

Perspektiven

Werler Generationenmagazin für die Region

Ausgabe März 2025



Aus dem Inhalt:

Der Frühling kommt

Bibeln

Interview mit Wolfgang Stahl



Verantwortung übernehmen.

Seit nunmehr 200 Jahren übernehmen wir Verantwortung für die gesellschaftliche Entwicklung in unserem Geschäftsgebiet. Mit zahlreichen Initiativen und finanziellen Zuwendungen wurden und werden auch zukünftig soziale Einrichtungen, die Kultur, die Bildungseinrichtungen und der Sport gefördert. Als starker Finanzpartner sind wir immer an Ihrer Seite. Mehr Informationen über unser Engagement finden Sie auf www.sparkasse-hellweg-lippe.de.

Weil's um mehr als Geld geht - Sparkasse.



Sparkasse
Hellweg-Lippe

Impressum

Herausgeber: Treffpunkt-Leben im Alter e.V.

Vorsitzender: Helmut Schmiegel, Hohe Fahrt 7,
59457 Werl, helmut.schmiegel@t-online.de

Erscheinungstag Heft 1/2025: 01.03.2025

Erscheinungsweise: 4/Jahr

Titelbild: Wilfried Mars

Redaktion: Angelika Bechheim-Kanthak, Otti Haupt, Udo Jackenkroll, Karl-Joseph (Beppo) Lippold, Ellen Kirchhoff, Wilfried Mars, Monika Mensing, Adolf Wiemhöfer

E-Mail-Adresse: treffpunkt-perspektiven-werl@web.de

Online-Ausgabe: <https://www.werl.de>
Suchbegriff: Perspektiven)

oder

<https://treffpunkt-werl.de/>



„Es dringen Blüten aus jedem Zweig“
Goethe, Mailed

Foto: Beppo Lippold

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Mal erscheint unser Generationenmagazin in neuem Gewand als Online-Ausgabe! Für unser Team eine ganz neue Erfahrung alles selbst zu gestalten und zu organisieren. Wir hoffen, dass wir weiterhin Ihren Geschmack treffen.

Inhaltlich begeben wir uns in der März-Ausgabe auf eine bzw. mehrere Busreisen, die einige Tücken menschlicher Eigenarten im Gepäck haben und zum Schmunzeln einladen.

Da der Frühling bereits in vollem Gange ist, gibt Monika Mensing hilfreiche Tipps den Körper im Frühjahr zu stärken und Frühjahrsmüdigkeit entgegenzuwirken. Mit einem ganzheitlichen Blick auf Körper und Geist im Kontext von Traditioneller Chinesischer Medizin, zeigt sie verschiedene Wege, die zu mehr Energie verhelfen können.

Einen Einblick in die Arbeit eines Ombudsmannes gewährt uns in dieser Ausgabe Johannes Kochanek. Dazu nimmt er uns mit in seinen Alltag als ehrenamtlicher Mitarbeiter des Kreises Soest.

Vielen juckt es schon in den Fingern, die wärmer werdenden Tage wieder im eigenen Garten verbringen zu können. Hochbeete sind dabei für viele eine rückschonende Variante, um eigenes Gemüse anzubauen oder wunderbare Blumen und Kräuter anzupflanzen.

Für unser Kreuzworträtsel lohnt es sich unsere Artikel aufmerksam zu lesen, denn hier verstecken sich die richtigen Antworten. Unter allen Einsendungen lösen wir wieder drei Gewinner aus, die sich über einen tollen Preis freuen dürfen.

Weitere Themen finden Sie in unserer Inhaltsangabe!

Gerne informieren wir Sie per Mail oder übermitteln Ihnen die Ausgaben im pdf-Format, wenn unsere Ausgaben verfügbar sein werden. Dazu können Sie uns Ihre E-Mail-Adresse einfach per Mail an treffpunkt-werl@web.de übermitteln.

