jedoch, dass sie vom Wind rasch verdünnt werden. Eine Verteidigung auf diese Art braucht natürlich Zeit. Daher kommt der Zusammenarbeit bei der Frühwarnung eine entscheidende Bedeutung zu.

Ein einzelner Pilz kann sich im Laufe von Jahrhunderten über etliche Quadratkilometer ausdehnen und so ganze Wälder vernetzen. Durch seine Leitungen (Rhizom) gibt er die Signale von einem Baum zum nächsten weiter und hilft ihnen dabei, Nachrichten über Insekten, Dürren und andere Gefahren auszutauschen.

### Rhizom



Die Wurzeln von Eltern- und Jungbäumen sind miteinander vernetzt. Über dieses Wurzelsystem werden die jün-

geren Bäume mit Nährstoffen versorgt. Stoßen die Wurzeln auf giftige Substanzen, undurchdringliche Steine oder zu nasse Bereiche, dann „analysieren“ sie die Lage und geben die notwendigen Änderungen an die Wuchszone weiter. Diese ändert anschließend die Richtung und lenkt die Ausläufer um den kritischen Bodenbereich herum.

Die Bäume gleichen Schwächen und Stärken untereinander aus. Alle Artgenossen produzieren pro Blatt mithilfe des Lichts eine ähnlich große Menge an Zucker. Der Ausgleich geschieht unterirdisch durch die Wurzeln. Hier findet ein reger Austausch statt. Durst ist für Bäume schlechter zu ertragen als Hunger. Eine ausgewachsene Buche z.B. kann pro Tag über 500 Liter Wasser durch ihre Zweige und Blätter schleusen. Eine Hitzeperiode von zwei Wochen ohne Regen kann die meisten Wälder in Bedrängnis bringen. Dies zeigt sich in den Rissen auf der Rinde, durch die Pilzsporen tief in das Gewebe eindringen und es zerstören können.

Das, was das Ökosystem Wald ausmacht, ist die Fülle des Lebens, Zehntausende von Arten, die miteinander verwoben und voneinander abhängig sind. Für Wohlleben sind die abgestorbenen Fichten und Kiefern „Geburtshelfer“ des jungen Laubwalds. In ihren toten Körpern speichern sie Wasser und helfen so, die heiße Sommerlust erträglich herunter zu kühlen. Die meisten Arten wie Hornmilben, Springschwänze und Borstenwürmer bleiben dem Auge verborgen. Im Wald bilden sie den Anfang der Nahrungskette.

Stürzen Bäume um, so bildet der undurchdringliche Verhau von Stämmen einen natürlichen Zaun, durch den kein Reh oder Hirsch dringt. So geschützt können die kleinen Eichen, Vogelbeeren

oder Buchen unbefressen nach oben wachsen. Ansonsten schluckt der dichte Blätterwald bis zu 97 Prozent der Sonnenstrahlen. Das Restliche reicht gerade für ein sehr langsames Wachstum: 10 Zentimeter in 20 Jahren. Nur wer langsam, wächst, kann alt werden. Denn nur auf diese Weise gerät die Zellstruktur gleichmäßig und kompakt.

Peter Wohlleben hat uns in seinem Seminar und auf der Waldwanderung viele neue Aspekte, wie z.B. den Wassertransport der Bäume, die Bestäubung durch den Wind, das fulminante Gedächtnis des Eichelhäfers beim Verstecken und Aufsuchen seiner Nahrung, wie Bäume ihr Laub aktiv abwerfen, nahegebracht, sodass wir auf unseren Waldwanderungen den heimischen Wald mit neuen Augen betrachten können.

Dr. Wilfried Huck

## 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



Es war wieder Herbst geworden. Die Sonne hatte ihren Höchststand schon lange überschritten und war bereits auf dem Weg nach Süden. Die ersten Zugvögel flogen mit Gesang der Sonne hinterher in südliche, warme Gefilde.

„Ein wunderbarer Tag“, sagte Anna, „schau Dir mal die Farbenpracht unserer Felsenbirne an. So gemalt würde man es glatt als kitschig abtun. Aber jetzt leuchtet das Laub traumhaft schön. Ich kann mich gar nicht satt daran sehen.“

„Sehen ist das eine, Laubfegen das andere“, antwortete ihr Mann. „Hast Du schon mal unter unseren Birnbaum geschaut, ja? Daran kannst Du Dich satt sehen und gleich den Laubbesen holen! Jedes Jahr das verflixte Laub! Ich wollte, es wäre Schluss damit oder es müsste in einer Nacht alles herunter kommen! Noch besser: Laub dürfte gar nicht mehr abfallen, es ist eine Plage damit!“

„Laub dürfte gar nicht mehr abfallen?“ hörte der Baum, „das muss ich mir mal überlegen.“

In den nächsten Nächten wurde es kalt, so kalt, dass der Baum beschloss, sich von allen Blättern zu trennen. Kahl stand er nun da, fast nackt sah er aus. „Toll!“, sagte der Mann. „Endlich ist der ganze Dreck unten! Jetzt wird gefegt, und dann ist Schluss damit!“

Dem Baum aber ging der Satz, *Laub dürfte gar nicht mehr abfallen*, nicht aus dem Sinn. „Seit vielen Jahren strenge ich mich an, lasse es sprießen, blühen, wachsen, reifen... Er hat recht: ich habe mir eine Ruhepause verdient! Ich werde ein Sabbatjahr einlegen und nur vor mich hin träumen.“

Ganz langsam zog er alle seine Säfte, seine ganze Kraft - und das war nicht wenig - zurück zu seinen Wurzeln. Die wurden ganz prall und dick und konnten

kaum alles halten, was da von oben kam. Aber es wurde geschafft: Alles wurde zur Ruhe gebettet, aufgehoben, stillgelegt.

Es vergingen die Wintermonate. Die Meisen hüpfen durch das Geäst des Baumes, und als die ersten Winterlinge ihre gelben Köpfe aus der Erde schoben, die ersten Krokusse durchbrachen, da sah man auch hier und da schon Knospen an den Bäumen.

„Wie schön, dass langsam wieder Farbe in den Garten kommt“, sagte Anna. Ich freue mich schon auf das Grün der Bäume und ihre Blüten. Nur der Birnbaum ist dieses Jahr etwas spät dran, meinst Du nicht auch?“

„Wart' ab, der kommt noch, der ist doch noch immer gekommen“, sagte ihr Mann. Alles kam: Die Blüten von Kirsche und Pflaume, von Apfel und Quitte, Tulpen und Narzissen, nur der Birnbaum gab kein Lebenszeichen von sich.

„Ich werde mal einen Ast abschneiden und schauen, ob er überhaupt noch Saft hat“, sagte Annas Mann. Sehr wenig war zu sehen, sehr wenig von Saft und Kraft.

Die Zeit verging, die Sonne stieg höher. Der Sitzplatz, einst im Schatten des Baumes, konnte nicht genutzt werden. Die Sonne brannte zu heiß, kein Laub schützte das bislang so gemütliche Plätzchen. Und auch der Nistkasten im Baum blieb leer; die Vögel wollten nicht ungeschützt brüten. Birnen gab es in diesem Jahr auch nicht. Der Baum und die ganze sonst so gemütliche Gartenecke sahen verloren aus.

„Das hast du nun davon! Laub brauchst du in diesem Jahr nicht zu fegen, aber so schön heimelig wie sonst ist es auch nicht mehr. Unserem Garten fehlt etwas: Der Baum war so prägend! Prächtig sah er aus, voller Vögel war er immer - und nun?“ fragte Anna.



Ja, und nun? Während die Nachbarn Obst ernteten, sah sich unser Gärtner gedankenverloren seinen Birnbaum an. Umhauen? Einen neuen pflanzen? Vielleicht im nächsten Frühjahr!

Als der Dezember kam, nahm Anna eine Lichterkette und schmückte den alten Birnbaum. Wie verzaubert sah der Garten aus im Glanz der kleinen Lichter. „So bist du wenigstens zuletzt noch einmal ein Prachtstück“, sagte sie und streichelte liebevoll den Stamm.

„Schade, schade, wirklich schade! Es war so ein prächtiger Baum, so schöne Früchte und immer gesund, nie hat er uns Ärger bereitet!“, sagte ihr Mann.

„Bis auf die Blätter! Bis ... auf ... die ... Blätter! Weißt du noch, was du gesagt hast?“

„Ach, das sagt man so dahin! Im Grunde habe ich doch gern Laub gefegt, so an der frischen Luft - Bewegung, Plausch mit den Nachbarn - na eben alles. Von mir aus könnte er doppelt so viel Laub haben, Hauptsache er wird wieder grün.“

Was glaubt ihr geschah im Frühjahr?

Das Sabbatjahr des Baumes war um, er grünte und blühte wie früher - nein, sogar ein bisschen mehr. Die Vögel zogen in den Nistkasten ein, der Sitzplatz unter dem Baum war so schattig wie früher, und Obst gab es reichlich!

Alles war wie früher, sogar noch etwas schöner. Nur bei den beiden Menschen hat sich etwas verändert. Sie haben erkannt, wie kostbar so ein kleines Blatt ist.

Doris Ittermann

## Hilfe vor Ort 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 35a · Telefon 0 29 21/35 90 90

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

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

## **Erschöpfung-Immunverbesserung-Leistung**

Viele Menschen kommen zu mir in die Apotheke und beschreiben oft eine Kraftlosigkeit, eine Erschöpfung, manchmal auch eine gewisse Antriebslosigkeit. Oft ergibt das Gespräch eine anstrengende Lebenssituation, die selbstverständlich die geistigen und körperlichen Batterien entleeren kann, das ist ja ganz natürlich! Die menschlichen Situationen kann uns niemand nehmen, und nur deren anständiges Durchleben kann uns stärker machen.

