

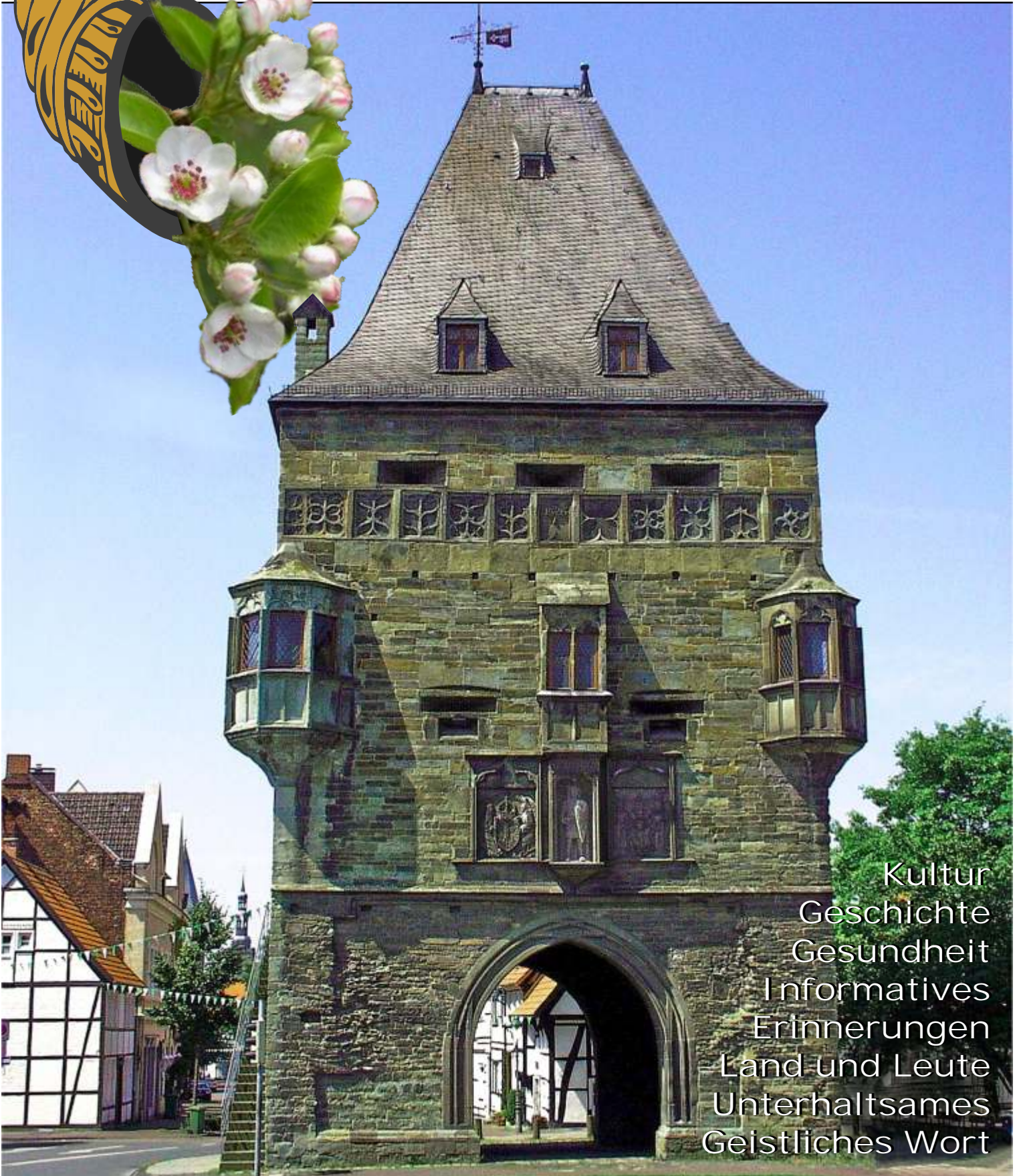
Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen!

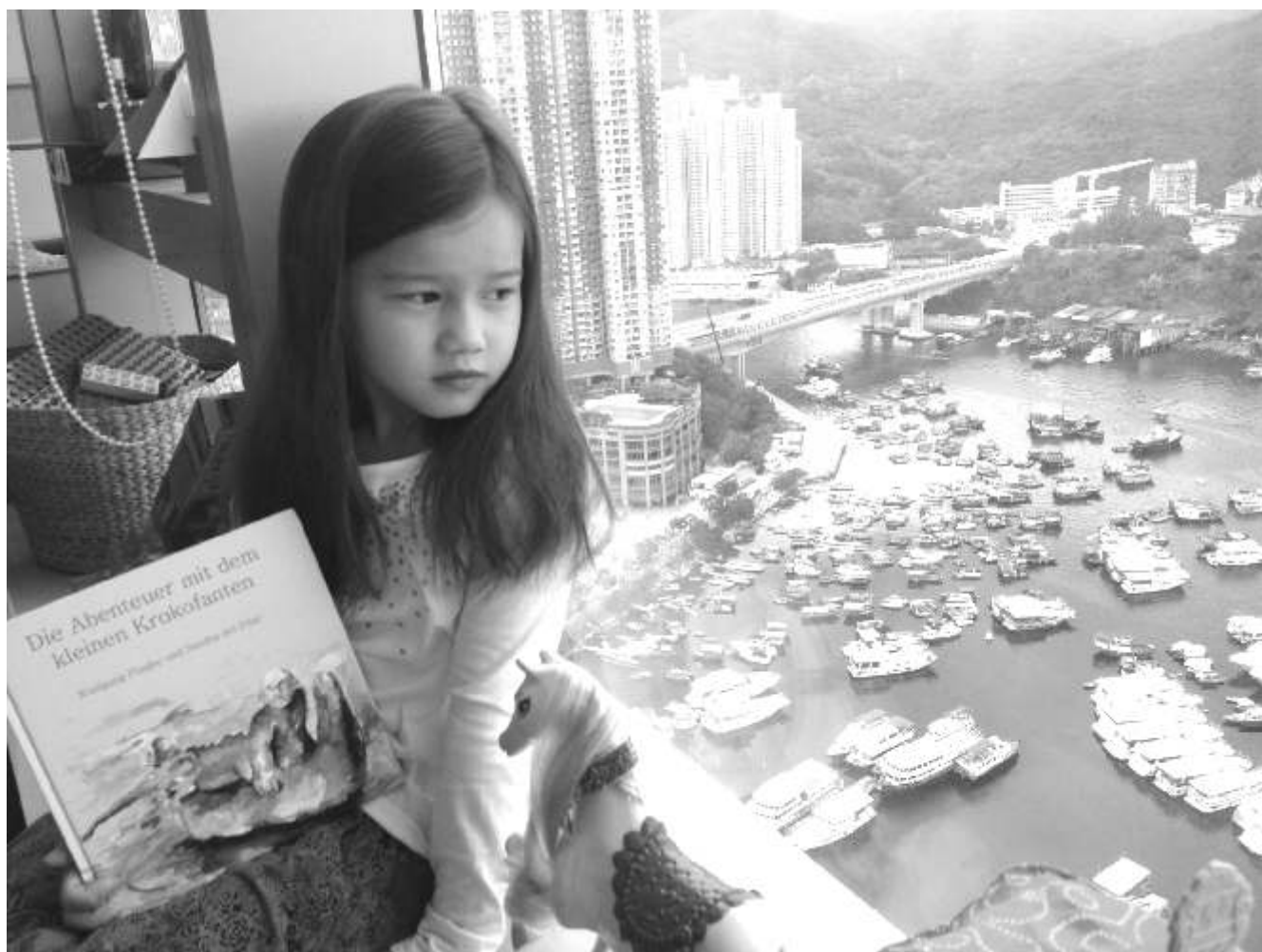
# Füllhorn

I/2014

Stadt Soest - Seniorenbüro



Kultur  
Geschichte  
Gesundheit  
Informatives  
Erinnerungen  
Land und Leute  
Unterhaltsames  
Geistliches Wort



## Krokofant in Hongkong gesichtet!

Wie uns unser Ostasienmitarbeiter Hans W. Gierhake mitteilt, hat seine Enkelin den Krokofanten während der Feierlichkeiten zum chinesischen Neujahrsfest im beliebten Freizeitpark „Ocean Park“ in Hongkong mehrfach gesichtet. In einem Interview äußerte der Krokofant seine Verwunderung darüber, dass in Hongkong das Gedränge noch viel größer sei als vor einem viertel Jahr in Soest auf der Kirmes. Er war skeptisch, dass ihm das auf die Dauer gefallen würde. Über weitere Reisepläne wollte er aber noch keine Auskunft geben.

Die Redaktion des Füllhorn

(Lesen Sie auch die Geschichte vom Krokofanten in Soest in diesem Heft!)

## Inhaltsverzeichnis

Geistliches Wort	Der andere Engel	Werner Günther	4
Information	Der Seniorenbeirat berichtet	Heide Albrand	7
	Tennis bis ins hohe Alter		9
	Wissenwertes über Sauerteig	Gisela Scharnowski	14
	Reise in die Heimat oder verlorenes Paradies	Ludmilla Dümichen	15
	Mit gleicher Münze heimzahlen	Wolfgang Hoffmann	28
	Machen Sie Ihrem PC wieder Beine	Hety Büchte	30
	Schokolade	Christa Sanavia	34
Kultur	Mobil – Gedanken über das Altern in unserer Zeit	Hans Werner Gierhake	5
	Der Maler Paul Werth und Soest	Wolf Kalipp	10
	Der Krokofant fährt Fahrrad	Wolfgang Pippke Sandra del Pilar	12
	Urlaubserinnerungen	Erika Goulden	18
	St.-Andreas-Kirche, Ostönnen	Hannelore Johänning	22
	Dornröschen	Hannelore Johänning	27
Unterhaltung	Es stand in der Zeitung	Johanna Hoffmann	19
	Dai kleine Friättpoast	Jupp Balkenhol	21
	<b>Das Experiment „Krücke“</b>	Klaus Pfauter	25
	Frühlingsrätsel	Wolfgang Hoffmann	38
	Rätselauflösung	Wolfgang Hoffmann	38
Küchentipps	Ostermenue	Anja Lehnert	36

**Wir haben die Lupe in der Brille für Sie!  
Augenoptik**

**Berner**

**Helmut Berner - Soest**

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

**Spezialist für vergrößernde Sehhilfen**

**Ihr Augenoptiker in Soest**

## Der andere Engel

So sehe ich ihn vor mir, den Engel.  
Nicht den, der Maria die Geburt ankündigte.  
**Der** hat einen Mund, ihr das Wort zu sagen  
Und Ohren, ihre Antwort zu hören.

Nicht einen von den Weihnachtsengeln.  
Sie brauchen doch für die heilige Nacht laute  
Stimmen, um das Gloria zu singen.

Nicht einen der Engel vom Ostermorgen.  
Die haben Augen für die traurigen Frauen  
und Mund und Hände, um zu zeigen: Seht!

Sie alle sind auch meine Engel.  
Dieser aber ist mein ganz persönlicher.  
Ganz nah bei mir. – Doch sieh:

Er hat keinen Mund, um mich zu belehren.  
Keine Ohren, mich zu belauschen.  
Keine Augen, alles kritisch zu betrachten.

Er ist einfach da.  
Und seine Hände halten das Licht.  
Damit alles heller und klarer wird.

So sehe ich ihn vor mir, meinen Engel.  
Dir wünsche ich auch so einen!



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Engel, den Sie hier sehen, steht in unserem Esszimmer. Von Freunden bekamen wir ihn schon vor Jahren geschenkt. Seitdem brennt das Licht in seiner Schale, immer, wenn wir zu Hause sind.

Anfangs war ich etwas irritiert: Wo sind denn seine Augen, seine Ohren, sein Mund? Denn die Engel in der Bibel können sehen und zuhören und sprechen und singen! (In der Füllhorn-Herbstaussgabe 2013 habe ich versucht, das ein wenig zu beleuchten.)

Dieser hier aber sieht so aus, als sei er taubstumm und blind. Kann er so ein „Bote Gottes“ sein? Was hat die Künstlerin oder der Künstler sich wohl bei dieser Art der Gestaltung gedacht?

Das ist mir nicht bekannt. Und ich bin eigentlich ganz froh, wenn Künstler ihren Werken nicht gleich Erklärungen hinzufügen. Es mag mir gefallen oder nicht, oder auch mir Rätsel aufgeben, ohne dass es aber wirklich

zu mir spricht. Doch schließlich entdeckte ich es vielleicht auf einmal (oder nach und nach) und eine Beziehung beginnt.

So ist es mir mit diesem Engel ergangen. Jahrelang hatte ich ihn täglich irgendwie vor Augen. Doch dann wollte ich das schöne Bild jemandem als Geburtstagsgruß schicken. Da waren dann natürlich Worte dazu nötig. Das gehört sich ja so. Und die Worte (oben links) kamen mir auf einmal in den Sinn. So hat sich dieser Engel mir schließlich zu erkennen gegeben. So kann es gehen.

Es kann ein Kunstwerk sein, zuhause oder anderswo. Oder ein vor langer Zeit gelerntes Bibelwort oder Gebet. Oder auch ein Mensch in meiner Nähe, den ich anders zu sehen beginne. – Auch Ihnen kann das passieren: dass Sie etwas längst Bekanntes auf einmal ganz neu erkennen.

Das wünscht Ihnen  
Ihr Werner Günther

## Mobil Gedanken über das Altern in unserer Zeit

„Unser Opa ist noch ganz schön mobil!“ pflegte meine Mutter über ihren Vater zu sagen, der nach meiner Erinnerung bis zu seinem 68. Lebensjahr bei Miele in der Fabrik gearbeitet hat. Vor und nach seiner täglichen Arbeit kümmerte er sich um die Gärten am Haus und auf drei weiteren Parzellen in der Nachbarschaft, um das Futter für seine Schweine, Ziegen, Kaninchen und Hühner, zu besorgen.

Das war in den vierziger Jahren des vorigen Jahrhunderts. Ich erinnere mich nicht, dass er jemals verreist ist. Mobil sein hieß, emsig den ganzen Tag über zu arbeiten; in der Fabrik, in Haus und Garten, bei und mit Nachbarn. Pausen der Ausspannung und Besinnung waren nur kurz. Nachdenken über die Dinge des täglichen Krams oder über die Zeitläufe konnte man ja bei mancherlei Hand- oder Gartenarbeiten, wenn sie gerade nicht die volle Aufmerksamkeit erforderten.

Ja, Opa war schon ein cooler Typ. Nur wussten wir das damals nicht.

Und was meinen wir heute, wenn wir jemanden als „mobil“ bezeichnen?

„**D. u.**“ sind die Ruheständler. **D**auernd **u**nterwegs. Nicht nur in der kleinen Stadt sondern selbstverständlich in der ganzen Welt.

Freunde von uns besuchen ihre Kinder und Enkel in Australien oder in den USA, andere fahren zu Familienfeiern, zu Taufen, Hochzeiten oder Beerdigungen, durch die Welt. Aber das sind Pflichtveranstaltungen, die man früher auch besucht hätte, nur fanden sie damals in der engeren Nachbarschaft statt. Vergnügungs- und Bildungsreisen, zum Beispiel an die türkische Westküste nach Troja, Pergamon und Milet oder zu den norwegischen Fjorden gibt es in unserem Land für fast jedermann erst in unserer Generation.

Wunderbar. Ich halte da gerne mit.

Wohlstand und Gesundheit ermöglichen uns heutigen Ruheständlern Mobilität wie keiner Generation vor uns.

Und was machen wir zwischen den Reisen, die übers Jahr verteilt sind?

Wir leben in einer wunderbaren Gegend mit Freizeitmöglichkeiten jeder Art in nächster Umgebung.

Der Arnsberger Wald bietet bei 30 Minuten Anfahrt Wanderwege, die Börde lockt zu Radtouren und der Wall zu Spaziergängen.

Wem das in kultureller Hinsicht nicht anspruchsvoll genug ist, fährt abends nach Dortmund ins Konzerthaus oder nach Essen in die Oper. Das organisieren nette Menschen in unserer Stadt für uns. Wem das zu teuer ist, weil er nicht soviel Geld ausgeben kann oder will, der kann aus dem Programm von Schlachthof oder Stadthalle auswählen, was ihm besser gefällt.

Sogar ganz ohne Bewegung können wir in unseren vier Wänden mobil bleiben, in geistiger Hinsicht nämlich.

Die fabelhaften Angebote in Radio und Fernsehen machen es möglich. In den gefühlt 200 Programmen sollte sich jederzeit das



**DUO med**  
HÄUSLICHER PFLEGE-  
UND BETREUUNGSDIENST

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

**Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe...**

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

Sie erreichen uns:

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

**SENIORENHEIM**  
*Paulistraße*

Paulistraße 1 a-c  
59494 Soest  
Tel. 0 29 21 / 48 50  
Fax 0 29 21 / 1 77 56  
[www.seniorenheim-paulistrasse.de](http://www.seniorenheim-paulistrasse.de)

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



finden lassen, nach dem man sucht: Unter-  
richtung und Unterhaltung jeder Art. Das gilt  
fürs Internet sowieso.

Gewiss ist das eine naive Anschauung. Das  
Fernsehen ist auch seicht, das Radio Lärm-  
belästigung und die Reiserei gelegentlich rei-  
ner Aktionismus, um die Zeit totzuschlagen.

