

Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen !

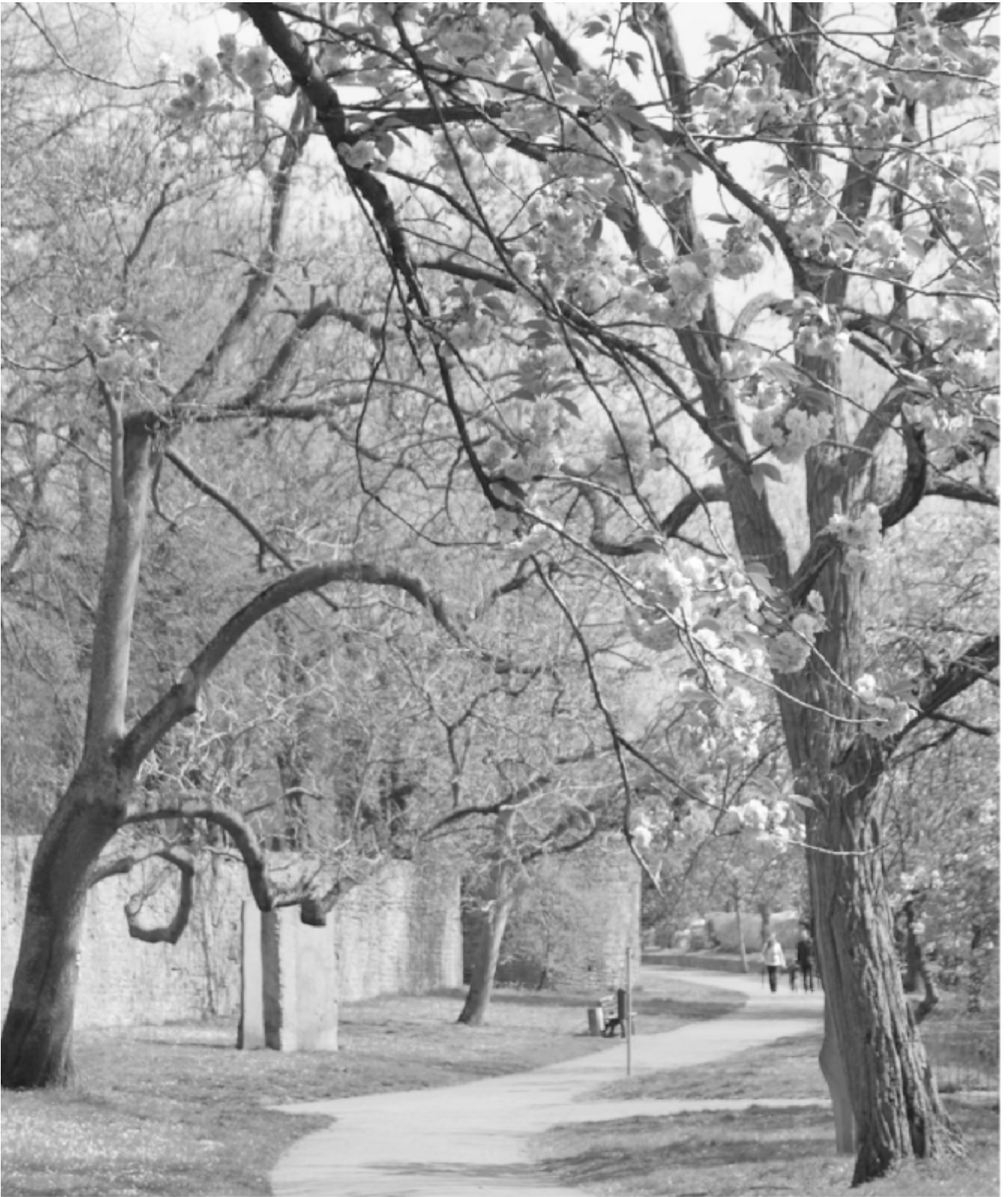
Füllhorn

I/2016

Stadt Soest - Seniorenbüro



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



© Rainer Garz

Nicht nur im Frühjahr wird mir klar:
„Wie lebt es sich so wunderbar
in Soest und auch um Soest herum!“
Und wer mich kritisch fragt: „Warum?“,
der kann, fernab historischer Betrachtung
und unter fehlender Beachtung
westfälischer Bedeutsamkeit,
die hier zu finden auch noch heut'
(umringt von grünem, sandigen Gestein),
noch niemals hier gewesen sein.

Rudolf Köster

Inhaltsverzeichnis

Geistliches Wort	Osterhase oder was?	Pastor Werner Günther	4
Information	Neues aus der Redaktion	Hety Büchte	5
	Flüchtlinge	Hans-Werner Gierhake	6
	Oster-Fahrradtour	Rainer Garz	10
	Urlaub ohne Koffer	Bettina Ademmer	12
	Russlands Mythos „Die Transsibirische Eisenbahn“	Ludmilla Dümichen	13
	Wissenswertes über das Glyx-Brot	Gisela Scharnowski	21
	Abnehmen – aber wie?	Hubert Mues	26
	Kann man Cookies essen?	Hety Büchte	27
	Senioren-Veranstaltungskalender	Seniorenbüro	36
Kultur	Halldor Laxness	Dr. Wilfried Huck	29
	Gottes Häuser: Kapelle St. Georg in Schallern	Hannelore Johänning	31
Unterhaltung	Lieber noch heute	Hannelore Johänning	8
	Ostern	Josef Balkenhol	9
	Frohe Ostern	Erika Goulden	11
	Mein Birnbaum	Doris Ittermann	12
	Meine Fahrt mit der Transsibirischen Eisenbahn	Ludmilla Dümichen	14
	Zitate, Aphorismen, Sprichwörter	Erika Goulden	15
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	16
	Kehraus	Hannelore Johänning	17
	Vom Tourenrad zum Tiefeinsteiger	Johanna Hoffmann	18
	Peleponnes	Hans-Werner Gierhake	19
	Wenn die Haare einen eigenen Kopf haben	Ludmilla Dümichen	22
	Ein Stück vom Kloster	Doris Ittermann	24
	Rätsel und Rätselauflösung	Wolfgang Hoffmann	38
Küchentipps	Ostermenü	Gerhild Oehmichen	33

Wir haben die Lupe in der Brille für Sie!
Augenoptik

Berner Soest

Helmut Berner - Soest

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

Spezialist für vergrößernde Sehhilfen

Ihr Augenoptiker in Soest

Geistliches Wort Osterhase – oder was?

Liebe Leserin, lieber Leser!

Zu den Festen, die im Kirchenjahr gefeiert werden, hat sich viel Brauchtum entwickelt. Das gilt vor allem für Weihnachten und Ostern. Auch wenn vieles nicht ursprünglich damit verbunden war, ist es doch nicht mehr wegzudenken. Was wäre Weihnachten z.B. ohne Weihnachtsbaum und Geschenke? Und was fällt Ihnen zu Ostern ein? Wahrscheinlich ziemlich spontan: Ostereier und Hase.

Das alles sind Symbole, bedeutungsvolle Zeichen für das „Eigentliche“, worum es geht. Diese Zeichen können oft einprägsam die puren Worte zugänglich machen. Es ist aber auch möglich, dass sie sich verselbständigen und ihre Symbolkraft verlieren. Dann gleichen sie einem vielversprechenden Päckchen, in dem nichts drin ist. Ich selbst erinnere mich noch an die Enttäuschung, als man mir kleinem Knirps klarmachen wollte, dass es den Osterhasen „gar nicht gibt“!

Was ist denn das Eigentliche?

In den meisten Kirchen auch hier in und um Soest beginnt das Osterfest mit der Feier der Osternacht. Zum „harten Kern“ der gesprochenen und gesungenen Worte gehört der Ruf: „Der Herr ist auferstanden, er ist wahrhaftig auferstanden! Halleluja!“

Diese „reinen Worte“ werden entfaltet mit viel Symbolik, schon, wenn die Feier am frühen Morgen, an der Schwelle von der Dunkelheit zum Tageslicht

beginnt. Ja das Licht! Von der großen Osterkerze her wird die kleine Flamme von einem zum andern weitergegeben, bis der ganze Raum leuchtet, und gesungen wird: Christus, Licht der Welt!

Osterfeuer

Der Brauch, Osterfeuer anzuzünden, kann in Verbindung mit dieser Feier geschehen. Auf jeden Fall geht es darum: Der winterliche

Strauch- und Baumschnitt wird verbrannt und macht dem Grün des Frühlings Platz: Ostern als Beginn des neuen Lebens.

Ostereier

Ein Ei als solches ist ein besonderes Beispiel für das Geheimnis des Lebens. Dafür spricht schon das bekannte Rätsel: „Was war eher – das Huhn oder das Ei?“

Bereits in der frühen Christenheit soll es den Brauch gegeben haben, den Verstorbenen ein Ei mit ins Grab zu legen als Zeichen der Hoffnung. Das Ei, das kalt, hart und leblos scheint, wird schließlich durch die Kraft, die in ihm lebt, von innen aufgebrochen, und neues Leben tritt heraus.

Osterhase

Der Osterhase bringt und versteckt die Eier. So populär er auch ist, liegt doch seine Herkunft und Bedeutung eher im Dunkeln. Der Kinderglaube an den Osterhasen scheint sich in Deutschland mehr oder weniger flächendeckend erst im 19. Jahrhundert durchgesetzt zu haben.

Ich könnte mir am ehesten folgende Deutung vorstellen. In der Regel lebt der Hase recht verborgen. Du gehst arglos über einen Feldweg, und plötzlich springt ganz kurz vor dir das Tier auf, das du vorher gar nicht bemerkt hast. So lebt er weitgehend heimlich, und zu Ostern versteckt er heimlich die Eier: Geschenke, die man suchen muss, und das Finden ist mit viel



Freude verbunden!

Darin liegt vielleicht eine grundsätzliche Bedeutung im Blick auf Ostern:

Das Leben ist ein unverdientes Geschenk. Das gilt für jedes Leben. Besonders aber auch für den Glauben an die Auferstehung und das ewige Leben. Ein Geschenk eben, nicht selbstverständlich sichtbar und vorhanden. – Es darf jedoch gesucht und auch gefunden werden. Mit Hilfe von Ostern

„Frohe Ostern!“

**Dieser Gruß ist ein Teil des Osterbrauchtums.
Das wünscht Ihnen Ihr Werner Günther**



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

Rudolf Köster stellt sich Ihnen gern vor!

Neues aus der Redaktion

Füllhorn: „Wir freuen uns, Rudolf, dass Du bei uns mitarbeiten willst! Sicher hast Du im Weihnachts-Füllhorn unseren Aufruf gelesen, dass uns neue Gesichter in der Redaktion herzlich willkommen sind, oder?“

Rudolf Köster: „Nein, ich muss gestehen, als Soester Neubürger war mir das Füllhorn bisher noch nicht aufgefallen. Ludmilla Dümichen, die ich vom Autorenstammtisch in Markus Bücherkiste her kenne, hat mich eingeladen, doch mal ganz unverbindlich vorbeizuschauen!“

Füllhorn: „Wie neu bist Du denn in Soest – und was hat Dich hierher verschlagen?“

Rudolf Köster: „Meine Frau und ich sind seit Januar 2014 Neu-Soester – aber das mit Herz und Seele! Nach 20 Jahren als Lehrer (Deutsch und Sport) im wahrsten Sinne „vor Ort“ (Bochum und Gelsenkirchen-Schalke) habe ich 20 weitere Jahre Aufgaben in der Schulaufsicht bei der Bezirksregierung in Arnsberg übernommen. Und wer Arnsberg kennt ...“ (kurze Pause, dann Neubeginn) „Nimmt es da noch Wunder, dass wir den Ruhestand lieber in Westfalens heimlicher Hauptstadt verbringen wollen?“

Füllhorn: „Es hat Euch nicht zurück in den Pott gezogen?“

Rudolf Köster: „Natürlich schlägt das Herz noch immer für den Kohlenpott. **Datt iss un bleipt ehm Haimat!** Es sind nicht nur die Freunde dort, sondern einfach die Menschen, die Sprache, der VfL, der BVB und Schalke! **Issja aunich weit wech vonn Soost, un datt Schönzte an all die annern Gegenden in Deutschland sinnja die Autobahnen vonn da im Ruhrgebiet rein, weizze!**“

Füllhorn: Und warum gerade Soest?

Rudolf Köster:

Schon von Arnsberg aus hat es uns oft in die „Symphonie in Grünsandstein“ gezogen, wie man Soest zu Recht nennt. Der Wall um den fast noch mittelalterlichen Stadtkern, das kulturelle Leben und die vielfältige Gastronomie. Überhaupt: Die Lebendigkeit in der Stadt, auch durch die vielen jungen Leute im Gefolge der Fachhochschule. Und dann die Börde mit den altersgerechten Fahrradwegen. Ach ... ich könnte ins Schwärmen geraten!“

Füllhorn: Und was reizt Dich am Schreiben?

Rudolf Köster: Schon als Schüler habe ich gerne geschrieben, und auch schon damals vorzugsweise gereimt. Verschlungen habe ich erst Wilhelm Busch, dann Heinz Erhardt, Eugen Roth, Erich Kästner, Ringelnatz, Tucholski, ... all die Großen der Kleinkunst. Das war was für mich. Das wollte ich auch können. Also habe ich mich daran gemacht, ihnen nachzueifern. Doch mit Studium und Beruf war dann weitgehend Schluss damit – anderes wurde wichtiger und die Zeit fehlte. Aber als Pensionär habe ich das alte Hobby wieder aufgreifen können, und so sind inzwischen über ein halbes Tausend gereimte Betrachtungen über all die Ungereimtheiten um uns herum entstanden.

Füllhorn: Kann man das irgendwo nachlesen?

Rudolf Köster: Nein, diese Verse existieren nur in kleinster Auflage für den Familien- und Freundeskreis. Aber ich freue mich darüber, dass mir die Redaktion des Füllhorn eine regelmäßige Kolumne im Füllhorn angeboten hat, in der dann einiges davon an die Öffentlichkeit gelangen kann.

Füllhorn: Du hast mir ja schon einige gereimte Erkenntnisse und Irritationen über das Alter zur Erheiterung im Freundeskreis zur Verfügung gestellt. Da bin ich gespannt, was noch so auf uns zu kommt. Herzlichen Dank für das Gespräch, Rudolf – und Willkommen beim Füllhorn!“

Das Interview führte Hety Büchte



Die Welt scheint aus den Fugen; demnächst auch bei uns?

Als ich im vergangenen Sommer mit einem Freund in Süddeutschland telefonierte und wir auf das Thema des Tages, Flüchtlingswelle in Deutschland, zu sprechen kamen, war ich verblüfft zu hören, wie fast hysterisch voller Angst er das Problem betrachtete.

In meinem Bekanntenkreis hier in Soest folgten alle der Ansage unserer Kanzlerin, die zu dieser Herausforderung ihr entschiedenes „Wir schaffen das!“ gesetzt hatte.