Die körperlichen Stoffwechselreserven können wir allerdings grundsätzlich beeinflussen durch ein ausgewogenes Angebot an Vitalstoffen. Hier können scheinbar kleine Versorgungslücken zu größeren Problemen werden. Nehmen Sie nur die Eiweißbausteine, die Aminosäuren. Acht von Ihnen sind essentiell, das heißt, wir müssen sie zu uns nehmen, unser Stoffwechsel kann sie nicht selbst herstellen. Wenn nur einzelne fehlen, können bestimmte Enzyme, unsere Stoffwechselarbeiter, nicht gebaut werden, damit werden vielleicht wichtige Funktionen nur unzureichend ausgeführt.

Dies können wir als Leistungsschwäche, eventuell als Müdigkeit empfinden. Ist Ihnen schon mal das Wort Epigenetik begegnet? Ein neues wissenschaftliches Schlagwort. Jeder weiß, die Gene bestimmen unser körperliches Erscheinungsbild. Aber wir können durch bestimmtes regelmäßiges Verhalten unsere Stoffwechsel-Gene selber an und abschalten. Damit beschäftigt sich die Epigenetik. Regelmäßige leichte Bewegung ist z.B. lebensverlängernd. Ungeborenes Leben kann schon im Mutterleib durch Rauchen, Trinken und Übergewicht

ungünstig beeinflusst werden. Aber wir alle wissen auch, wie schwer es ist, Verhalten nachhaltig zu ändern, da gibt es oft keinen eindeutig Schuldigen!

Vitalstoffe sollten eigentlich aus dem Essen und Trinken kommen, aus der Ernährung also! Aber hier ist die Qualität oft so schwer zu beurteilen. Anbaugemüse, Düngung, Saatgut, Bio, so viele Dinge spielen eine Rolle, und Messgeräte gibt es keine! Vitalstoffe sind Ihnen sicher bekannt. Minerale wie Magnesium oder Selen. Vitamine wie Vitamin C oder D. Die erwähnten Eiweißbausteine. Fette wie die Omega-3-Fette. Kohlenhydrate wie Stärke oder Fruchtzucker. Sie sehen, es gibt sehr viele.

Aus diesen Vitalstoffen muss aber unser Stoffwechsel vieles erst noch herstellen! Reglersubstanzen wie die Hormone (z.B. Schilddrüsenhormone). Organstrukturen (z.B. Blutgefäße) aus Eiweiß, Fett und Kohlehydrate. Und sehr viele verschiedene Enzyme aus Eiweiß, Mineralien und Vitaminen.

Fehlt uns irgendetwas? Ein großes Blutbild kann schon Auskunft geben. Die Kassen bezahlen hier nicht viel. Fragen Sie, was Ihr Arzt Ihnen mit seinem angeschlossenen Labor anbieten kann.

Aber durch Beratung ist es möglich zu versuchen, die wichtigen Stoffe in einem ungefährlichen Rahmen zusätzlich zur Alltagsernährung anzubieten, die Versorgung zu optimieren.

Vergessen Sie auch nicht an Ruhepausen, an Regeneration zu denken, zum Verarbeiten der angebotenen Vitalstoffe braucht es dies unbedingt!!

Apotheker Hubert Mues

## Ich hab' dein Knie gesehen

Nein, Ihr Knie habe ich noch nicht gesehen, man rennt ja nicht wegen jedem bisschen zum Arzt. Aber mit zunehmendem Alter meldet sich auch das alternde Knie, eine in die Jahre gekommene Schönheit, über die die meisten allerdings nicht mehr wissen als jene Worthülsen wie Knorpel, Meniskus und Arthrose. Vielleicht sollten Sie doch einfach weiter lesen...!

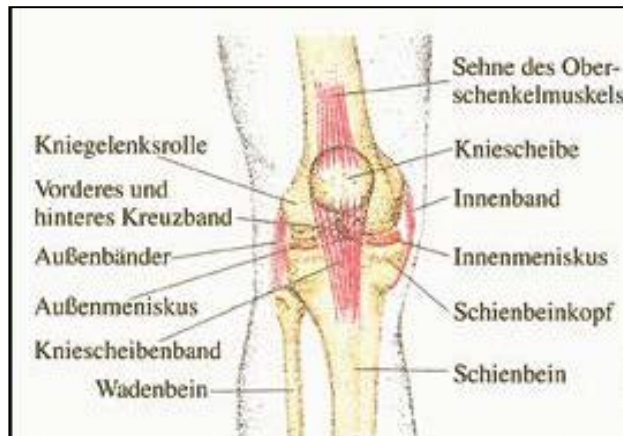
Wer kennt schon sein Bein, sein Knie? Gut tastbar sind das verdickte, untere Ende des Oberschenkelknochens, der hier rollenförmig mit zwei Kufen endet, und unterhalb des Knies der knochige Schienbeinkopf.

Zwischen beiden liegt das Kniehauptgelenk. Vorne auf der Streckseite steht zusätzlich auch die Kniescheibe mit den Oberschenkelrollen in gelenkiger Verbindung. Alle Gelenkflächen sind überknorpelt, der Knorpel liegt bis zu 0,5 cm dick mit glatter, bläulich-weißlich schimmernder Oberfläche wie Zuckerguss dem Knochen auf.

Als Puffer sozusagen liegen zwischen Oberschenkel und Schienbeinkopf jeweils innen- und außenseitig Innen- und Außenmeniskus als knorpelige Gebilde von sichelförmigem Aussehen und keilförmigem Querschnitt. Das Kniegelenk seinerseits ist mit einer Gelenkhaut vom übrigen Gewebe, den Muskeln, Blutgefäßen und Nervenbahnen abgegrenzt. Es ist ein abgeschlossener, finsterner Raum, der mit wenig Gelenkschmiere gefüllt ist. Das ist keine allzu ästhetische Vorstellung, aber so ist die Wirklichkeit.

Wenn Sie sich mal aufrecht mit nackten Beinen vor einen großen Spiegel stellen, werden sie rasch sehen, ob ihre Beine

gerade sind oder nicht. Ein **O-Bein** haben Sie, wenn Sie beim Geradstand mit zusammengeführten Füßen die Knie nicht zusammen führen können. Ein **X-Bein** liegt vor, wenn sich beim Gradstand die Knie berühren, Sie aber die Füße nicht zusammenführen können. Und es gibt auch viele kombinierte Formen - was ist schon immer gerade? O- und X-Beine sind **weit verbreitet**. O-Beine sind bei Neugeborenen normal, sind gehäuft bei Fußballern, z. B. sind die von Pierre Littbarski legendär. X-Beine sind häufiger weiblich, betreffen selbst viele Modells und Schönheiten, aber auch Tante Gertrud, nur darf man die nicht darauf ansprechen!



Die häufigste Ursache für Kniebeschwerden dürfte der altersbedingte Verschleiß der Gelenkflächen sein, bei jüngeren Menschen sind es eher flüchtige Reizzustände durch Unfälle oder Überlastungen. Andere, krankhafte Ursachen sind entzündliche Veränderungen durch Rheuma oder Stoffwechselkrankheiten wie z. B. Gicht, Gelenkschädigungen durch bakterielle Entzündungen oder Folgezustände von unfallbedingten Knieschädigungen.

Beinachsenfehlstellungen, falsche Belastung oder oft jahrzehntelange Überforderung der Knie führen oft zur Arthrose – man frage mal die alten Herren der Sportvereine. Doch unabhängig von Achsverhältnissen und Überforderung altern und verschleiben mit Zunahme unseres biologischen Alters auch unsere Gelenke mit uns. Das Knackige der Jugend vergeht, der besonders beanspruchte Knorpel und die Menisken beider Knie werden verändert, abgerieben



und aufgebraucht, bis irgendwann nur noch Knochen auf Knochen reibt. Schwellung, Belastungs- und Bewegungsschmerz bis hin zum Ruheschmerz und zunehmende Bewegungseinstellung prägen das Vollbild der **Gonarthrose**. Schmerzen treten durch den ausgelösten Reizzustand auf. Aber längst nicht jedes abgenutzte Knie bereitet Schmerzen. Nur wenn Beschwerden bestehen, wird behandelt, Röntgenbilder sind nicht zu operieren!

In der Regel jedoch verursacht Arthrose Schmerzen, weil die gereizte Gelenkinnenhaut daraufhin mehr Gelenkflüssigkeit, meist eine klare Flüssigkeit, ins Gelenk hinein absondert, die das Kniegelenk anschwellen lässt. Wenn der Arzt den **Erguss** abpunktiert, erfährt der Patient Linderung. An der Art des Ergusses (klar, trüb, blutig) kann der Arzt schon einschätzen, welche Art von Läsionen im Knie vorliegt.