Neben unserer eigenen Homepage <https://treffpunkt-werl.de/generationenmagazin-perspektiven.html> finden Sie uns online auch hier: www.werl.de/
(Suchbegriff: Perspektiven)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und senden frühlinghafte Grüße!
Ihr Redaktionsteam „Perspektiven“

Treffpunkt – Leben im Alter e.V.
Redaktion Perspektiven
Kurfürstenring 31
59457 Werl
treffpunkt-perspektiven-werl@web.de

Inhalt

Gärtnern mit Hochbeeten	4
Der Frühling kommt!	7
Die Schublade des Grauens	10
Aktiv im Alter: Wolfgang Stahl	11
Bibeln	13
Aus dem Treffpunkt	15
Warum gibt es zu Ostern Ostereier???	16
Eine Busreise	17
Wickeder Seniorenforum – Aktivitäten	19
Meine Tätigkeit als Ombudsperson der WTG-Behörde des Kreises Soest	21
Buchtipps von der A.Stein'sche Buchhandlung	23
Ein „FrauenOrt“ in Werl für Hedwig Dransfeld	24
Champignon-Rezepte im Frühjahr	26
Rätselseite – Auflösung und Kreuzworträtsel	27

Gärtnern mit Hochbeeten

Eine beliebte Freizeitgestaltung ist die Arbeit im Garten. Die Bewegung an der frischen Luft tut Körper und Seele gut. Allerdings zeigt sich bei zunehmendem Alter bei vielen Seniorinnen und Senioren ein Problem: Rückenschmerzen beeinträchtigen die Freude an der Gartenarbeit zunehmend. Es wäre aber ein großer Fehler, deshalb nicht mehr im Garten zu arbeiten und stattdessen die Zeit im Haus zu verbringen. Vielmehr sollte man weiterhin draußen aktiv bleiben, dabei auf den Körper hören und sich zum Beispiel weniger bücken. Möglich wird das durch Hochbeete.

Dank ihrer Höhe braucht man sich nicht mehr so tief zu bücken und so entlastet man seinen Rücken. Dabei ist eine Pflanzhöhe von ca. 80 cm für die meisten Gartenfreunde günstig.

Die Höhe des Hochbeetes bietet noch einen anderen Vorteil: Aufgrund der geringeren Entfernung zu den Augen fallen einem Unkraut oder Schädlinge eher auf, und deren Beseitigung ist im Hochbeet deutlich leichter und angenehmer als auf dem Boden.

Bei der Planung sollte man folgende Punkte klären:



1. Was soll in dem Hochbeet angepflanzt werden?

Wer diese Frage für sich beantwortet hat, kann in etwa abschätzen, wie groß das Hochbeet sein

sollte. Möglicherweise können auch mehrere Hochbeete in Frage kommen. Beachten sollte man dabei, dass man von den Seiten aus jede Stelle im Hochbeet erreichen kann.

Pflanzen wie Kartoffeln und Kürbis nehmen zu viel Platz ein. Geeignet sind dagegen z. B. Kräuter, Zwiebeln, Paprika, Gurken, Erdbeeren, Möhren, Mangold, Rote Beete, Salat, Feldsalat, Auberginen sowie Spinat. Beet mit Kräutern Anfang Februar



2. Wo soll das Hochbeet stehen?

Längerer Sonnenschein kann dazu führen, dass die Wärme in der Erde des Hochbeetes länger erhalten bleibt als im Gartenboden. Das wiederum fördert das Wachstum der Pflanzen im Hochbeet im Frühjahr.

Ein weiterer Aspekt ist wichtig für die Standortfrage: Werden die Pflanzen windgeschützt stehen? Häufiger Wind trocknet den Boden schneller aus, sodass man öfter gießen muss.

3. Welches Material soll das Hochbeet begrenzen bzw. stützen?

In diesem Artikel konzentrieren wir uns auf drei beliebte Materialien: Stein, Holz und Kunststoff.