Meine Hinweise damals auf die übersehbare Zahl der Flüchtlinge in Relation zur Bevölkerungszahl und auf die Situation vor 70 Jahren konnten den Freund nicht beruhigen. Jeden Hinweis auf positive Beispiele in unserer Vergangenheit erwiderte er mit der Benennung von speziellen Problemen in der aktuellen Situation: fehlende Unterbringungsmöglichkeiten im nächsten Winter, fehlende Lehrer für Deutschkurse, fehlende Spezialisten für die richtige Abschätzung von Schulabschlüssen und beruflichen Qualifikationen, fehlende Fachleute für die psychiatrische Betreuung von traumatisierten Flüchtlingen usw. usw. Ich denke, in vielem hatte er recht und unrecht zugleich.

Seitdem hat uns das Thema nicht losgelassen. Immer wieder hören wir neue, häufig schlechte Nachrichten wie jetzt, da ich diese Gedanken niederschreibe.

Kurz nach Neujahr kommt die Meldung aus Köln über Zusammenrottungen junger Männer und ihr unverschämtes und kriminelles Verhalten in der Neujahrsnacht.

Jeder von uns ist unsicher, ob das gut ausgehen kann oder ob unser aller Lebensumstände und unser Lebensgefühl sich zum Schlechteren wenden werden. Es kommt schließlich nicht allein darauf an, wie es sein wird, sondern auch und vor allem, wie wir uns fühlen werden.

Mir fällt auf, dass die heftigsten Proteste und die finstersten Prognosen aus Bundesländern mit dem kleinsten Anteil an Migranten kommen, wo Probleme in diesem Zusammenhang logischerweise also im Denken der Einheimischen begründet sind.

Natürlich hätten wir ohne Flüchtlinge viele Probleme nicht. Unsere Kanzlerin würde sich darüber nicht mit der CSU streiten müssen. Die EU litte nicht unter der Zerreißprobe, wie die Flüchtlinge zu verteilen sind, das Schengen-Abkommen würde wie früher fast ohne Probleme funktionieren. Staaten oder Gruppen, die die Flüchtlingszahlen durch entsprechendes Verhalten erhöhen oder eindämmen können, etwa durch mehr oder weniger strikte Überwachung von professionellen Schleusern oder durch militärische Aktionen in den Herkunftsländern, hätten gegenüber Deutschland oder der EU weniger Erpressungspotential.

Aber auch bevor die Flüchtlingswelle rollte war die Welt kein Paradies. Die Probleme, die uns damals bewegten, scheinen uns in der Rückschau geradezu niedriglich; denken Sie an den Streit über die Maut für Ausländer auf deutschen Autobahnen. Solche Probleme muss man erst mal entdecken!

Als älterer Ruheständler bin ich an der aktiven Politik und an den praktischen Bemühungen der Verwaltung vor Ort, die zahllosen Probleme im Zusammenhang mit Unterbringung, Versorgung und Integration der Flüchtlinge zu lösen, nicht beteiligt, aber ich beobachte sie aufmerksam.

Mir fällt auf, dass die Parolen der Populisten am rechten Rand keine praktikablen Vorschläge enthalten, sondern nur Visionen verbreiten, die Angst auslösen sollen. Ihre Parolen werden gespeist aus einer grundhaften Feindschaft gegen das, was den allermeisten von und wertvoll ist.

Jüngst hörte ich, dass jemand behauptete, alle Flüchtlinge führen mit speziellen Berechtigungsscheinen unbegrenzt Taxi! Solche Thesen, so unsinnig sie auch sind, werden von manchem geglaubt und ungeprüft weitergegeben. Wenn man den Unsinn dann aus anderer Quelle erneut hört, gilt das als Bestätigung, dass der Unsinn Tatsache ist. Es gibt in unserer Gesellschaft Leute, die haben diese Masche zum System erhoben. Ein Narr kann in einer Minute mehr Unsinn erzählen, als ein Weiser in einer Stunde richtig stellen kann. Machen wir es den Narren und Demagogen nicht zu leicht.

In Köln soll unter den Opfern ungezügelter männlicher Gewalt sogar eine Polizistin gewesen sein. Das hörte ich in den Nachrichten und las es in der Zeitung. Ich hatte das Bild vor Augen, wie arabische Männer die deutsche Polizistin in Einsatzuniform angriffen und damit die deutsche Staatsgewalt respektlos in Frage stellten. Drei Tage später las ich dann im „Spiegel“, die Polizistin sei in Zivil gegen Taschendiebe unterwegs gewesen.

Sie war also, allerdings schlimm genug, wie zahlreiche andere Frauen in dem Chaos zum Opfer geworden. Die Uniform hätte sie vielleicht doch geschützt?

Die Integration der Flüchtlinge ist eine zu ernste Aufgabe, lassen wir uns nicht stören durch Demagogen oder Dumme, die deren Unsinn glauben und deren Spiel mitspielen.

Differenzieren wir: der Flüchtling aus Syrien verdient unsere Hilfe. Wie mit der Gruppe der algerischen Taschendiebe umzugehen ist, die in und um Köln ihr Unwesen treibt, fällt in die Zuständigkeit unserer Polizei und Justiz. Und die verdienen, wie wir aus der Vergangenheit wissen, unser Vertrauen.

Den perfekten Staat werden wir nie erreichen. Wenn ich mich auf meinen Reisen umschaue, finde ich den Staat, in dem ich lebe, weitgehend perfekt und wert, ihn zu verteidigen.

Hans-Werner Gierhake

SENIORENHEIM
Paulistraße



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

**Pflegenote
sehr gut**

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

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



DUO
med

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

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

Lieber noch heute

Ich singe -
Und Edith liegt im Krankenhaus.

Ich singe -
Und Heiner ist nun Witwer.

Ich singe
Trotz Schreckensbildern im TV.

Ich singe
morgen schon vielleicht nicht mehr.

Ich singe
lieber schnell noch heute.

© Hannelore Johanning

Wir möchten Sie „AnStiften“

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

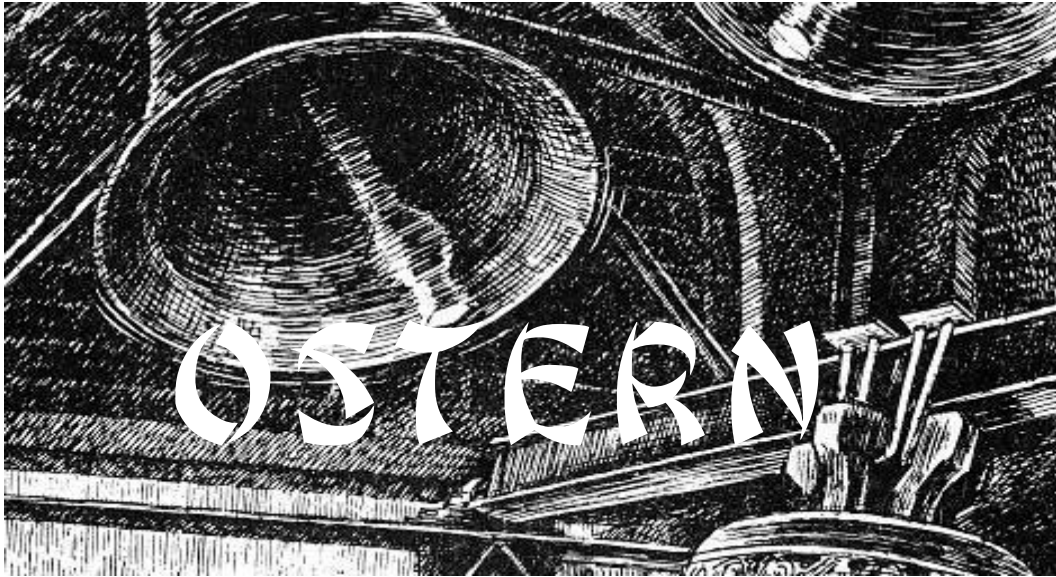


Finden Sie den passenden Verwendungszweck und spenden oder stiften Sie direkt, bequem und sicher im Internet mit dem Online-Bezahlverfahren „giropay“.

www.soesteranstifter.de



SoesterAnStifter
Stiftungsgemeinschaft für die Region



*Luie - Äostern, dao luiet alle Klocken - Äostern dat ies dat Fest van uesem Hiärguott!
Dat gräote Frühlingsfest. Dat Froihjaohr hiät diäm langen Winter „Tschüss“ sagt - un de Düör wuit
uoppen maket für Sunne un Lecht.*

De Natiuer let sick nit ophaollen un ies vull van niggem Liäwen. Et wärd niu liuter schoiner biuten.

*An joidem Dag, wann et helle wärd, draff me sick wünnern un fröggen üöwer düesen Planeten, bao vui
oppe liäwet. Vui könnt dao gar nit genauch dankbar für suin. Me matt bläöß de Äogen uoppen haollen
un sick ümmekuiken in der Natiuer!*

*Giet et imme gaßen gräoten Weltall un op Milliäonen Stären näomaol säo ne Schöpfung? Uesem
Hiärguott suine Wiärke sind wunnerschoin, äok wann de Mesken dat manges nit begruipet un lichtferrig
daomet ümmegot.*

Säo stoiht et äok in der Biewel: „Er sah, was er gemacht hatte und sprach: ` Es ist sehr gut! ´“

Kuiket uese Hiärguott sick suinen Planeten an - dao giet et säo viell, bao Hai sick üöwer fröggen kann:

*Üöwer dat Froihjaohr jung un schoin, diän oisten warmen Riägen,
wann de Natiuer wärd wuier grain - de Welt kritt Suinen Siägen!*

*Wann imme Busk de Knoppen springet - de Lucht ies vull van Kling un Klang -
bao Füörske hüppet - Kinner singet - bui Blaumenduft und Duegelsang!*

*Üöwer diän lechten Sunnenschuin an häogen warmen Suemmerdagen,
wann ruipe wärd dai nigge Wuin - giet Lissunge für Goist un Magen!*

*Wann Hiärwestdag de Böcke schrigget un imme Winter knietterkaolt
de Willen Bären im ´ Kiettel ligget - de Maone opgoiht ächterm Waold!*

*Wann Oma Pannekauken bäcket un Opa op der besten Stuowen
tefrien amme Schnäpsken lecket un restet sick am ´ warmen Uowen.*

**Fräohe gesiägnete Äostern!
Jupp Balkenhol**

Tipp für eine Oster-Fahrradtour von Soest ins Lippetal...

...die man aber auch fast das ganze Jahr über fahren kann,
vorausgesetzt, das Wetter spielt uns keinen üblen Streich.



Zeichnung: Rainer Garz

Start von Soest:

Entweder die asphaltierten Feldwege
über Katrop bis nach Oestinghausen be-
nutzen,

oder über Lühringsen, Thöningsen,
Brockhausen Richtung Oestinghausen ra-
deln.

Weiter geht es durch den alten Ortskern
Oestinghausens nach Niederbauer und

durch die Lippewiesen Richtung Kesseler.

Der alte Gasthof Kesseler Mühle ist leider
seit 2014 geschlossen, etwas weiter je-
doch finden Sie einen Bauernhof mit sehr
guter Gastronomie der - auch mit Gar-
tenplätzen unter Sonnenschirmen - zu
einer Pause einlädt

Von hier aus können Sie entweder nörd-
lich oder südlich der Lippe nach Herzfeld
und Hovestadt radeln. Sehenswert ist
das Wasserschloss mit dem Schlossgar-
ten.

Der Rückweg kann über Nordwald und
Brockhausen gewählt werden.

In Brockhausen kommen Sie an einem
romantisch gelegenen Bauernhofcafe mit
Garten vorbei, das allerdings nur am
Wochenende geöffnet ist.

Über Thöningsen oder über Bad Sas-
sendorf - Heppen gelangen Sie wieder
nach Hause.

Eine genaue Route braucht nicht vorge-
geben zu werden, weil es viele Wege zu
Lippe gibt. Hilfreich ist auch die wetter-
feste Radwanderkarte: Kreisgebiet Soest
Rainer Garz



Allen Soestern- Frohe Ostern!

Frohe Ostern

Woher kommt eigentlich die Bezeichnung Ostern? Man glaubt, von der Göttin Ostera oder von dem germanischen Wort 'ausa', das so viel wie „schöpfen“ bedeuten soll.

Die gesetzlichen Feiertage sind: Karfreitag, mit dem an die Kreuzigung von Jesus Christus erinnert wird und der Ostersonntag, an dem mit Freude seine Auferstehung gefeiert wird.

Auch gibt es viele Osterbräuche. Ich erinnere mich gerne an meine Kindheit, als Familie und Freunde die traditionellen Osterbräuche mit uns feierten, ganz besonders das typische Suchen nach Ostereiern und Süßigkeiten im Garten meiner Großmutter am Morgen des Ostersonntags. Oft war das Wetter sogar sonnig. Unsere Oma gab uns immer ein paar kleine Körbchen, um darin alles zu sammeln. Sie erzählte meinen Geschwistern

und mir, dass sie den Osterhasen schon ein paar Mal gesehen hätte, als er unsere Ostereier und Schokohasen versteckte. Herrlich! Wir freuten uns riesig, hätten aber auch gerne den Osterhasen selbst gesehen und suchten darum noch lange weiter im Garten. Und abends gab es dann sogar ein kleines Osterfeuer.

Ich würde mich freuen, wenn auch heute noch Kinder so wunderschöne Ostertage verbringen würden wie wir.

Darum wünsche ich Eltern und ganz besonders Großeltern fröhliche Ostertage mit vielen Ostereiern und viel Freude mit ihren Kindern und Enkeln. Ob der Osterhase wohl immer noch kommt?