Im Röntgenbild sieht man nur den Knochen, nicht den Gelenkknorpel, nicht die Menisken oder die Bänder. Dafür braucht man die **Kernspintomographie (=MRT, keine Röntgenstrahlung!)** oder die **Computertomographie (CT)**. Schäden am Knorpel, an den Menisken und am Kreuzband werden heute meist durch eine **Kniespiegelung (Arthroskopie)** endoskopisch angegangen und saniert. **Zwei kleine Stiche**, meist **ambulant**, eine feine Sache! Grundsätzlich gilt: Man sollte geschädigtes Meniskusgewebe entfernen, es reizt und scheuert, ansonsten aber darf man an den Menisken nur sparsam wegschneiden. Typisch sind Meniskuseinrisse bei vorgeschädigtem Gewebe durch Drehverletzungen z. B. beim Sport. Auch den Gelenkflächenknorpel muss man behutsam angehen, denn Meniskusgewebe und reifer Gelenkknorpel bilden sich nicht neu. **Weg ist weg!** Nur kleine Knorpeldefekte lassen sich durch Knorpeltransplantationen decken. Reine Besichtigungsarthroskopien und solche, die bei fortgeschrittenem Verschleiß nur noch mal „was verbessern wollen“, sind abzulehnen, weil

sie mehr dem Wohle des Operateurs als des Patienten dienen.

In den allermeisten Fällen wird primär konservativ, d. h. nicht operativ, behandelt.

Die Palette der nichtoperativen Behandlung ist sehr vielschichtig. Die **wichtigste Behandlungsart** ist die **Krankengymnastik**. Sie dient dem Erhalt von Beweglichkeit und Funktion eines Gelenkes und ist vielfach auch die gemeinsame Endstrecke anderer Behandlungsarten! Ganz schmerzfrei ist keine Behandlung, und auch jener „alternativen Fraktion“, die traditionell immer gegen Tableteneinnahmen sind, muss man klarmachen, dass **ohne Schmerz- oder Rheumamittel** keine derartige Therapie erfolgreich funktioniert.

Ist das schmerzhafteste Endstadium erreicht, muss der abgenutzte Bereich des Knies durch einen **dünnen Edelstahlüberzug und einen Zwischenpuffer aus Polyäthylen (Inlay)** wiederhergestellt werden. Falls entweder nur die innere oder die äußere Partie des Kniegelenkes verschlissen sind, werden **Schlittenprothesen**, die nur eine Kufe der

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



APOTHEKE  
AM  
BRÜDER-  
TOR

KARSTEN

HUFNAGEL



*Ihre Gesundheit...  
unserer Verpflichtung!*

Knierolle abdecken, eingebaut. Bei Arthrose des gesamten Knies, der häufigeren Form, muss eine **Vollprothese**, bestehend aus **Metallkappe**, die beide Oberschenkelrollen umfasst, einem entsprechenden Inlay sowie einer Metallplatte, die das ganze Schienbeinplateau bedeckt, eingebaut werden. Dabei wird durch die Ausrichtung der Sägeschnitte **gleichzeitig die Beinachse mit korrigiert**. Ein martialisches Vorurteil muss unbedingt beseitigt werden: Es wird nicht das gesamte Kniegelenk als Block herausgesägt (welch schreckliche Vorstellung!) und ersetzt, sondern auf die nur kantig angefrischten Gelenkoberflächen werden die nur wenige Millimeter dicken Implantate aufgebracht und mit schnell härtendem Knochenzement fixiert. Das nennt man Oberflächenersatz!

Die **Knieendoprothetik ist eine Erfolgsgeschichte**, ca. 165000 Prothesen werden in Deutschland pro Jahr implantiert. Natürlich gibt es auch Komplikationen und Fehlschläge, aber hohes Alter spricht heute nicht gegen eine Prothese.

Musste früher die Oma die ganze Zeit auf dem Stuhl im oder vorm Haus sitzen, weil sie nicht mehr laufen konnte, sind alte Menschen heute, Senioren genannt, lange mobil, gehen bummeln und reisen. Und es gibt erfahrene, gute und seriöse Operateure im ganzen Land. Ein seriöser Kniespezialist lässt auch Zweitmeinungen in seine Beratung einfließen.

Wie die Gürtellinie war die Knielinie zumindest für die Weiblichkeit immer auch eine Anstandslinie, für das Knie galt Verhüllungsgebot. Diese Grenze ist in unserer westlichen Gesellschaft gefallen. Mit immer kürzeren Röcken ist das Knie zwar schutzloser geworden, dennoch bleibt noch etwas vom **Mythos Knie**. Sein Erhalt als das Bewegungsorgan, das uns voranbringt, uns Standfestigkeit verleiht und uns knien lässt, und das gleichzeitig ein Symbol für Schönheit und etwas Schützenwertes ist, rechtfertigt jeden Aufwand. Warum? **„Ich hab dein Knie gesehen....du bist wunderschön!“**

Johannes Utsch



Zeichnung: Rainer Garz

## Meine Großmutter



Ihr Gesicht war klein, mit großen ganz blauen Augen.  
Ein langer Zopf aus schwarzem Haar lag ganz um ihren Kopf,  
und sie trug immer den gleichen Rock mit einer lila Bluse.

Links in ihrem Wohnzimmer stand ein Schrank mit Glastüren,  
die Netzgardinen innen hatten,  
damit man nicht sehen sollte, was drinnen versteckt war.

Aber ich wusste es natürlich:

Für mich Brot, Butter und mein leckeres Rübenkraut,  
das ich auch heute noch gerne esse.

Die wichtigsten Möbel im Zimmer waren Stühle  
mit hohen, bequemen Rückenlehnen für Omas Besucher.

Sie hatte viele Freunde, die sehr oft kamen.

Mein Stuhl stand bei dem immer offenen Fenster.

Dort saß ich dann, glücklich, Omas Lächeln gegenüber.

Ich sagte nie viel, war immer zu schüchtern,  
aber meine Großmutter verstand das und lächelte nur.

Das half mir sehr viel.

Wenn nur wir zwei zusammen waren,  
nahm sie immer ihren Stock, und langsam, ganz langsam  
versuchte sie, damit aus ihrem Sessel hochzukommen.

Ihre besonderen Schuhe waren alt, schwarz und viel zu unbequem.

Ich durfte ihr nie helfen.

Sie versuchte, bis zum Schrank zu kommen,  
öffnete ihn und trug dann das für mich langsam bis zum Tisch.

Dann schnitt sie eine große Scheibe Brot ab

mit einem riesigen Messer,

schmierte Butter und mein Rubenkraut darauf

und gab es mir mit einem Lächeln.

Ich war so dankbar.

Da saß ich nun, verwöhnt und geliebt wie immer.

Jetzt, wo ich selber Enkelkinder habe,

wundere ich mich manchmal,

wie die sich wohl später an mich erinnern werden.

**Herzliche Grüße an alle Großmütter!**  
**Erika Goulden**



## Wie halten wir es mit dem Altenheim?

Für eine alte Dame in meiner Verwandtschaft war die Aussicht, in ein Altenheim zu ziehen, die reinste Horrorvision. Nein, dort ihren Lebensabend verbringen zu müssen, statt in eigener Wohnung selbstbestimmt zu leben, konnte und wollte sie sich nicht vorstellen. Zunächst ging das auch gut, aber als dann, in wirklich hohem Alter, nach einem Krankenhausaufenthalt die Rückkehr in die eigene Wohnung nicht mehr möglich war, verkündete sie ihren Kindern, sie ginge nicht ins Altenheim und niemand könne sie dazu zwingen. Da waren die Kinder zunächst einmal ratlos. Sie wohnten in anderen Städten, waren berufstätig und nicht auf die Pflege der alten Dame eingerichtet. Wenn ich mich umhöre, ist dies eine Standardsituation, gar nicht so selten. Allerdings klingt es auch herzlos. Einer Freundin war letztes bei der Wohnungssuche in Soest folgender Fall begegnet: Eine attraktive Wohnung war frei geworden, weil die hochbetagte Vormieterin nach einem Krankenhausaufenthalt mit anschließender Reha ins Altenheim gezogen war. Freiwillig! Zwischen Krankenhaus und Reha hatte sie ein paar Tage in einem Soester Altenheim verbracht und die Vor- und Nachteile des Lebens dort mit dem in der eigenen Wohnung verglichen. Als nach der Reha beide Möglichkeiten bestanden, häusliche Pflege in eigener Wohnung oder entsprechende Versorgung im Altenheim, entschied sie sich für das Altenheim, weil nach ihrer Einschätzung im Vergleich gegenüber den Vorteilen der Selbstbestimmung des Lebens in der eigenen Wohnung die Mühen und die Einsamkeit dort doch schwerer wogen. Wohl dem, der sich diese Freiheit der Wahl bewahrt hat.

Und wohl dem, der nicht aus finanziellen Gründen in dieser Freiheit eingeschränkt ist. Vor ein paar Wochen schickte uns Frau Marczol, wohnhaft im Perthes-Zentrum in Soest, den in diesem Heft folgenden Artikel. Sie beschreibt die Vorzüge ihres Wohnumfeldes so eingehend und ausschließlich positiv, wie wir das bis dahin nie gehört oder gelesen hatten. Einige Mitglieder der Füllhornredaktion haben Frau Marczol und Herrn Schütte deshalb besucht. Beide sind im Beirat des Perthes-Zentrums für die Interessen der Mitbewohner gegenüber der Heimleitung tätig. Wir fanden eine ältere Dame und einen Herrn, die nicht nur den Inhalt des folgenden Artikels glaubhaft bestätigten, sondern darüber hinaus versicherten, sie seien in diesem Lebensabschnitt rundum glücklich; trotz ihrer schweren, alters- und krankheitsbedingten Einschränkungen. Wer hätte das gedacht? So möchte ich das, wenn's denn sein muss, demnächst auch erleben.