Aber niemand hindert uns, verständig und  
klug zu sein, um Negatives zu vermeiden.  
Vielleicht ist es mein Ding, zu Hause den  
Garten zu bestellen (wie Opa) oder mich  
durch meinen Bücherschrank und die Stadt-  
bücherei zu schmökern. Ich sollte das mal  
ausprobieren.

Wir können mit geringerem Aufwand als je  
zuvor Wissen zu jedem Problem der Natur-  
und Geisteswissenschaften oder von Hand-  
werk, Handel und Gewerbe erlangen, wir  
müssen uns nur die entsprechenden Fragen  
stellen; sofern wir uns ernsthaft bemühen,  
werden wir die Antworten erhalten, die nach  
dem Stand der Wissenschaft möglich sind.  
Irrtum und Desinformation eingeschlossen;  
auch das müssen wir hinterfragen.

Nutzen wir die Möglichkeiten, bilden wir uns  
selbst ein Urteil. Das ist zu gefährlich?

Klar, wenn wir dazu demnächst ans Ende der  
Welt reisen, müssen wir bedenken, dass  
auch heute noch Gefahren lauern. Ich habe  
mich auf einem meiner letzten Trips von ei-  
ner Anopheles-Mücke stechen lassen und so  
eine Malaria eingefangen.

Danach machte ich dann die positive Erfah-  
rung, dass die lebensgefährliche Krankheit in  
der Obhut kompetenter Ärzte binnen Tagen  
erfolgreich behandelt werden konnte.

Bleiben wir mobil!

Ich glaube, mein Opa hätte das vor 60 Jah-  
ren auch so gesehen, wenn er unsere Mög-  
lichkeiten auch nur geahnt hätte.

Er war ein cooler Typ, glaube ich.  
Hans-Werner Gierhake

## Wir möchten Sie „AnStiften“

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



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

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



**SoesterAnStifter**  
Stiftungsgemeinschaft für die Region

## Der Seniorenbeirat berichtet:

In einer der vorherigen Ausgaben hatten wir angekündigt, dass wir Informationen und Tipps zur Sicherheit der Seniorinnen und Senioren fortsetzen werden, die die Polizei in ihrer Broschüre „Der goldene Herbst“ zusammengestellt hat.

### **Unterwegs auf Nummer sicher Höhere Mobilität bringt größere Lebensfreude.**

Mobil zu sein ist ein Ausdruck von Lebensqualität. Sie können viele alltägliche Notwendigkeiten leichter erledigen und Annehmlichkeiten besser genießen, wenn Sie zu Fuß, mit dem Rad, dem Kraftfahrzeug oder öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind.

Ein höheres Maß an Mobilität ist jedoch auch mit Risiken verbunden: So können Sie zum Beispiel in einen Verkehrsunfall verwickelt werden. Zudem wird die persönliche Sicherheit im Straßenverkehr manchmal durch nachlassende Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.

Lassen Sie sich von diesen Eventualitäten aber bitte nicht abschrecken und verzichten Sie deshalb nicht auf Ihre Mobilität! Wenn Sie sich der möglichen Gefahren bewusst sind, gibt es viele Möglichkeiten, diese zu vermeiden. Ganz entscheidend trägt das eigene Verhalten zur persönlichen Sicherheit und zur Sicherheit anderer bei.

### **Tipps Ihrer Polizei.**

Hören, Sehen und eine körperliche Beweglichkeit sind wichtige Voraussetzungen für die sichere Teilnahme am Straßenverkehr. Durch regelmäßige Arztbesuche können Sie mögliche Schwächen rechtzeitig erkennen und ausgleichen.

Die regelmäßige Einnahme von ärztlich verschriebenen Medikamenten fördert zumeist die im Straßenverkehr benötigten körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Es gibt aber auch Medikamente, die einen negativen Einfluss haben können. Befolgen Sie deshalb bitte unbedingt den ärztlichen Rat und achten Sie auf mögliche Nebenwirkungen der Medikamente. Lesen Sie die Packungsbeilage sehr aufmerksam.

### **Schritt für Schritt in die richtige Richtung.**

Verkehrsunfälle, an denen Fußgänger beteiligt sind, haben fast immer folgende Ursachen: Fußgänger werden nicht gesehen oder Fußgänger sehen die anderen nicht.

### **Tipps Ihrer Polizei:**

Tragen Sie stets **helle und gegebenenfalls reflektierende Kleidung**. Das Hauptrisiko für Fußgänger ist die Überquerung der Fahrbahn an ungesicherten Stellen. **Überqueren Sie deshalb die Fahrbahn an einer Fußgängerampel oder an einem Zebrastreifen**. Sollte dies nicht möglich sein, achten Sie sehr genau auf den Fahrzeugverkehr und nehmen Sie **Blickkontakt mit den Fahrzeugführern** auf.

Haben Sie begonnen, die Fahrbahn an einer Ampel bei Grün zu überqueren und diese schaltet unerwartet auf Rot um, dürfen Sie trotzdem weitergehen, wenn kein Mittelstreifen vorhanden ist. Gehen Sie niemals zurück, wenn Sie sich bereits auf der Fahrbahn befinden. Halten Sie stets Blickkontakt mit herannahenden Fahrzeugführern und machen Sie notfalls durch Hochheben des Armes auf sich aufmerksam.

Als Fußgänger teilen Sie sich den Gehweg mit anderen Verkehrsteilnehmern. Rechnen Sie deshalb zum Beispiel mit Radfahrern und Inlineskatern. Zudem können an Ein- und Ausfahrten Kraftfahrzeuge den Gehweg queren.

Verminderte Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit können in komplexen Verkehrssituationen zu gefährlichen Überforderungen führen. Vermeiden Sie solche Situationen.

### **Der Drahtesel bringt Spaß und hält fit.**

Das Fahrrad ist das wohl vielseitigste Verkehrsmittel. Es ist ideal für kurze Wege, auch zum Transport kleinerer Lasten gut geeignet; gleichzeitig hält man sich fit. Verstauen Sie Ihre Einkäufe in Päcktaschen am Gepäckträger und auf keinen Fall am Lenker! Darüber hinaus bietet das Fahrrad puren Freizeitspaß bei entspannten Ausflügen.

### **Tipps Ihrer Polizei.**

Tragen Sie unterwegs immer einen Fahrradhelm: Er schützt Sie vor schweren Verletzungen und kann Ihr Leben retten. Denken Sie auch daran: Sie sind hier das Vorbild für Ihre Kinder und Enkelkinder. Tragen Sie beim Radfahren helle und möglichst reflektierende Kleidung.

Informieren Sie sich beim Fachhändler über spezielle seniorengerechte Fahrräder, die

z. B. durch einen tieferen Einstieg ein sicheres Auf- und Absteigen ermöglichen. Benutzen Sie unbedingt baulich angelegte und beschilderte oder auf der Fahrbahn markierte Radwege. Achten Sie an Kreuzungen und Einmündungen sowie an Grundstückseinfahrten auf unaufmerksam abbiegende Fahrzeugführer. Wenn es beim Linksabbiegen, an Kreuzungen, Einmündungen oder im Kreisverkehr einmal zu unübersichtlich wird: absteigen und das Rad schieben.

### **Wer mehr Erfahrung hat, kann umsichtiger fahren.**

Für viele Menschen ist der Besitz des Führerscheins unerlässlich und der eigene Pkw bietet die größte individuelle Mobilität. Als Altersgruppe mit einem beständig wachsenden Anteil an der Gesamtbevölkerung nimmt die Anzahl von Kraftfahrern, vor allem auch Kraftfahrerinnen, im Seniorenalter immer mehr zu. Wichtig ist dabei, dass diese Personen als Verkehrsteilnehmer die Vielzahl von Wahrnehmungen gleichzeitig aufnehmen, verarbeiten und umsetzen können. Seniorinnen und Senioren profitieren hier von ihrer Lebenserfahrung, die ihnen hilft, viele Situationen souverän zu meistern. Wichtig ist jedoch, sich stets darüber bewusst zu sein, dass mit zunehmendem Lebensalter körperliche Veränderungen eintreten, die eine Teilnahme am Verkehr erschweren können.

### **Tipps Ihrer Polizei.**

Ihre Leistungsfähigkeit ist - besonders wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind - eine wesentliche Voraussetzung für die sichere Verkehrsteilnahme. Überprüfen Sie sich selbst vor jedem Fahrtantritt!

Die heutige Fahrzeugtechnik bietet Ihnen eine Vielzahl von Möglichkeiten, die das Autofahren für Sie sicherer und bequemer machen. Lassen Sie sich in dieser Hinsicht von Ihrem Autohaus beraten.

Immer gilt: Defensives und vorausschauendes Fahren bietet Ihnen die größte Sicherheit.

### **Unterwegs auf Nummer sicher.**

Busse und Bahnen gibt es immer ganz in Ihrer Nähe. Manchmal ist es bequemer, sicherer und kostengünstiger, mit dem öffentlichen Personenverkehr als mit dem Fahrrad oder dem Auto unterwegs zu sein. Deutschland besitzt eines der modernsten und sichersten Nahverkehrssysteme der Welt, das Ihnen bundesweit an nahezu jedem Ort zur Verfügung steht.

### **Tipps Ihrer Polizei.**

Seien Sie in der Nähe von Bus und Bahnhaltstellen besonders aufmerksam und halten Sie immer einen ausreichenden Abstand zur Fahrbahn ein. Suchen Sie sich schnellstmöglich einen Sitzplatz und achten Sie stets auf einen festen Halt. Scheuen Sie sich nicht, das Fahrpersonal oder andere Fahrgäste um Rat oder Hilfe zu bitten. Dies gilt vor allem dann, wenn Sie sich durch andere Personen belästigt oder bedroht fühlen.

Informieren Sie sofort die Polizei, wenn Ihnen eine Kontaktaufnahme verdächtig vorkommt oder wenn Sie Opfer geworden sind:

### **Notruf: 110.**

Sollten Sie noch Bedarf an Informationen oder Aufklärung haben, so steht Ihnen für die Seniorenarbeit bei der Kreispolizeibehörde, **Herr Spurzem, Telefon 02921-91004135**, zur Verfügung.

### **Für den Seniorenbeirat der Stadt Soest Heide Albrand**

Stark für andere

**Diakoniestation** 

Wir helfen Ihnen pflegen

- ➔ Ambulante Pflege für Jung und Alt
- ➔ Pflegeberatung
- ➔ Essen auf Rädern
- ➔ Palliativpflege
- ➔ Haushaltshilfe



**Diakoniestation Soest**

Senator-Schwartz-Ring 8  
59494 Soest

Tel.: 0 29 21 - 36 20 400

diakoniestation@diakonie-  
ruhr-hellweg.de

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



## Tennis bis ins hohe Alter!

Altern ist keine Krankheit, sondern ein biologischer Prozess, der zwangsläufig mit der Geburt beginnt. Vom Alterungsprozess sind sowohl körperliche als auch geistige Fähigkeiten betroffen. Untersuchungen haben ergeben: Wer regelmäßig Sport treibt, dessen Aussichten auf ein gesundes Altern erhöhen sich deutlich. Selbst bei Menschen, die früher keinen Sport betrieben, also erst in späteren Jahren damit angefangen haben, zeigt sich eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustandes. Wer selbst ab 60 Jahren regelmäßig Sport treibt, wird sein Wohlbefinden deutlich stärken.

Tennis gehört zu den typischen Alterssportarten. Es ist ein verletzungsarmer Sport, der bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Man behält die Reaktionsfähigkeit, die natürlich auch beim Autofahren gebraucht wird. Es wird dabei Schnelligkeit trainiert, die Ausdauer erhöht und die Beweglichkeit verbessert. Der Älteste aktive Tennisspieler in unserem Club ist 88 Jahre alt und er hat bis vor zwei Jahren noch bei den Deutschen Meisterschaften mitgespielt. Zahlreiche 70-80jährige spielen noch regelmäßig als Hobby- oder Mannschaftsspieler/innen Tennis in unserem Club.

Der Tennisclub Blau-Weiß Soest hat seine Anlage am Stadtpark umgeben von vielem

Grün. Es ist nie zu spät, auch noch im Seniorenalter Tennis zu erlernen und Spaß am Spiel in einer netten Runde zu haben. Unser bewirtschaftetes Clubhaus mit den zwei Terrassen bietet eine gute Gelegenheit, auch nach dem Spiel gemütlich beisammen zu sitzen oder an einer Skat- oder Bridgerunde teilzunehmen.

Für Senioren/innen - Neueinsteiger oder Tennisspieler - haben wir besondere Angebote.

Sprechen Sie uns an:  
Wilfried Mahler, 0172/4527063  
[mahler-soest@t-online.de](mailto:mahler-soest@t-online.de)

oder Ulla Pawlowski 0171/1920603  
[ulla-pawlowski@t-online.de](mailto:ulla-pawlowski@t-online.de)



### Neues Soest-Buch

Das Buch „Schönes Soest“ bietet auf 72 Seiten eine gelungene Kombination aus wunderschönen Aufnahmen von Anzeiger-Fotograf Peter Dahm sowie informativen Kurztexten von Uwe Schedlbauer. Ob Soester Kirchen, Gaststätten oder viele weitere Sehenswürdigkeiten – alles, was Soest ausmacht, ist in Wort und Bild grafisch anspruchsvoll aufbereitet worden.

Darüber hinaus hat der Verlag Blundus Media das Buch gleich in drei Sprachen produzieren lassen. Neben Deutsch gibt es die Texte auch in Englisch und Holländisch. Das hochwertige Hardcover-Buch im modernen quadratischen Format (22,5 x 22,5 cm) ist ein Muss für jeden Soest-Liebhaber!

ISBN 978-3-94-2531276

14,95 Euro



Beautiful SOEST Het prachtige SOEST

Das Füllhorn verlost drei Bücher „Schönes Soest“. Das Rätsel finden Sie auf Seite 38.

## Der Maler Paul Werth (1912-1977) und Soest Eine posthume Würdigung

„Er wählte die Seite des Künstlerdaseins, wo die langen Schatten den äußeren Glanz der Dinge verhüllen, dort, wo man sein Feuer hineinragen muss, um sehen zu können“, schrieb Siegfried Fuchs anlässlich der Gedächtnisausstellung für Paul Werth im Soester Morgnerhaus im Dezember 1977. Einblicke und Durchblicke im Œuvre eines Klassikers der westfälischen Moderne, sie treffen uns auch heute noch, bannen uns, fordern ein „von Angesicht zu Angesicht“.

Schöpferisches Ringen, Mythos des Sisyphos - das sind die Bilder, das vermittelt die Kunst. Der Mensch - gütig, beinahe kindlich, neugierig, herzlich bemüht, auf der Fachwerk-Galerietage am Nöttentor seiner Heimatstadt den Besucher teilnehmen zu lassen an seiner Kunst, ihn still auszufragen, ob eine Saite in ihm anklänge, eine Saite im Gegenüber, die das Ringen auch verstünde? Herzliche Gutmütigkeit, sich bisweilen zu verströmen im Verschenken seiner Kunst an Herzensfreunde - oft ausgenutzt im Moment der Schwäche, Großes, was in kindlicher Genialität entstand, wertfrei der Kommerzialisierung seiner Kunst ohne seinen Einfluss hinzugeben. Dass das „Es“ aus ihm malte, das wissen die, welche ihn erleben durften, das sieht man im Betrachten seiner Bilder, ständig fließend, aus einem Sujet verzehnfacht eine neue Periode seines Schaffens gebärend.

„Die junge Generation ist es, die das, was wir geschaffen haben in die Zukunft weitertragen muss“, so forderte mich Paul Werth im Heim von Münsteraner Freunden als Jugendlichen heraus. Das Kindlich-Jugendliche, auch noch im reifen Künstler, erholte sich im Karikaturenmalen, war dem augenscheinlich Feuilletonistischem zugeneigt, verweilte

durchaus nicht immer in der Darstellung „letzter Dinge“. Inneres Feuer und plastische Kompositionstechnik - sie durchdringen sich, lassen uns vergessen, dass der scheinbar intellektuellen Aussage in seinem Werk eine solide technisch-kunsthandwerkliche Grundlage zur Verfügung stand. Paul Werth vermochte es, ohne Schablone, freihändig, die Lieferwagen seiner Mäzenaten-Familie Haverland mit deren Firmeninsignien zu gestalten. Sachlich-Profanes, jederzeit bereitgestellt, schlägt bei ihm plötzlich um in gezieltes Formbewusstsein, mit jedweder Fläche gestalterisch-verantwortlich umgehen zu können. Paul Werth befand sich da in traditionellem Fahrwasser: bereits Eberhard Viegener und Wilhelm Morgner wurden im Malergewerbe ausgebildet, westfälisch-soestischer Pragmatismus begründete somit innere Prinzipien, die Zielgewissheit und Verantwortungsbewusstsein im Künstlerischen förderten.