Wer sich für Stein als Baumaterial für ein Hochbeet entscheidet, hat zwei Möglichkeiten. Falls die Steine relativ groß und schwer sind, können sie ohne Mörtel zu einer Trockenmauer aufeinandergesetzt werden. Das erfordert allerdings Geschick und Erfahrung. Auch die Alternative zur Trockenmauer, eine gemauerte Einfassung des Hochbeetes, sollte man



vielleicht lieber von einem Fachmann erstellen lassen. Er kann am ehesten beurteilen, ob ein Betonfundament als Grundlage ratsam oder sogar notwendig ist. Benutzen kann man dazu etwa Kalksandsteine, Ziegelsteine bzw. Backsteine oder Klinker. Klinker werden bei besonders hohen Temperaturen gebrannt und sind besonders haltbar. Damit es später keine Ausblühungen gibt, sollte eine Teichfolie Stein und Erde voneinander trennen.

Ein besonders beliebtes Material für Hochbeete ist Holz. Hier ist der Aufwand geringer als bei der Verwendung von Stein. Das Holz sollte allerdings imprägniert sein, damit es länger hält. Wichtig für die Haltbarkeit ist allerdings auch die Art des verwendeten Holzes. Weichhölzer wie Fichte oder Kiefer wachsen schnell und sind daher relativ preisgünstig. Das schnelle Wachstum dieser Hölzer hat aber einen bedeutenden Nachteil: die Dichte des Holzes ist gering. Die Folge ist eine geringere Lebensdauer der Weichhölzer.

Haltbarer sind dagegen Hölzer von mittlerer Dichte wie Lärche; sie brauchen für ihr Wachstum mehr Zeit und sind teurer als Weichholz. Eine besonders hohe Holzdicke weisen Harthölzer wie Eiche auf. Sie sind relativ teuer, halten allerdings auch länger. Egal welches Holz man benutzt, es sollte keinen dauerhaften Kontakt mit feuchtem Boden haben; denn das würde die Haltbarkeit aller Hölzer verringern. Deswegen sollte man die hölzerne Einfassung des Hochbeetes von innen und von außen vor dauerhafter

Bodenfeuchtigkeit schützen. Dazu verwendet man eine Teichfolie mit geringer Stärke. Es gibt eine einfache Alternative zum Schutz der Holzeinfassung vor Feuchtigkeit von außen: Man setzt die hölzerne Einfassung des Hochbeetes z. B. auf Backsteine oder Ziegelsteine.

Auch vorgefertigte Kunststoffelemente bzw. Kunststoffwände können als Einfassung eines Hochbeetes dienen. Mit ihnen kann man relativ leicht die Einfassung eines Hochbeetes erstellen. Einfassungen aus Kunststoff sind leichter und kommen daher als Baumaterial auch an Stellen in Frage, die nicht stark belastet werden dürfen, wie z. B. auf Balkonen. Bei langen Kunststoffelementen könnte es auf die Dauer ein Problem geben: der Druck, den die Erde innerhalb des Hochbeetes auf die Einfassung aus Kunststoff ausübt, könnte die Kunststoffelemente nach außen verbiegen. Feste Streben innerhalb der Kunststoffelemente können dem entgegenwirken. Außerdem wichtig: die Kunststoffteile müssen witterungsbeständig sein und die UV-Strahlung der Sonne vertragen.

Bevor wir mit dem Befüllen des Hochbeetes beginnen, sollten wir eine Maßnahme zum Fernhalten von Mäusen bzw. Wühlmäusen ergreifen. Wir besorgen eine Rolle feinen Maschendraht und bringen ihn am Boden des Hochbeetes an. Außerdem kann man den feinen Maschendraht etwa 5 cm hoch außen an den Seiten befestigen. Damit dürften die ungeliebten Nager ausgesperrt bleiben, während nützliche Mikroorganismen jederzeit Zugang ins Innere des Hochbeetes haben.