Hans-Werner Gierhake



**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](mailto:info@hanse-zentrum.de)  
[www.hanse-zentrum.de](http://www.hanse-zentrum.de)

## Mein Alltag in einer Altenhilfeeinrichtung



Mein Name ist Ursula Marczol (Bildmitte). Ich bin 83 Jahre alt und lebe seit über drei Jahren im Perthes-Zentrum in Soest. Aufgrund meiner körperlichen Einschränkungen entschied ich mich damals, meine Wohnung in der zweiten Etage aufzugeben. Schon vom ersten Tag an fühlte ich mich hier sehr wohl. Von allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wurde ich sehr herzlich aufgenommen. Rund um die Uhr sind Betreuungskräfte des Perthes-Zentrum für uns Bewohner da. Ich fühle mich sicher aufgehoben, und so fand ich hier schnell ein neues Zuhause.

Mein Tag beginnt mit dem Frühstück im großen Speisesaal des Erdgeschosses. An den angebotenen Aktivitäten des Sozialen Dienstes nehme ich sehr gern teil und habe dabei immer Spaß, Freude und Geselligkeit. Ob Bingo, Gymnastik, Gedächtnistraining oder Singen - die interessanten und fröhlichen Gruppenstunden vergehen wie im Flug!

Anschließend freue ich mich schon auf das leckere, hausgemachte Mittagessen im Speisesaal und genieße danach ein kurzes Mittagsschläfchen oder eine Spazerrunde im Park.

Am Nachmittag sorgen vielfältige Angebote für Abwechslung. Nach dem Kaffeetrinken im Tagesraum der Etage entscheide ich mich gern, an den Gesprächs- oder Vorleserunden der Betreuungskräfte teilzunehmen.

Beim Abendessen im Speisesaal, auf meinem Stammplatz, genieße ich all die leckeren Speisen und Getränke vom Büffet in Gesellschaft meiner Mitbewohner/Innen. Später mache ich es mir in meinem Zimmer gemütlich, schaue noch ein wenig Fernsehen und schlüpfе schließlich zufrieden in mein Bett.

In regelmäßigen Abständen besuchen uns die Kinder des Kindergartens St. Albertus-Magnus. Das ist eine große Freude, wir haben gemeinsam viel Spaß und freuen uns über das bunte Leben hier im Haus. Sehr wichtig ist für mich auch der Besuch der Gottesdienste in der hauseigenen Lukas-Kapelle. Das Tanzcafé einmal im Monat ist ein weiteres Highlight im Perthes-Alltag. Bei leckerem, hausgebackenem Kuchen und duftendem Kaffee in der stilvollen Atmosphäre des großen Saales erfreuen wir uns - Bewohner und Gäste - der flotten Klänge des Alleinunterhalters am Keyboard.

Auch gibt es mehrere Feste im Jahresablauf: z. B. Karneval, Frühlings- und Ok-



Foto: Rainer Garz

toberfest, sowie seit nun schon sieben Jahren unser eigenes „Perthes-Schützenfest“. Zu allen Anlässen feiern wir in bester Laune, haben viel Spaß und freuen uns über die zahlreichen Gäste!

Ein Haus des Perthes-Zentrums wird zurzeit umfangreich renoviert. Es ist interessant, die Arbeit der Handwerker zu

verfolgen. Den Baulärm, der sich manchmal nicht vermeiden lässt, nehme ich gerne in Kauf, denn ich freue mich sehr über die sichtbaren Fortschritte des Baugeschehens.

Seit ein paar Monaten bewohne ich ein hübsches Einzelzimmer. Meine Kinder haben mich bei der Einrichtung mit privaten Bildern, Fotos und lieb gewonnenen Kleinmöbeln unterstützt, so ist es ein gemütliches, wohnliches Zimmer geworden. Vor kurzem bin ich von meinen Mitbewohnern und Mitbewohnerinnen zum wiederholten Male in den Beirat als stellvertretende Vorsitzende gewählt worden. Dieser Aufgabe stelle ich mich

gern, bin engagiert und fühle mich gebraucht und gefordert.

Ich schätze die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Perthes-Zentrums. Sie sind sehr hilfsbereit, ich fühle mich von ihnen sehr wertgeschätzt und in allen Belangen ernst genommen.

Angst, wie ich sie zuvor in meiner Wohnung empfunden habe, kenne ich hier nicht mehr. Seit meinem Einzug ins Perthes-Zentrum fühle ich mich geborgen und sicher, da ich hier niemals alleine bin. Jeden Tag genieße ich in meinem neuen Zuhause, in der freundlichen und geselligen Atmosphäre!

Ursula Marczol

## *Mein Leben*

*Mein Wille, dachte ich, bestimmt mein Leben,  
die Wahl der Rollen stünde mir wohl zu.*

*Doch eine Rolle ist mir nur gegeben  
und nur dies eine Leben, das bist du!*

*Ich schlief, du wecktest mich im Strom der Zeit,  
gabst mir den Augenblick, du kennst das Ende.*

*Durch dich von der Unendlichkeit befreit  
leg ich all meine Zeit in deine Hände.*

*Was dich so einzigartig macht, mein Leben,  
ich gebe zu, verstand ich nicht sogleich.*

*Doch die Gewissheit hast du mir gegeben:  
Wie groß die Not, du machst mich dennoch reich.*

*Ich grüße dich mit meines Lebens Feier.  
Durch dich, mein Leben, bin ich, was ich bin.  
Und wenn du gehst, mein Freund, du treuer,  
dann, bitte, nimm mich mit, ganz gleich wohin!*

Johannes Utsch





## Gottes Häuser:

## St. Othmar Dinker

Die Gemeinde Welver besteht aus vielen Ortsteilen. Dinker an der Ahse, urkundlich schon 1166 erwähnt, ist einer davon mit sehr interessanter Chronik, die vermutlich schon im 8. Jh. ihren Ursprung hat, die es ohne regionale Geschichten so aber gar nicht gäbe. Ihr nachzuspüren und zu stöbern, ist im Zeitalter des Internets Klick-Sache. Staunen über das sich Offenbarende ist nicht auszuschließen.

Mit dem Auto von Soest über die L-670 kommend, grüßt der helle Turm von St. Othmar schon von weitem. Folgt man der Ausschilderung nach Dinker, ist die Kirche schnell entdeckt. Wie ihr Turm ist sie auffallend hell verputzt, steht in dieser Bauform seit 1747 behäbig auf künstlicher Anhöhe, umringt von schmucken Häusern. Der frühere Gottesacker ist seit 1979 begrünte Parkfläche unter Linden und einer mittig stehenden prächtigen Eiche. Zum Schutzpatron ihrer Kirche wählten die Vormaligen den Heiligen Othmar.

Der Alemanne Othmar, Priester von St. Gallen und/oder Umgebung (689-759), war Gründer und erster Abt, doch nicht Namensgeber des Klosters St. Gallen. Neben der Verantwortung für Mönche und Kloster, sah Othmar seine vordringliche Christenpflicht in der Pflege der Armen und Kranken. Gleichzeitig sorgte er unermüdlich für die notwendige Infrastruktur. Später geriet er samt Kloster zwischen die Fronten, der unter anderem



auch um Landbesitz streitenden fränkischen Grafen. Unbequem geworden durch Widerstand und Beharren auf Rechte, selbst gegen den Konstanzer Bischof, wurde Othmar mit fingierten Anschuldigungen in Haft genommen und vor Gericht gestellt, das ihn 759 zum Tode durch Verhungern in der Königspfalz Bodman verurteilte. Ihm widerfuhr aber Gnade: Verbannt auf die Bodensee-Insel Werd, starb er dort noch im No-

vember des gleichen Jahres. Hundert Jahre später wird er heiliggesprochen. Die sakrale Kunst zeigt ihn meist als Abt der Benediktiner mit Stab und Weinfässchen. Laut Legende labte er seine Schützlinge und sich großzügig mit Wein, ohne dass sich das

Fässchen leerte. Gedenktag ist der 16. November.

Schon im 9. Jh. ist von einer Taufkirche in Dinker die Rede und 1185 gar von der Einweihung einer romanischen Kirche. Urkundlich wird sie aber 1221 erstmalig genannt. Doch später ist Gotik gefragt und 1514 der Altarraum in gotischem Stil fertiggestellt. Drei Jahre, bis 1747 dauern Arbeiten, bei denen das romanische Kirchenschiff abgetragen und das neue der Altarraum-Gotik angeglichen wird. Verantwortlich für diese Arbeiten zeichnet der gebürtige Tiroler Georg Eggert, ansässig in Soest und in Fachkreisen hoch geschätzt. Der Saalbau ist dreijochig, der Chor weist zwei eingezogene Joche auf. Die vierzehn bunten Fenster sind dreiteilig mit schmücken-

dem Maßwerk, bieten Licht bei anmutigem Farbenspiel.