Der Maler in: Paul Werth - Malerei aus drei Jahrzehnten, hrsg. von Ulrich Haverland, Kettler-Verlag 2012

Auch das mittelalterliche Fluidum der alten Hansestadt, ihre Wälle, ihre Grünsandsteinmauern um die alten Gärten, schon von Rainer Maria Rilke besungen und von Emil Nolde suggestiv gemalt, bewirken Introvertiertes, poetisch Verinnerlichtes. Freiligrath dichtete hier um 1830 erste Liebeslyrik, Pavel Kohout schrieb in den 1960ern: **„Ich reiste einmal her und hin und einmal sah ich Soest. Wonach ich immer sage: Wenn Sein schon sein muss - es sei ever green!“** Ist es ein Zufall, dass sich auf dem Untergrund alter Stadtkultur so viel Klassische Moderne einnistete: die Maler- und Bildhauerbrüder Eberhard und Fritz Viegener, der kometengleiche Wilhelm Morgner, Wilhelm Wulff und der immer noch verkannte Heinrich Schlieff, Max Schulze-Sölde und Hermann Prüssmann, der so viel erfolgreichere, nahezu gleichaltrige Hans

Kaiser. Auch Werths unmittelbarer Nachbar am Nöttentor im von ihm so oft visionär gemalten Bergenthalpark: der eigenwillige Kulturpädagoge Hugo Kükelhaus. Auf diesem Boden, der, wie Theodor Heuss 1916 in einem leidenschaftlichen Essay über Soest bekannte, **„einmal eine städtische Kultur stärkster Spannung getragen hat“**, sah sich Paul Werth vereint mit Künstlerzeitgenossen, die an stärkster westfälischer Kulturspannung ihrer Zeit mitwirkten.

Die aquarellierten Federzeichnungen, die Werth von Interieurs alter Soester Gaststätten für das 1955er Merian-Heft schuf, machten ihn schlagartig einem damaligen bundesdeutschen Rund bekannt. So gegenständlich-illustrativ sie auch sein mögen: die dargestellten Ausschnitte bannen Originell-Atmosphärisches, die Aquarellfarben in Braun, Siena, Ocker und Blau bilden einen traditionellen Urbestand Werthscher Farbskala, die in seinen Öl- und Acrylbildern der folgenden Jahrzehnte an Abstraktion gewinnen. Und es sind einladende, organische, **schlichtweg „gemütliche“ Farben 1955**, so heiter wie seine zeitgleich entstandenen italienischen Bilder, als er Stipendiat der Villa Massimo in Rom war. Sie leuchten spätexpressionistisch in seinem **„Blühenden Soest mit Wiese“ von 1957** oder der **selbstkritisch-satirischen „Sommerzene in Haverlands Garten“ (1950)**. Und die gewählten Ausschnitte der 1955er Federzeichnungen sind in sich formstabil, sind immer vollendet schon auf der Bildfläche gerahmt, wie ja auch die späteren Bilder eigentlich keines Rahmens mehr bedürfen, weil eine innere Proportionalität in ihnen waltet, ein beinahe neoklassizistisches Ebenmaß der Verhältnisse von Farbtintensität zu Formrhythmischem, von einer Vitalität, die sich niemals ungemindert auf der Fläche auslebt, sondern die eine kompositorische Innenspannung wahr, die anhält, je länger man mit diesen Bildern lebt.

Mögen auch Tachismus und Informel als zeitliche Stationen der internationalen Kunstszene auf das binnenstädtische Schaffen Werths Einfluss gehabt haben, man darf nie vergessen, dass er aus einer intuitiv in seinem Lebenskreis erfahrenen, klassischen Proportionalität heraus schuf. Es lodert auch in **Werths Bildern ein sogenanntes „Winterfeuer“**, wie es die nordamerikanischen Indianer

bewahren: Glut im umgrenzt Behüteten, aber still und intensiv glühend und jederzeit in der Lage, sich zum Flächenbrand auszuweiten. **Erinnern wir uns an Morgners „Kartoffelfeuer“ von 1912, und seien wir eingedenk, wie sehr sich dieser „Flächenbrand“ in der letzten Schaffensphase von Paul Werth entzündete, als er neue Durchblicke in ein hintergründiges Blau in seinen Brand-Acrylbildern für uns schuf und seine Lebensflamme schließlich auch an der Intensität des hochgiftigen Werkstoffes erlosch.**

In einem Interview von 1986 antwortete die Dichterin Hilde Domin, im selben Jahr wie Paul Werth geboren, auf die Frage, wie viel Mut ein Schriftsteller benötige: **„Ein Schriftsteller braucht drei Arten von Mut. Den, er selber zu sein. Den Mut, nichts umzulügen, die Dinge beim Namen zu nennen. Und drittens den, an die Anrufbarkeit der anderen zu glauben.“**

Unter diesem Credo erfüllte sich auch die Lebensbotschaft dieses eigenwilligen Soester Künstlers.

Wolf Kalipp

## Wohnen und Leben in schönster Soester Lage

# Zu jung ... ... für's Altenheim?

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

- Eigenständiges Wohnen
- 24 Stunden besetzte Rezeption für Service, Rat, Hilfe und Sicherheit
- Appartements 28 m<sup>2</sup> bis 56 m<sup>2</sup>
- Café / Restaurant, Sauna / Solarium, großer Garten mit Sonnenterrasse, Bier- / Weinstube
- Frisör / Fußpflege
- Hauswirtschaftsdienst
- Kooperation mit Pflegedienst
- und vieles mehr

Wohnen 60plus:  
Das Leben leben.

### Weitere Informationen:

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



[www.soester-altstadt-appartements.de](http://www.soester-altstadt-appartements.de)

Es hatte sich ein **Krokofant** in unseren Garten verlaufen, und er hatte offensichtlich vor, eine Weile zu bleiben. Er störte nicht weiter, schwamm ab und zu seine Kreise im Teich, pflückte sich Blätter von den Bäumen und schlief viel im hinteren Gartenbereich in seinem Laubhaufen. Hätte ich damals gewusst, was alles auf uns zukommen würde mit diesem Krokofanten, der sich selbst Koko nannte, hätte ich ihn besser wegschicken sollen. Er war neugierig, eigensinnig und stellte allerhand Unsinn an.

Hier folgt ein Erlebnis von vielen, die im Soester Kinderbuch von **Wolfgang Pippke** und **Sandra del Pilar** abgedruckt sind.

## Der Krokofant fährt Fahrrad

Der Krokofant hatte schon immer neidisch geschaut, wenn ich auf mein Fahrrad gestiegen und losgefahren bin. War ja klar, dass er das auch mal ausprobieren wollte.

„Koko auch Fahrrad!“, sagte er eines Tages sehr bestimmt zu mir. „Koko, das geht nicht“, antwortete ich ihm, „deine Beine sind viel zu kurz.“ Das hat er natürlich nicht eingesehen. „Koko Fahrrad!!!“, sagte er ziemlich laut.

„Na ja, du kannst es so versuchen, dass du dich oben am Lenker festhältst und im Stehen die Pedale trittst. Aber sei vorsichtig, Fahrradfahren muss man erst lernen.“ „Koko kann Fahrrad!“, behauptete er erst mal. Also hielt ich das Fahrrad fest, der Krokofant stellte sich auf die Pedale und hielt sich oben am Lenker fest, den Rüssel hatte er über das Lenkrad gelegt. Ich gab dem Rad einen kleinen Schubs, und schon rollte es samt Krokofanten die Straße hinunter. Er brauchte



gar nicht zu trampeln, weil die Straße leicht abschüssig ist. Er fand das richtig toll, hob seinen Rüssel in die Luft und trompetete laut vor sich her: TARÖÖ, taröö! Was wir aber vergessen hatten, war, ihm zu erklären, wie man mit einem Fahrrad bremst. So wurde er immer schneller, und sein Trompeten wurde immer mehr zu einem erschreckten Geheul - so wie bei einer

Feuerwehr. Lenken konnte er auch nicht richtig, und so kam es, wie es kommen musste. Er rammte den Zaun eines Nachbarn, flog über den Lenker und über den Zaun.

Nun feierten diese Nachbarn im Garten gerade einen Geburtstag und saßen friedlich um einen Tisch mit einer großen Sahnetorte, als der Krokofant über den Zaun geflogen kam und mit einem großen Klatsch mitten auf dem Tisch und in der Torte landete. Die Sahne spritzte in alle Richtungen und bekleckerte jeden, der am Tisch saß. Alle sprangen

entsetzt auf und wischten aufgeregt an ihren Kleidern herum. Der Krokofant lag erst still im großen Sahneleck und rührte sich nicht. Dann nahm er langsam mit seinem Rüssel ein Stück von der zer matschten Geburtstags- torte und steckte es sich in den Mund.

„Lecker“, meinte er, rappelte sich auf und schritt arg bekleckert, aber würdevoll mit wackelndem Krokodilspopo durch das Gartentor davon. Das Fahrrad mit dem verbeulten Vorderrei-



fen ließ er einfach liegen. Das Ende vom Lied war, dass ich der Geburtstagsgesellschaft eine neue Torte beschaffen und auch einen neuen Fahrradreifen kaufen musste, weil der alte hoffnungslos verbeult war. Hinterher haben die Leute über den fliegenden Krokofanten gelacht. Jetzt hieß er überall Dumbo, der fliegende Elefant. Das fand er gar nicht lustig.

(Geschichte aus dem Kinderbuch:

## Die Abenteuer mit dem kleinen Krokofanten

Wolfgang Pippke und Sandra del Pilar



Erhältlich in Soester Buchhandlungen

## DER BEHÖRDENFUCHS

**Bürgernah-Kompetent-Ergebnisorientiert**

Haben Sie Probleme mit Behörden oder Institutionen?

Fühlen Sie sich ungerecht behandelt?

Dann versuche ich Ihnen zu helfen!

Erledige sämtlichen Schriftverkehr!

Helfe Ihnen bei der Antragstellung!

Übernehme auch Betreuungen!

und vieles mehr



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

Ostermannstr. 16  
59505 Bad Sassendorf  
Telefon: 0171/1425118



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

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

## Wissenswertes über Sauerteig

Wer hat sich im Urlaub im Ausland nicht nach einer leckeren, aromatischen, duftenden, kräftigen Scheibe Brot gesehnt? Ja, dafür sind wir Deutschen bekannt, dass wir unser Brot überwiegend mit Roggenmehl herstellen.

Es ist ein Genuss, eine mit Sauerteig hergestellte Scheibe Brot zu essen. Vorausgesetzt, dass ein Könner am Werk ist und den Sauerteig richtig führen kann. In unserer Bäckerei war mein Mann so ein Experte. Wir stellten alle unsere Brote, die einen Roggenmehlanteil hatten, mittels Drei-Stufen-Sauerteigführung her. Dies erforderte sehr viel



Zeit, denn die klassische Herstellung dauerte über 24 Stunden.

Am Sonntagmorgen wurde der neue Anstellsauer für die kommende Woche aus einem Stückchen Betriebssauerteig und einem Stück Reinzuchtsauerteig von der Fa. Böcker für ca. 4 Std. angesetzt.

In der ersten Stufe (Anfrischsauer), reifte ein weicher Teig 4 bis 6 Stunden bei 25 bis 26°, damit sich vor allem die Hefen vermehrten.

Die zweite Stufe (Grundsauer) war ein festerer Teig, der 6 Stunden bei 25 bis 27° reifen musste, so vermehrten sich die Essigsäuren.

Die dritte Stufe (Vollsauer) war wieder ein weicherer Teig, der bis 8 Stunden bei 25 bis 28° reifte. Das diente dem Ausgleich des Verhältnisses von Essig- und Milchsäure.

Die Mikroorganismen, die sich in der Luft befinden, spielen eine Rolle. Das sind z. B. die sogenannten wilden Hefen und die Essig- und Milchsäurebakterien.

An jedem Tag wurde ein Stückchen Betriebs-Sauerteig für die nächste Sauerteigführung verwahrt.

Zum Backen von Roggenbrot braucht man Säure, denn Roggen enthält wenig Kleber. Durch die Säure des Sauerteiges verfestigen sich beim Gehen die gebildeten Gasbläschen. So bewirkt der Sauerteig, dass das Brot nicht in sich zusammenfällt.

Dem Brot – ohne Sauerteig – fehlt der charakteristische Sauerteig-Geschmack, der auch durch Zugabe von Kunstsauer, Natursauerextrakt oder Säuerungsmittel wie Essig oder Zitronensäure nicht erreicht wird. Nicht nur sein unnachahmlicher Geschmack macht Sauerteig so wertvoll, sondern die in den Randschichten des Kornes enthaltenen Mineralien wie Zink und Magnesium werden von unserem Körper effektiver aufgenommen. Mit dem traditionellen Sauerteigverfahren gewinnt man also ein besonders wohlschmeckendes und gesundes Brot.

### Es bleibt im Brottopf ca. eine Woche frisch und genießbar.

Machen Sie die Probe: wenn man ein mit Sauerteig hergestelltes Brot, zusammendrückt, riecht es angenehm mild säuerlich, und dann machen sie noch die Druckprobe: wenn man von einer Scheibe Brot die Krume mit den Fingern zusammendrückt, dann federt die Krume. Es bleibt keine Druckstelle in der Brotscheibe.

Der Lohn für diese aufwendige Arbeit war ein sehr gutes Brotgeschäft und jedes Jahr mehrere Goldmedaillen. Leider gibt es heute kaum noch Bäckereien, die den Dreistufen-Sauerteig herstellen.

Gisela Scharnowski



## 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

## Reise in die Heimat oder Verlorenes Paradies

1992 bin ich mit meiner Familie nach Deutschland gekommen. Von Abchasien aus. Nur drei Monate später brach dort der Bürgerkrieg aus. Die ehemalige autonome Republik Abchasien hatte sich mit Gewalt von ihrem großen Bruder Georgien getrennt.

In der Republik Abchasien waren die Abchasen nur eine Minderheit. Ihnen half damals ein Bündnis von russischen Truppen und kaukasischen Freiwilligen. Beide Seiten plünderten und mordeten. Glücklicherweise ist heute keiner. Nur wenige Staaten außer Russland, anerkennen die Republik.

Mich hat der Krieg hart getroffen. Ich fühlte mich bestohlen, denn mir wurden meine geliebte Heimat und die meines Vaters weggenommen.

Aber die Sehnsucht nach meiner Heimat blieb. Ich möchte noch einmal diesen unvergesslichen Duft des Meeres, der Magnolien und Weintrauben einatmen. Ich möchte meine Füße ins Wasser des Schwarzen Meeres tauchen, den heißen Sand unter meinen Füßen spüren.

2008 war es so weit. Im Sommer flog ich nach Sotchi.

Nach zahlreichen Pannen und Strapazen landete ich endlich in Sotchi. Ich möchte meine Bekannten aufsuchen, die ich aus meiner alten Heimat kenne und nehme mir ein Taxi.

Das kleine Häuschen am Berghang mit zwei winzigen Zimmern, sparsam möbliert, ist viel zu klein für 8 Personen. Trotzdem sind sie sehr glücklich, hier Fuß gefasst zu haben. Sie hatten großes Glück, dem Massaker in Abchasien entkommen zu sein. Hier erfahre ich, dass in Abchasien immer noch Unruhe herrscht und es wäre dumm von mir, dorthin zu fahren.

Bereits im Mai 2008, bei den Verhandlungen zwischen Abchasien und Georgien, eskalierte die Situation. Dass aus dem kleinen Krieg am Rande Europas kein Flächenbrand wurde, sei letztlich einigen wenigen Personen mit klarem und nüchternem Kopf zu verdanken, unter anderem Frankreichs Präsident, Nicolas Sarkozy, schrieb der Tagesspiegel damals.

Deshalb entscheide ich mich in Sotchi zu bleiben.

Die erste Nacht verbringe ich bei den Freunden. Ich kann nicht schlafen. Diese Hitze und die hohe Luftfeuchtigkeit machen mir zu schaffen. Ich wälze mich auf meinem Nachtlager und finde keinen Schlaf. Alles ist fremd hier und so anders, als ich es mir vorgestellt hatte, als ich meinen Koffer packte.

Endlich ist Morgen! Ich höre Stimmen aus der Küche und atme erleichtert tief durch. Ich bin jetzt sogar in der Lage, die schöne Landschaft um mich herum zu bewundern. Es ist wirklich wunderschön hier. Die Sonne steigt gerade am tiefblauen Himmel auf.

Nach den Strapazen der Reise und der vergangenen Nacht empfinde ich nun ein unermessliches Glücksgefühl. Ich möchte meine Arme ausbreiten und von dem Hang hier oben fliegen. Doch am Mittag verfliegt meine Begeisterung schon wieder.

### Kurze Wege, persönlicher Kontakt und regionales Engagement



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

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

  
**Stadtwerke Soest**  
Service Rundum

Als Gast muss ich mich hier anmelden. Das aber ist ohne eine Meldeadresse nicht möglich. Ich bitte meine Bekannte um Hilfe bei der Anmeldung, nicht ahnend, was uns bei der Meldebehörde erwartet. Ein Haufen auszufüllender Formulare und 4 Stunden Wartezeit sollen mir schon den ersten Tag in Sotchi vermiesen.

Viele Stunden werden meine Bekannten von der Arbeit abgehalten. Sie sind alle selbständig und Zeit ist Geld. Das ist mir sehr peinlich. Aber ich kann nichts dafür. Eine fehlende Registrierung kann bei der Ausreise mit 150 EURO bestraft werden.

Die Beamten am Schalter sind unfreundlich.