Herzliche Ostergrüße
aus Liverpool von
Erika Goulden

Grundpflege

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

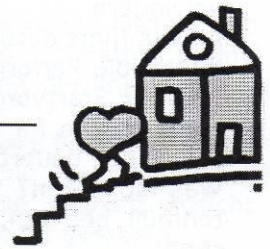
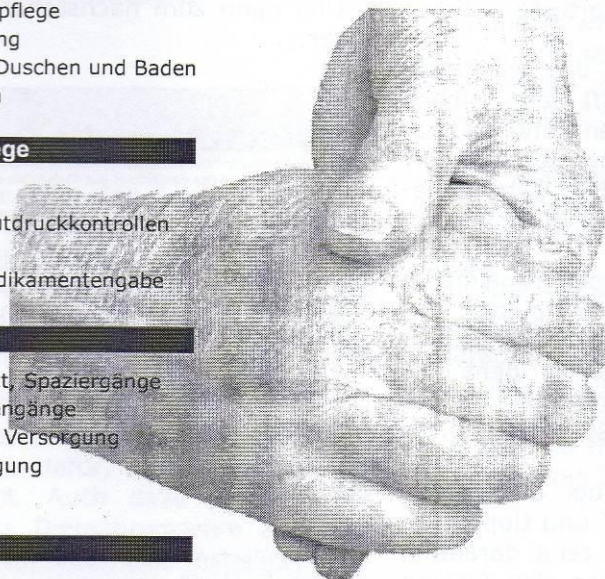
Behandlungspflege

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

Betreuung

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

Fußpflege



**PETRAS
PFLEGE TEAM**

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

Mein Birnbaum

Fest stehst du da,
die dunkle Rinde ist schon schuppig.
Du bist alt, älter als ich.
Ob du wohl atmest wie ich? Ein und aus ... ein und aus?
Ob du denkst wie ich? Wer weiß das schon?
Du bist bescheiden ... still ... standhaft.
Du nimmst die Nahrung, die du bekommst, forderst nie, klagst selten.
Und wenn ... dann auf eine stille demütige Weise.
Die Winde und Stürme umtosen dich.
Deine Äste trotzen den Unbilden des Jahreskreises,
sprachlos, geduldig, manchmal ein wenig knackend.
Ich umfasse deinen Stamm mit meinen Armen ... und streichle dich.
Ich danke dir für all deine vielen Gaben.
Für die ersten zarten, grünen Blättchen im Frühling,
die weißen Büschel der Blüten, die dich erstrahlen lassen und mich bezaubern.
Ich danke dir, dass du so viele Gäste geduldig erträgst: die Vögel, Raupen, Läuse.
Dein schattiges Blätterdach schützt mich im Sommer
und fächelt den brütenden Vögeln Kühlung zu.
Selbstlos bist du, mein Birnbaum.
Du verschenkst die gesammelte Jahreskraft in deinen Früchten,
lässt mich kosten von dem, was deine Wurzeln im Dunkel der Erde ertastet haben,
aufgesaugt haben ... weitergeleitet durch
viele Meter von Ästen und Zweigen ... bis zur Frucht.
Woher weißt du, wie die Birne schmecken soll?
Woher weißt du, was du aus der Erde dafür brauchst?
Klug bist du, mein Birnbaum, machst kein Geschrei,
tust dich nicht wichtig mit deinem Können.
Achtsam will ich mit dir und deinen Früchten umgehen, kostbar sind sie.
Du lässt sie wachsen still und leise ... Jahr für Jahr, ja schon Jahrzehnt um Jahrzehnt.
Gefreut haben wir uns immer darüber ... Gedanken gemacht ... weniger.
Alles war selbstverständlich für uns.
Heute will ich dir ganz innig danken
für die selbstlose Art, mit
der du bei uns
und mit uns lebst.
Bleib uns noch lange erhalten!
– bitte –

Doris Ittermann



... ein spannendes und erfolgreiches Projekt ...

der Studierenden der Fachschule des Sozialwesens, Fachrichtung Heilerziehungspflege, des Börde-Berufskollegs Soest und den ehrenamtlichen Mitarbeitern der Gemeinde

„Was kommt da auf uns zu? Sind wir den Anforderungen gewachsen? Können wir schnell eine gute Beziehung zu den Teilnehmern aufbauen?“

Diese und ähnliche Gedanken schwirrten in den Köpfen der Veranstalter, der 16 Studierenden der Fachschule des Sozialwesens, Fachrichtung Heilerziehungspflege, des Börde-Berufskollegs Soest und der ehrenamtlichen Mitarbeiter der der Hohne- bzw. Wiese-Gemeinde umher.

Herr Zicholl vom Evangelischen Perthes-Werk nutzte die Gelegenheit, seine Kontakte zum Börde-Berufskolleg zu vertiefen, und so war

schnell das Projekt mit 16 lebenslustigen und pädagogisch gut ausgebildeten angehenden Heilerziehungspflegern geboren.

Urlaub ohne Koffer: Hier handelt es sich um ein inklusives Projekt: Insgesamt 22 Teilnehmer mit Behinderungen aus den verschiedenen Einrichtungen des Evangelischen Perthes-Werk und weitere Teilnehmer ohne Behinderungen aus der Hohne- und Wiesegemeinde verlebten einen abwechslungsreichen und spannenden Urlaub im Hohne-Gemeindehaus Soest. Dabei waren die zu Beginn aufgetretenen Ängste schnell verflogen.

Gestartet wurde täglich mit einem gemeinsamen Frühstück, dann folgten bis zum Mittagessen und auch danach kreative Angebote, gemeinsames Singen und

sportliche Übungen. Das Mittagessen nahmen alle Gäste im Mariengarten ein. Über den Tag kamen auch Entspannungs- und Ruhephasen nicht zu kurz.

Begleitet wurde das Projekt von Pfarrer Thomas Gano. Zu Beginn der Woche erkundigten sich Christine Mackensen, stellvertretende Bürgermeisterin, und Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte der Stadt Soest, nach den Wünschen und Interessen der Teilnehmer, nahmen deren Sorgen auf und informierten sie über

die Möglichkeiten der Teilnahme an städtischen Veranstaltungsangeboten für älter werdende Menschen.

Am Ende der „Urlaubsreise“ hatten Gäste

und Veranstalter viele positive Eindrücke zu verarbeiten. Die Senioren freuten sich über die willkommene Abwechslung. Ein Abschluss-Gottesdienst am Ende der Urlaubswoche rundete das Projekt ab.

Gemeinsam war man sich schnell einig: Es wird im Jahr 2016, und zwar in der Zeit vom 05. bis 09. September, eine Weiterführung des gelungenen Projektes geben.

„Urlaub ohne Kofferpacken“, das ist eine besondere Art des Urlaubs, eine Abwechslung im Alltag, eine Verbindung von Vertrautem und Neuem, kurzum: einfach mal was anderes!

Die Heilerziehungspfleger/innen des Börde-Berufskollegs Soest (FS HP 2) / Bettina Ademmer



Russlands Mythos - Die Transsibirische Eisenbahn

Ihre Geschichte fängt vor fast 200 Jahren an: Napoleons Krieg mit Russland im Jahr 1812 und seine vernichtende Niederlage hat die Grenzen Europas radikal verändert. Russlands damaliger Zar Alexander I. bekam nach harten Verhandlungen ein Viertel Polens zugesprochen. Im Westen hatte er bereits im russisch-türkischen Krieg 1806-1812 Bessarabien erobert, Teile Finnlands schon zuvor im schwedisch-russischen Krieg von 1808-1809. Mit den neuen Ländern wuchs nicht nur die Einwohnerzahl Russlands um etwa 10 Millionen, auch seine Macht wurde gewaltig ausgedehnt und damit auch der wachsende Einfluss auf die Angelegenheiten Europas. Doch der Geist der Französischen Revolution beeinflusste die Menschen bis nach Russland.

Um die Gegner Napoleons im revolutionären Frankreich zu unterstützen, sind viele russische Offiziere nach Westeuropa gekommen. Dort lernten sie die Ideen und Ideale der Französischen Revolution kennen. Unter Alexander I. herrschte strengste Zensur und Überwachung. Es gab keine Hoffnung auf Reformen, die die Wissenschaft und Forschung hätten fördern können. Die Dekabristen, die nach dem Aufstand im Dezember 1825 so benannt worden sind, wollten die Leibeigenschaft aufheben, die Monarchie abschaffen und eine Republik errichten.

Doch die Revolution scheiterte. Zar Nikolaus I. reagierte mit Gewalt und ließ einen Teil der Aufständischen hinrichten.

Hunderte von Menschen wanderten in die Gefängnisse oder wurden zur

Zwangsarbeit in Sibirien verurteilt. Den Dekabristen folgten noch fast 130 Jahre Millionen weitere Verbannte in die Kälte Sibiriens und damals noch wilden Teil Russlands. Darin liegt der Ursprung der "Transsibirischen Eisenbahn", dem heutigen Mythos Russlands. Ihr Bau wurde 1891 auf Befehl von Zar Alexander III. begonnen. Politische Häftlinge, aus der Wolgarepublik zwangsumgesiedelte Russlanddeutsche, russische und deutsche Kriegsgefangene errichteten in der



Nähe der Bahnlinie Kohlegruben, Stahlwerke und Fabriken. Wegen der unzähligen Deportationen, dem Leid und der Not wurde diese Bahnlinie berüchtigt.

Auch meine Eltern wurden nach dem zweiten Weltkrieg dorthin verbannt. Zehn Jahre lang durften sie den

Ort ihrer Verbannung nicht verlassen. Erst nach Stalins Tod erhielten sie Ausweise und durften sich frei bewegen. Dort, an der chinesischen Grenze im „Weiten Osten“ Russlands, bin ich geboren. Trotz alledem war meine Kindheit sehr glücklich. Ich hatte damals keine Ahnung von dieser dunklen Seite Sibiriens. Erst später lernte ich sie aus Büchern und den Erzählungen meiner Eltern kennen. Aber auch die Transsibirische Eisenbahn habe ich kennenlernen dürfen. Davon handelt der folgende Bericht.

Ludmilla Dümichen

Meine Fahrt mit der Transsibirischen Eisenbahn

Mit 9 Jahren erlebte ich meine erste Weltreise, eine abenteuerliche Fahrt mit der Transsibirischen Eisenbahn. Meine Eltern, meine beiden Geschwister und ich fuhren mit dem Zug in den Sommerurlaub zum Schwarzen Meer, in die Heimat meines Vaters, 10 Tage hin und 10 Tage zurück.

Heute ist die Transsibirische Eisenbahn mit 9258 km zwischen Moskau und Wladivostok die längste Bahnstrecke der Welt und wird in nur 6 Tagen passiert. Das liegt an der viel höheren Geschwindigkeit als früher. Damals fuhren die Züge mit durchschnittlich 60 km/h. Wir konnten die Birkenwälder, Gemüse- und Kornfelder und niedrige Holzhäuser durch die Fensterscheiben beobachten. Diese unermessliche Weite des größten Landes der Erde, die sich über zwei Kontinente ausbreitet, faszinierte uns.

Seit 2002 sind die Strecken alle elektrifiziert. In den 60-er Jahren mussten die Lokomotiven mit Steinkohle geheizt werden. Dementsprechend zog immer feiner schwarzer Staub ins Innere des Zuges. Wer 10 Tage unterwegs war, wurde sehr schmutzig, nicht nur die Kinder, die überall herum krochen. Bei unserer Ankunft hatte meine Mutter drei große Säcke mit schmutziger Wäsche. Duschen gab es keine im Zug. Die Schlangen vor den Toiletten waren immer sehr lang. Weil die Toiletten der russischen Eisenbahnen direkt auf die Schienen mündeten (wahrscheinlich ist das heute noch so), blieben sie, solange der Zug durch eine Stadt fuhr, geschlossen.

Auf unserer Strecke gab es circa 400 Bahnhöfe. Meine Mutter ermahnte mich jedes Mal, daran zu denken. Doch wenn ein Kind zur Toilette rennt, ist es meistens schon zu spät. Ich stand öfter mit zusammengekniffenen Beinen hinter einer schier unendlich langen Menschen Schlange, bis ich es nicht mehr einhalten konnte. Unter mir bildete sich eine Pfüt-

ze, die sich im Gang einen Weg suchte. Ich schämte mich. Tränen verschleierten meinen Blick. Manche übersahen mein Missgeschick, andere überschütteten mich mit vorwurfsvollen Blicken.

Für uns Kinder war die Reise ein richtiges Abenteuer. Unser Zug ratterte in gleichmäßigem Takt durch die weite Landschaft, am Baikalsee entlang, dem größten, tiefsten und ältesten Süßwassersee der Erde, und durch 39 Tunnel mit einer Länge von bis zu 7 km. Es gab einen Speisewagen im Zug, wo wir öfter gegessen haben.

Das Servicepersonal brachte aber auch mit ihren Wagen Speisen und Getränke in die Abteile. Wir und auch viele Fahrgäste hatten das Essen von zu Hause mitgenommen. Doch unsere fünfköpfige Familie brauchte auf der langen Reise ständig Nachschub. Den gab es an den Bahnsteigen in Überfluss. Dort verkauften Frauen aus den nahe gelegenen Dörfern Pirogen, gefüllt mit Fleisch oder Quark, Teigtaschen, Gemüse, Früchte und Getränke, frische Waldbeeren, heiße Kartoffeln und geräucherten Fisch. Alles war frisch zubereitet und duftete herrlich.

Ich lief oft zum Schaffner, um zu fragen, wann der nächste Bahnhof erreicht wird. Dann passte ich auf, dass mein Vater ihn nicht verschlief, denn ich liebte es, mit ihm einkaufen zu gehen. Papa hatte Erholung dringend nötig. Er hatte seinen Urlaubsanspruch für diese Reise drei Jahre lang angespart. Mein Vater ist seit 22 Jahren tot, doch bis heute bin ich ihm unendlich dankbar für diese wunderbare Reise. Sie ist bis ins kleinste Detail noch ganz frisch in meiner Erinnerung geblieben, mein erstes und schönstes Abenteuer.

Ludmilla Dümichen

Zitate, Aphorismen, Sprichwörter:

Das Böse ist des Menschen beste Kraft.	<i>(Friedrich Nietzsche)</i>
Wahrheit ist die innere Harmonie.	<i>(Walther Rathenau)</i>
Träume kommen von Gott.	<i>(Friedrich Schiller)</i>
Denken heißt überschreiten.	<i>(Ernst Bloch)</i>
Wer viel hat, verlangt nach mehr.	<i>(Seneca)</i>
Habe den Mut zu leben, sterben kann jeder.	<i>(Robert Cody)</i>
Lass' Dich nicht gehen, gehe selbst.	<i>(Magda Bentrup)</i>
Das Grübeln ist der Tod der Tat.	<i>(Màdàch)</i>
Nichts ist überzeugender als Erfolg.	<i>(Leopold von Ranke)</i>
Wie man's macht, macht man es falsch.	<i>(Willy Meurer)</i>
Die Diskussion ist das Sieb der Wahrheit.	<i>(Stefano Guazzo)</i>
Klarheit schmückt tiefe Gedanken.	<i>(Luc de Clapiers)</i>
Bis dass das Geld Euch scheidet.	<i>(Kultfilm von Alfred Vohrer)</i>
Die beste Wärterin der Natur ist Ruhe.	<i>(William Shakespeare)</i>
Große Menschen sind stolz, kleine eitel.	<i>(Lord George Gordon Noel Byron)</i>
Begeisterung ersetzt den Rausch.	<i>(Günter Pernhaupt)</i>
Der erste Ehrgeiz hat die Welt vergiftet.	<i>(Benedictus de Spinoza)</i>
Große Tugenden, große Fehler.	<i>(Anonym)</i>
Wer informiert ist, bleibt nicht ruhig.	<i>(Norbert Stoffel)</i>
Wände haben Ohren, Fenster Augen.	<i>(Anonym)</i>
Wer wirbt, wird nicht vergessen.	<i>(Anonym)</i>
Das Wesen liebt es, sich zu verbergen.	<i>(Heidegger)</i>
Global denken, verlangt lokales Handeln.	<i>(Anonym)</i>
Ordnung ist das halbe Leben.	<i>(Anonym)</i>
Kredit ist schlummerndes Misstrauen.	<i>(Thomas Paine)</i>
Eifer ist Tatenlust aller Fähigkeiten.	<i>(Christian Nestell Bovee)</i>
Der Erfolg hat viele Väter.	<i>(Richard Cobden)</i>
Ein Beruf ist das Rückgrat des Lebens.	<i>(F.W. Nietzsche)</i>
Hinterm Berg wohnen auch Leute.	<i>(Theodor Fontane)</i>

Erika Goulden





Mein simplosophisches Kaleidoskop

Rudolf Köster

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

Dieses erste Mal möchte ich das Alter in den simplosophischen Blick nehmen. Denn ob wir es wollen oder nicht, es kommt auf jeden zu – unabänderlich! Auch wenn man im Überschwang der Jugend, zumindest für sich selbst, lange nichts davon wissen will.