Heutige Besucher erwartet möglicherweise Ungewohntes: der Altar, obgleich geschmückt, ist hier kleiner, eher nebensächlich. Dominant, gleichsam schwebend, ist die schlichte Kanzel aus Holz über dem Altar. Und dahinter und noch darüber thront eindrucksvoll der Orgelprospekt. Der Aufgang und der Spieltisch der Orgel sind für die Kirchenbesucher kaum sichtbar. Sie verbergen sich hinter einer hölzernen Wand mit Durchlass, die von beachtlicher Höhe ist und die ganze Breite des Altarraums einnimmt. Doch der ornamentale Schnitzdekor aus Eichenholz mit den großen kelchartigen Öffnungen nimmt der Trennwand jede Schwere. Diese einzigartige Arbeit wurde 1755 vom Tischlermeister Kartenberg abgeschlossen, der in gleicher Zeit auch den Orgelprospekt fertigte. 1581 ist schon eine Orgeleinweihung erwähnt. 1928 wird die marode Orgel aber abgebrochen, hinter dem Prospekt und in das alte Gehäuse die für 3000 Mark vom Archigymnasium Soest erworbene Orgel von 1864 eingebaut. Sie stammt aus der traditionsreichen, noch heute existierenden Orgelbauwerkstatt in Halberstadt, ehemals G. Voigt & Sohn. 1977 wird das Instrument restauriert und auf 21 Register erweitert.

Neues Gestühl und ein neuer Taufstein werden 1756 bzw. 1757 angeschafft. 1821 besucht der Monarch Friedrich Wilhelm III. Dinker und schenkt St. Othmar als Altarschmuck ein Kruzifix und einen Leuchter aus Eisenguss. Zwei Jahre dauern notwendig gewordene Renovierungsarbeiten, die 1897 abgeschlossen sind.

Auffällig ist das an der Nordwand angebrachte, guterhaltene Plettenberg-Epitaph in Stuck von 1595. Plastisch sehr aufwändig gestaltet, zeigt es außer Theodor von Plettenberg und seiner Ehefrau Catharina, geb. von Went, eine ganze Szenerie mit Kirchtürmen, Engeln und Engelsköpfen nebst weiteren Personen. Es scheint eine Lebensgeschichte zu „erzählen“. Noch andere Epitaphe sind im Kircheninneren zur Schau gestellt und

nicht minder mitteilbar. Das spätgotische Sakramentshäuschen wurde vermutlich im 12. Jh. gefertigt. Auch hier beeindruckende Maße, kunstvolle Steinmetzarbeit, Symbolik und vielseitiger Zierrat. Der einstmals vorhandene Figurenschmuck ist nicht mehr vollständig. Die Othmar-Nische gegenüber stammt aus derselben Zeit. Auch sie war reich verziert und ausgeschmückt. Hier wurde der Schrein mit den Othmar-Reliquien aufbewahrt.

Auf den Fundamenten des alten Turms wird 1901 der neue errichtet. Der vorherige war eingestürzt. Im Turm hängen drei Stahlglocken von 1922. Sie heißen: Liebe – Glaube – Hoffnung. Alle drei tragen die Inschrift: *Ersatz für die im Weltkrieg abgehängte Bronzeglocke*. Ihre Tonfolge ist unterschiedlich. Wann, wie und zu welchen Anlässen sie läuten, ist vorgegeben. An der Turmseite Richtung Ort ist eine weithin sichtbare Uhr angebracht. 1990 wird das alte Pfarramt aufwändig umgebaut und renoviert, um künftig als Gemeindehaus zu dienen. Das Ergebnis ist die gelungene Umsetzung eines klugen zweckmäßigen Konzepts und genügt allen modernen Notwendigkeiten und Bedürfnissen sicher auf lange Zeit. Von 1996 bis 1998 ist der Pfarrgarten erfolgreich „wiederbelebt“ worden.

Ein besonders kostbarer Schatz ist das Kirchenbuch, in das von 1669 bis heute auf Pergament handschriftlich kirchliche Vorkommnisse, Namen und Dienstjahre der verschiedenen Pfarrer und besondere Ereignisse verzeichnet sind.

Auf mehr, durchaus Sehens- und Erwähnenswertes, detailliert einzugehen, fehlt an dieser Stelle der Platz. Doch trifft uneingeschränkt auch hier das inzwischen bekannte Resümee zu: Wozu in die Ferne schweifen, liegt Dinker doch so nah.

© Hannelore Johanning

*Quellen: Besichtigung vor Ort mit Pfr. Werner Vedder; Kopie: „Kurzer Überblick über einige Daten der Gemeindegeschichte Dinkers“*

*Publikation: Die Ev. Pfarrkirche St. Othmar zu Dinker - Versuch einer Deutung von 1988 Internet und Wikipedia. (Die Geschichtsdaten sind nicht immer gleichlautend).*

## Nichts geht mehr!

Für ein paar Tage hatten wir uns in Bad Homburg ein Hotel, das direkt am Kurpark liegt, ausgesucht, um etwas zu entspannen und Erinnerungen wieder aufzufrischen. Das Wetter lud zu einem Spaziergang durch den Kurpark ein. So gegen 18 Uhr kamen wir zum Spielcasino. Um diese Zeit sind nur wenige Gäste an den Tischen, also eigentlich zu früh, um Studien zu treiben, wie wir es gern tun.

Am Empfang kontrollierte eine nette Dame, ob wir in ihrem Computer schon vermerkt waren, und notierte unsere Daten. Auf einmal sah sie auf und sagte zu mir: „ Herzlichen Glückwunsch! Ich sehe gerade, dass Sie heute Geburtstag haben. Sie haben natürlich heute freien Eintritt und bekommen noch dazu einen Jeton.“

Dann kam mein Mann an die Reihe. Er hat am gleichen Tag wie ich Geburtstag. Das hatte sie wohl noch nie erlebt. Sie gratulierte ihm ganz verwirrt und wünschte viel Glück beim Spiel.

Der Kontrolleur an der Tür zum Spielsaal wies uns ganz eifrig darauf hin, dass wir genau zum richtigen Zeitpunkt gekommen seien, denn in einem Nebenraum gäbe ein Croupier eine Einführung in das Roulette. Wir nahmen das Angebot dankend an. Denn, obwohl wir schon in vielen Spielbanken waren, kannten wir die Regeln nicht, weil wir nie selbst spielen, sondern nur zusehen, wie schnell andere ihre Spielmarken und damit ihr Geld los wurden.

Bei dem Rundgang kamen wir zuerst an einen Black-Jack-Tisch. O ja, das kannte ich. Black Jack ist wie Siebzehn Und Vier, das ich als Kind voller Begeisterung mit meinen Geschwistern gespielt hatte. An dem halbrunden Tisch saß nur die Croupiere und auf der Spielerseite ein

einzelner Mann. Nun ja, es war ja auch noch früh. Wir sahen eine Weile zu und bemerkten mit Schadenfreude, dass die Bank ein Spiel nach dem anderen verlor, was den Spieler sehr anstachelte – er hatte einen „Lauf“.

Dann gingen wir zu den Roulette-Tischen. Hier war mehr los. Alle paar Minuten rief der Croupier: „Faites vos jeux! (Machen Sie Ihr Spiel!) Und wenn die Kugel im Kessel ein paarmal herumgelaufen war: „Rien ne va plus!“ (Nichts geht mehr).

Meinen Mann konnte nichts mehr bremsen: Er platzierte seinen Geschenkchip auf rot, aber es kam schwarz. Ich behielt meinen Jeton noch. So schnell wollte ich die Hoffnung auf einen Gewinn nicht los werden.

Bei der Einführung, gleich am Anfang hatten wir gelernt, dass die kleine Elfen-



**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](http://www.seniorenheim-paulistrasse.de)

---

*Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe*



**DUO**  
*mit*

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

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



beinkugel entgegen der Drehrichtung des Kessels eingeworfen wird. Jeder Croupier hat dabei seine persönliche Wurftechnik. Dazu kommt die Art, wie er den Kessel mit dem Drehkreuz in Bewegung setzt. Ich beobachtete genau, ob man die Gewinnzahl tatsächlich vorhersehen konnte. Kam aber zu dem Schluss, dass man einfach Glück haben musste, und setzte auf die Zahl, die mir in dem Augenblick wichtig erschien, die vierundzwanzig. Ich konnte es kaum glauben: Die Kugel fiel in das Fach 24!

Hat man die richtige Zahl gesetzt, nennt man das Plein und bekommt den Gewinn 35:1. Bei meinem fünf Euro Geschenkchip machte das immerhin 175,- €! Allerdings ist es üblich, ein Stück „Pour les employs“ in den Tronc (Opferstock) zu geben, so dass mein Gewinn nur noch 170 Euro betrug. Ich freute mich wie ei-

ne Schneekönigin und hätte am liebsten mit den vielen Jetons gleich weiter gespielt. Mein Mann bremste meinen Elan und riet: „Lass uns lieber dafür schön essen gehen, bevor Du alles wieder verlierst.“ Ich war ein bisschen verstimmt, ging aber mit.

Auf dem Rückweg kamen wir wieder an dem Black-Jack-Tisch vorbei. Die Croupiere saß ganz allein da, so dass ich sie fragen konnte, ob der Herr, der vorhin laufend gewonnen hatte, weiter so viel Glück hatte. „Nein, er hat alles wieder verloren! Das ist leider meistens so. Die Gewinnsträhne macht blind.“ Sollte mein Mann doch recht haben?

Johanna Hoffmann

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

# „geschuldet“

Wer sich modern ausdrücken will,  
kommt an der häufigen Verwendung des Wortes  
„geschuldet“ nicht vorbei.

„Die furchtbaren Überschwemmungen  
sind dem plötzlichen Starkregen geschuldet.“

"Die zähen und langwierigen Koalitionsverhandlungen  
sind zum großen Teil der Unzufriedenheit der xxx- Parteibasis geschuldet."

Geschuldet?  
Scheinbar geht es da um Schuldfragen.  
Nach Kausalität wird nicht gefragt.  
Obwohl sie der Sache viel gerechter würde.