Trotz meiner Sprachkenntnisse fühle ich mich verloren und fremd in meinem Heimatland. Alles ist ungewohnt für mich und irgendwie erscheint mir die ehemals strahlende Stadt Sotchi unfreundlich. Ich bin

so enttäuscht, dass ich meinen Rückflug auf einen früheren Termin umbuche. Nun geht es mir besser. Den Rest der Woche versuche ich so angenehm wie möglich zu gestalten.

Es gibt sehr schöne Hotels hier, die allerdings sehr teuer sind. Ich bekomme ein **Zimmer in der alten Pension „Neptun“**. Es gibt heißes Wasser und einen Balkon. Das Preis-Leistungsverhältnis stimmt. Außerdem ist die Pension bewacht und ich kann bei offenem Fenster schlafen.

Endlich packe ich meine Strandtasche und laufe Richtung Promenade, die voller Menschen ist. Die frische salzige Brise weht mir ins Gesicht. Diese unbeschreibliche Seeluft, die ich so vermisst habe! Aber dann traue ich meinen Augen nicht.

Der Strand ist ungepflegt, eng und ungemütlich. Es gibt keine Liegen. Die Urlauber brei-

ten ihre Handtücher auf dem Kies aus und sind offenbar glücklich, dass sie überhaupt ein Plätzchen gefunden haben. Stundenlang schmoren sie in der Sonne. Ganz offensichtlich ist hier der Sozialismus noch zu spüren.

Ich gehe viel spazieren und versuche, in Kontakt mit Menschen zu kommen.

Bei einem Spaziergang komme ich mit einem alten Mann ins Gespräch. Er redet gerne mit mir. Ich frage ihn über die neue Zeit nach der Perestroika. Das ist ein heißes Thema für ihn. Er ist verbittert, enttäuscht und fühlt sich bestohlen. Lebenslang hatte er als Taxifahrer gearbeitet, gespart und über Nacht mit der Inflation alles verloren. Und nun steht er da vor seinem alten Haus und lässt

einen Rosenkranz durch seine Finger gleiten. Er fürchtet, dass ihm auch noch das Letzte weggenommen wird. Ich frage, wie er darauf kommt.

**„Weil mein Haus, klein und unan-**

sehnlich, an der Hauptstraße steht, die zu den Stadien der Winterolympiade 2014 führt. Die werden uns mit großen Baggern einfach wegschieben.“

**Ich möchte ihn ein bisschen trösten: „Sie werden sicher finanziell entschädigt. Bestimmt kriegen sie ein Baugrundstück oder eine Wohnung gestellt.“ Er lacht bitter: „Alte Bäume verpflanzt man nicht. Hier bin ich geboren, hier möchte ich beerdigt werden.“** Ich frage ihn um Erlaubnis, ihn fotografieren zu dürfen. Er nickt.

Der Aufwand für die Winterolympiade in Sotchi ist gewaltig. Sechs neue Stadien wird der Kreml an die Küste des Schwarzen Meeres bauen. Dazu kommen Pisten, eine Sprungschanze und Dutzende Fünf-Sterne-Hotels an den Hängen des Kaukasus.

Auch mehrere Luxusvillen am Schwarzen Meer, die zum Teil bis in die Naturschutzge-





biete errichtet werden. Eine der Residenzen wird sich der Gouverneur des Gebiets bauen lassen.

Ein anderes Anwesen - ein wahrer Palast mit Casino und Hubschrauberlandeplatz - soll für Wladimir Putin persönlich bestimmt sein. Die Kosten des Projektes - eine Milliarde Dollar, also rund 770 Millionen Euro. Vielen Bürgern aus Sotchi und Umgebung werden mit Gewalt die Häuser und Grundstücke enteignet.

Ich verabschiede mich von ihm und ziehe weiter. Seine traurige Geschichte beschäftigt mich noch, als ich nur eine halbe Stunde später eine weitere zu hören bekomme, nicht weniger deprimierend.

Im Bus sitzt mir gegenüber eine alte Dame, erschöpft, ungepflegt und genauso verbit-

**tert.** „Sehen sie diese Villen da und dort? Das sind unsere Flüchtlinge aus Abchasien. Ein **Haus protziger, als das andere.**“ Ich traue mich nicht, ihr zu sagen, dass Abchasien auch meine Heimat war.

Sie erzählt mir von staatlichen Hilfen, billigen Krediten und Korruption. Wie viel Wahrheit darin steckt, mag ich nicht beurteilen. Eins ist aber ganz klar, die Flüchtlinge sind unbeliebt.

Zurück nach Deutschland ist meine Sehnsucht geheilt. Als mich meine Tochter neulich fragt, ob wir beide zur Olympiade nach Sotchi fliegen sollen, sage ich so schnell wie **möglich: „Neeein!“**

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](mailto:pertheszentrum.soest@pertheswerk.de)

[www.pz-soest.perthes-werk.de](http://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.

## Urlaubserinnerungen

Jetzt beginnt eine Zeit, in der man langsam an den nächsten Urlaub denkt und vielleicht schon Pläne macht. Wie immer sind die Angebote zahlreich und verführerisch. Man fragt sich, hatten wir im letzten Jahr einen schönen Urlaub oder kamen wir enttäuscht zurück? Hier erzählt uns eine Dame in einem Brief, was sie erlebte:

Verehrter Herr Mendelssohn,

Wie schon so oft lasse ich mich von Ihren schottischen Ouvertüren berieseln, immer noch fasziniert von den geheimnisvoll dunklen Klängen.

Vielleicht kann ich jetzt der Musik mit noch mehr Freude und Verständnis lauschen, weil ich gerade von einem Urlaub in Schottland zurückgekommen bin. Dort habe ich die Insel STAFFA<sup>\*)</sup> **besucht. Man nennt sie „die wundersame Insel“.**

Genau wie Sie vor vielen Jahren, bin ich dort in einem viel zu kleinen Boot angekommen, hochgehoben von der fauchenden See bis hin zu den **Höhlenstümpfen der gefeierten „Fingal Höhle“**, einem Ort, immer noch geheimnisumwittert.

Ihr Freund, Karl Klingemann<sup>\*\*)</sup>, hatte recht, als er sagte:

***„Ein so lautes Tosen der Wellen ist bestimmt noch nie in eine so seltsame Höhle eingedrungen. Mit ihren vielen Säulen sieht es so aus, als wäre man mitten in einer riesigen Orgel, einsam, schwarz und widerhallend, ohne jeglichen Zweck.  
Die weite, graue See innen und aussen.*“**

Unglücklicherweise, genau wie Sie, - so erzählte man - war auch ich sehr seekrank. Das war aber überhaupt nicht mehr wichtig, als ich den massiven Felsen sah und das Tosen und Anschwellen des Atlantiks hörte.

Überwältigt saß ich in der flachen Öffnung der „Wand der Säulen“, bekannt als „Fingals Stuhl“. Es wird behauptet, dass die eigenen Wünsche und Träume erfüllt werden, wenn man dort sitzt. Haben auch Sie dort erwartungsvoll gesessen?

So viele kreative Menschen erlebten STAFFA und hielten diesen magischen Ort von unberührter Schönheit in ihren Werken fest. Maler, Poeten, Schriftsteller und ganz besonders Sie, der uns, inspiriert durch das tiefe Erlebnis dieser Insel, **die immer noch beliebten „Hebrides Overtures“** schenkte, damit auch wir STAFFA, dieses Wunder der Welt, miterleben sollten.

Wurden Sie auch von „Gunna Mor“ begrüßt? Ein Getöse, lauter als Donner und natürlich von den bunten, zahlreichen Seevögeln. Es ist kein Wunder, dass so viele dort nisten.

So, lieber Felix Mendelssohn, herzlichen Dank, dass Sie Ihr Erlebnis auf STAFFA mit mir und so vielen anderen durch ihre herrliche Musik immer noch teilen.

Ich hoffe, diesen wundersamen, mysteriösen Ort eines Tages noch einmal zu besuchen. Für mich wird dann Ihre Musik von den Säulen der Höhle widerhallen.

Herzlich Grüße aus Soest, auch einem wundersamen Ort!  
Erika Goulden

<sup>\*)</sup> **Staffa** ist eine an der Westküste von Schottland gelegene Felseninsel, die zu den Inneren Hebriden gehört. Bereits die Wikinger kannten die Insel. Der Name Staffa leitet sich von ihrem **Wort für „Insel der Säulen“** ab.

<sup>\*\*)</sup> **Karl Klingemann** war ein enger Freund Mendelssohns und lebte in London.

## Es stand in der Zeitung

Andrea hielt nicht viel von Sport. Sie hatte zwar ein Rennrad, mit dem sie bei jedem Wetter in die Praxis fuhr, in der sie schon seit fünf Jahren arbeitete, aber nach Feierabend schweißtreibende Körperertüchtigung zu betreiben, fiel ihr nicht ein. Ihr Freund Ulli war von seinem Arbeitgeber für mehrere Monate ins Ausland geschickt worden, sodass sie plötzlich wieder die Freizeit ganz allein verplanen musste. Sie hatte sich so auf Ullis unerschöpflichen Ideenreichtum verlassen, dass sie, jetzt ganz auf sich gestellt, nur noch so vor sich hin gammelte.

Am Abend lümmelte sie auf dem Sofa herum und las gelangweilt die Tageszeitung. Ein kleiner Artikel zog ihre Aufmerksamkeit so an, dass sie ihn mehrmals studierte: Wer möchte in geselliger Runde nach Feierabend kleine Fahrradtouren unternehmen? Der Treff war schon am nächsten Abend ganz in ihrer Nähe.

Die Gruppe war nicht zu übersehen. Ein Dutzend Männer und Frauen, alle etwa in ihrem Alter, hörten jemandem zu, der etwas zu erklären schien. Als sie ihr Fahrrad abgestellt und zu den anderen getreten war, erschrak sie. Der Sprecher war Sebastian, von dem sie sich vor einem Jahr mit einem großen Knall getrennt hatte! Verdammt, schnell weg, dachte sie und wollte sich fluchtartig verdrücken.

Aber Sebastian hatte sie gesehen und rief: „Andrea, lauf doch nicht weg, wir brauchen dich!“ Sie stutzte. Wieso brauchen die mich, fragte sie sich und zögerte ein wenig. Basti, wie sie ihn immer genannt hatte, hielt sie an den Schultern fest und drehte sie zu sich um: „Vergiss, was zwischen uns gewesen ist. Wir brauchen jemanden, der sich in Erster Hilfe gut auskennt, und da wüsste ich niemand besseren als dich.“

Sie drehte sich um und sah ihn, so ernst wie es ihr möglich war, an. Ja, das war unverändert ihr Basti, in den sie so verliebt war, dass sie laut jubelnd **Ja** gesagt hätte, wenn er sie nur gefragt hätte. Die strahlenden Augen unter einem nicht zu bändigen Lockenkopf. Die kleinen Grübchen und das markante Kinn. „Nein, ich habe dich aus meinem Leben herausradiert und möchte dich jetzt nicht wieder so oft in meiner Nähe wissen!“

Sebastian wandte sich zu den anderen um und sagte: „Leute helft mir. Andrea ist eine sehr erfahrene Arzthelferin, die sich bei Erste-Hilfe-Maßnahmen exzellent auskennt und

schon mehreren Menschen das Leben gerettet hat. Sie ist unsere Lebensversicherung!“

Die anderen hatten die Situation natürlich sofort richtig erkannt und waren sich ganz schnell einig: „Sebastian hat recht, wir brauchen Sie. Vergessen Sie, was einmal war, bleiben Sie uns zuliebe!“ Andrea wurde unsicher und sagte schließlich: „Na gut, Euch zuliebe will ich es versuchen.“

Sebastian hatte schöne Touren zusammengestellt und verhielt sich Andrea gegenüber freundschaftlich nett, aber nicht zudringlich, sodass sich Andrea auf jede Fahrt freute. Kurz vor Schluss kehrten sie jedes Mal in das Landgasthaus „Zur Linde“ ein, um ihren Durst zu löschen und sich mit einem Umtrunk zu verabschieden. Am Hoftor war in der Mitte ein Betonblock in den Boden eingelassen, an dem das Tor zum Abschließen verriegelt wurde. Man konnte den kleinen Buckel im Boden gut sehen, und jeder fuhr rechts oder links daran vorbei.

Sebastian wendete sich bei der Einfahrt in den Hof nach hinten um, ob auch alle da waren. Da passierte das Unglück: Er fuhr über den kleinen Huckel, rutschte mit dem Vorderrad ab, stürzte zu Boden und blieb liegen. Aus einer Kopfwunde lief viel Blut, an Armen und Beinen war er sehr verschrammt. Sie trugen ihn vorsichtig in die Gaststätte und

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



APOTHEKE  
AM  
BRÜDER-  
TOR

KARSTEN  
HUFNAGEL



Ihre Gesundheit...  
unserer Verpflichtung!

legten ihn auf eine Bank, wo Andrea ihn sorgfältig untersuchte.

Sie stand über ihn gebeugt, um ihm einen Notverband am Kopf anzulegen, als die Tür aufging. Alle drehten sich um, in der Hoffnung, der Notarzt sei eingetroffen. Aber es war Ulli, Andreas Freund, der von seiner Firma kurz heimbeordert war, um sich neue Instruktionen zu holen. Ulli sah, wie sich Andrea tief über einen Mann, der auf einer Bank lag, beugte und verstand die Situation **absolut falsch**. „**So ist das also!**“ schrie er **wutentbrannt**. „**Kaum bin ich ein paar Tage weg, wirfst du dich einem anderen an den Hals!**“ **Andrea hatte das alles gar nicht mitbekommen**, weil sie sich auf die Versorgung des Verletzten konzentriert hatte. Ulli lief aus der Schankstube, prallte dabei mit dem Notarzt zusammen und verletzte sich an dessen

Metallkoffer so sehr am Knie, dass er nicht mehr weiterlaufen konnte und sich erst einmal auf eine Bank vor dem Haus setzte. Als Andrea erfuhr, dass ein Mann einen Wutanfall bekommen hatte, als er sie über Sebastian gebeugt sah, ahnte sie, was passiert war und lief zur Tür, wo sie Ulli fand.

Sie erklärte ihm, dass sie durch einen Hinweis in der Zeitung zu der Gruppe gestoßen war und sich durch den Unfall eines der Mitglieder ihre medizinischen Kenntnisse bewährt hätten. Dass sie Sebastian in dem Moment, als Ulli zur Tür hereinkam, tatsächlich geküsst hatte, weil er so hilflos vor ihr lag, erwähnte sie nicht. Ulli hatte sich wieder beruhigt, nahm Andrea in die Arme und wollte sie küssen, stutzte und sagte: „**Du hast mich belogen! Du hast doch was mit dem Kerl. Deine Lippen sind mit Blut beschmiert!**“

Johanna Hoffmann

## Hilfe vor Ort im Kreis Soest



caritas  
im kreis soest



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

Caritas 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

„Fastnachtszeit und Fastenzeit gehören zusammen“, sagten die Leute früher. In der „guten alten Zeit“, aus der dies Vertelleken von Friedrich Wilhelm Grimme stammt, hat man sich daran gehalten. Zur Fastnacht gab es noch einmal ein paar tolle Tage mit gutem Essen und Trinken, aber ab Aschermittwoch wurde 40 Tage lang bis Ostern gefastet.

## Dai kleine Friättpaost

De Mömme woll nao der Hochtuit un dat kleine Antönneken fäng an te gnuren un te brummen: „Mömme, iek well äok met nao der Hochtuit, dat well iek!“

„Nai, nai, diu blist hui! Iek bringe dui äok en gräoten Kregel met un ne Stiuten met drei Knäppen.“

„Nä! Iek well met, dat well ick!“

„Nai, nai, Antönneken, diu bist nit artig bui früemden Luien, un bui Diske sind de Äogen ümmer grötter ä et Luif.“

Dao fäng dat Antönneken an te Bransken: „Nä! Dat ies nit waohr, dat ies et nit! Iek sin ümmer artig, dat sin ick, un iek well met nao der Hochtuit.“

Dao trock de Mömme diäm Antönneken suin Sunndagswämmesken an, kämmede iähme de Häörkes glatt. Un sai gängen nao der Hochtuit.

Ä se int Hius kämen, dä de Mama diäm Atönneken dat Näseken wisken un sagte iähme: „Antönneken, diu mast aower niu ganz artig suin un nit te viell iätten...“

Et was ne Kaffoihochtuit, un de Diske stönten vull van liuter Kauken, Stiuten un Kregels.

Antönneken satt sick recht faste derächter un peck in suin dicke Luiweken rin, wat der mäns ingaohen woll.

Op oinmaol fäng hai an te gruinen säo erbärmlick - de Träönen laipen iähme de Backen runner.

Dao sagte de Briut: „Antönneken, wat hiäste? Baorümme gruinste?“

„Dat iek satt sin - dat iek nixen mähr mag!“

„Kind, dann stiäk di doch wat in de Tasche, dä!“

Dao fäng Antönneken ganz harre an te gruinen: „Dao goiht äok all nixen mähr rin!“

Un richtig: suine Tasken, suin ganze Wämmesken stond stuif van Kauken un Kregels ä ne Luilingsspenker imme Gaoren.

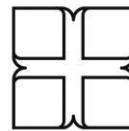
De Hochtuitsgäste fängen an te lachen, un de Mömme waar witt imme Gesichte ä Kruide un nahm iähr artige Antönneken an de Hand un gäng hoime.