Aber das Alter kommt! Erste kaum bemerkte Unbequemlichkeiten mutieren mit den Jahren zu Beschwerden und man ist besorgt, dass sie zu Gebrechen ausarten könnten. Da lernt man, sich nur noch um die wesentlichen Dinge des Lebens zu kümmern,

zum Beispiel um ...

Nachhaltigkeit

*Leidenschaft im Liebesleben
- es ist traurig aber wahr –
ist nun mal wie vieles eben
biologisch abbaubar.
Bleibe dann vom Liebesglück
wenig oder nichts zurück,
wäre das doch wirklich schad!
Daher geb' ich hier den Rat:
Lasst uns lieber voll Vertrauen
auf Philemon und Baucis schauen!*

oder um

Zufriedenheit

*Warum nur wird von vielen Alten
der Herbst des Lebens so verkannt
und für belastend nur gehalten?
Der Vorteil liegt doch auf der Hand:
Man braucht jetzt alles das nicht mehr
– sich steigernd gar von Jahr zu Jahr –,
was in der Jugendzeit Begehr,
doch damals nicht bezahlbar war.*

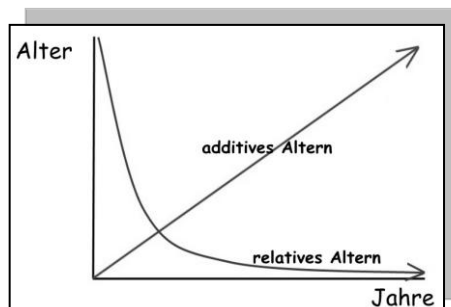
Es bleiben allerdings einige dem Alter geschuldete Ärgernisse, so etwa der tägliche ...

Ärger am Morgen

*Es ist schon so: Ist man betagt,
dann ist Logistik sehr gefragt:
Man muss, verdammt und zugenäht,
Gebiss erst mal und Hörgerät
räsonierend und mit Fluchen
mühsam sich zusammensuchen,
weil dann erst – so gewappnet – man
nach der Brille fragen kann!*



Aber älter werdend stellt man auch fest, dass Gelassenheit und die tägliche Freude darüber, noch da zu sein, das Älterwerden durchaus noch reizvoll machen, beispielsweise durch ...



Relatives Altern

*Es wird mir mehr und mehr sympathisch,
dass – sieht man Altern mathematisch –,
dem Alterszuwachs ich entrinne,
wenn das, was ich dazu gewinne,
Geburtstag feiernd Jahr für Jahr,
ich einfach nicht mehr lapidar
dazu mir zähle additiv,
sondern stattdessen relativ.
Der Zahlenschock wird so gelindert,
weil sich der Zuwachs stetig mindert!*

KEHRRAUS

**Die hübsche Larve lacht nicht mehr,
liegt lieblos in der Pfütze.
Ein Bommel irrt verwirrt umher,
sucht seine Zipfelmütze.
Konfettischnipsel kleben fest
am Boden. Und ein bunter Rest
Luftschlangenlocken lachen Hohn.
Da kommt die Kehrmachine schon,
fegt fort, was Fasching hielt im Arm,
blind gegen Aschermittwoch-Charme.**

© Hannelore Johänning

THOMAS
Residenz

...rundum wohl fühlen

Lütgen Grandweg 4-6, 59494 Soest

Tel. 02921 / 376 - 0

Häuslicher Pflegedienst

Wohnen mit Service

Betreutes Wohnen

Tagespflege Noah

Kurzzeitpflege

Pflegeheim

Vom Tourenrad zum Tiefeinsteiger

Der Frühling schäumte geradezu über. Alle Blumen und Bäume hatten sich abgesprochen und blühten gleichzeitig. Jetzt eine Radtour durch Felder und Wiesen, abseits der Verkehrsstraßen machen, das wär`s! Anrufe bei Bekannten trafen auf offene Ohren. Im Nu kamen alle am verabredeten Platz zusammen und los ging`s.

Kurt ist bei jedem Wetter unterwegs und hatte im Laufe der Jahre die Umgebung in weitem Umkreis so erkundet, dass er uns auf Neben- und Wanderwegen durch die schöne Landschaft führen konnte. Nach einer Stunde erreichten wir einen Rastplatz mit Tischen und Bänken, an denen wir unsere mitgebrachten Picknick-Körbe auspacken konnten. Kaffee hatte in der kurzen Zeit zwischen Anruf und Abfahrt keiner mehr gekocht. Wer kein Mineralwasser mochte, trank Bier oder Wein. So wurde der Nachmittag immer fröhlicher! Erst als von Westen her dicke schwarze Wolken angesegelt kamen, packten wir schnell alles zusammen und machten uns wieder auf den Weg. Bis zum Picknick-Platz hatten wir etwa die halbe Strecke zurückgelegt und waren darum weit von zu Hause entfernt. Jetzt bekamen unsere Beine Flügel! Mit Schlechtwetter hatte keiner gerechnet und deswegen auch keine Regenkleidung eingepackt. Ich hatte Turnschuhe mit langen stabilen Schnürsenkeln an. Auf einmal gab es einen scharfen Ruck. Das Schuhband auf der linken Seite war aufgegangen und hatte sich in der Kette verfangen. Das Hinterrad blockierte. Ich wollte schnell absteigen, aber das linke Bein war blockiert. Handbremse ziehen, Stürzen, der Versuch, mich abzufangen, Überschlag in den Graben am Wegrand, an einen dicken Baum Krachen – all das geschah in Sekunden-Bruchteilen. Blitzschnell standen alle um mich herum und wussten nicht, was sie zuerst machen sollten. Einige zogen mich wieder auf den Weg und befreiten mich von meinem Rad, mit dem ich so unglücklich verbunden war. Erstaunlich, wie unzerreißbar Schnürsenkel sein können!

Im ersten Moment schien es, als sei die Sache glimpflich ausgegangen. Nachdem das Rad von meinem Schuhband befreit war, konnte man keinen Schaden daran entdecken. Man half mir auf die Beine. Dabei durchfuhr mich ein stechender Schmerz, dass ich laut aufschrie. Meine rechte Schulter und der Arm waren verletzt, wie es schien.

An Weiterfahren war nicht zu denken. Einer der Freunde rief mit seinem Handy den Rettungswagen.

Aber nun wurde uns die Idylle des Weges zum Verhängnis! Es war nahezu unmöglich, unseren genauen Standort anzugeben. Weit und breit kein markanter Punkt, kein Gehöft, keine Straße!

Ich weiß nicht, wie uns der Fahrer des Krankentransportwagens nach einer halben Stunde doch noch gefunden hat. Ich wurde ins Krankenhaus gebracht und erst einmal für lange Zeit aus dem Verkehr gezogen.

Mein Mann hatte das zweifelhafte Vergnügen, bei dem inzwischen heftigen Regen zwei Fahrräder nach Hause zu schieben. Fahren und dabei das zweite Rad mitzuführen, das war auf den schmalen, unbefestigten Wegen unmöglich. Also musste der arme Kerl, völlig durchnässt, den größten Teil des Rückweges die beiden Räder schieben. Dieses Erlebnis hat mich so verunsichert, dass ich lange Zeit gar nicht mehr Rad fahren wollte. Um mir Mut zu machen, schenkte mir mein Mann einen so genannten „Tiefeinsteiger“. Das Rad hat zwar auch eine Kette, aber das Auf- und Absteigen geht leichter. Leider sind inzwischen meine Beine ungelenkig geworden, so dass das gute Stück in der Garage vergeblich auf seinen Einsatz wartet. So ist das Leben!

Johanna Hoffmann

DER BEHÖRDENFUCHS

Bürgernah-Kompetent-Ergebnisorientiert

Haben Sie Probleme mit Behörden oder Institutionen?

Fühlen Sie sich ungerecht behandelt?

Dann versuche ich Ihnen zu helfen!

Erledige sämtlichen Schriftverkehr!

Helfe Ihnen bei der Antragstellung!

Übernehme auch Betreuungen!

und vieles mehr



Heribert Brunstein
-Verwaltungsfachwirt-

Ostermannstr. 16
59505 Bad Sassendorf
Telefon: 0171/1425118



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

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

Peloponnes

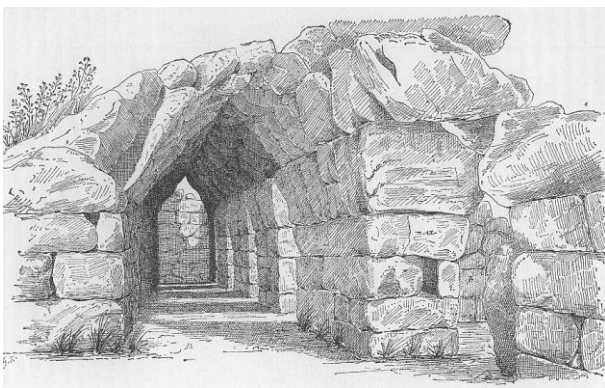
Es war vor knapp 20 Jahren. Unsere Kinder hatten ihre Ausbildung abgeschlossen, die Haushaltskasse war entlastet. Beruflich waren meine Frau und ich am Ziel und in Tätigkeiten, denen wir konzentriert und mit Erfahrung gern nachgingen. Urlaub war nötige Erholung, sollte aber auch anregend sein. Dieses Jahr über Ostern wollten wir vierzehn Tage lang den Peloponnes kennen lernen, eine Reise zu den Ursprüngen der europäischen Kultur.

Wir hatten Reiseführer, Straßen- und Wanderkarten im Gepäck, Flug und Leihwagen waren gebucht. Einen genauen Plan mit Orten oder Fahrtrouten hatten wir nicht. Wir wussten nur, dass wir die richtige Reisezeit für das Land am Mittelmeer gewählt hatten: grünes Land zu blauem Himmel und blauem Meer. Im Herbst würde das Land braun und verbrannt sein.

Alles wollten wir selbst organisieren, niemand sollte uns sagen, was wir am Nachmittag tun oder wohin wir am nächsten Tag fahren mussten. Es war auch niemand da, mit dem wir alte oder neue Geschichten aus Soest austauschen konnten; die Reisegesellschaft waren meine Frau und ich. Facebook gab es noch nicht; Telefonieren teuer und Notfällen vorbehalten. Soest war unendlich weit entfernt.

Was es zu sehen gab? Hier ein paar Beispiele:

Wir liefen durch die dunklen Galerien der Burg in Tyrins (erbaut vor 3500 Jahren). Wir atmeten die dumpfe staubige Luft in einem mykenischen Kuppelgrab nicht weit davon entfernt (und genauso alt).



Bauern beschenkten uns mit sonnengereiften Orangen, als wir ihnen unterwegs begegneten. Eine Biene fühlte sich attackiert und stach auf mich ein, als wir, verschwitzt von der Wanderung, in einem Meer von gelben Blüten des dornigen Ginsters ihrem Stock zu nahe kamen.



Im Theater in Epidauros (erbaut vor 2500 Jahren) hörten wir auf dem obersten Rang das Klingeln der kleinen Münze, die 70 m weit und 25 m tiefer ein Fremdenführer zur Demonstration auf das Pflaster der Bühne fallen ließ.

In Mistra, nahe Sparta, wütete ein Sturm, der Sand aus der Sahara heranbrachte und die Sicht so versperrte, dass wir die Ruinen der byzantinischen Kirchen (erbaut vor 1000 Jahren) nicht sehen konnten, obwohl sie nur 50 m entfernt standen.

Am nächsten Tag schien wieder die Sonne und im Buschwald am Wege blühten die Orchideen und grasten die Landschildkröten.

Zu Ostern nach dem griechischen Kirchenkalender hatten wir einen Quartierwechsel vorgesehen, nicht ahnend, dass alle Auslands griechen ihren Besuch zu Hause lange geplant und daher alle Hotelzimmer seit Wochen ausgebucht waren. Ein gütiges Schicksal bescherte uns am Sonnabend vor Ostern spät nachmittags, kurz bevor es dunkel wurde, doch noch ein Quartier. Wir waren die ersten Gäste in einem Gästehaus, das erst

am Tage vorher fertig geworden war. Zufall – oder Fügung?

Am Ostermorgen kam der Gastgeber als Osterhase und brachte einen Korb mit Ostereiern. Unser Ausflug in das Gebirge nördlich der Hauptstraße in Richtung Olympia endete in einem kleinen Dorf, weil die Straße, anders als die Landkarte vermuten ließ, zu Ende war. Kein Problem für uns. Aber Problemlösung für das uralte Ehepaar Dimitrios, das zu Ostern ein gutes Werk tun wollte und zusätzlich zur versammelten Familie noch Fremde zum Osterlamm einladen wollte. Da kamen wir gerade recht.

Sie erzählten uns, dass auch die Jahre nach dem Weltkrieg hart waren in Griechenland: Bürgerkrieg! Der jüngste Sohn Niko war in Folge von Unterernährung schwer erkrankt und konnte im Lande nicht wirklich behandelt werden. Die Kommunistische Partei vermittelte den 12-Jährigen zum Auskurieren nach Polen. Erst viele Jahre später kam er als Erwachsener gesund und mit einer polnischen Braut zur Visite zu den Eltern zurück. Die beiden lebten weiter in Polen und waren nur zu Ostern wieder in seinem Dorf.

So könnte ich weiter über viele kleine Erlebnisse berichten, die alle zusammen bezeugen, dass unser Urlaub Ostern 1997 in Griechenland eine wundervolle Begegnung mit Land und Leuten, Kultur und Natur, mit Geschichte und Gegenwart wurde.

Ich denke, dass jeder von uns Ruheständlern über ähnliche Begegnungen erzählen kann, jeder nach seinen Interessen etwas andere. Wenn die Erlebnisse weit genug zurückliegen, werden sie von der Erinnerung noch bunter ausgestaltet, als wir sie damals aktuell erlebt haben.