## Wie wäre es mit:

"Die schwierigen Verkehrsverhältnisse  
sind durch das plötzliche Winterwetter verursacht."

"Die zähen .... Koalitionsverhandlungen sind ....  
in der Unzufriedenheit der xxx- Parteibasis begründet."

Die unkritische Verwendung der Vokabel "geschuldet"  
ist dem gedankenlosen Umgang mit der Sprache ..... geschuldet.

Bald laufen bei uns nur noch Schuldner herum.  
Das gibt einen neuen Schuldenberg.

Und wem ist der .... geschuldet?  
Dem „Paradigmenwechsel“ etwa?

Ach nein, der hat ausgedient.  
Schade eigentlich. Er war doch so ein schönes Fremdwort,  
mit dem man so schön angeben konnte.  
Sein Untergang ist dem Nichtverstehen der meisten Leute  
(inklusive vieler seiner Benutzer) .... geschuldet.

Hannes Junge





# *So war das damals...*

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

## **Die gute alte Zeit**

Wir wurden vor der Einführung des Fernsehens, Penicillins, der Schluckimpfung, der Tiefkühlkost und des Kunststoffs geboren, kannten Kontaktlinsen, Fotokopierer und die Pille noch nicht.

Wir kauften Mehl und Zucker noch in Tüten und nicht in Packungen, die mühsam entsorgt werden müssen.

Es gab keine gelben und Bio-Tonnen zur Entsorgung, alles wurde im Kohleofen verbrannt.

Wir waren schon da, bevor es Radar, Kreditkarten, Telefax, Atombombe, Funkuhren, Tiefkühlschränke, Sensoren, Laser und Kugelschreiber gab.

Es gab weder Geschirrspüler, Wäschetrockner, Klimaanlage, Lastminute-Flüge, arbeitsfreie Samstage, und der Mensch war noch nicht auf dem Mond gelandet.

Wir haben erst geheiratet und dann zusammen gelebt. Mit jemanden "gehen" hieß, fast verlobt zu sein.

Wir sind die letzte Generation, die glaubte, dass die Frau einen Mann heiraten muss, um ein Baby zu bekommen.

Wir waren da, bevor es den "Hausmann", die Emanzipation, Pampers, Aussteiger und Dating-Portale gab.

Zu unserer Zeit gab es keine Gruppentherapie, Weight-Watcher, kein Sonnenstudio, Kinderziehungsjahr für Väter, keinen Schulbus und keinen Zweitwagen.

Elektrische Schreibmaschinen, künstliche Herzen, Joghurt, Fernsehen, Online, Internet, Katalysator, Handy, Männer, die Ohrringe trugen, so etwas gab es nicht.

Die Worte „Software“ und „Non-Food“ waren noch nicht erfunden.

Man hatte noch nie etwas von Pizza, McDonald, Popcorn und Instant-Coffee gehört.

Wir sagten noch "Guten Tag" und nicht "Hallo" oder "Hi". Wenn wir etwas bewunderten, sagten wir „das ist schön“ und nicht "affengeil".

Es gab kein „Unwort des Jahres“.

Briefe frankierten wir mit 12-Pfennig-Marken, Postkarten gar nur mit 6-Pfennig-Marken. Für 10 Pfennig fuhren wir mit der Straßenbahn von einem Ende der Stadt bis zum anderen.

Wir bewahrten die Schleifen und das Geschenkpapier auf und bügelten es zur erneuten Verwendung. Seifenreste klebten wir zusammen und rollten die Zahnpastatuben auf, um auch den letzten Tropfen herauszuquetschen.

Wen wundert's, wenn wir manchmal ein wenig konfus sind, weil es eine so tiefe Kluft zwischen den Generationen gibt.

Aber wir haben es überlebt und sind - der Statistik zufolge - die gesündeste Generation. Dies ist vielleicht ein Beweis für unsere überholte, aber vernünftige Lebensweise.

Gisela Scharnowski  
(Quelle: Internet)



## *Er sucht Sie*

Leipzig: Mann im Herbst, 69, Philosoph, Astrologe, Kosmopolit, sucht die anregende Begegnung mit einer lustvoll querdenkenden Frauenpersönlichkeit. Sie hat „das verminte Schlachtfeld der Liebe mit sicherem Instinkt durchquert und heil überlebt“. Geblienen ist ihr die unverwechselbare Allüre: Leidenschaft und Vernunft strahlt sie aus – Schönheitssinn, Intelligenz, Phantasie und Urteilskraft – kurzum: das Charisma einer ausgereiften *femme fatale*. Ihr professioneller Ehrgeiz – Beruf, Karriere, Arbeitswelt – ist/war angesiedelt im Spektrum der Menschenkunde von Helfen und Heilen. Ist sie Schriftstellerin, Autorin, Journalistin, Medienfrau?

Professor Bodo Groszhanß liest den Text, der auf seinem 17er-Zoll-Laptop-Schirm etwas nervös fluoresziert, nochmals genau durch, nickt zufrieden und drückt die Befehl gebende Maustaste. Die E-Mail wird, für ihn auf unverständliche Weise durch dschungelähnliche Digitalisphären gejagt und kommt prompt an. Adressat ist eine renommierte Zeitung. Unter der Rubrik: *Er sucht Sie* soll die Annonce in der nächsten Ausgabe erscheinen, ergänzt um eine Chiffre.

Sie fühlt sich geschmeichelt und durchaus angesprochen. Obgleich der Kosmopolit mit Selbstbeschreibung geizt, reizt sie gerade dies, und Abenteuerlust ist ihr, im Gegensatz zu manchem anderen, noch nicht völlig abhanden gekommen. Schon immer liebte sie Abwechslung und Veränderungen, war neugierig, nicht nur von Berufs wegen. Konkurrenz fürchtet sie angesichts seiner langen Wunschliste nicht. Selbstsicher macht sie sich nach vorausgegangenem, noch unverbindlichem Telefon- und E-Mail-Geplänkel erwartungsvoll auf den Weg. Was ihr beim ersten Treffen gegenübersteht, kann sie augenblicklich akzeptieren.

Auch der Herr Philosoph ist von Magdalenens Anblick und Aura sehr an-

getan. Die Überraschungsfrau gab sich, was ihren Beruf betraf, bislang etwas geheimnisvoll, stellt sich ihm aber jetzt als studierte, nun nicht mehr berufstätige Bibliothekarin vor. „Ich hoffe doch, Ihr Wort-Begriff: *Medienfrau* schließt auch Bibliothekarinnen ein!“, betont sie mehr das Ausrufe- als das Fragezeichen. Ab sofort möchte sie die ihr noch zustehenden Jahre, und von Jahren geht sie aus, möglichst selbst gestalten, sie kontemplativ und abwechslungsreich im Einklang mit angenehmen, kultivierten, geistig anspruchsvollen Menschen verbringen, teilt sie ihm ihre Vorstellung bald mit, und er stimmt mit ihr auch darin völlig überein.

Wie auf einer Liste eingegangene Posten und Artikel abgehakt werden, so setzt Herr Astrologe nach und nach imaginäre Häkchen hinter jeden seiner Wünsche, die ihm die reale Magdalena so komplett zu erfüllen scheint.

Und dennoch! Dennoch! Ein fleckenloser Rundumhochglanz ist es auf Dauer leider doch nicht. Er vermisst, und sei es auch nur hin und wieder, ein Zu-Füßen-Sitzen. Zu seinen natürlich. Ein ab und zu demütig oder dankbar gebeugtes Haupt oder Knie. Er denkt nicht an seins.

*Wir sind scheinbar doch nicht so total kompatibel wie ich es mir vorgestellt und gewünscht hatte. Anfänglich schien es durchaus so. Nun knirscht es. Wir driften immer mehr auseinander, bilanziert er. Unseren Unternehmungen haftet Zwang an. Die Gespräche sind beharrlich beharrende Dispute geworden, niveauvoll zwar, doch funkensprühend, nicht selten winzige Brandmale im Gemüt hinterlassend. Sind nicht mehr die bereichernden Geschenke wie anfangs, nörgelt der Herbstmann auch in Selbstgesprächen vornehm. Vermutlich richten sich zwei gleich üppig rankende Gewächse wie wir peu à peu durch*

*Ersticken gegenseitig zugrunde*, konstatiert er langstielig, aber helllichtig.

Sein Kummer darüber scheint erheblich größer als der Magdalenens, was ihn zusätzlich kränkt und sein Herzfieber weiter in die Höhe treibt. Und ist über alles zusammen verständnislos erstaunt und enttäuscht und ganz geknickt.

Immer öfter zieht sich Professor Groszhannß zurück, sinniert, findet vermehrt Gefallen an der Vorstellung, Magda vorzugsweise in Buchform zu

begegnen. Sie als bebilderten, erbaulichen Roman zu besitzen. Nach Wunsch und Bedarf aus dem Regal nehmen zu können, darin zu blättern, hier und da einen Absatz, eine Seite zu lesen, die Bilder sinnlich zu genießen, das Buch zwischendurch in Sichtweite irgendwo zu platzieren, das darf durchaus der Teppich sein, um es dann, gesättigt, den Buchreihen wieder einzufügen, den schönen Rücken immer gut sichtbar.

© Hannelore Johanning 



### Liebe Leserin, lieber Leser!

In der Ausgabe des FÜLLHORN; Heft 02/2016, ist uns ein Missgeschick passiert: Es wurden nicht die Bilder der **Ev. Dorfkirche zu Borgeln** gedruckt sondern Aufnahmen aus der **Ev. St. Severin-Kirche zu Schwefe**. Deshalb hier nun die richtigen Aufnahmen. Bitte entschuldigen Sie unser Versehen.