Antönneken was aower unnerwiäges in oinem wiäg iut der Tasche amme iätten...

Un ä se dann te Hiuse wäören, dao fäng hai wier an te gnuren: „Mömme, iek well en Buetterbräot hewwen, dat well ick - aower en grätet!“

(Eine Geschichte von Friedrich-Wilhelm Grimme aus Assinghausen)

Jupp Balkenhol



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



## Gottes Häuser:

## Sankt Andreas-Kirche Ostönnen

Geht die Fahrt von Soest nach Werl und wird statt Autobahn der Hellweg befahren, schiebt sich bald schon nach Ampen von rechts der mächtige Turm der Ostönnener Andreas-Kirche ins Blickfeld. Beachtung fordernd thront sie eindrucksvoll auf ihrer Höhe. Die ehemalige Bruchsteinverkleidung ist nach der Restaurierung 1978/79 nicht mehr sichtbar. Der Verputz wie einst mit hellem Kalkanstrich versehen, steht ihr gut, verleiht ihr von fern etwas fast Schwebendes. Die Gewölbebasilika St. Andreas gehört zu den schönsten und am besten erhaltenen romanischen Dorfkirchen Westfalens. Ausgrabungen gaben Hinweise auf zwei Vorgängerkirchen. Erstmals urkundlich erwähnt wird sie 1169.

Der Westturm mit Pyramidenhelm imponiert mit fünf Stockwerken von jeweils durchschnittlich 4,50 m-Höhe. Seine Basis soll noch aus der Zeit einer Vorgängerkirche, mithin aus dem Anfang des 12. Jh. stammen. Dreiteilige Bogenlücken lockern das dicke Mauerwerk auf, wobei die Mittelsäulen tragend sind. Er ist nicht direkt mit dem Langhaus verbunden und eigentlich „Solist“, ein Aufstieg, nicht sehr komfortabel aber doch durch eine kleinere Tür vom Kircheneinneren



(südliches Seitenschiff) möglich. Im ersten Obergeschoss steht das noch funktionierende Turmuhrwerk. Die lange Existenz der Uhr bescheinigt eine Reparaturrechnung von 1598. Bis 1964 versah sie noch ihren zweckbestimmten Dienst und wurde 1998 nach gründlicher Instandsetzung, Schauobjekt. Im vierten Geschoss hängt die betagte Glocke von 1306, eine der ältesten in der Soester Börde. Außer dem verzierten, umlaufenden Schriftband, ist als Gießdatum: 24. Juni: Geburtstag Johannes des Täufers angegeben. In der Übersetzung lautet der lateinische Text: Herrscher des Himmels erhöre uns – du bist würdig uns zu erlösen. Die spätgotische Uhrglocke von 1513 heißt Maria und Anna und hängt an der Südseite. 1919 wurden die beiden anderen Glocken gegossen, sind Ersatz für die, die im und für den Ersten Weltkrieg geopfert werden mussten. Ihre Inschriften zitieren Psalmverse.

Die Rundbogenfenster im oberen Gaden entsprechen in Form und Größe noch immer ihrem Ursprung. Die der Seitenschiffe wurden wieder auf ursprüngliches Maß reduziert. Das bei nahe quadrati-

Die Rundbogenfenster im oberen Gaden entsprechen in Form und Größe noch immer ihrem Ursprung. Die der Seitenschiffe wurden wieder auf ursprüngliches Maß reduziert. Das bei nahe quadrati-

sche Langhaus aus Soester Grünsandstein wurde in der zweiten Hälfte des 12. Jh. errichtet. Die beiden Joche und die Chorapsis sind gleich hoch, gedeckt mit Gratgewölben. Alle Quadrate: Kirchenschiff, Turm und Chor, weisen fast gleiche Größe auf. Architektonische Besonderheit sind die vorgestellten bogentragenden Massivsäulen mit Würfelkapitellen vor Chor und Nebenapsiden. Die Nordapsis zeigt zudem an den Kapitellen ausdrucksvolle Männerköpfe. Pfeiler und Doppelsäulen betonen in besonderer Weise Disziplin und geometrisches Maß des sakralen Raums. Auf der Nord- und Südseite schließen sich die gewölbten niedrigeren Seitenschiffe an. Dem südlichen wurde im 19. Jh. die Sakristei angefügt.

Bei Renovierungsarbeiten in den Jahren 1959 bis 1961 wurden romanesche Wandmalereien entdeckt und freigelegt. Vermutlich entstanden diese künstlerischen Arbeiten, für die sich auch die Fachwelt interessiert/e, Ende des 12., Anfang

des 13. Jh. Damalige Kirchgänger müssen die farbintensiven figürlichen Darstellungen, die Bildergeschichte, die sie erzählten als sie noch vollkommen waren, fasziniert haben. Sie bilden einen reizvollen Kontrast zur plastischen Raumordnung.

Nach der Reformation wurde der Altarraum völlig neu gestaltet, der alte Steintisch durch einen Holzaltar ersetzt. Das dazu zugehörige Altarbild von 1683 ist ein sogenanntes Retabel, Bezeichnung für ein Bild, das sowohl auf dem Altar als auch bei entsprechender Vorrichtung, hinter dem Altar stehen kann. Auf

seiner Rückseite sind Angaben und Daten zu Stiftung und Renovierung verzeichnet. Es stellt die Abendmahlsszene, abweichend vom Üblichen, an runder Tafel dar. Vorlage war ein Bild von Paul Peter Rubens. Heute hängt es links im Nordseitenschiff und ihm gebührt aufmerksame Beachtung. 1722 wurden Holzaltar und Orgel im Chorraum installiert. Der Holzaltar wurde 1959 wieder entfernt, an ursprünglicher Stelle der heutige Steinaltar gesetzt und die Orgel fand ihren jetzigen Platz im Turmjoch.



Die Orgel ist für Kenner und Könner ein ganz außergewöhnliches Exemplar, zählt sie doch zu den ältesten beispielbaren Kircheninstrumenten der Welt. Den Nachweis erbrachten Mehrfachuntersuchungen durch Fachleute. Die ältesten Hölzer sollen von 1425 sein. Bevor sie 1721/22 in der Andreaskirche durch Klang und Resonanz erfreuen konnte, diente sie Alt St. Thomä in Soest. Reparaturen und Instandsetzungen

musste sie allerdings mehrfach über sich ergehen lassen. Für Interessierte stehen im Fachhandel Druckschriften, die detailliert auf Bauausführung und Technik des Instruments eingehen, sicher zur Verfügung.

Ein besonderes Exponat ist auch der mit Arkaden verzierte, wohl tausend Jahre alte Bechertaufstein. Vermutlich gehörte er schon zur Ausstattung der Vorgängerkirche. Längere Zeit hat das Soester Burghofmuseum mit ihm prahlen dürfen, ehe er 1964 restauriert nach St. Andreas zurückkehrte. Heute deckt eine schön gearbeitete Kupferschale den

Hohlraum ab. Er steht vor der Apsis des Nordseitenschiffs und verleiht dem Taufakt durch dieses kleine Abseits fast etwas Privat-Intimes.

Zu den noch immer im Gebrauch befindlichen Tauf- und Abendmahlsgeräten gehört der sogenannte „Schwedenkelch“ aus dem 16. Jh. Er ist silbervergoldet und signiert vom Dresdner Goldschmiedemeister Urban Schneeweis.

Den alten Kanzelkorb aus Holz zieren ausgeprägte figürliche Schnitzereien. Die eingepasste Reliefplatte aus einer Vorgängerkanzel trägt die Jahreszahl 1582. Der obere Teil zeigt einen Kirchenmann mit Vollbart und Hut im Luther-Talar, vielleicht den damaligen Pfarrer Jacobus Clodius. (?) Seine weit geöffneten Arme halten das Kreuzquerholz mit dem gekreuzigten Christus auf Golgatha.

Die handschriftlich gewissenhaft geführten Kirchenbücher aus Vorzeiten sind „schwatzhafte“, spannende und aufschlussreiche Lektüre, verraten viel über Renovierungen und Kosten. Handwerkerlöhne bestanden teils auch aus Naturalien. Wer was bekam und wie viel, wurde genau verbucht. Die frühen

Eintragungen nehmen auch Bezug auf Sitzplatzverhältnisse auf den verschiedenen Bühnen, der ehemaligen Bezeichnung für Emporen. Gegen Gebühren natürlich. Eine sprudelnde Einnahmequelle waren sie dennoch nicht. Heute ist kaum mehr vorstellbar, dass der Raum, obgleich von auffälliger Höhe für eine romanische Kirche, Platz für Emporen bot.

Es gäbe noch viel zu erwähnen. Sie hat noch manch Staunenswerte in petto, diese romanische Gewölbekirche. Sie würde auch kein Geheimnis daraus machen für Wissbegierige und lädt selbstbewusst zu Besuchen ein. Studienreisen müssen durchaus nicht in weite Fernen führen. Auch in unserer Region lässt sich diesbezüglicher Durst stillen. Also: Wozu in die Ferne schweifen, liegt Ostönnen doch so nah.

© Hannelore Johanning

Quellen:

Besuch vor Ort  
Schriftliche und mündliche Ausführungen:  
Herr Walter Kallenbach  
Broschüre: Ev.-luth. St. Andreaskirche Ostönnen  
Verlag: Schnell & Steiner GmbH Regensburg  
Internet und Wikipedia:  
Seite wurde zuletzt am 30. Juli 2013 geändert

**WIR BERATEN SIE INDIVIDUELL UND KOSTENLOS IN ALLEN BEREICHEN DER PFLEGE.**

**COESTER**  
MOBILE   
PFLEGE

**Hauptsitz:**  
Westenhellweg 62  
59494 Soest

**Beratungsbüro:**  
Klinikum Stadt Soest  
Senator-Schwartz-Ring 8  
59494 Soest

Telefon: 02921 33300  
Telefax: 02921 33301

**COESTER**  
Tages   
PFLEGE

**Tagespflegezentrum**  
Jakobstraße 63a  
59494 Soest

**Beratung zur Tagespflege  
erhalten Sie über die  
Kontaktdaten der  
Mobilen Pflege!**

**Neu  
ab  
Januar  
2014**

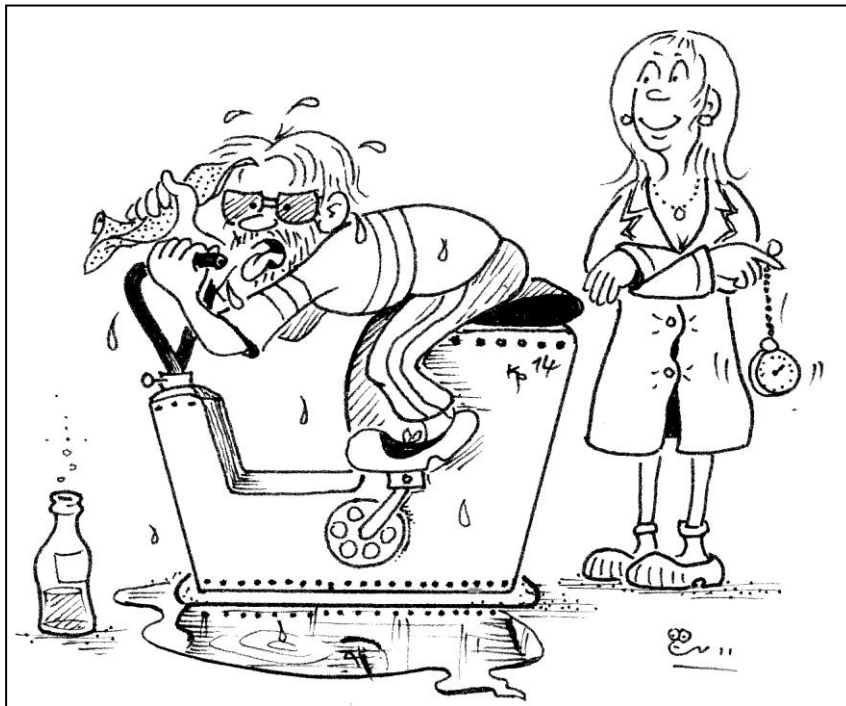
info@coester-pflege.de · www.coester-pflege.de



## Das Experiment „Krücke“

Treue Füllhorn-Leser wissen es längst. Wir scheuen keine Mühe, um Ihnen wertvolle Informationen zu liefern, mit denen Sie dann gelegentlich in feiner Gesellschaft brillieren können.

Diesmal haben wir uns vorgenommen, eine Reha-Kur für Sie zu testen. Leider fand sich in unserem Redaktionskollektiv niemand, der sich freiwillig zu Forschungszwecken ein künstliches Hüftgelenk einbauen lassen würde. Aber wofür hat man Freunde? Bekanntlich pflegt das Füllhorn seit Jahren fruchtbare Partnerschaft mit dem Seniorenmagazin „Herbst-Blatt“ in Unna. So ist es uns gelungen, eines der dortigen Redaktionsmitglieder für unsere Idee zu begeistern. Wir empfahlen ihm, ohne eine Reha-



Klinik bevorzugen zu wollen, eine in Bad Sassendorf. Zum Beispiel die Hellwegklinik oder Rosenau. (Bekanntlich arbeiten die zwei eng zusammen.) Er wählte die Rosenau, was insofern gut war, weil die HK zur Zeit des Experiments (im Januar) wegen Renovierungsarbeiten geschlossen war.

### **Hier sein Bericht:**

Als uns die Anfrage des befreundeten Magazins „Füllhorn“ erreichte fühlten wir uns, die HB-Redaktion, sehr geehrt, dass ihre Wahl, bei einem so wichtigen Experiment mitzumachen, ausgerechnet auf uns fiel. Die Begeisterung flaute jedoch etwas ab, nachdem wir erfahren hatten, dass es galt, sich eine künstliche Hüfte implantieren zu lassen. Anschließend würde man von der Krankenkasse für drei Wochen zur REHA geschickt. Das war der springende Punkt! Nun hätte man dort das Betriebsklima auch so testen können.

Doch niemand von den ansonsten sehr fleißigen und auch opferbereiten Redaktionsmitgliedern konnte sich spontan für drei Wochen vor seinen Alltagspflichten drücken. So wurde demokratisch abgestimmt und die Wahl fiel, wie immer, auf mich. Es stand mir frei, ein Knie, eine Hüfte oder eine Schulter austauschen zu lassen. Nichts davon sei heutzutage problematisch, aber die Hüfte sei doch am unproblematischsten. Bevor Sie jedoch eine neue Hüfte beanspruchen dürfen,

müssen Sie den weiten Weg durch diverse bürokratische Einrichtungen antreten. Sie alle versuchen, Ihnen den Eingriff auszureden.

Wahrlich möchte ich dem Leser, falls er auch einmal irgendein Organ auszuwechseln gedenkt, den Mut nicht nehmen.

Deshalb überspringe ich jetzt diese Phase und berichte direkt, wie es mir in der REHA-Rosenau ergangen ist.

### **Abschließend möchte ich sagen: sehr gut!**

Als ich am ersten Tag, gestützt auf zwei Krücken, das Haus betrat, wurde ich sofort freundlich empfangen. Mein Gepäck, 2 XXL-Koffer mit Garderobe, einer mit Schuhwerk, ein prächtiger Kulturbag (mein Stolz) und eine rote Kühltasche (von meiner besorgten Gattin) mit Proviant (für Notfälle), wurden bereits aufs Zimmer gebracht, während ich noch von einer freundlichen Dame in Empfang genommen wurde. Als erstes schickte sie mich in den geräumigen Speisesaal, wo mir Wildlachs auf Kartoffelschaum mit Mandeln serviert wurde. Ich fühlte mich in meiner Rolle als verdeckter Beobachter sofort

wohl, nur für die Kühltasche schämte ich mich ein wenig. Mein Zimmer, erste Sahne! Von so einem Etablissement träumten wir immer im Urlaub. Vergebens. Eigentlich hätte ich mich jetzt gerne etwas aufs Sofa gehauen, aber es folgte „Wiegen“. (Erster Makel: Die Waage war defekt, sie zeigte das reinste Fantasiegewicht an, das unmöglich das meine sein konnte.) Mit einem Laufzettel ausgestattet, suchte ich die nette Stationsärztin auf. Sie begutachtete kritisch meine frische Operationsnarbe, fand sie prima, im **Fachchinesisch „voll belastbar“**. Ich errötete vor Scham ob so viel Lobes. Bis auf die defekte Waage war alles gut, auch die erste Nacht. Aber dann!!

Sie wecken einen nicht, obwohl Frühstück schon um 7 Uhr in der Frühe gereicht wird. Steht aber einer nicht rechtzeitig auf, riskiert er bis Mittag hungrig die KG Gruppe TEP VB

absolvieren zu müssen, danach Ergo Gr. Gelenk Hüfte, weiter Ergo Gr. ADL TEP und kurz vor der ersehnten Mittagszeit auch noch das Bew. Bad in der KG Gr. TEP VB. Was immer das alles heißen soll. So geht es dann weiter, die ganzen drei Wochen lang, aber man lernt wirklich jeden Tag etwas dazu. Niemand mehr nennt die Krücken Krücken, sondern nur noch Unterarmgehilfen.