Heute bringen wir von jedem Urlaub mehr als tausend digitale Fotos mit, in denen Zeitpunkt und Ort jeder Aufnahme penibel vermerkt sind, automatisch! So entsteht ein perfektes Reisetagebuch. Wer will, kann anstelle von Fotos auch Videoclips mitbringen, dann hat er Bewegung und Ton auch noch dabei; die Aufbereitung macht aber viel Arbeit.

Der Vorteil der aufwändigen Nachbereitung ist, dass viele Eindrücke noch einmal erlebt werden und dann auch ohne Film oder Fotoalbum in Erinnerung bleiben.

Vom Urlaub auf dem Peloponnes habe ich kein Bilder-Reisetagebuch, trotzdem ist mei-

ne Erinnerung an diesen Urlaub immer noch intensiv und reich an Details. Vielleicht noch, wenn sich demnächst der Nebel des Vergessens über die eigene Vergangenheit legt.

Vermutlich liegt das auch daran, dass wir den Reiseablauf selbst organisiert, Aktivitäten und Ruhepausen unseren Bedürfnissen entsprechend eingeteilt und mit Glück den richtigen Rhythmus für uns gefunden hatten. Es spielt wohl auch eine Rolle, dass wir allein waren in fremder Umgebung und uns deshalb offener auf das fremde Land und seine Menschen einlassen konnten. Auf einer Gruppenreise hätten fremde Organisatoren das meiste vorbereitet und vorbestimmt. Natürlich hat auch das seine Vorteile.

Solche Reisen haben wir in den vergangenen Jahren häufig unternommen und viel mehr gesehen als bei eigener Planung. Wir sind den Organisatoren und den Mitreisenden dankbar für die schönen Erlebnisse. Aber dieses Jahr wollen wir noch einmal versuchen, die eine oder andere Urlaubsunternehmung selbst und allein zu gestalten. Vielleicht können wir das ja noch, wie wir es vor knapp 20 Jahren auf der großen Reise durch den Peloponnes konnten.

Hans-Werner Gierhake

Kurze Wege, persönlicher Kontakt und regionales Engagement



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

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


Stadtwerke Soest
Service Rundum

Wissenswertes über „Glyx-Brot“

Neulich ging ich durch die Einkaufsstraße von Soest und entdeckte vor einer Bäckerei einen Aufsteller mit dem Angebot von Glyxbrot. Das kannte ich noch nicht und schaute bei „Tante Google“ nach.

Viele Bäckereien bieten „Glyx-Brot“ an, denn nach den Weihnachtsfeiertagen, verbunden mit gutem Essen und Süßigkeiten, möchte so mancher wieder die angegessenen Pfunde los werden.

Glyxdiäten sind in Mode gekommen. Sie unterscheiden zwischen Kohlenhydraten mit einem **hohen** und **niedrigen** glykämischen Index. Die mit dem hohen glykämischen Index lassen den Blutzuckerspiegel steil ansteigen, sorgen für einen hohen Insulinausstoß, für schnell wiederkehrenden Hunger und wachsende Fettpolster. Sie stecken in Süßigkeiten, aber auch im Weißbrot.

Vollkornbrot dagegen enthält günstige komplexe Kohlenhydrate und viele Ballaststoffe. Es hat einen **niedrigen glykämischen Index**, hält den Blutzucker niedrig und macht lange satt.

Um den glykämischen Index noch etwas niedriger zu bekommen, reichern die Bäcker das Glyxbrot zusätzlich mit Ballaststoffen wie Kleie und Apfelpektin an.

Eiweiß- und Fettgehalt sind ein wenig höher als beim normalen Vollkorn, der Kaloriengehalt ist aber ähnlich: 200 Kcal pro 100 Gramm.

Tipp: Während einer Glyxdiät können Sie genau so gut auch Vollkorn essen.

Befürworter der Glyxdiät empfehlen Abspeckwilligen, sich beim Essen am glykämischen Index zu orientieren und Sport zu treiben, z.B. Joggen oder Trampolinspringen.

(Der glykämische Index ist ein Maß für die Wirkung von Lebensmitteln auf den Blutzuckerspiegel.)

Wissenswertes über glutenfreies Brot

Es gibt Personen, die ganz normales Brot nicht vertragen, weil sie an Zöliakie, einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut, leiden. Gluten, die in Weizen, Roggen und Gerste enthalten sind, bilden in Verbindung mit Wasser das sogenannte Klebereiweiß. Dieses löst die Beschwerden im

Darm aus, wie Krämpfe, Blähungen, Bauchschmerzen und/oder Durchfall.

Für die glutenfreie Ernährung gibt es speziell hergestellte Brote, bei denen statt der glutenhaltigen Getreidesorten wie Weizen oder Roggen **glutenfreie** Rohstoffe verwendet werden.

Die Auswahl für diese spezielle Ernährung an geeigneten Broten ist in den letzten Jahren größer geworden. Es gibt zum Beispiel für Vollkorn, Weißbrot, Knäckebrötchen und Zwieback spezielle Mehlmischungen.

Sie bestehen beispielsweise aus **Mais, Weizenstärke, Hirse** und **Reismehl** mit **Johannisbrotkernmehl/Fruchtkernmehl** als Bindungsmittel. Es können aber auch Ei- und Milcherzeugnisse verwendet werden.

Auch gibt es eine Hirseart, nämlich das **Teffmehl**. Das Teffmehl kommt aus Äthiopien und ist die Grundlage für das Nationalgericht und für das Fladenbrot.

So können sich auch Personen, die an Zöliakie erkrankt sind, durch glutenfreie Backwaren eine Brotmahlzeit gönnen.

Gisela Scharnowski

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

Wenn die Haare einen eigenen Kopf haben...

Die Haare meiner Kindheit waren rotblond, weich und geschmeidig. Sie reichten mir bis zur Taille. Manchmal störte mich der Essigeruch in meinem Haar, weil meine Mutter sie mit Regenwasser und ein paar Tropfen Essig wusch. Sie war sehr stolz auf mein Haar und nahm sich morgens immer Zeit, es zu bürsten und in Zöpfe zu flechten.

Als ich 15 wurde, hatte ich nur einen einzigen Wunsch: einen kurzen flotten Haarschnitt. Alle meine Freundinnen hatten Frisuren wie in einer Modezeitschrift. Nur ich lief mit zwei kindlichen Zöpfen herum.

Ich hatte so oft versucht, etwas Modernes aus meinem Haar zu zaubern, doch mehr als ein Pferdeschwanz gelang mir nicht. Einmal schickte mich die Lehrerin während des Unterrichts hinaus, damit ich meine hüftlange Mähne wieder in Ordnung bringe. Ich war sauer. Meine Freundinnen kicherten, die Jungs schauten weg. Klar, dass sie kein Interesse an einem Kind fanden.

Sie schrieben Liebesbriefe an Mädchen mit Frisuren, wie sie Schauspielerinnen trugen, keck und modern. Sie verabredeten sich, knutschten in abgelegenen Ecken und machten vielleicht auch andere interessante Sachen zusammen. Nur ich bekam keinen einzigen Hinweis, dass wenigstens einer der Jungs ein klitzekleines Interesse an mir hätte. Im Gegenteil! Einer, von dem ich fast jede Nacht träumte, schüttete mir ständig sein Herz aus und beichtete mir seinen Liebeskummer. Mir blieb nichts anderes übrig, als seinen besten Kumpel zu spielen.

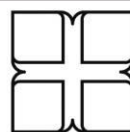
Seine ausgewählte, angebetete Sonja war ein kleines Biest. Sie hatte schwarze Locken, die ihr bis zum Nacken reichten, dunkle Augen und samtglatte, leicht gebräunte Haut. Ihr katzenartiger Gang ließ ihre Hüften unter engen kurzen Röcken zum Anbeißen hübsch wirken. Die Jungs waren von ihrer erotischen Ausstrahlung und ihrem Selbstbewusstsein hin und weg. Sie verdrehte den Jungs den Kopf. Und wenn sie ihr dann aus der Hand fraßen, lachte sie sie aus.

Ich genoss ihr Vertrauen. Sie erzählte mir von ihren miesen Spielchen alles haarklein und kam überhaupt nicht auf die Idee, was sie mir damit antat. Ich wäre vor Glück in die Luft gesprungen, wenn mein Prinz mit mir

schmusen würde. In meinen Träumen wäre ich sogar bereit gewesen, ihm zu erlauben, seine Hand unter meinen Pullover gleiten zu lassen. Auch wenn er vielleicht enttäuscht wäre, weil er dort nur wenig Interessantes findet. Sonja, Natalie und andere Mädchen hatten schon Körbchen B. Doch bei mir sah es noch bescheiden aus. Damit konnte ich nicht mithalten. Aber die Haare, die könnte ich doch abschneiden!

Es war Sommer, wir hatten Ferien. Meine Eltern waren bei Freunden, die Stube war sturmfrei. Jetzt oder nie! Durch den Zaun sah ich meine Nachbarin und Freundin Lili, die sich im Garten sonnte. Ich winkte ihr, sie solle doch zu mir kommen. Dann verriet ich ihr, was ich vorhatte und dass sie mir dabei helfen solle. „Deine Mutter wird dir den Kopf abreißen und mir auch.“ Ich war aber fest entschlossen.

Wie oft hatte ich von Dutzenden von Jungs



Lina-
Oberbäumer-
Haus



Alten- und Pflegeheim

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

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



Baujahr: 1984, Anbau: 2010

Modernisiert: 2011

Auszeichnungen: 2010 -
Feststellung der Verbraucherfreundlichkeit

Plätze - nur für Frauen:

• 72 Einzelzimmer

• 4 Doppelzimmer

Wohnformen:

• Leben in Hausgemeinschaften

• Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Pflegfachliche Schwerpunkte:

• Versorgung der Schwerkranken und Sterbenden
auf der Basis der Palliative Care

• Betreuung von Frauen mit Erkrankungen aus dem
dementiellen Formenkreis (Demenz, Alzheimer, etc.)

www.lina-oberbaeumer-haus.de



geträumt, die mir hinterherliefen. In diesen Träumen hatte ich einen schicken kurzen Haarschnitt, aufgeklebte Wimpern, knallrote Lippen und Sonja, Natalie und andere Mädchen waren grün vor Neid.

Ich setzte die Schere dicht an meinem Ohr an und schnitt mir eine Strähne ab. „OK, OK!“, rief Lili, nahm mir die Schere aus der Hand und versuchte ihr Bestes. Zack! Fertig! Die gekürzten Haare sprangen in die Höhe, als seien auch sie erleichtert, ihre lange Last endlich zu verlieren. Ich schaute in den Spiegel. Es gefiel mir, was ich da sah! Lili drohte mir: „Und wehe du sagst, dass ich es war ...“

Den ganzen Tag genoss ich meinen leichten, hübschen Kopf. Ich kämmte die Haare in alle Richtungen, toupierte sie und sang vor Glück.

Doch je mehr sich der Abend näherte, desto unruhiger wurde ich. Um das Unangenehme schnell hinter mich zu bringen, setzte ich

mich mit dem Rücken zur Tür. Dann drehte ich mich langsam um. Als ich das Entsetzen in den Augen meiner Mutter sah, schämte ich mich. Papa sagte nur sarkastisch: „Jetzt passt dein Aussehen zu deinen inneren Werten.“

Mama konnte mir sehr lange nicht verzeihen und bestrafte mich mit ihrem Schweigen. Ich habe ihr wohl ungemein weh getan. Mein schlechtes Gewissen hat mich sehr lange belastet.

Als ich mit 58 Jahren durch eine Chemotherapie meine Haare verlor, verbot ich meiner Familie, meiner Mutter über meine Krankheit zu erzählen. Die Perücke ersetzte meine Haare so gut, dass sie meinen kahlen Kopf nicht bemerkt hat.

Ob ich unbewusst meine böse Tat von damals wieder gut machen wollte?

Ludmilla Dümichen



Stationäre Pflege – Kurzzeitpflege – Seniorenwohnungen

Perthes-Zentrum Soest Altenhilfeeinrichtung

Bleskenweg 1-3 | 59494 Soest

Tel. 02921 96880 | Fax 02921 968870

E-Mail: pertheszentrum.soest@pertheswerk.de

www.pz-soest.perthes-werk.de

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

Wir bieten individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.



Evangelisches Perthes-Werk e.V.

Ein Stück vom Kloster

Oma und Opa wohnten in einem gemütlichen Haus, in einer kleinen Stadt. Die Stadt hatte keine Straßenbahn und auch keine S-Bahn. Darum war es ja auch eine kleine Stadt. Aber es war alles da, was zu einer kleinen Stadt gehörte: Rathaus und Polizei, viele Kirchen und ein Stadttor, ein Teich mit Enten und Mühlrad, Bahnhof und ein Stadtwall. Viele große Strassen und viele winzig kleine Gassen und Gässchen.

Oma und Opa liebten ihre kleine Stadt. Sie wohnten schon sehr lange, schon seit Kindertagen hier. Manchmal sagte Opa zu Oma: „Weißt du noch damals, als wir noch jünger waren?“

Oma nickte dann und sagte: „Ich weiß alles noch ganz genau. Damals stand das große Kaufhaus noch nicht in der Stadt, sondern an der Stelle floss ein kleiner Bach. Am Bach entlang lief ein schmaler Weg. Auf der einen Seite war eine hohe Mauer- an der anderen ein schönes Eisengeländer, damit niemand in den Bach fallen sollte. Hinter der großen, grünen Mauer war ein altes Kloster. Ganz,



ganz früher haben dort fromme Mönche gewohnt. Es war an dem Bach immer ein bisschen dunkel, denn die Bäume und Büsche aus den Gärten am Bach wuchsen fast wie ein Dach zusammen. Wenn die Sonne schien, funkelten die Blätter mit den kleinen Wellen des Baches um die Wette. Und wenn es am Abend langsam dunkel wurde, dann quakten dort ein paar muntere kleine Frösche.“

„Ja, ja“, sagte Opa dann, „genauso war es, bevor sie den Bach zumachten und eine breite Straße darüber bauten, mit einem großem Kaufhaus darauf. Das Schlimmste aber war, dass das alte Kloster verschwand. Einfach abgerissen und verbaggert. Nur ein paar

Mauern sind heute noch davon da. Wie gut, dass wir damals“ ... „Ich weiß was jetzt kommt“, unterbrach Oma den Opa, „wie gut, dass wir damals die beiden Balken geholt haben, willst du sagen, stimmt’s?“

Und was war mit den Balken los? Wenn es Euch interessiert ... also: Hier ist die Geschichte! An dem Tag, von dem ich Euch erzählen will, machten die beiden einen Spaziergang in die Stadt.

„Ich will mir Bach und Kloster noch einmal ansehen, bevor alles verschwindet“, sagte Opa und Oma ging mit.