*Altar der Borgelner Kirche*



*Kanzel der Borgelner Kirche*

## Auf Wiedersehen, Muhammed Ali!

Man weiß, dass er viele Verehrer in der ganzen Welt hatte, nicht nur wegen seines Erfolgs als Boxer; es gab auch reichlich andere Gründe. Er war eine ganz besondere Persönlichkeit. Vieles, was er sagte und wie er auf bestimmte Situationen reagierte, bleibt in Erinnerung. Hier mein Beispiel:

Ein bekannter General liebte das Boxen.

Er sagte überzeugt:

**„Richtige Männer sind das,  
knallharte Männer!“**

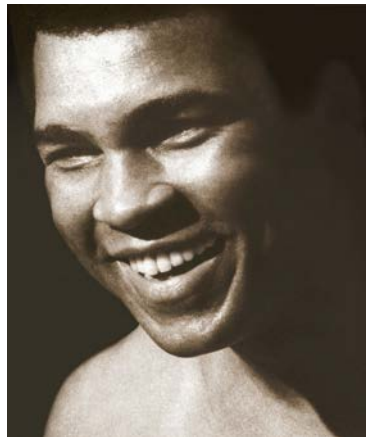
Während des Vietnam-Krieges  
beschimpfte er die Stimmen der Protestler:

**„Alles Feiglinge und Verräter!“**

Eine kostenlose Einladung zu einem Muhammed Ali-Boxkampf, natürlich auf einem Platz ganz vorne am Ring, war ihm ein großes Vergnügen.

Ali siegte wieder einmal.

Der General forderte, den Sieger persönlich zu sprechen.



Er sagte:

**Ein großartiger Kampf,  
Cassius Clay, ein hervorragender Sieg!**

**Die Armee wird stolz auf dich sein, wenn du bald Soldat wirst.**

**Du bist genau der Kerl, den wir brauchen!“**

„Tut mir leid, Herr General!  
Mein Name ist Muhammed Ali,  
ich bin kein Sklave mehr!  
Soldat werden?  
Nein, ich nicht!“

**„Und warum nicht?“**

„Weil mich kein Vietnameser jemals einen Nigger nannte!“

**(No Viet Cong ever called me nigger)**

Die Welt erfuhr natürlich, was danach passiert ist. Es tut auch heute noch vielen Menschen leid, dass Ali einen so hohen Preis zahlen musste. Nur, weil er sich auf seine Art weigerte, Soldat im Krieg gegen Vietnam zu werden.

Krieg, Krieg, viele Kriege auch heute noch. Es gehört viel Mut dazu, die eigene Meinung in die Tat umzusetzen, besonders gegen Kriegsmächte.

**Bye, bye, bewundernswerter Muhammed Ali!**

(Erika Goulden)

*Muhammed Ali wurde wegen Wehrdienstverweigerung zu fünf Jahren Gefängnis und 10.000 US-Dollar Strafe verurteilt, blieb aber gegen Kautionszahlung auf freiem Fuß.*

*1970 wurde die Sperre aufgehoben, bis dahin erhielt er keine Boxlizenz.*

*Sein Reisepass wurde eingezogen, und er musste drei Jahre inaktiv bleiben.*

*In dieser Zeit trat er viel im Fernsehen auf und äußerte sich dort zu gesellschaftspolitischen Fragen.*



## Der kostenlose Dolmetscher für das Smartphone!

Reisen Sie  
gern und  
wollten ei-  
gentlich auch

immer schon mal z. B. nach Italien? Wenn das nur nicht so schwierig wäre, sich dort zu verständigen! Wer von uns spricht schon Italienisch? Englisch – ja, das schon eher, aber ob alle Italiener das auch verstehen...? Diese Gedanken lassen sich übertragen auf alle anderen Reiseziele, wo nicht deutsch gesprochen wird.

Nun könnte man sich ja ein Wörterbuch von Langenscheidt oder anderen Verlagen kaufen und dann bei Bedarf nach den richtigen Begriffen in der jeweiligen Landessprache suchen, um sie dann – wenn gefunden – auch hoffentlich richtig auszusprechen. Aber das kostet, dauert lange und ist lästig.

Wie einfach das doch ist, wenn man über ein Smartphone verfügt! Je nachdem, ob es ein iPhone von Apple oder ein Smartphone mit Android-System ist, lassen sich entsprechende Übersetzer-Apps (Applikationen = Anwendungen) entweder aus dem Apple-Store oder aus dem Store Google-Play herunterladen. Eine Internetverbindung brauchen Sie nur, um diese App auf Ihrem Smartphone zu installieren. Die App lässt sich offline – also ohne Verbindung zum Internet – nutzen, auch im Ausland fallen dann keine Kosten an.

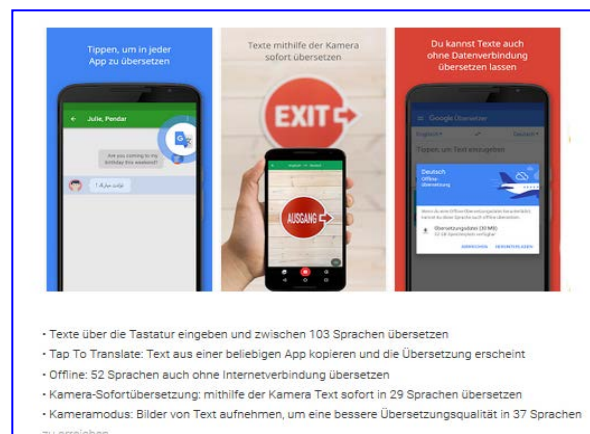
Mit der Übersetzer-App „Google Translate“ können Sie jederzeit Begriffe und Sätze in über hundert Sprachen übersetzen oder auch umgekehrt aus mehr als hundert Sprachen ins Deutsche übertragen lassen.

Sie sprechen einfach über das im Smartphone vorhandene Mikro und lassen sich das Gesprochene in einer beliebigen Sprache, die Sie zuvor ausgewählt haben, vorlesen.

Auch Fotos und Sprache lassen sich so übersetzen. Sie können sogar mit dem Finger auf dem Display des Smartphones schreiben und die Handschrift wird übersetzt in andere Sprachen!

Oder Sie richten die integrierte Kamera auf einen fremdsprachigen Text und lassen diesen direkt übersetzen, so dass Sie ihn lesen können. Selbst ganze Dokumente kann man so zur Übersetzung hochladen! Probieren Sie es aus, es ist wirklich oft hilfreich, wenn man einen fremdsprachlichen Text nicht lesen kann.

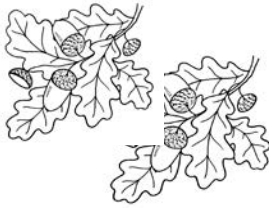
So ist auch ein relativ flüssiges Gespräch



mit einer Person, deren Sprache Sie nicht sprechen, möglich: Im Konversationsmodus erkennt die App automatisch, welche Sprache gerade gesprochen wird und übersetzt entsprechend.

Die App „Google Übersetzer“ ist eine Anwendung, die schnell und zuverlässig übersetzt und auf keinem Smartphone fehlen sollte, und zwar nicht nur, falls man im Urlaub im Ausland unterwegs ist.  
Hety Büchte





# Herbstküche

## Möhrensalat

### Zutaten:

300g Möhren, 1 Apfel, 2 Stangen Staudensellerie, 1 EL Zitronensaft

### Dressing:

1 Schalotte, 1 TL Honig, 3 EL Orangesaft, 1 TL abgeriebene Orangenschale, (unbehandelt) 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker

Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden, alle anderen Zutaten miteinander verrühren und mit dem Salat kurz vor dem Anrichten vermischen.

### Zubereitung:

Möhren waschen, schälen und raspeln. Apfel in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Sellerie waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden.

## Spitzkohlaufauf mit Lachs

### Zutaten:

500g Spitzkohl, 300 g Lachsfilet, je ½ Bund Dill, Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer, 200g Frischkäse, 150 ml Sahne, 2 Eier, 1 Knoblauchzehe

### Zubereitung:

Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden, in Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abgießen, kalt abschrecken.

Lachs in mundgerechte Stücke schneiden. Dill waschen, fein schneiden, die Hälfte mit dem Lachs vermischen, und mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Restliche Kräuter ebenfalls klein schneiden, unter den Frischkäse rühren, mit Sahne, Ei und kleingeschnittenem Knoblauch mischen.

Spitzkohl in eine gefettete Auflaufform füllen, mit der Hälfte der Kräutercreme bedecken, den gewürzten Kräuterlachs darauf verteilen und die restliche Kräutercreme über den Lachs gießen.

Bei 160 Grad 30 bis 35 Minuten garen.

## Orangenflammeri

### Zutaten:

3 Eier, ¾ l Milch, 1 Prise Salz, 70 g Zucker, 120 g Weichweizengrieß, 125 ml Orangensaft (frisch gepresst), Orangenscheiben zum Garnieren

### Zubereitung:

Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Milch mit Salz und Zucker zum Kochen bringen, Grieß unter Rühren einstreuen, nochmals aufkochen und quellen lassen. Eigelb mit Orangensaft verquirlen und sofort unter den Grießbrei rühren. Eiweiß locker unter den heißen Brei ziehen. Flammeri mit frischem Orangenfilet garnieren.

**Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!**

Gerhild Oehmichen



# Senioren – Veranstaltungskalender

## Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	<b>Jeden Montag</b>		
16:00	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden Dienstag</b>		
09:00 – 13:00	Internet-Treff - Beratung, Unterstützung und Anleitung	<b>2,50 €</b>	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest
13:30 – 14:00	Doppelkopfrunde Boule-Spiel im Park		Begegnungsstätte Bergenthalpark
ab 15.00	Seniorentreff mit Kaffeetrinken und Spielen (Skat, Doppelkopf, Rummikub etc.)	<b>3,00 €</b>	Ardeyhaus, Paradieser Weg; Ansprechp.: Rosmarie + Armin Häger
	<b>Erster Dienstag im Monat</b>		
09:00	Senioren-Frühstück	<b>3,50 €</b>	Petrushaus, Petrikirchhof 10; Anmeldung unter Tel.: 13000
	<b>Zweiter Dienstag im Monat</b>		
09:00	Senioren-Frühstück	<b>3,00 €</b>	Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Dritter Dienstag im Monat</b>		
15:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden Mittwoch</b>		
14:30	Basteln, Spielen m. Kindergartenkindern		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Zweiter Mittwoch im Monat</b>		
15:00	Internetcafé mit Hilfestellung		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Dritter Mittwoch im Monat</b>		
14:30	Bingo spielen mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Vierter Mittwoch im Monat</b>		
14:00	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Jeden Donnerstag</b>		
15:45	Gedächtnistraining (außer 3. Donnerstag im Monat)		Begegnungsstätte Bergenthalpark
16:00 – 18:00	Internet-Treff - Beratung, Unterstützung und Anleitung	<b>2,50 €</b>	Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest

**Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine**

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	<b>Dritter Donnerstag im Monat</b>		
15:00	Tanznachmittag		Kulturhaus „Alter Schlachthof“
	<b>Jeden Freitag</b>		
13:30 16:00 17:30	Doppelkopfrunde Walking-Treff Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	<b>Erster Freitag im Monat</b>		
15:00	Tanzcafé mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen	<b>5,00 €</b>	Perthes-Zentrum (Saal Erdgeschoss), Bleskenweg 3,

**Zusätzliche Veranstaltungstermine**

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
06.09. bis 29.09. jeweils Di + Do	<b>Fortbildung der Ev. Frauenhilfe in Westfalen e.V.</b> <b>Thema: „Hilfe beim Helfen!“</b> <b>Betreuung dementiell erkrankter Menschen</b>	Teilweise kostenfrei	Tagungsstätte Soest. Feldmühlenweg 15, Soest Weitere Informationen erfragen Sie bitte vorab: Tel.: 02921/371-280

**Sonder – Veranstaltungstermine**

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
07.09.	<b>Ausflug nach Paderborn und Schloss Neuhaus</b> (Führung durch Paderborn (stufenlos) und Kaffeetrinken im Barockgarten von Schloss Neuhaus)	15,00 €	Veranstalter: Seniorenbüro der Stadt Soest
06.10.	<b>Ausflug zum Planetarium Bochum:</b> Vorstellung: „Die Entdeckung des Himmels“; anschließend gemeinsames Kaffeetrinken	17,00 €	Veranstalter: Seniorenbüro der Stadt Soest
04.11.	<b>Allerheiligenkirmes: Traditionelles Beisammensein im Bayern Festzelt</b>	7,00 €	Veranstalter: Seniorenbüro der Stadt Soest
08.12.	<b>Adventsfeier – Stadthalle Soest</b>		Veranstalter: Seniorenbüro der Stadt Soest

**Gewinner des Rätsels aus Heft 02/2016**

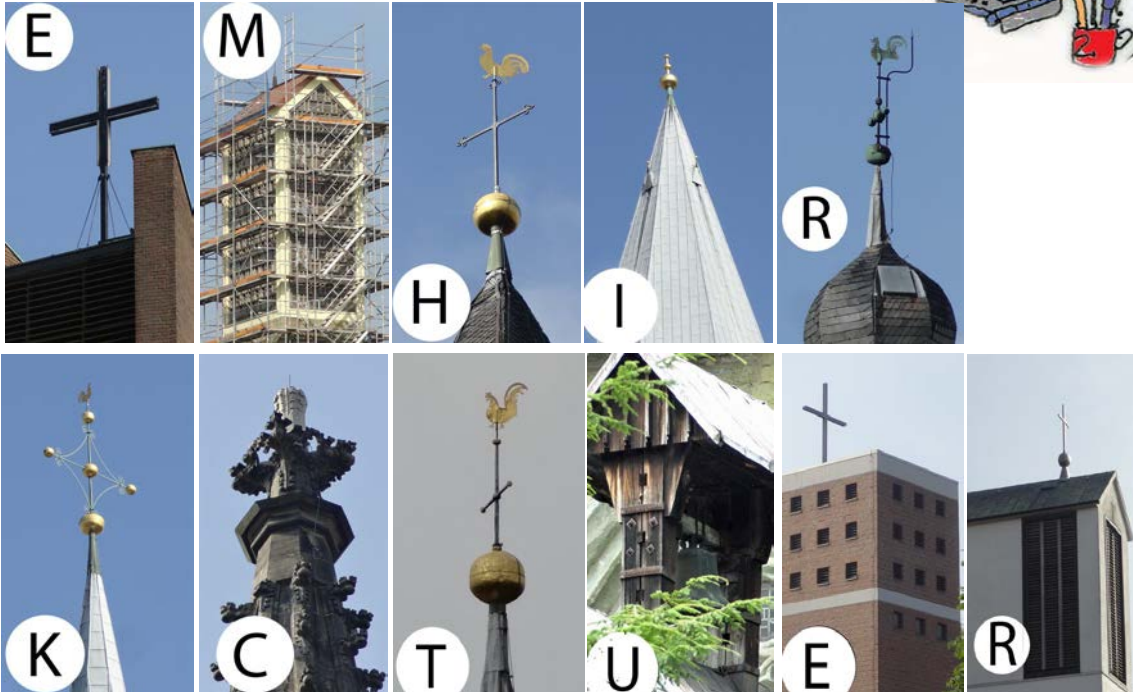
Insgesamt 28 richtige Einsendungen erreichten das Seniorenbüro.  
Es wurden folgende Gewinner ermittelt:

**Friedrich Grotjohann  
Heidrun Joester  
Birgit Wichterich**

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

# Raten Sie mal....

**Kennen Sie Ihre Stadt?  
Welcher Kirchturm gehört  
zu welcher Kirche?**



	St. Petri, evangelische Pfarrkirche
	St. Patrokli, katholische Pfarrkirche
	St. Maria zur Höhe (Hohnekirche), evangelische Pfarrkirche
	St. Maria zur Wiese (Wiesenkirche), evangelische Pfarrkirche
	St. Pauli, evangelische Pfarrkirche
	Alt St. Thomae (Schiefer Turm), evangelisch-reformierte Pfarrkirche
	Neu St. Thomae (Ehemalige Minoritenkirche), evangelische Pfarrkirche
	Heilig Kreuz, katholische Pfarrkirche
	Albertus Magnus, katholische Pfarrkirche
	Bruno, katholische Pfarrkirche
	Johannes, evangelische Pfarrkirche

Ordnen Sie die Türme den richtigen Kirchen zu und übertragen Sie die Buchstaben der Bilder in die leeren Felder. Die Buchstaben ergeben, von oben nach unten gelesen, das Lösungswort.

Senden Sie Ihre Lösung, versehen mit Namen und Anschrift bis zum **20. Oktober 2016** an das Seniorenbüro, Am Vreithof 8, 59494 Soest, oder besuchen Sie das Seniorenbüro und geben Ihre Lösung dort ab.

Die Gewinner erhalten zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros.

Fotos: Hans-Werner Gierhake



# Hier lacht das FÜLLHORN



Zeichnungen: Rainer Garz

Der Staranwalt hat seinen Mandanten, der eines fiesen Betrugers beschuldigt wurde, in einem Aufsehen erregenden Prozess erfolgreich verteidigt. Auf der Pressekonferenz danach wirft ihm eine Reporterin eines Skandalblattes vor: „Für Sie ist wohl kein Fall scheußlich genug, dass Sie nicht die Verteidigung übernehmen!“ „Das entscheide ich von Fall zu Fall. Was haben Sie denn ausgefressen?“

Der kleine Leo sitzt beim Zahnarzt und hat fürchterliche Angst. Der Zahnarzt beruhigt ihn: „Heute untersuche ich dich nur, das tut nicht weh.“ Nach der Untersuchung sagt der Arzt: „Zähne und Zahnfleisch sind in Ordnung, aber den Kaugummi solltest du gelegentlich erneuern.“

Vor ein paar Wochen im Hochsommer. Hochbetrieb im Eiscafé. Die Lage ist ernst: die Ressourcen werden knapp, die Sahne ist aus. Bestellt ein Gast Eiscafé, aber ohne Sahne. Fragt die Bedienung: „Die Sahne ist aus, darf's auch ohne Milch sein?“

Werbeschild an einer Reparaturwerkstatt: „Wir reparieren alles! Bitte laut klopfen, unsere Klingel funktioniert nicht.“

Günther Marske

## 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: 02921-103-2201  
E-Mail: [seniorenbuero@Soest.de](mailto:seniorenbuero@Soest.de)

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

Fotos (A. Müller)  
Titel: Am Kützelbach  
Rückseite: Kirmesplakat von der Allerheiligenkirmes 1966



Kirmesplakat vor 50 Jahren