Damit ist dann das Ziel der Reha erreicht. Es folgt nochmals ein Wiegen. (Dabei ist mir erneut negativ aufgefallen, dass man in den drei Wochen nicht im Stande war, die Waage zu reparieren. Sie zeigte noch höhere Hausnummern an als vor drei Wochen.)

So frustriert wird man nach Hause entlassen. Ohne Unterarmkrücken.

Klaus Pfauter (Herbst-Blatt Unna)

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

# Dornröschen

von Hannelore Johanning

Dornröschen, wach vom Prinzenkuss,  
sich erst noch vergewissern muss,  
welcher Zustand mehr behaglich.  
Ob das Wachsein ist noch fraglich.  
Die Kuss-Idee fand sie schon toll,  
auch, dass der Prinz so liebevoll.  
Wie stand ihm schmuck die Jägertracht.

**Nackt hätt' sie ihn fast ausgelacht.**

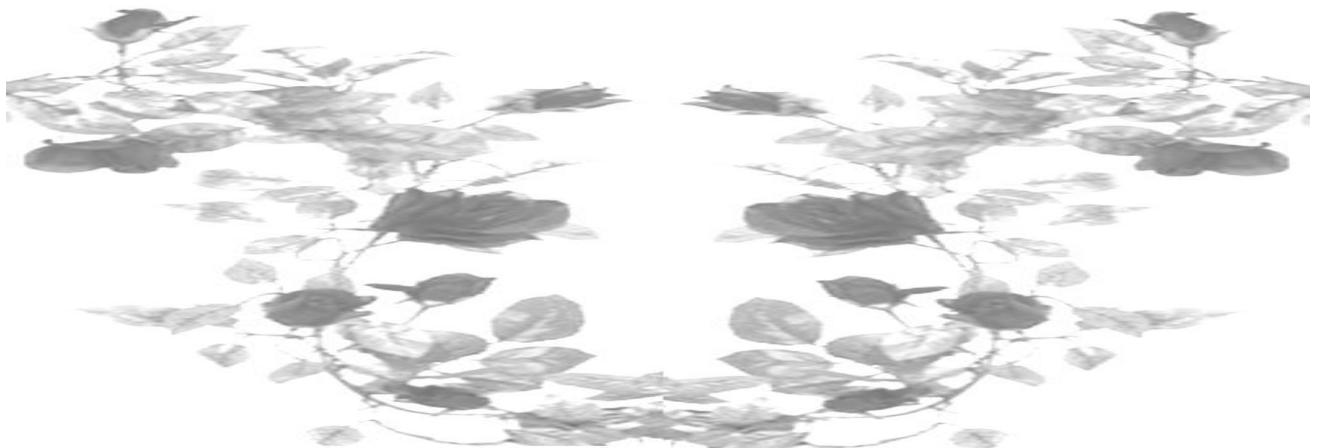
Boxershorts und Tennissocken  
taugten nicht, um sie zu locken.  
Selbst seine blondgelockte Brust  
entfachte nicht die Sinnenlust.  
Noch manches andre dieser Welt



ihr eigentlich gar nicht gefällt.

**„Ach Prinz“, seufzt**  
sie und macht ihm klar:  
**„Ein Kuss ist *wirklich* sonderbar,**  
aber süßer, ihn zu träumen.  
Darum will ich nicht versäumen,

wieder hinter dicken Hecken,  
mich zum Schlafen zu verstecken.  
Statt meiner, nimm dich Gretel an,  
die prima Hexen braten kann,  
von den Grimms genau beschrieben.  
Sicher werdet ihr euch lieben.  
Dein Kuss - okay. Mehr ist nicht drin,  
auch nicht der Job als **Königin.**“



## Mit gleicher Münze heimzahlen

Im Mittelalter war Deutschland aufgeteilt in viele kleine Fürstentümer, die alle ihr eigenes Geld prägten. Da der Handel über die jeweiligen Landesgrenzen hinaus tätig war, hatten die Händler oft Probleme das Wechselgeld **in gleicher Münze** herauszugeben. Der negative Ausdruck **heimzahlen** hat sich erst später entwickelt und hat die Bedeutung von **Gleiches mit Gleichem vergelten** angenommen.

Münzen waren meist auf der einen Seite mit der Wertangabe geprägt, auf der anderen Seite war der Kopf des Landesherrn zu sehen. Beim Bezahlen legte man das Geld mit der Zahl nach oben auf den Tisch. Der Kopf lag zwangsläufig unten. Wenn jemand das Geld heftig auf den Tisch knallt, sagte man: Er hat **das Geld auf den Kopf gehauen**.

Die Falschmünzerei war in früheren Zeiten weit verbreitet. Zum einen, weil es so viele verschiedene Münzen gab, die kaum einer auseinander halten konnte, zum anderen, weil die Münzen bezüglich Material, Gewicht und Verarbeitung recht ungenau waren.

Eine beliebte, einfache Prüfung bestand darin, die Münzen auf den Tisch fallen zu lassen. Unedle Metalle wie Blei oder Eisen gaben einen anderen Klang als Gold und Silber. Später wurde daraus der Ausdruck **etwas springen lassen** verallgemeinert.

Auch der Ausdruck **mit klingender Münze** bezahlen stammt daher. Ein Geldstück aus Silber klingt ganz anders als aus Blech, wie z.B. die Mark der DDR.

Im Mittelalter, wo nur wenige Menschen schreiben und lesen konnten, waren symbolische Handlungen sehr wichtig. So wurde beim Landverkauf die Übergabe des Grundstücks durch die Überreichung eines grünen Zweiges, der in die Erde des Grundstücks gesteckt wurde, der Besitzwechsel angezeigt. Wer also **auf keinen grünen Zweig** gekommen war, hatte keinen eigenen Grund und Boden, war kein freier Bauer, sondern ein landloser Tagelöhner.

Im Mittelalter boten Ritterspiele gern genutzte Möglichkeiten zur Unterhaltung, aber auch, um kriegerische Fähigkeiten zu beweisen. Heute erinnert man sich hauptsächlich an den Tjost, ein Zweikampf bei dem die Gegner mit ihren tonnenschweren Schlachtrössern in hoher Geschwindigkeit (über 30 km/h) aufeinander zu ritten und versuchten, mit der Lanze den Gegner aus dem Sattel zu stoßen. Zuerst wurden die Teilnehmer

**in die Schranken gewiesen**, d.h. jeder bekam seine Kampfbahn, die auf der ganzen Länge von der des Gegners durch eine Leitplanke, die Schranke, abgetrennt war, zugeteilt. Das Ziel des Zweikampfes war, den Gegner mit der Lanze **aus dem Sattel zu heben**. Fiel er vom Pferd, dann hatte er verloren. Er war **aus der Bahn geworfen worden**. Der Sieger bekam seine Rüstung, das Pferd und alle Waffen. Ein ungeheurer Verlust! Es gab Ritter, die von Turnier zu Turnier zogen und sich so ihren Lebensunterhalt verdienten und durch viele Siege reich wurden.

Wir verwenden viele alte Aussprüche z.T. ohne zu wissen was sie ursprünglich aussagten

oder gar mit vollkommen anderer Bedeutung. Wenn man sich heute **mit Haut und Haar** in einen Menschen oder eine Sache verliebt, ist das etwas Schönes, Positives. Wurde im Mittelalter jemand zu einer Strafe **mit Haut und Haar** verurteilt, dann wurde er ausgepeitscht und der Kopf kahl geschoren. Da zu der Zeit die Haare lang getragen

### Seniorenose am Aldegreverwall Im Herzen von Soest!



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

Wir möchten die Gelegenheit nutzen, um unsere neue Seniorenwohngemeinschaft

#### „Seniorenose am Aldegreverwall“

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

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

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

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

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

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



**Lassen Sie sich unverbindlich beraten.**

wurden, konnte man einen Verurteilten sofort erkennen.

Eine noch schlimmere Strafe war **jemanden zu brandmarken**. Missetätern wurde als Zeichen Ihres Vergehens mit glühenden Eisen ein Zeichen eingebrannt. Falschmünzern z.B. eine Münze. Schwerverbrecher bekamen ein Rad (für Todesstrafe durch Rädern) oder einen Galgen eingebrannt. Die Brandnarben blieben ein Leben lang gut sichtbar und sollten als Warnung dienen. In der heutigen Zeit werden bei uns Brandzeichen für die Kennzeichnung von Pferden (noch) verwendet. In den USA ist es üblich frei laufendes Vieh mit dem Zeichen des Besitzers so zu kennzeichnen.

Im Mittelalter hätte ich nicht leben wollen! Bei den Recherchen zu diesem Artikel bin ich auf wenige erfreuliche Dinge gestoßen. Auf keinen Fall war es die so gern zitierte **Gute alte Zeit!**



Wolfgang Hoffmann



**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  
PFLAGE 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

## Machen Sie Ihrem PC wieder Beine!

Haben Sie auch das Gefühl, Ihr Rechner wird immer langsamer und Sie dabei immer ungeduldiger? Schuld daran sind die besonders rechenintensiven Programme und natürlich auch die große Ansammlung von Daten. Alles zusammen lässt das Betriebssystem MS-Windows immer schwerfälliger agieren. Aber mit einigen Tricks kann man dies ändern und dem Betriebssystem wieder Beine machen!

Es ist nun mal so, dass inzwischen die Softwareprogramme sehr viele Funktionen und Werkzeuge (Tools) beinhalten, die alle gleichzeitig auf dem PC arbeiten. Der große Arbeitsspeicher (RAM) im Computer macht dies erst möglich. Das führt dazu, dass Programmdateien, -dienste und auch Treiber für unterschiedlichste Anforderungen, z. B. Drucker, externer Bildschirm, Smartphone oder Handy, etc. beim Start von MS-WINDOWS geladen werden und damit Systemressourcen verbrauchen, die dann für andere Anforderungen nicht mehr zur Verfügung stehen. Hinzu kommt eine randvoll gefüllte Festplatte. Hierbei handelt es sich z. B. um Dateien, die von Ihnen erstellt und Bilder, die auf dem Computer gespeichert wurden sowie andere Dinge, die den freien Festplattenspeicher verringern.

All das führt dazu, dass beim Start des Computers die Performance immer geringer wird und der Startvorgang – die Zeit, die der PC benötigt, um für Sie betriebsbereit zu sein – sehr lange dauert.

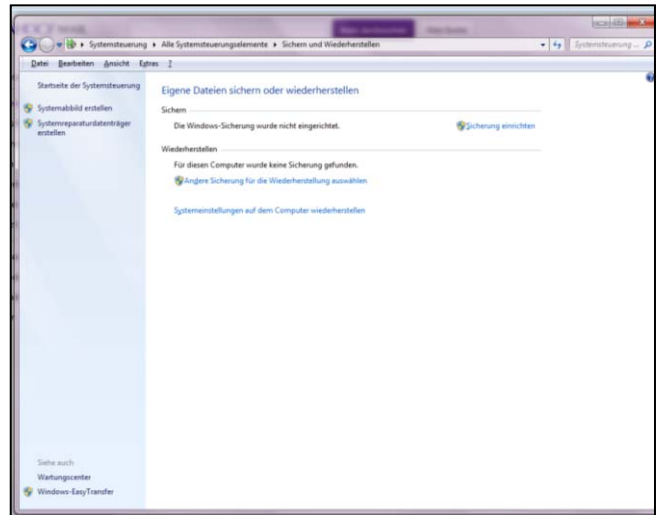
Was ist zu tun? Sie sollten den PC von Datenmüll befreien, die Autostartliste „abspecken“!

Bevor Sie damit anfangen, das wichtigste zuerst: **DATENSICHERUNG!!!** Geht nämlich etwas schief bei den geplanten Aktionen, haben Sie möglicherweise keine Daten mehr! Das gilt es zu vermeiden. Die Datensicherung sollten Sie sinnvollerweise auf einer externen Festplatte speichern.

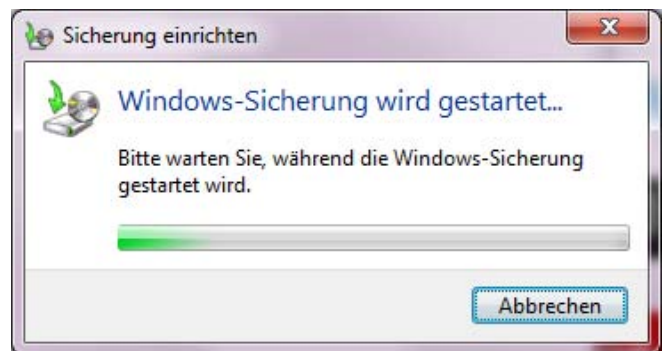
MS-WINDOWS sichert bei Bedarf regelmäßig Daten und erstellt auch ein komplettes Abbild Ihres Computersystems, einschließlich der installierten Programme. So geht das Wiederherstellen bei auftretenden Problemen das Wiederherstellen des Systems reibungslos vonstatten.

Um dieses MS-WINDOWS-Tool aufzurufen, klicken Sie den START-Knopf und tippen Sie ein: **Sichern**. Die Taskleiste zeigt daraufhin neben möglicherweise anderen den Eintrag **"Sichern und Wiederherstellen"** an, den

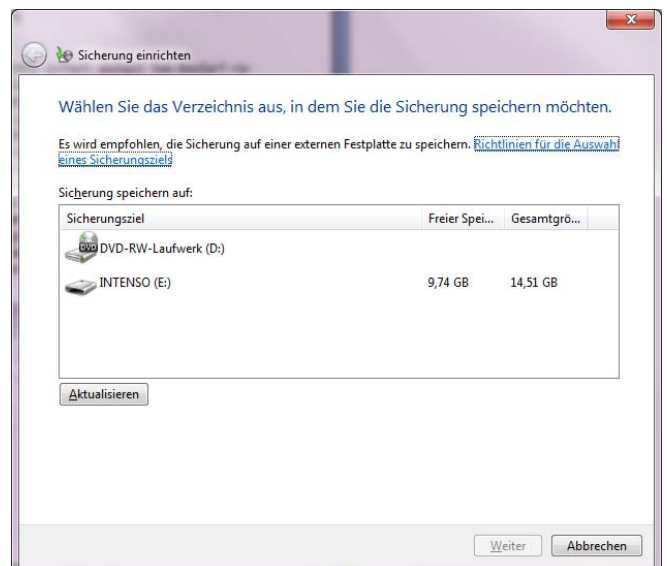
Sie bitte anklicken. Es öffnet sich folgendes Fenster:



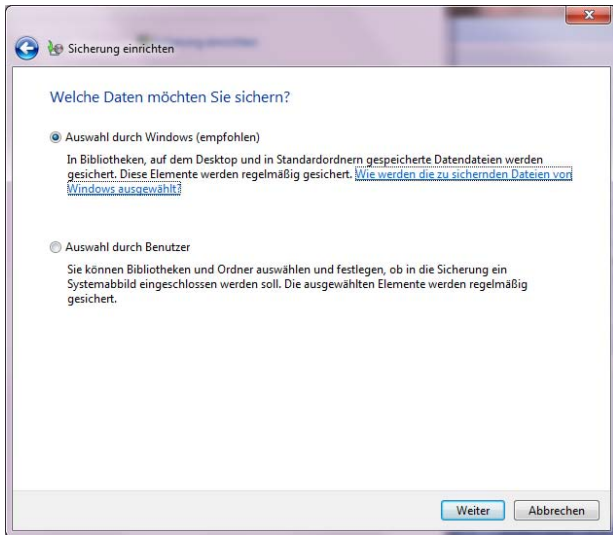
Das Anklicken der Schaltfläche **„Sicherung einrichten“** führt zu folgender Meldung:



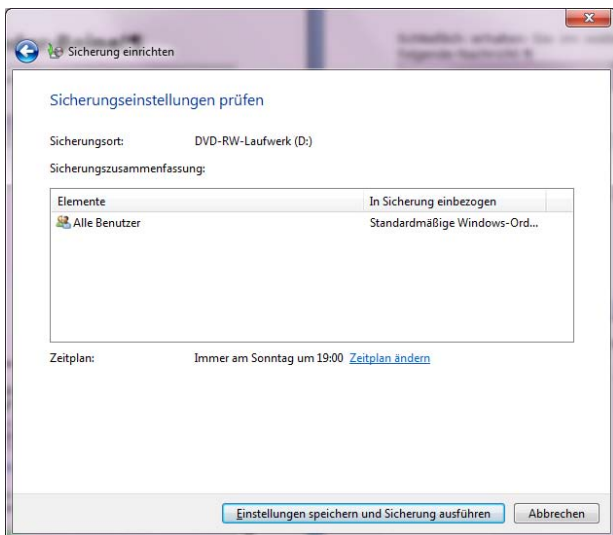
Und dann zum nachstehenden Auswahlfenster:



Schließlich erhalten Sie im weiteren Verlauf folgende Nachricht:



Ich empfehle Ihnen, die Auswahl durch Windows zu akzeptieren. Damit werden neben anderen auch alle von Ihnen erstellten Daten, gespeicherten Bilder, etc. gesichert und in der Regel außerdem ein Abbild des Systems.