Da standen sie nun und sahen, wie ein Bagger mit seiner schweren Schaufel gegen die alten Klostermauern schlug: „Bumm, Bumm!“ Und immer wieder: „Bumm!“ Ein Stück Mauer nach dem anderen stürzte ein. Fenster, Bretter, Balken ... alles lag zerstört herum. Ein riesiger Haufen Schutt.

„Schade, schade“, brummte Opa, „ich hätt`s am liebsten behalten, so wie es war. Nun ist alles vorbei.“ Oma sah den Opa vorsichtig von der Seite her an. Sie konnte verstehen, dass Opa so traurig war, denn er war hier geboren und kannte alles von klein auf. „Weißt du was?“, sagte Oma, denn sie wollte

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



APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

KARSTEN
HUFNAGEL



*Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!*

den Opa aufmuntern. „Wir nehmen uns ein Stück Kloster mit nach Hause!“ Opa war platt! „Mit nach Hause ... ein Stück Kloster?“ Darauf konnte nur Oma kommen. „Jetzt bin ich aber gespannt, wie du das machen willst! – Steine vielleicht?“, fragte er. „Vielleicht, mal sehen!“

Rund um die Abbruchstelle war ein Metallzaun gesetzt als Schutz. --- Nein, Oma und Opa sind nicht über den Zaun geklettert, sie gingen am Zaun entlang, bis sie zu einer Einfahrt kamen. Oma sah sich die ganze Zeit um, ob sie eine schöne Kleinigkeit entdecken könnte. Aber nur Putz, Mauerbrocken, Holzsplitter waren zu sehen.

„Kannst du nicht lesen, Oma? Betreten der Baustelle verboten!“, sagte Opa. „Ist schon gut, ich bin schon folgsam“, antwortete sie, drehte sich um ... und stolperte über etwas im Gras. Ein paar Arbeiter in der Nähe riefen: „Sucht ihr Brennholz? Nehmt nur mit, das kommt doch alles weg!“ Als Oma und Opa das hörten, grinnten sie sich an wie zwei Lausbuben, und Oma sagte: „Na denn mal los!“, und wenn sie das sagt ... dann geht's los!

Sie sah nach unten und entdeckte einen Balken, über den sie gestolpert war. „Den nehmen wir und den daneben auch noch!“, sagte Oma. Opa sagte nichts mehr. Wenn Oma diese zwei Balken wollte ... dann war nichts mehr zu machen. Mit einem Lächeln hob Oma einen Balken hoch, und wenn sie so lächelte, dann hatte sie einen Plan.

Es war ein sehr beschwerlicher Weg mit den beiden Balken nach Hause. „Es war dumm, das alte Holz so weit zu schleppen“, sagte Opa, „und wofür das alles?“ Oma lächelte nur und dachte an ihren Plan.

Am nächsten Tag wurde das Holz gereinigt und danach gründlich gestrichen. Oma lief mit dem Zollstock hin und her, bis sie mit ihrer Entscheidung klar war. „Die Balken kommen hier an die Wand, als Regal“, verkündete sie, „und darauf stelle ich die alten Sachen, die DU so gern hast, direkt über der Eckbank. Und was sagst Du nun? Du hast jetzt ein Stück vom Kloster für immer.“ Opa strahlte und lächelte, steckte seine Pfeife an und paffte Kringel in die Luft ... und das tat er nur ... wenn er ganz zufrieden war.
Doris Ittermann



Seniorenzentrum **St. Antonius**

Seniorenzentrum St. Antonius
Thomästraße 8a
59494 Soest
Tel. 02921.59030 0

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



www.st-antoniuss-soest.de

Abnehmen!---Aber wie?

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!

Angeregt durch die Fastenzeit versuchen auch dieses Jahr viele Menschen ihr Gewicht zu verringern oder sie möchten durch Heilfasten ihren Körper entgiften. Die religiösen oder psychologischen Aspekte in dieser Zeit sind sicher sehr vielfältig, darauf möchte ich hier aber nicht eingehen.

Ich finde, es ist einfach wichtig, kurz zu erklären, wie unser Stoffwechsel reagiert, wenn ihm kaum noch Energie zugeführt wird, im Extremfall ja gar keine mehr, bei einer Nulldiät oder eben beim Heilfasten.

Es gibt heute sehr viele unterschiedliche Diätformen, um abzunehmen, aber am Ende gilt, dass es nur zu einer Gewichtsabnahme kommen kann, wenn mehr Energie verbraucht als gegessen wird. Die zweite Wahrheit ist, dass unser Körper in Notzeiten auf Sparflamme zu schalten vermag, der Stoffwechsel schläft ein, es kommt dann leider zum Jo- Jo- Effekt, daher funktionieren Radikaldiäten nur kurzfristig!

Wir benötigen im Blut für einige Aufgaben unserer Organe einen relativ gleichbleibenden Zuckerspiegel. Unsere Zuckerreserven in Leber und Muskeln betragen ungefähr 400 Gramm, dieser Zucker ist an 4 Teile Wasser gebunden, wenn wir nichts essen, wird diese Reserve schnell verbraucht und wir sind schnell 2 Kilo leichter ohne 1 Gramm Fett verloren zu haben.

Jetzt muss sich unser Stoffwechsel irgendwoher Zucker besorgen. Wir haben nicht die Möglichkeit Zucker nur aus Fett herzustellen, leider wird dabei immer ein Anteil Muskulatur, also Eiweiß abgebaut. Nur wenn wir Glukose in kleinen Mengen zusätzlich zuführen, kann Fett ohne Muskelabbau verbrannt werden.

Sie kennen sicher alle Almased aus der Werbung, Apotheker geben sich für die Werbung her, aber billigst verkauft wird es überall! Das Mittel enthält aber nur wenige Kohlenhydrate und etwas mehr Eiweiß, das ist das ganze Erfolgsrezept, das könnten sie auch mit normaler Nahrung schaffen!

Ich empfehle heute unbedingt dazu die Einnahme von bestimmten Darmkulturen, die das Abnehmen fördern. Es ist so, dass die

Bewohner der Darmflora Vorlieben für bestimmte Nahrung haben und sogar unsere Hungergefühle steuern können!



Heilfasten nur mit Getränken wird unweigerlich zum Muskulaturverlust führen, da hilft dann auch kein Bewegungsbegleitprogramm. Da die Muskulatur der Ort ist, wo die meisten Kalorien verbrannt werden, kann das auch nicht im Sinn des Abnehmens sein. Die oft

beschriebene geistige Wachheit ist eine Folge von Stoffen aus dem Fettabbau, vor allem des Acetons, welches im Übermaß auch zellschädigend ist! Stresshormone entstehen auch, denn Nichtessen über eine längere Zeit ist eine stressige Notsituation!

Fürs Abnehmen gilt Folgendes. Setzen sie sich ein realistisches Ziel. Nehmen sie langsam ab. Essen sie eine abwechslungsreiche Mischkost. Für die Einzelheiten suchen sie sich eine gute Beratung.

Zum Aspekt des Entgiftens und Entschlackens ist das wichtigste das Essen einer gesunden Mischkost in vernünftigen Mengen. Mineralstoffe wirken entsäuernd, sie gehören unbedingt dazu. Ebenso ausreichendes Trinken, unterstützt noch durch stoffwechselverstärkende homöopathische Mittel. Schaffen wir es, regelmäßig vernünftige Nahrung zu uns zu nehmen, dann entgiftet sich unser Körper einfach ganz von alleine!

Hubert Mues



Kann man Cookies essen?

Nein, natürlich nicht! Zumindest nicht, wenn sie im Zusammenhang mit Internet & Co stehen.

nis des Nutzers, von dem sie stammen, an den Autor der Cookies.

Die Werbung, die Sie dann sehen, ist nur auf Ihre Interessen zugeschnitten und nicht für alle Webseiten-Besucher dieselbe. So bekommt der eine Nutzer Urlaubsangebote präsentiert, der andere aber eine Anzeige über Kosmetik, je nachdem, welche Webseiten sich dieser Nutzer zuvor angesehen hat. So kann das Kaufverhalten der Nutzer genauestens analysiert werden.

Die Bezeichnung „Cookie“ stammt aus dem Englischen und heißt übersetzt „Plätzchen“ oder auch „Keks“.

Im IT-Bereich meint man mit **Cookie** eine kleine Textdatei auf einem Computer. In dieser Datei werden Daten über mit dem Browser (z. B. Firefox oder Internet-Explorer) beim Surfen besuchte Internetseiten gespeichert.

Im günstigsten Fall dient ein Cookie dem Internetnutzer dazu, dass er sich beim erneuten Besuch einer Internetseite nicht wieder anmelden muss, weil das Cookie der Seite (korrekt dem Server, auf dem die entsprechende Seite gespeichert ist) mitteilt, dass dieser Anwender schon mal da war.

Wahrscheinlich werden Sie sich schon mal darüber gewundert haben, wieso Sie beim Aufruf eines Online-shops persönlich begrüßt werden. Der Grund dafür ist einfach: Cookies können sogar Ihre verschlüsselten Anmeldedaten beinhalten. Sofern ein gültiges Cookie vorliegt, ist der erneute Anmeldevorgang nicht mehr nötig und Sie können umgehend Ihren Warenkorb bestücken. Das gilt auch für das Onlinebanking: Auch hier werden Sie mit Hilfe von Cookies „wiedererkannt“.

Aber es gibt auch weitaus komplexer gesteuerte Cookies, die **Tracking-Cookies**. Sie sammeln umfangreiche Daten über das Internetverhalten des Nutzers und übermitteln diese Daten dann ohne Kenntnis und Erlaub-

Das hat diverse Verbraucherschutzverbände und öffentliche Institutionen aufmerksam werden lassen

Sogar das EU-Parlament hat schon 2009 in der Richtlinie zum Datenschutz für die elektronische Kommunikation Maßnahmen gegen die Nutzung von Cookies beschlossen. Das

Ziel dieser Richtlinie ist die Schaffung von mehr Transparenz und Sicherheit für die Verbraucher. In dieser Vereinbarung wird die deutliche Kenntlichmachung von Webseiten, die Cookies verwenden, vorgeschrieben. Deshalb kommt es auch immer häufiger vor, dass Sie beim Aufrufen einer Webseite Banner oder Pop-up-Fenster sehen, die um Ihr Einverständnis betreffend Cookies bitten. Wenn Sie



dann keine Zustimmung erteilen, ist die Nutzung der entsprechenden Internetseite nicht möglich.

Wie jedoch lässt sich das Datensammeln über mein Internetverhalten steuern oder gar vermeiden? Die üblichen Browser bieten alle die Möglichkeit, vorhandene Cookies zu löschen.

Das Löschen der Cookies über die neueste Version des **MOZILLA-Firefox** funktioniert zum Beispiel über den Menüeintrag „Einstellungen“ und den Reiter „Datenschutz“.

Beim aktuellen **INTERNET Explorer** wählt man im Menü „Extras“ die Registerkarte „Allgemein“ und die Rubrik „Browserverlauf löschen“. Über den Browser kann der Nutzer auch verhindern, dass Cookies überhaupt gespeichert werden. Das ist allerdings nicht zu empfehlen.

In den meisten Internetbrowsern ist das Setzen von Cookies standardmäßig als „erlaubt“ eingestellt, da es viele Onlinedienste gibt, die auf die Verwendung von Cookies angewiesen sind, wenn sie korrekt funktionieren sollen. Das ist durchaus ok, damit im Bedarfsfall entsprechend Daten zwischen dem Nutzer und den Onlinediensten ausgetauscht werden können.

Die Funktionalität von vielen Webseiten hängt nämlich von der Setzung von Cookies ab, weil sonst der Browser z. B. vergessen würde, dass man z. B. bei Facebook dauerhaft eingeloggt ist, oder schon bei Amazon die Zugangsdaten eingegeben hat und damit längst angemeldet ist. Es kommt eben darauf an, welche Art und welche Menge Daten mit den Cookies gesammelt und übermittelt werden.

Löschen Sie einfach die Cookies im Browser hin und wieder, wenn Sie verhindern wollen, dass Ihr Surfverhalten analysiert wird.

Durch das Anklicken im Browser können Sie einstellen, dass nur die **Cookies von Drittanbietern (Werbung)** blockiert werden.

In **MOZILLA-Firefox** klicken Sie dazu auf das Menü **„EXTRAS/Einstellungen“**, den Reiter „Datenschutz“, und wählen dort bei „Chronik“ den Eintrag **„Firefox wird eine Chronik nach benutzerdefinierten Einstellungen anlegen“**. Entfernen Sie das Häkchen bei **„Cookies von Drittanbietern“**.

Im **INTERNET-Explorer** können Sie die Cookies der Drittanbieter deaktivieren, wenn Sie das Menü **EXTRAS/Internetoptionen** wählen. „Datenschutz“ und „erweitert“. Setzen Sie ein Häkchen bei **„Automatische Cookiebehandlung außer Kraft setzen“** und blockieren Sie die **Cookies von Drittanbietern**.



Ich wünsche Ihnen ein frohes Osterfest!
Hety Büchte

Hilfe vor Ort im Kreis Soest



caritas im kreis soest



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

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

Halldór Laxness' Roman „Das Fischkonzert“ Ein kluger Blick auf das menschliche Dasein oder eine Parabel für heute?

Einleitung:

Die Isländer sind seit jeher ein Volk der Geschichtenerzähler. Es gibt 35 Sagas, die in dieser Erzähltradition immer eine große Rolle gespielt haben. Im Jahr 2011 war die isländische Literatur unter dem Motto „Sagenhaftes Island“ Gastland der Frankfurter Buchmesse.

Halldór Laxness am 23. April 1902 geboren, starb am 8. Februar 1998. Den Nachnamen Laxness nahm er nach dem Hof Laxnes (dt. „Lachshalbinsel“) an, wo er aufgewachsen war. Sein Gesamtwerk umfasst sechzig Romane und Theaterstücke. Seine Werke wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt.

Laxness gilt als einer der letzten Nationaldichter, der der isländischen Literatur zum Anschluss an die Moderne verholfen hat. Sein Werk wurde 1955 mit dem Literaturnobelpreis ausgezeichnet. In seinen Romanen findet man aber auch Spuren der alten Mythen und Sagas, die im kulturellen Leben Islands heute immer noch präsent sind. So erwähnt er in seinem Roman „Das Fischkonzert“ die „Rímur“, epische Gedichte von 40 bis 50 vierzeiligen Strophen.



Halldór Laxness hat einen scharfen Blick für die menschlichen Stärken und Schwächen der menschlichen Existenz sowie für die Absurditäten des Alltags. Laxness beschäftigt

sich damit, wie der einzelne Mensch ein Mindestmaß an Selbstbewusstsein entwickeln kann und bereit ist, um seine Selbstbestimmung zu kämpfen.

Der Roman „Das Fischkonzert“ (1957) trägt im isländischen Original den Titel „Die Annalen von Brekkukot“. Er wurde auch verfilmt.