Hier können Sie eine Zeit festlegen, zu der die Sicherung beginnen soll und dann die Einstellungen speichern und die Sicherung ausführen. (Über die Wiederherstellung des Systems bei aufgetretenen Problemen erhalten Sie Infos in der nächsten Ausgabe des Füllhorns)

Ist diese Arbeit erledigt, beginnen Sie mit dem **Abspecken von MS-WINDOWS**. Als erstes sorgen Sie dafür, dass MS-WINDOWS schneller startet. Auch dazu empfiehlt es sich, ein kleines Dienstprogramm aus dem Internet zu laden, das nicht installiert werden muss. Ich empfehle hier die Freeware

(=kostenlos) „[Autoruns 11.70](http://www.computerbild.de/fotos/Autoruns-11.70)“, leider gibt es diese Software bisher nur in englischer Sprache.

Beim Start dieses Tools werden alle Programme, Dienste und Treiber aufgeführt, die im Hintergrund vom System geladen werden und Systemressourcen verbrauchen. Im Internet erklärt COMPUTERBILD, wie Sie mit „Autoruns“ automatisch startende Programme ausfindig machen und das Laden unerwünschter Hintergrund-Prozesse verhindern können:

Tippen Sie in die Adresszeile Ihres Internetbrowsers wie folgt ein:

<http://www.computerbild.de/fotos/Autoruns-Autostart-Software-auflisten-und-deaktivieren-6165547.html#1>

So gelangen Sie auf die Seite, von der Sie die Software downloaden können.

Die größte Masse an Ballast machen jedoch Dateien aus. Hier seien vor allem die **temporären Dateien** genannt. Sie sind gespeichert in dem Ordner C:\Windows\Temp. Führen Sie regelmäßig eine **Datenträgerbereinigung** durch. Dieses systemeigene Tool analysiert Ihren Computer und macht Vorschläge zum Löschen.

Dazu starten Sie den Explorer, klicken mit der rechten Maustaste die Festplatte C:\ und wählen „Eigenschaften“ mit der linken Maustaste aus:

Sie erhalten das abgebildete Fenster (1) und klicken nun die Schaltfläche „Bereinigen“ an. Daraufhin meldet sich die nächste Ansicht (2) und es wird die Festplatte gescannt.

In dem Fenster (3), das nun angezeigt wird, können Sie mit Anklicken der Kästchen auswählen, was Sie löschen möchten.

Dazu starten Sie den Explorer, klicken mit der rechten Maustaste die Festplatte C:\ und wählen „Eigenschaften“ mit der linken Maustaste aus:

Sie erhalten das abgebildete Fenster (1) und klicken nun die Schaltfläche „Bereinigen“ an. Daraufhin meldet sich die nächste Ansicht (2) und es wird die Festplatte gescannt.

In dem Fenster (3), das nun angezeigt wird, können Sie mit Anklicken der Kästchen auswählen, was Sie löschen möchten.

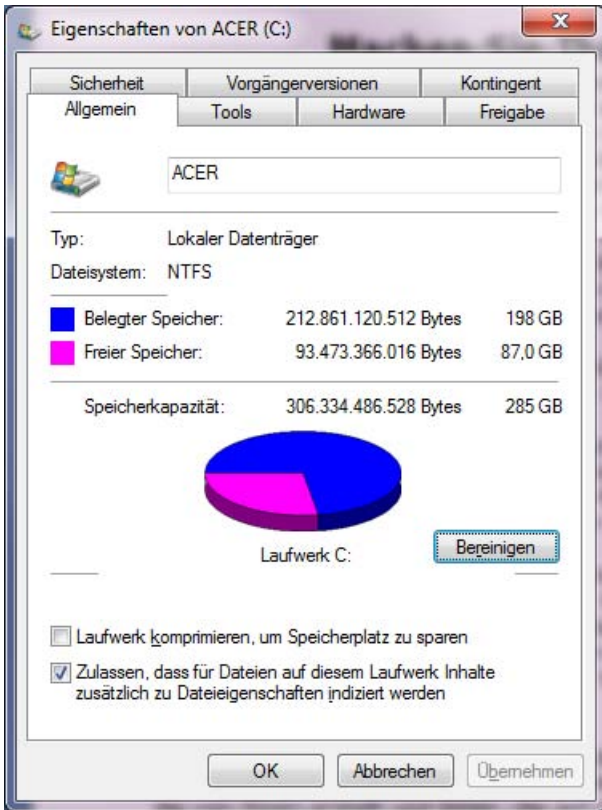


Abbildung 1

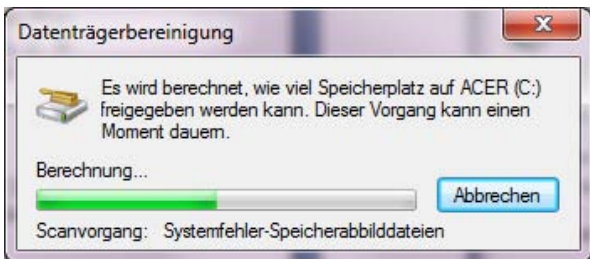


Abbildung 2

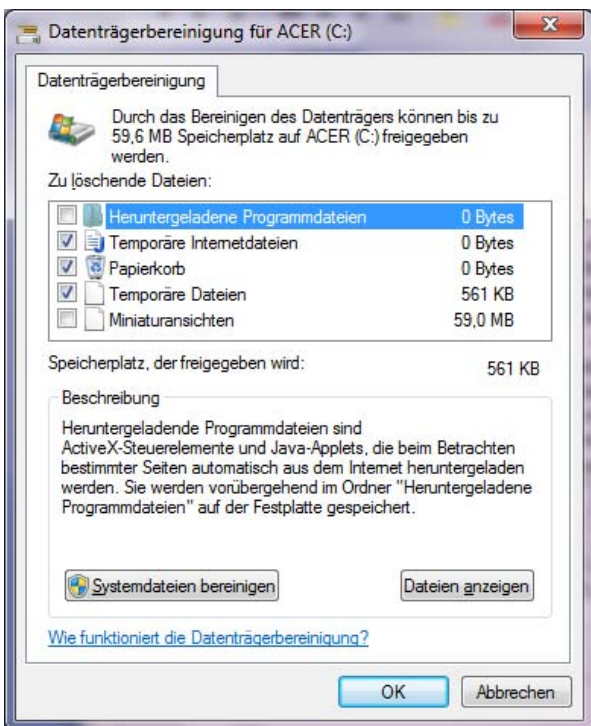


Abbildung 3

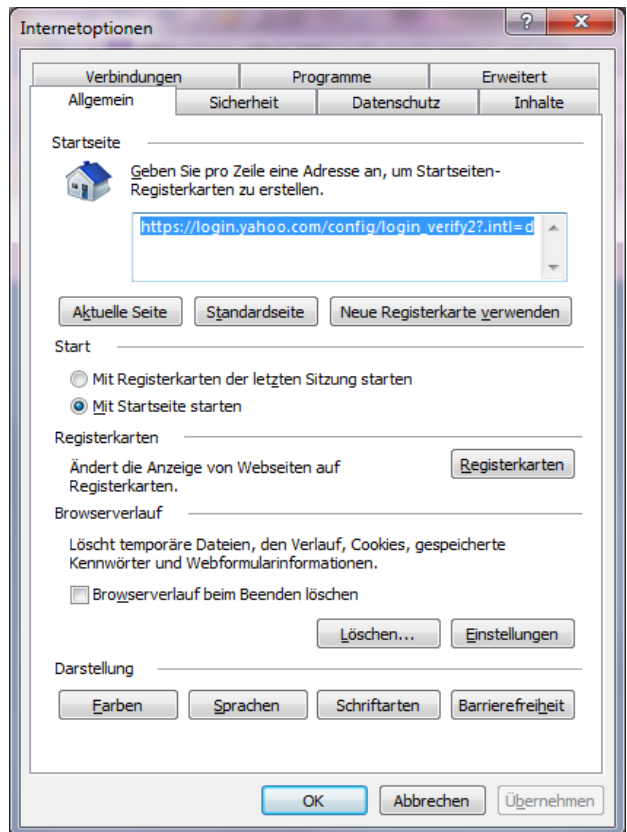
Ihr Internet-Browser hat einen weiteren Temp-Ordner für temporäre Internetdateien, der regelmäßig geleert werden sollte.

Nutzen Sie den **Internet-Explorer**, dann löschen Sie die Temp-Dateien wie folgt:

**Internetexplorer:**

Klicken Sie EXTRAS/Internetoptionen an und wählen Sie die Schaltfläche „löschen“

Im nächsten Fenster können Sie anklicken, was Sie löschen möchten.



Wenn Sie dann noch einmal „löschen“ anklicken, wird diese Aktion ausgeführt und Sie kehren zum ersten Fenster zurück.

Hier können Sie auch ein Häkchen setzen bei der Abfrage „Browserverlauf beim Beenden löschen“.

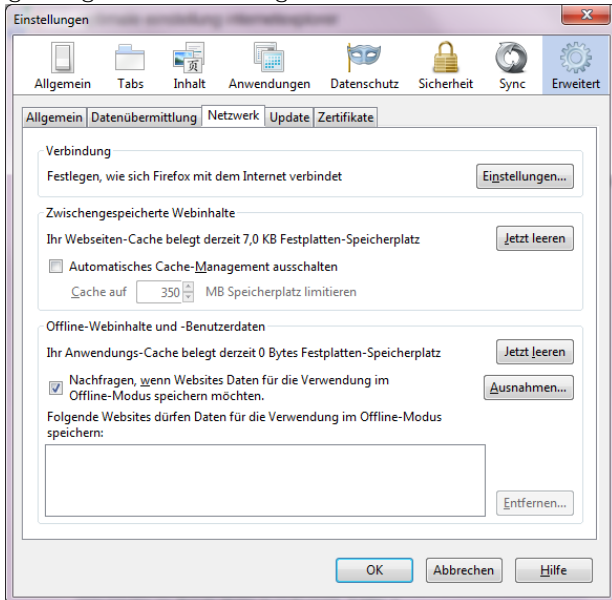
So wird die Chronik der besuchten Websites beim Schließen des Internetexplorers gelöscht.

Sollten Sie den **Firefox-Browser** benutzen, gehen Sie wie folgt vor: Wählen Sie **MENÜ/EXTRAS/Optionen**. Klicken Sie oben rechts auf „Erweitert und darunter das Register „Netzwerk“ an.



Achten Sie darauf, dass kein Häkchen bei „Automatisches Cache-Management ausschalten“ vorhanden ist. Im Übrigen können Sie jeweils auf die Schaltflächen „jetzt leeren“ klicken. Das ist nur dann nicht nötig, wenn das automatische Cache-Management nicht ausgeschaltet ist.

Wählen Sie im oberen Bereich des Fensters die Maske mit dem Untertitel „Datenschutz“, gelangen Sie auf folgende Ansicht:



Hier können Sie die gesamte bisherige Chronik der besuchten Webseiten löschen und/oder auch das Erstellen einer Chronik verbieten.

Natürlich sollten Sie nach allen Aktionen auch den Papierkorb leeren!

**Und fast hätte ich's vergessen: Was tun mit den vielen doppelt angelegten und gespeicherten Dateien? Wie findet man sie und vergleicht, um zu entscheiden, welche gelöscht werden können? Auch hier empfehle ich Ihnen, aus dem Internet ein kleines Hilfsprogramm – natürlich kostenlos – herunter zu laden. Mein Tipp dazu: **AllDup!**\***

Dieses Programm durchsucht Ihre Festplatten oder aber auch nur einzelne Verzeichnisse nach bestimmten Kriterien und gibt die doppelt vorhandenen Dateien in einer Liste aus. Über vorgefertigte Auswahlfilter können Sie dann bestimmte Dateien aus der Liste anhand verschiedener Eigenschaften auto-

\*Sie finden dieses Hilfsprogramm im Internet, wenn Sie in der Adresszeile des Browsers wie folgt eingeben:

[http://www.chip.de/downloads/Alldup\\_22241569.html](http://www.chip.de/downloads/Alldup_22241569.html)

matisch auswählen. Diese Dateien können Sie dann löschen, verschieben oder in einen anderen Ordner kopieren.

Mein Rat an Sie: Seien Sie achtsam bei allem, damit Ihre Daten nicht verloren gehen!

Und zum Schluss noch etwas für Sie, das ich vor kurzem gelesen habe:

Onliner leben gesünder! Senioren, die das Internet nutzen, kümmern sich anscheinend besser um ihre Gesundheit. Onliner bewegen sich häufiger und essen mehr Obst und Gemüse.

Bleiben Sie gesund!

Es grüßt Sie Hety Büchte



**Unser Service für Sie:**  
Putzen, Kochen, Waschen, Bügeln, Gartenpflege, Einkaufen, ...

Außerdem Haushaltsauflösungen, kleinere Renovierungsarbeiten und seniorengerechte Umzüge.

**Perthes-Service-Soest**  
Oestinghauser Str. 38 | 59494 Soest

Tel.: 02921 9687-35  
Fax: 02921 9687-30  
E-Mail: perthes-service.soest@pertheswerk.de  
www.sozialwerkstaetten.perthes-werk.de

www.pertheswerk.de



**Evangelisches Perthes-Werk e.V.**

# Schokolade

## Eine sinnliche Verführung

**Vom Ursprung des Kakaos und der Schokolade möchte ich Ihnen gerne viel Interessantes berichten.** Der Begriff Schokolade ist aztekischen Ursprungs. Ein Mischgetränk aus kaltem Wasser und Kakaobohnen nannten sie Xokolat.

Die Geschichte des Kakaos nimmt vor Tausenden von Jahren ihren Anfang bei den Indianern Südamerikas. Sie verwendeten Kakao für rituelle Zeremonien, als Währung und angereichert mit Chili und Honig als Genussmittel.



Zur Herstellung von Schokolade werden Kakaobohnen benötigt, die aus den Früchten des Kakaobaumes stammen. Der Baum wurde schon von den **Olmeken**, die im Tiefland der mexikanischen Golfküste lebten, um 1500 v. Chr. in Mittelamerika verwendet. Um 600 n. Chr. wurde der Kakao dann von den Maya angebaut. Die ersten Kakaobohnen brachte **Christoph Kolumbus** aus Amerika mit, ohne dass man zu dieser Zeit etwas damit anfangen konnte.

Die Kakaobohne ist umhüllt von weißem Fruchtfleisch und in der Kakaofrucht sind etwa 25-50 bohnenförmige Kakaosamen eingebettet. Zusammen mit dem Fruchtfleisch werden die Bohnen direkt nach der Ernte fermentiert. Die Bohnen des feinsten Edelkakaos kommen überwiegend aus Ecuador und Venezuela.

Wie vor 500 Jahren werden hier die reifen Früchte noch von Hand geerntet. Nach der Ernte spalten die Arbeiter sie mit einer Machete auf und lösen die kostbaren Samen

heraus. Bei der Fermentation im tropischen Klima und dem anschließenden Bad in der Tropensonne färben sich die Kakaobohnen dunkel und bilden eine Vorstufe der bis zu 400 Aromen aus.

Die Besonderheit der Kakaobohne und ihrer Inhaltsstoffe erkannte schon der Naturforscher **Alexander von Humboldt**, der sagte: „**Kein zweites Mal** hat die Natur eine solche Fülle der wertvollsten Nährstoffe auf einem so kleinen Raum zusammengedrängt wie gerade bei der Kakaobohne.“ **Erst 1528** erschloss der portugiesische Seefahrer **Hérman Cortés** das braune Gold für Europa, der Siegeszug des Kakaos begann.

Anfangs Heilmittel, wurde dem Kakao bald eine aphrodisierende Wirkung zugeschrieben. Kakao war damals ein Luxusgut, darauf wurden Steuern und Zölle erhoben. Um 1600 wurde Kakao in Apotheken als Stärkungsmittel gehandelt. Der Kakao war aber unverarbeitet ungenießbar. Erst nach Zugabe von Honig und Rohrzucker wurde daraus eine wachsende Beliebtheit.

**Im Jahre 1828** gelang es dem **Holländer Coenraed Johannes Vanhouten**, Apotheker und Chemiker, gemeinsam mit seinem Vater ein neues Verfahren zur Entölung der Kakaobohnen und Verbesserung der Wasserlöslichkeit zu entwickeln: durch teilweises Abpressen des in Kakaobohnen enthaltenen Fettes, ein Produkt herzustellen, aus dem durch Feinvermahlung erstmalig Kakaopulver, in der uns heute bekannten Form, wie z. B. Trinkschokolade, gewonnen werden konnte. Auch den Geschmack hat er wesentlich verbessern können. Hierauf wurde ihm vom damaligen holländischen **König Willem IV** ein Patent verliehen.

Bei der Herstellung wurde auch Kakaobutter gewonnen. Vermischt mit besonders feingemahlten Kakaobohnen (Kakaomasse) und Zucker, konnte die dabei entstehende Masse zu festen Schokoladentafeln oder als Schokoladenüberzug für Süßigkeiten verwendet werden. Vanhouten gilt als Erfinder des Kakaopulvers.

Die gewonnene **flüssige Schokolade** wurde in Tafelformen gegossen, oder zur Umhüllung von Pralinen oder Schokoriegeln der verschiedensten Arten verwendet. **Die Firma Vanhouten** besteht seit 180 Jahren und ihre Produkte sind weltbekannt.

In den weiteren Jahren bis zur heutigen Zeit etablierten sich sehr viele Schokoladenhersteller weltweit. Diese alle aufzuführen, würde den Rahmen sprengen. Jeder von Ihnen wählt sicherlich die Lieblingsprodukte seiner Firma aus, die Geschmäcker sind ja sehr unterschiedlich.

Die Qualität bezieht sich auf den Kakaoanteil: Es gibt Vollmilch, Edelbitter, Zartbitter, Herb mit 50%, 70%, 80%, 85%, bei 99% wird es aber schon sehr bitter. **„Versüßen Sie sich den Tag!“**

**1839 eröffnete „Stollwerk“ in Köln** seine Mürbteigbäckerei, die er gemeinsam mit seinen fünf Söhnen zum Großunternehmen ausbaute.

Köln hat seit vielen Jahren ein **„Schokoladen-Museum“** Am 31.10.2013 wurde das 20-jährige Bestehen groß gefeiert. Ich habe es besucht und war hellauf begeistert, so wie auch viele andere Besucher. Der Duft von Schokolade allein ist schon sehr verlockend, er durchströmt sämtliche Räumlichkeiten, man kann ihn quasi einatmen, er verzaubert umgehend. Am Ende jeder Führung gibt es sogar **gratis „Schokolade zum Naschen“**. Himmlich!

Vielleicht denken Sie in diesem Moment gerade an ihre Liebsten zuhause oder an einen guten Freund. Ein Anlass zum Schenken findet sich eigentlich immer. Je enger die Freunde, desto mehr Mühe und Zeit stecken wir in die Suche nach einem perfekten Geschenk; es wird umso mehr Freude bereiten. Und warum betreiben wir diesen Aufwand mit so viel Leidenschaft? Vielleicht, weil uns die strahlenden Augen der anderen, wenn sie das Geschenkband lösen, für einen kleinen Moment selbst auch ein bisschen glücklicher macht.

Kakaobohnen liefern zudem eine Fülle von wertvollen Inhaltsstoffen, Spurenelemente und Vitamin E. Enthaltene Polyphenole wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Außerdem verringert Schokolade das Risiko einer Herzkreislauferkrankung. Laut einer Studie sinkt die Gefahr um nahezu 40 Prozent bei Personen, die täglich 7 Gramm kakaohaltige Schokolade zu sich nehmen, im Vergleich zu Menschen, die wenig Schokolade verzehren. Auch wird das Schlaganfall- und Herzinfarkttrisiko reduziert.

58 Tafeln Schokolade aß jeder Bundesbürger durchschnittlich im Jahr 2013. Schokolade ist ein süßer Glücksbringer: Kakao enthält Stoffe, die auf die Teile des Gehirns wirken, die für unser Glücks- und Lustempfinden verantwortlich sind. Kakao ist gut für Körper und Seele. Besonders dunkle Schokolade von

höchster Qualität ist ein absoluter Hochgenuss für Kenner. Je feiner die Rezeptur, desto größer der Genuss und damit die Befriedigung.

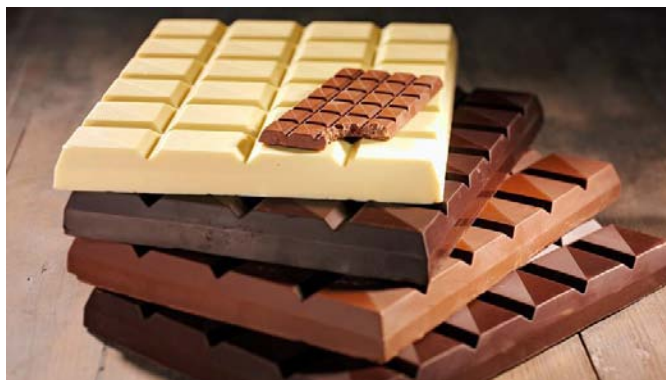
Ein Plädoyer für mehr Spaß am Genuss von feinsten Schokolade! Denn:

ständige Entsagung verdirbt nicht nur die gute Laune, sondern verwehrt auch den Eintritt in ein süßes Paradies voll ungeahnter Gaumenfreuden.

Die Auswahl ist heute sehr groß, es gibt köstliche Kompositionen aus weißer Schokolade, Vollmilch- und Zartbitter mit Nüssen, Mandeln, verschiedensten Früchten usw. und Erlesenes mehr.

Gerade der Winter, bei Eis und Schnee, ist die Zeit für eine große Tasse heiße Schokolade, die Sie so richtig gut aufwärmt. Lassen Sie sich am Besten heute noch verführen, diese Leckereien können doch keine Sünde sein.

**Christa Sanavia**  
**Quellenverzeichnis: Broschüre der Fa. Lindt**





# Ostermenu

## 1. Ostertag

### Champagnersuppe

500 ml Rinderfond (Glas), 500 ml Karottensaft, 200 ml Sahne (leicht angeschlagen),  
250 ml Champagner (oder auch guten Sekt), 2 Schalotten,  
100 g Pinienkerne, 1 Eßl. Butter,  
75 g Honig-Dijonsenf, 1 Prise Cayennpfeffer, Salz und Pfeffer..

Fond u. Karottensaft auf die Hälfte einkochen lassen. Schalotten fein hacken und mit den Pinienkernen in der Butter glasig dünsten, dann schnellstens den Champagner aufgießen. Nun den Senf einrühren und dann die Suppe fein pürieren, mit den Gewürzen abschmecken und die Sahne unterziehen. Evtl. nochmals abschmecken.

### Hasenrücken mit Rahmsoße

1 Paket gespickter Hasenrücken (TK- ca.650 g.), Salz, Pfeffer, 3 zerdrückte Wachholderbeeren,  
100 g Butter, 2 Eßl. Cognac, 1 /2 Eßl.Mehl, 100 ml Wildfond (Glas), 4 Eßl.Sahne

Aufgetauten Rücken mit Küchenkrepp trocknen. Salz u. Pfeffer mit den Wachholderbeeren mischen und den Rücken damit einreiben. 75 g Butter im Bräter erhitzen, warten, bis sie nicht mehr schäumt, dann den Rücken rundherum anbraten. Restliche Butter zufügen, Deckel schräg auf den Bräter legen und die Hitze reduzieren. Etwa 15-18 Min braten. Den Rücken (jetzt nach Belieben mit dem Cognac flambieren), nun aus dem Topf nehmen und warm stellen. Nun das Mehl einrühren und langsam den Fond zufügen. Weiter rühren, bis eine ziemlich dicke Soße entstanden ist. Dann die Sahne untermischen. Den Hasenrücken auf eine Platte legen und mit einem Teil der Soße überziehen.

### Kartoffel-Zucchini-Gratin

200 g Kartoffeln schälen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden.  
200 g Zucchini waschen und auch in 3 cm dicke Scheiben schneiden, 20 g Butter, Salz, Pfeffer,  
200 ml. Sahne, 200ml Milch, Pfeffer, Muskatnuss, 1 Eßl. Parmesankäse.

Eine Auflaufform ausbuttern, Kartoffelscheiben und Zucchinischeiben dachziegelartig einschichten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun die Sahne und Milch auf die Hälfte einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Kartoffel-Zucchini-Scheiben gießen. Das Gratin mit dem Parmesankäse im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca.20 Min. überbacken.

### Rotweincreme

6 Blatt Gelatine (einweichen), 3 Eier, 125 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker,  
300 ml Rotwein, 400 ml. Sahne, 40 g Schokolade  
Eigelb, Zucker u. Vanillezucker cremig rühren. 5 Eßl. Wein erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Den übrigen Wein dazu gießen, alles zur Eimasse geben und 20 Minuten kaltstellen. Eiweiß und die Sahne getrennt steif schlagen. Hälfte der Sahne und Eiweiß unter die Weinmasse heben. Nun die Weincreme und die Sahne abwechselnd in Dessertschlälchen oder auch in eine größere Schale schichten und 4 Stunden kalt stellen. Verzieren mit kleinen Spänchen Schokolade. **Das Rezept reicht für 6 Personen.**



## 2. Ostertag

### **Gurkenmousse mit Lachskaviar**

3 Blatt weiße Gelatine (einweichen), 150 ml Sahne, Salatgurke ( 300 g), 4 Stiele Dill,  
80 g saure Sahne, 1 Teel. Zucker, Salz, weißer Pfeffer, 1 Eßl. weißer Wermut,  
4 Teel. Lachskaviar,  
4 Teel. Creme fraiche

Gurke streifig schälen (1/3 der Schale zur Seite legen), Gurke längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Dilläste abzupfen und grob schneiden. Gurke mit Schale, Dill, saurer Sahne fein pürieren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Wermut in einem Topf erwärmen, darin die ausgedrückte Gelatine auflösen und schnell unter die Gurkenmasse rühren, ca. 20 Minuten kalt stellen. Nun die Sahne steif schlagen, vorsichtig unterheben und in 4 Gläser füllen. Am besten über Nacht kalt stellen. Kurz vor dem Servieren  
Creme Fraiche und Kaviar auf der Mousse verteilen.

### **Rinderfilet mit Pilzen u.Kartoffeltalern**

750g festkochende Kartoffeln schälen und weich kochen,  
50 g Speckwürfel, Pfeffer, Muskat, Salz, 75 g Speisestärke, 2 Eier, 800 g Rinderfilet,  
3 Eßl. Butterschmalz, „250 g Pfifferlinge (Glas oder Dose), 1 Zwiebel,  
3 Eßl. Weißwein, 5 Eigelb, 125 g Butter,  
Zitronensaft, Zucker, Estragon, 2 Eßl. Mandelblättchen

Kartoffeln abgießen, zerstampfen, ausgebratene Speckwürfelchen, Stärke, Eier, Salz, Pfeffer, Muskat unterkneten, eine Rolle formen und diese 45 Min. kühlen.

Filet in Streifen schneiden, im Butterfett 2-3 Min. braten und aus der Pfanne nehmen. Pilze abgießen, die Zwiebel würfeln u. Im heißen Bratfett 5 Minuten dünsten. Filet wieder zufügen, salzen und pfeffern und warm halten.

Wein, 4 Eigelb im Wasserbad cremig schlagen. Butter schmelzen und langsam unterschlagen. Die Soße mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und kleingehacktem Estragon würzen  
Kartoffelrolle in verquirltem Eigelb wenden, in Mandelblättchen wälzen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in Butterschmalz goldbraun braten.

Die Taler mit den Filetspitzen, den Pilzen und der Soße anrichten

### **Joghurtmousse**

50 g stichfester Vollmilchjoghurt, 250 ml Sahne, 1 Tütchen Vanillezucker,  
2 Eßl. Puderzucker, 2 Eßl. Zitronensaft,  
50 g grob gehackte Walnüsse, 4 Teel. flüssiger Honig.

Joghurt und Vanillesahne aufschlagen, Puderzucker und Zitronensaft dazugeben, verrühren und für ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Von der Mousse auf einen kleinen Teller mit einem Eßlöffel Nocken abstechen, mit etwas Honig und den Walnüssen bestreuen.



## Frühlingsrätsel

<b>Mitinhaber einer Firma</b>	<b>1</b>													
<b>Knollenfrucht</b>	<b>2</b>													
<b>Leichtmetall</b>	<b>3</b>													
<b>Meeresflüssigkeit</b>	<b>4</b>													
<b>Körperreinigung</b>	<b>5</b>													
<b>Verwunden, kränken</b>	<b>6</b>													
<b>Extreme Temperatur</b>	<b>7</b>													
<b>Der Hase versteckt sie</b>	<b>8</b>													
<b>Blasmusiker</b>	<b>9</b>													

Erraten Sie die neun Wörter, die waagrecht in das Schema eintragen werden müssen.

Die Buchstaben auf den Diagonalen ergeben  
 - jeweils von oben nach unten in Pfeilrichtung gelesen - die beiden Lösungswörter.  
 Viel Spaß beim Raten wünscht Wolfgang Hoffmann.

Senden Sie Ihre Rätsellösung bitte bis zum **15. Mai 2014** an das

**Seniorenbüro, Am Vreithof 8, 59494 Soest**

Aus den richtigen Einsendungen werden drei Gewinner durch Los ermittelt, die je ein Buch "Schönes Soest" (s.S. 9) erhalten.

## Rätselauflösung - Heft 4/2013

Die Lösung des Rätsels heißt:

### Chinchilla – Pelzkragen

Chinchilla, auch Wollmaus genannt, kommt in Südamerika vor und war fast ganz ausgerottet. Ausnahmsweise nicht, weil sie irgendetwas wegfrisst, also ein Schädling ist, sondern weil ihr Fell so unvergleichlich weich und zart ist.

Ich hätte den Damen unter unseren Lesern gern einen Mantel aus den kleinen Fellen gegönnt, aber es hat nur zu einem Pelzkragen gereicht.

Na, Spaß beiseite, für „Mantel“ wollten mir einfach nicht die passenden Lösungswörter einfallen. Aber auch ein Kragen dürfte schon einen deftigen Preis haben, auch wenn die kleinen Mäuse jetzt in Amerika in Pelztierfarmen gehalten werden, damit die Finanzkräftigen nicht auf das wunderbare Gefühl beim Tragen verzichten müssen.

Viel Spaß beim Raten des nächsten Rätsels!  
 Wolfgang Hoffmann

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

**Christine Imbach, Soest**  
**Helga Böhm, Soest**  
**Birgit Hitzke, Möhnesee**

Bürgermeister Dr. Eckhard Ruthemeyer hat die Gewinnerinnen zu Kaffee & Kuchen in den Burghof eingeladen.



*Frohe  
Ostern*

## Humor



Die Lehrerin erzählt ihren zehnjährigen Schülerinnen von einer Fliegerin, die als Vierzigjährige bei einem Flugzeugabsturz zu Tode gekommen ist. Da sie selbst auch Vierzig Jahre ist, fragt sie, ob ein Mensch mit 40 Jahren alt sei. „Nicht unbedingt“, antwortet ein Mädchen, was der Lehrerin richtig gut tut, dann fügt das Kind aber hinzu, „Tot ist man mit 40 noch jung, lebendig aber schon eher alt.“

„Frau Kreuzer“, sagt der Scheidungsanwalt beschwichtigend zu seiner Klientin, „Irgendetwas Gutes muss ihr Mann doch gehabt haben, als Sie ihn vor zehn Jahren geheiratet haben.“ „Ja schon, aber das haben wir bis zum letzten Cent aufgebraucht.“

Karl ist in die Lehre gekommen. Am ersten Tag erläutert ihm der Chef: „Ich erwarte von Dir, dass Du selbst siehst, wo etwas fehlt oder zu tun ist. Ich hasse es, wenn ich meine Leute auf alles stoßen muss.“ „O.K. Chef. Verstanden,“ sagt Karl, „soll ich Ihnen gleich mal ein sauberes Hemd besorgen?“

Der Pfarrer lässt am Ende des Gottesdienstes immer zwei Choräle singen, wobei der zweite textlich immer auf die Kinder abgestimmt ist. An einem Sonntag waren keine Kinder in der Kirche und der Pfarrer entschließt sich

spontan, den zweiten Choral auszutauschen und verkündete: „Da heute keine Kinder anwesend sind, singen wir das Lied „Nun danket alle Gott.“

Der neue Chauffeur tritt seinen Dienst bei Generaldirektor Müller an. Als er zum ersten Mal die Frau Direktor fahren soll, fragt die nach seinem Namen. „Kurt.“ „Ich spreche unsere Angestellte nicht mit dem Vornamen an. Wie ist ihr Nachname?“ „Liebling.“ „Fahren Sie los, Kurt.“

Dem Richter kommt das Gesicht des Angeklagten bekannt vor, er weiß aber nicht warum. Nachdem er das Vorstrafenregister des Mannes gelesen hat, das vor fünf Jahren endet, fragt er ihn: „Wie haben Sie denn das geschafft, fünf Jahre nichts anzustellen?“ „Ich war im Gefängnis, Herr Richter, aber das müssten Sie doch eigentlich wissen, denn Ihnen verdanke ich doch diese fünf Jahre.“ „Aber damals war ich doch noch nicht Richter.“ „Stimmt, aber Sie waren mein Anwalt.“

Ausgewählt von Günter Marske

---

## Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister

Redaktionsteam: Hety Büchte, Barbara Gaubitz, Hans-Werner Gierhake, Johanna Hoffmann, Wolfgang Hoffmann, Hannelore Johanning, Anja Lehnert, Günter Marske, Christa Sanavia, Gisela Scharnowski

Redaktionsleitung: Andreas Müller, Seniorenreferent der Stadt Soest

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

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

### (Rückseite) Miniatur aus dem Nequambuch - entstanden 1315

Sogenanntes Nichtsnutzbuch der Stadt Soest mit den Namen der in Soest straffällig gewordenen Personen. Das Bild zeigt Viehdiebe Anfang des 14. Jahrhunderts. Es waren die vier Anführer Ritter Balduin von Warendorf, Otto von Sundern, Dietmar Rietberg und Hake von Tecklenburg mit ihren Genossen.

320  
Itē fecerunt insidias civitati in Barenbroke & postea spoliaverūt.  
factum ē a capitaneis videlicet boldewin de warendorp otto de fingen  
et thome de berge et hōc de tescenberich milites et quosdam complures

II



Dit sinte frien wapēture deet in dem lande make  
sure si agget de scaph an och de ku dar vme  
si den half dar nu ~ m. ~ soth  
conf fol: 18