Für mich war es interessant, in eine fremde nordische Welt einzutauchen, die sich im Übergang von einer bäuerlichen zur städtischen Kultur und Frühindustrialisierung befindet. Laxness beschreibt die Konflikte, die bei diesem Übergang entstehen. Die paradiesisch erscheinende Idylle, in der Alfgrimur aufwächst und als Ich-Erzähler beschreibt, wird immer brüchiger. Laxness betrachtet seine Mitmenschen, meistens die normalen kleinen, aber auch verwirrten und verschrobene Leuten mit respektvoller Ironie, Neugier und tiefem Mitgefühl.

Aber zunächst zum Inhalt:

Der einfache Bauernhof Brekkukot liegt am Rande von Reykjavík. Island gehörte damals noch zu Dänemark. Alfgrimur Hansen lebt bei seinen vermeintlichen Großeltern Björn und seiner Großmutter. Seine leibliche Mutter hatte ihnen den noch namenlosen Säugling anvertraut, bevor sie nach Amerika ausreiste. Erst später erfährt er seinen wahren biografischen Hintergrund.

Laxness' Ich-Erzähler beschreibt seine Identitätsentwicklung, aber auch Identitätskrisen. So gestalten sich seine Beziehung zu Mädchen und die Entdeckung der eigenen Sexualität als schwierig. Ein wichtiger Mechanismus beim Identitätserwerb ist der Mechanismus der sogenannten Identifikation: Solche Rollenübernahmen gelingen durch identifikatorische Prozesse. Wenn Jugendliche, wie Alfgrimur von der Rolle Holms, einem angeblich großen Sängers und der durch die ganze Welt herumgekommen sein soll, fasziniert sind, stellen sie zu dieser Person einen emotionalen Bezug her. Sie sind fasziniert und möchten die gleiche Position oder Rolle einnehmen. So auch die prägende Begegnung Gardar Holm auf Alfgrimur. Nach Jahren im Ausland kommt er endlich zurück, nachdem er schon öfters fieberhaft erwartet

wurde und nicht erschien. Als er aber eines Tages wirklich eintrifft, stellt sich heraus, dass Holm auf Kosten eines ortsansässigen Reeders und des Kolonialwarenhändlers Jon Gudmunsen und dessen Sohnes, dem Großhändler und Komtur Gudmunsen ein sehr bescheidenes Leben in Dänemark führt. Die Legende vom Weltstar Gardar Holm, der zu Ehren seiner isländischen Heimat angeblich auf allen großen Bühnen rund um den Globus auftritt, und die von den alimentierenden Kaufleuten jahrelang um Holm gewoben wurde, stellte sich als zweifelhafte PR-Maßnahme für das Geschäft der sog. Förderer und Mäzene heraus, an welcher der vermeintliche Sänger von Weltruf letztendlich zerbricht. In Wahrheit hatte Holm nicht den leisesten Ansatz von Stimme oder Talent.

Nach seiner Rückkehr kommt es zu einer in- nigen Beziehung zwischen Alfgurimur und Holm, die für die Entwicklung und Selbstfindung Alfgurimurs wichtig ist, aber auch eine entgegengesetzte Richtung nimmt, in dem der Lebensweg von Gardar Holm in einer Katastrophe und im Suizid endet. Hier greift Laxness Elemente aus dem „Faust“ und des „Erlkönigs“ von Goethe auf. Mit verführerischen Worten bittet der Erlkönig den „feinen Knaben“, mit in sein Reich zu kommen und sich dort von seinen Töchtern verwöhnen zu lassen. Das Ende ist ja bekannt.

Alfgurimur selbst wurde als Schuljunge vom greisen Pastor Sira Jon immer dann engagiert, wenn es sonst niemanden gab, der auf den Armenbegräbnissen sang. Alfgurimur weiß um seine Fähigkeit des Singens und möchte den „reinen Ton“ hören. Er hatte, als der zur höheren Schule ging, auch die Gelegenheit, das Klavierspiel und das Singen zu lernen, nachdem man sein Talent erkannt hatte.

Eine zentrale Bedeutung im Roman kommt dem hölzernen „Drehkreuz“ zu, das den Brekkukot vom Rest der Welt trennt. So befindet sich auf der Hofseite die alte, untergehende Welt des einfachen, ehrlichen und gottesfürchtigen Quappen- und Seehasenfischers Björn und der Großmutter, eine Welt voller Geborgenheit für Alfgurimur. Der Großvater Björn ist der wichtigste Mensch für ihn und vermittelt Alfgurimur Werte von Ehrlichkeit und Gastfreundschaft oder dass man sich nur das nimmt, was braucht. Seine Großmutter hält sich im Hintergrund, bringt aber Alfgurimur das Lesen und Schreiben bei und sorgt dafür, dass er eine höhere Schule

besucht. Beide sind den alten Werten verpflichtet. Diejenigen Menschen, z.T. skurrile Personen (Handaufleger, Alkoholiker etc.), die seine Großeltern für kürzere oder längere Zeit- auch zum Sterben- aufnehmen, sind wie eine Ersatzfamilie für Alfgurimur.

Außerhalb von dieser Welt gibt es schon die ersten Anzeichen der modernen frühkapitalistischen Welt, die den Menschen nur noch als Mittel zum Zweck betrachte. Je nach Profitabilität werden die Menschen eingesetzt oder fallengelassen, weil das Geld nunmehr der wichtigste Maßstab ist. Diese Haltung hat dazu geführt, dass einige Kaufleute und Fischreedereien mit zweifelhaften Mitteln zu Wohlstand gekommen sind. Björn hingegen verkauft seine Fische- wie auch immer der Fang ausfällt-, zum gleichen Preis. Obwohl der Brekkukot in den letzten Zeilen des Romans untergeht, überlebt er dennoch in der Person des Erzählers Alfgurimur. Er ließ sich von Gudmunsen nicht mit einem Stipendienvertrag für das geplante Studium in Dänemark ködern, nachdem dieser Holm hat fallenlassen. Er hätte sich sonst mit der Annahme der sehr verlockenden Offerte Gudmunsens unweigerlich in eine für Gardar Holm letzten Endes tödliche Abhängigkeit von Gudmunsen begeben. Dieser hatte geglaubt, in der Person Alfgurimurs einen billigen Ersatz gefunden zu haben. Was Gudmunsen jedoch nicht ahnte, war, dass Alfgurimur etwas besaß, das Holm entbehrte: Die bedingungslose Liebe seiner Großeltern, einen inneren Kompass mit Werten und das Gefühl einer tiefen Geborgenheit. Um ihm ein Studium zu ermöglichen, hatten seine Großeltern den Brekkukot an Gudmunsen verkauft und mit diesem Opfer die Unabhängigkeit und damit die Zukunft Alfgurimurs abgesichert. Alfgurimur hat nun die Möglichkeit, über sich selbst zu bestimmen. Er ist, wenn er seine Heimat und seine Großeltern verlässt, im Einklang mit seinen eigenen Gedanken, Gefühlen und Wünschen und voller Dankbarkeit den Großeltern gegenüber. Er ist „Subjekt“ seines Lebens, indem er die ihm schon zugewiesene Rolle einer Marionette, eines bloßen Spielzeug und Instruments Anderer verweigert.

Für mich ist die dieser Roman eine Aufforderung zu mehr Mitmenschlichkeit, die gerade in unserer krisenhaften Zeit bitter nötig ist.

Dr. Wilfried Huck



Kapelle St. Georg Erwitte-Schallern

Durch Gebietstausch gelangte Schallern im 16. Jh. zum Kölnischen Kurfürstentum und Soest erhielt im Gegenzug Stocklarn aus dem Kirchspiel Borgeln. Seit 1975 ist Schallern ein Ortsteil von Erwitte. Bis dahin war der Ort eine eigenständige Gemeinde. Als Lehen der Grafen von Arnsberg wurde die kleine Siedlung schon 1313 namentlich erwähnt und hat 2013 seine 700-jährige Geschichte mit anderen Jubiläen gebührend bunt gefeiert.

Schallern liegt strategisch günstig nördlich des Hellwegs und gehört gerade noch zur Soester Börde. Schon zur Zeit Karls des Großen war der Hellweg für den Handel ebenso von Bedeutung wie für Pilger, die Köln, Aachen, Rom oder Santiago de Compostela zum Ziel hatten. Und nicht selten marschierten ihn genagelte Stiefel entlang, diente er rauen Soldaten und ihrem schweren Kriegsgewehr als Heerstraße.

Der Heilige Georg erfreut sich großer Beliebtheit. Die Legende, die ihn als Drachentöter rühmt, stammt aus der Zeit um 1200, den Anfängen der Kreuzzüge. Der Märtyrertod ereilte ihn in Palästina. Unzählige Kirchen und Kapellen ist er Patron. Ebenso unzählige sind Wappen und (Vereins-)Fahnen, die das typische Kreuz, rot auf weißem Grund, zieren oder ihn, wie die Schallern-Flagge, als Drachentöter darstellen. Die Ikonographie zeigt ihn oft auch mit Palmwedel, dem Symbol der Märtyrer. Im Orient wird ihm gleich große Verehrung zuteil. Er ist Landesheiliger von England. Nicht nur etliche Könige wurden nach ihm benannt, der Name Georg ist weltweit, analog der jeweiligen Landessprache, äußerst populär. Sein Gedenktag ist der 23. April.

Neben dem Heiligen Georg gilt der Schallern-Gemeinde auch Barbara als Schutzheilige. Barbara lebte in Griechenland und nahm sehr früh, während einer langen Abwesenheit ihres Vaters, den christlichen Glauben an. Darüber und über ihre Weigerung, der von ihm

arrangierten Zweckehe zuzustimmen, war er maßlos erzürnt. Er schleppte sie wegen Ungehorsams vor Gericht und erwirkte ihr Todesurteil. Als die Henker sich weigerten, an dem schönen Mädchen das Urteil zu vollstrecken, zog der Vater sein Schwert und tötete die Vierzehnjährige selbst. So berichtet jedenfalls die Legende das Geschehen aus dem 3. Jahrhundert. Ihr gelten Bittgebete um einen sanften Tod. In der christlichen Welt ist sie Patronin der Bergleute. Ihr Gedenktag ist der 4. Dezember. Kirschzweige, die an diesem Tag in ein Gefäß mit Wasser gestellt werden, danken zu Weihnachten mit zartweißer Blütenpracht.

Gottes Haus St. Georg existiert in Schallern seit 1876, in der Chronik wird jedoch eine schon 1649 geweihte Kapelle in Fachwerkbauweise auf gleichem Grund erwähnt. Unterstand die Gemeinde bis zur Reformation der Pfarrei Lohne, obliegen heute der Pfarrei Horn Seelsorge und kirchliche Pflichten.

Wo in Schallern die Ortsdurchfahrtsstraße eine markante Kurve zeichnet, stellt sich unübersehbar die schicke Neugotische St. Georgs-Kapelle fast in den Weg, ein kleiner Saalbau mit drei Jochen. Hier sind Stopp und Einkehr lohnend. So richtig „schmuck“ ist sie wieder, nachdem die Dorfgemeinschaft sie von 2001 bis 2003 in Eigenleistung umfangreich und gründlich hervorragend renoviert hat. Dafür musste die alte attraktive Linde vorm Eingang leider weichen. Ihre weitreichenden Wurzeln hatten dem Kapellenunterboden beträchtliche Schäden zugefügt. 2001 wurden zunächst Dach, Fenster und Außenputz erneuert. 2002 nahmen Handwerker und Helfer die aufwändige Renovierung des Innenraums in Angriff: Neben notwendigen anderen Reparaturarbeiten wurde die dunkle Wandverkleidung aus Holz entfernt, die Wandflächen mit hellem Putz versehen, der Bodenaufbau erneuert und mit den schönen, vorhandenen Fliesen wieder plattiert. Die Empore, der neobarocke Hochaltar und die und die gerahmten, illustrativen Szenen des

Kreuzwegdarstellungen aus Holz (angebracht zwischen den Fenstern bis zum Altar) sind nun nach der Restaurierung beeindruckende, sehenswerte Sakral-Objekte. Durch die großzügigen Fensteröffnungen, sechs im Langhaus, zwei im Chorraum, fällt viel Licht und taucht das Innen in freundlich-warme Helle. Die beiden Antikglas-Fenster im Chorraum, rechts und links neben dem Altar, zeigen zum einen den Patron St. Georg, zum anderen die Heilige Barbara. Darstellungen und Farbkomposition sind moderne, ansprechende Bildnisse, Arbeiten des Glas-Künstlers Alexander Arens aus Erwitte von 2002.

Heute ist nicht mehr auszumachen, wann und wie die Figur der Heiligen Agatha in die St. Georgs-Kapelle kam. Doch reiht sie sich harmonisch ein, hat hier einen ihr gebührenden Platz bekommen. Um Agatha ranken sich schauerliche Legenden. Sie soll einem wohlhabenden Elternhaus auf Sizilien entstammen und lebte im 3. Jh. Da sie als Christin Jungfräulichkeit gelobt hatte, lehnte sie den Heiratsantrag des Statthalters von Sizilien ab. Auch nachdem er sie für Wochen in ein Freudenhaus verschleppen ließ, weigerte sie weiterhin die Ehe mit ihm. Er veranlasste daraufhin ihre Verurteilung und grausame Verstümmelung: Ihr wurden die Brüste abgeschnitten. Der Heilige Petrus soll ihre Wunden gesund gepflegt haben. Auf Malta, in den heute nach ihr benannten Katakomben, konnte sie sich zwar eine Zeit lang verbergen, die Häscher wurden ihrer letztlich aber doch habhaft. Auf glühende Kohlen gebunden, verstarb sie schließlich. In der Kathedrale von Catina ist sie bestattet. Dort sind auch Reliquien von ihr verwahrt. Etwa ein Jahr nach ihrem Tod brach der Ätna aus. Mit Agathas Schleier zogen Catinas Einwohner dem Lavastrom entgegen und boten ihm so Einhalt. Ihr Zuständigkeitsbereich ist groß: Patronin von Catina, Schutzheilige der Malteser, der Armen und Hirtinnen, der Glocken- und Erzgießer sowie der Goldschmiede. Ihre Hilfe wird erbeten bei Brusterkrankungen, Viehseuchen, Erdbeben und Ausbrüche des Ätnas. In Gebieten der Schweiz und Norddeutschland gilt sie zudem vielen Feuerwehren als Schutzheilige. Katholiken wie Orthodoxe erinnern an sie am 5. Februar. Die Ikonographie zeigt sie mit Palmwedel oder eine Schüssel haltend mit ihren Brüsten.

Nach diesem Exkurs nun wieder zurück in die Gegenwart, nach Schallern und zur St. Georgs Kapelle. Der Dachreiter beherbergt wieder die Bronzeglocke von 1738 aus dem Vorgängerbau. Gleich vielen anderen Kirchenglocken wurde sie im Kriegsjahr 1942 beschlagnahmt. Zwischenzeitlich übernahm notdürftiger Ersatz aus Stahl ihre Funktion. Beschädigt kehrte die alte Glocke nach dem Krieg an ihren heimatlichen Ort zurück und versieht, seit 2003 wieder vollkommen, wie eh und je ihren klangvollen Dienst. Die Inschrift lautet: St. Georg ORA PRO NOBIS (bitte für uns).

Diese liebevoll gepflegte und gehegte Kapelle lädt ein zur staunenden Besichtigung. Interessierte müssen entsprechende Termine im zuständigen Kirchenbüro erfragen. Das Internet gibt entsprechende Hinweise. Und natürlich gilt auch hier: Wozu in die Ferne schweifen, liegt Schallern doch so nah.

© Hannelore Johänning

Quellennachweis:

Besichtigung vor Ort mit sachdienlichen Erläuterungen durch Frau Tiggesmeier, Schallern
Auszüge aus Ortschroniken, Internet

HANSE-ZENTRUM

ALTEN- UND PFLEGEHEIM

Für ein umsorgtes, zufriedenes Leben.
Für Frauen, Männer und Paare.

Kasernenweg 11 ❖ 59494 Soest
☎ 02921 96975-0
info@hanse-zentrum.de
www.hanse-zentrum.de

Menü - Ostersonntag

Kressesüppchen

2 Kartoffeln, geschält, gewürfelt, 1 feingehackte Zwiebel, 1 EL Butter, 1 l Hühnerbrühe, 60 ml Wermut oder Sherry, 125 ml Sahne, 2 EL Zitronensaft, 200 g Kresse, Salz, Pfeffer

Zwiebel in der zerlassenen Butter anrösten, mit Hühnerbrühe aufgießen, Kartoffelwürfel dazugeben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Zwei Drittel der Kresse hinzufügen, kurz kochen lassen und pürieren. Wermut und Schlagsahne hinzufügen, nochmals aufkochen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Kresse fein hacken, zur Suppe geben, kurz aufkochen lassen und sogleich servieren. Als Einlage eignen sich kleine geröstete Semmelwürfel.

Kaninchen in Riesling mit buntem Gemüse

1300 g Kaninchenrücken oder -keulen, 3 EL Dijon Senf, 100g Schinkenspeck, gewürfelt, 30 g Butter, 1 EL Mehl, 2 gewürfelte Zwiebeln, 250 ml Weißwein (Riesling), 1 TL Thymian, 3 EL Creme fraiche, 6 Möhren, 300 g kleine Schalotten, 300 g Champignons, Zucker, Salz, Pfeffer

Kaninchenteile mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Senf bestreichen. Speckwürfel in Bräter in Butter erhitzen, Kaninchenteile zugeben und rundum anbraten. Mit Mehl bestäuben, Zwiebelwürfel, Thymian und Wein zugeben, offen im Backofen (45 Min.; 170-190° Heißluft) garen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und in gewünschte Größe schneiden, in etwas Butter andünsten und ca. 25 Min mit ein wenig Brühe gar ziehen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Fleischstücke dem Bräter entnehmen und 1 EL Senf, 3 EL Creme fraiche, eventuell noch etwas Brühe zum Bratenfond geben. Mit angerührter Speisestärke leicht binden. Gemüse mit dem Fleisch anrichten.

Rosmarinkartoffeln

1 kg mittelgroße Kartoffeln, 1 kleiner Zweig Rosmarin, 2-3 EL Öl, 1 EL Butter, Salz und Pfeffer

Kartoffeln waschen, mit Schale etwa 20 Min kochen, abgießen, auskühlen lassen, pellen und längs vierteln. Rosmarinnadeln fein hacken. Öl und Butter erhitzen, Kartoffeln und Rosmarin in Pfanne goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schokoladencreme „Schwarzer Peter“ mit Eierlikör

100 g Schokolade, ¼ l Milch, 2-3 Eier, 50 g Zucker, 4 Blatt Gelatine, ¼ l Sahne

Schokolade bei schwacher Hitze in wenig Milch schmelzen, die aufgelöste Gelatine unterrühren. Eier mit Zucker schaumig schlagen, restliche Milch und aufgelöste Schokolade zufügen. Wenn die Masse beginnt, fest zu werden, die geschlagene Sahne unterheben. Etwas Sahne zum Garnieren zurückhalten.

Eierlikör

4 frische Eigelb, 1 P. Bourbon-Vanillezucker, 250 ml Sahne, 100 ml Alkohol (90%), 125 ml Rum (40%)

Sahne mit Vanillezucker kurz erhitzen, 30 Min. ziehen lassen. Die Eigelbe mit der Vanillesahne verquirlen und im Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Sobald die Masse kurz aufwallt, vom Herd nehmen und Alkohol unterschlagen. Im kalten Wasserbad kalt rühren. Kühl gestellt hält sich der Eierlikör einige Wochen frisch.

Menü Ostermontag

Salat mit Räucherlachs

750g frischer Blattspinat, 3 EL trocken geröstete Mandelstifte, 3 TL Kapern, 2 TL eingelegte Pfefferkörner, 200 g Räucherlachs, 1,5 EL Obstessig, 1,5 EL Weißweinessig, 6 EL Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer

Lachsscheiben mit dem Spinat anrichten und Vinaigrette darüber träufeln.

Marinierte Putenschnitzel

Marinade: 1 kleine Zwiebel, ½ Bund Petersilie, 6 EL Öl, 1 TL Paprika, je 1 Prise Rosmarin und Thymian, ½ TL Knoblauchpulver, 1 TL Senf, 6 EL Weißwein, 4 Putenschnitzel a 150g

Panade: 1 Ei, ½ TL Curry, 4 EL Mehl, 3 EL gehobelte Mandeln, 40 g Butter

Marinade: alle Zutaten vermischen und die klein geschnittene Zwiebel und gehackte Petersilie untermischen. Schnitzel in die Marinade legen (Fleisch sollte mit Marinade bedeckt sein) und 12 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Gut abtrocknen, in verschlagenem Ei wenden, mit Curry würzen und im Mehl panieren. Die Mandeln gut andrücken und Schnitzel im heißen Fett von jeder Seite ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze braten.

Dazu passt Kartoffelpüree und Frühjahrsgemüse beliebiger Art.

Vanillequark mit Erdbeer-Kompott

2 Blatt Gelatine, 2 EL Kirschwasser, 300 g Quark, 1 Eigelb, 50 g Zucker, Mark 1 Vanilleschote, 200 ml Sahne

Gelatine einweichen und in erwärmtem Kirschwasser auflösen. Quark mit den Zutaten gut verrühren und die aufgelöste Gelatine langsam untermischen (Temperatenausgleich, etwas Quarkmasse in die gelöste Gelatine einrühren). Die Sahne schlagen und unter die halb feste Quarkmasse ziehen.

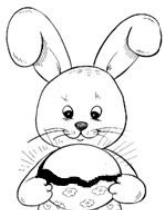
Kompott:

300g TK Himbeeren, ca. 100 g Zucker, 125 ml Rotwein, 1 TL Speisestärke, 100 g TK Erdbeeren, Zum Garnieren: Zitronenmelisse, Minze oder einige gehackte Pistazien

Beeren mit Rotwein pürieren und durch ein Sieb streichen. Zucker goldbraun karamellisieren, Püree dazugeben, aufkochen und mit Stärke binden. Kalt stellen.

Erdbeeren putzen in Viertel schneiden und unter das Püree mischen.

Kompott auf 4 Teller verteilen, von der Quarkmasse mit einem Esslöffel Nocken abstechen und auf das Püree setzen.



Frohe Ostern!

Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit wünscht

Gerhild Oehmichen



Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
16:00	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Dienstag		
13:30 14:00	Doppelkopfrunde Boulespiel im Park		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Am zweiten Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Am dritten Dienstag im Monat		
15:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Mittwoch		Begegnungsstätte Bergenthalpark
14:30	Basteln und Spielen m. Kindergartenkindern		
	Am zweiten Mittwoch im Monat		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00	Internetcafé mit Hilfestellung		
	Am dritten Mittwoch im Monat		
14:30	Bingo spielen mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Am vierten Mittwoch im Monat		
14:00	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Donnerstag (außer 3. Donnerstag im Monat)		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:45	Gedächtnistraining		
	Am dritten Donnerstag im Monat		
15:00	Tanznachmittag		Kulturhaus „Alter Schlachthof“
	Jeden Freitag		Begegnungsstätte Bergenthalpark
13:30 16:00 17:30	Doppelkopfrunde Walking-Treff Gesprächskreis „Frauen ab 50“		
	Jeden ersten Freitag im Monat		Perthes-Zentrum (Saal im Erdgeschoss), Bleskenweg 3
15:00	Tanzcafé mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen, Tel. 02921-96880	5,00 €	



Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
20.03.16	Gemeinsames Mittagessen: Frühjahrsmenü. Bitte anmelden: Tel.02921- 33111		Begegnungsstätte Bergenthalpark
22.05.16	Gemeinsames Mittagessen: Spargelessen. Bitte anmelden: Tel. 02921-33111		Begegnungsstätte Bergenthalpark

Sonder - Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
14.04.16 16:00 h	Benefizkonzert des Luftwaffen-Musikkorps Münster (Egerländer Blasbesetzung) Veranstaltung des Seniorenbüros und des Seniorenbeirats	8,00 €	Stadhalle Soest
18.04.16	Psychologie der Märchen Kennernlernetag (bei Kaffee und Kuchen) für Interessierte an der Aufgabe, als „grüne Dame“ im Altenheim zu wirken. Anprechpartnerin: Birgit Toll, Tel. 02921-371322	4,00 €	Lina-Oberbäumer-Haus



**STADTHALLE
SOEST**

14. April 2016 - 16:00 h

Benefizkonzert

*Luftwaffenmusikkorps Münster
(Egerländer Blasmusik)*

Eintritt: 8,00 €

Veranstaltung des Seniorenbüros und des Seniorenbeirats

Rätsel

Rösselsprung

Sie springen von Feld zu Feld wie mit dem Rössel beim Schach.
Das Rössel (Pferd) springt auf das übernächste Feld der nächsten Reihe.
Beginnen Sie in dem Feld mit dem Stern.
Schattierte Felder gelten wie Felder mit Buchstaben.
Die Lösung nennt eine Freizeitbeschäftigung.

A	L	I	E	
M	R	W*		N
A	N	R		U
	S		D	E
	N	D	A	

Viel Spaß beim Raten wünscht Ihnen Wolfgang Hoffmann

Senden Sie bitte Ihre Rätsellösung (3 Wörter) bis zum **30.04.2016** an das

Seniorenbüro, Am Vreithof 8, 59494 Soest

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

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

Rätselauflösung Heft 4/2015

Wie das Schicksal halt manchmal so zuschlägt: Die Frage Nr. 5 hat gefehlt! Aber unsere Rätsel-Profis hat das nicht lange aufgehalten. Das Fragewort wäre gewesen: **Liste/Tabelle**. Die Antwort darauf? Na klar: **Uebersicht**. Ganz einfach, nicht wahr?

Ich entschuldige mich bei Ihnen für den Fehler und hoffe, dass Sie trotzdem das Ergebnis herausbekommen haben:

Unfallversicherung

So eine Absicherung für den Fall der (Un)Fälle ist ratsam. Wir selbst haben vor zehn Jahren, als meine Frau sehr schlimm gestürzt war, eine Unfallversicherung für uns abgeschlossen. Sie werden es glauben oder nicht: Seit wir diese Versicherung haben, hatten wir keinen Unfall mehr! Ich wünsche Ihnen ein unfallfreies, gesundes und interessantes Jahr!

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

Herr Willi Broch, Soest
Herr Wilfried Jäschke, Soest
Frau Marliese Schett, Soest

Die Preisträger/Innen werden vom Seniorenbüro benachrichtigt
und erhalten eine **Einladung zum Kaffeetrinken mit dem Bürgermeister im Rittersaal des Burghofmuseums**.

Humor

Die Mutter sieht mit ihrem zehnjährigen Sohn im Fernseher einen Bericht über Schönheitsoperationen. „Mama,“ fragt der Junge, „willst du auch so etwas machen lassen?“ „Habe ich denn so viele Falten?“ „Du musst schon lachen, sonst kann man sie nicht sehen.“

Ein Düsseldorfer, ein Kölner und ein Bayer treffen sich in der Kneipe. Der Düsseldorfer bestellt ein Altbier, der Kölner ein Kölsch und der Bayer ein Wasser. Die beiden anderen sehen ihn fragend an. „Ja, wenn **ihr** kein Bier trinkt.“

Die kleine Enkelin kommt zu Oma und erzählt: „Gestern bin ich ganz leise zu Mama und Papa ins Schlafzimmer geschlichen. Weißt du, was die gemacht haben?“ Oma wird ganz verlegen und sagt schließlich. „Nein, was denn?“ „Die haben geschnarcht, alle beide!“

Herr Pöppels blättert hastig die Zeitung durch. „Was machst du denn da?“ „Ich suche den Bericht über den Ehemann, der seine Frau erschlagen hat, weil sie immer seine Anzugtaschen durchsucht hat.“ „Was willst du denn damit?“ „In meine Anzugtasche stecken.“

„Wird man eigentlich stark, wenn man Büffelfleisch isst?“ „Wohl kaum, mein Bruder isst immer nur Fisch und kann bis heute nicht schwimmen.“

„Kann es sein, dass ich ihr Gesicht schon mal wo anders gesehen habe?“ „Wohl kaum, ich trage es immer an der gleichen Stelle.“



Soester Fehde: Heinrich, angetan mit seinem schönsten Mittelalter-Gewand, hat sich auf dem Soester Pflaster den Fuß verstaucht und will im Klinikum prüfen lassen, ob Schlimmeres passiert ist.“ Kommt ein Werler in die Ambulanz, sieht Heinrich prüfend an, setzt sich neben ihn und fragt. „Sagen sie mal, wie lange warten sie hier schon?“

Der Kunde bemängelt bei der Anprobe die Länge der Hose. Der Verkäufer deutet diskret auf seine eigene Hose und sagt: „Aber das trägt man heute so.“ Darauf der Kunde knapp: „Ich will ja nicht herumlaufen wie Sie!“



Neulich beim Taufgottesdienst am Sonntagmorgen... 2016

Ausgewählt von Günter Marske
Zeichnung: Rainer Garz

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Rainer Garz, Hans-Werner Gierhake, Johanna Hoffmann, Wolfgang Hoffmann, Doris Ittermann, Hannelore Johanning, Rudolf Köster, Anja Lehnert, Günter Marske, Gisela Scharnowski
Redaktionsleitung: Andreas Müller, ehem. Seniorenreferent der Stadt Soest
Anschrift: „Füllhorn“, Seniorenbüro/Rathaus, Am Vreithof 8, 59494 Soest, Telefon: 103-2202, e-mail: seniorenbuero@soest.de
Druck: Druckerei der Stadt Soest