Andere ungebetene Gäste im Garten sind Schnecken. Dagegen können Schneckenfallen helfen.

Jetzt geht es an das Befüllen des Hochbeetes. Ganz unten legen wir eine Drainageschicht an, damit sich kein Stauwasser ansammeln kann. Dazu bilden wir mit Ästen sowie grobem Strauch- und Heckenschnitt eine Drainageschicht. Ist das Hochbeet 80 cm hoch, sollte diese Schicht etwa 20 bis 30 cm dick sein. Durch diese Schicht wird das Wasser allmählich versickern.



Auch die nächste Schicht ist etwa 20 bis 30 cm dick; sie besteht aus feinerem Material wie kleinen Zweigen, Laub und Rasenschnitt. Den Abschluss bildet dann

eine Mischung aus Mutterboden und frischem Kompost. Kompost kann man in Säcken bei der Deponie günstig erwerben.

Dieses Hochbeet aus Kunststoff erspart einem die Vorarbeiten; es kann sofort benutzt werden. Wichtig: Stauwasser kann sich nicht in dem Hochbeet bilden, weil überschüssiges Wasser durch die vier Beine nach außen abgeleitet wird. Ein Ehepaar aus Werl hat im letzten Jahr das fertige Hochbeet mit Blumenerde bzw. Kompost gefüllt. Die Küchenkräuter dort haben sich sehr gut entwickelt.



Vorgefertigte Hochbeete, ob aus Kunststoff oder Holz, gibt es in Baumärkten, im Gartencenter und im Raiffeisenmarkt.

Abschließend noch Tipps von Susanne Steinweg, die sehr viel Erfahrung mit Hochbeeten gesammelt hat: Hat man ein Hochbeet erstmals befüllt, wird es nach einem Jahr um etwa 20 cm einsacken. Diese 20 cm sollte man mit frischem Kompost auffüllen. In den Jahren danach wird die Erde nicht mehr nachgeben. Dann sollte man 20 bis 30 cm abtragen und durch frischen Kompost ersetzen. Die abgetragene Schicht kann man außerhalb des Hochbeetes z. B. zwischen Stauden und Gehölzen verteilen.

Am 14. und 15.06. wird es im Kreis Soest wieder den Tag der Offenen Gärten geben. Dann wird auch der Garten der Familie Steinweg offen sein.

Udo Jackenkroll

Fotos: Wilfried Mars



... und immer schön der Reihe nach!

Foto: Beppo Lippold

Der Frühling kommt!

Tipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin

Der Frühling steht in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) für das „kleine Yang“, eine Zeit, in der nach dem „großen Yin“, dem Winter, wieder alles in Bewegung kommt. Die Pflanzen wachsen dem Licht entgegen, die Natur erwacht und die Vögel sind wieder mit ihrem fröhlichen Gezwitscher zu hören. Auch wir Menschen erwachen, spüren neue Lebensfreude und warten auf die ersten wärmenden Sonnenstrahlen.

In diese Jahreszeit gehört nach der TCM das Element Holz mit seinen Organen Leber und Gallenblase. Auch Augen, Sehnen und Bänder sind dem Holzelement zugeordnet. Die Qualität des Holzes ist die Flexibilität. Bewegung, Ausdehnung und Entfaltung sind im Frühling angesagt. Die Leber-Qi-Stagnation ist heute eine Volkskrankheit. Sie wird durch das viele Sitzen und zu wenig Bewegung, Stress, Frust und Wut forciert. Man fühlt sich angespannt und abgeschlagen. Seitlicher Kopfschmerz, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Ischias-Beschwerden, Muskelzerrungen, Sehnenscheidenentzündungen, trockene, gerötete Augen, Sehstörungen, Völlegefühl unter dem rechten Rippenbogen, Gallensteine, Lebererkrankungen, Durchschlafstörungen vor allem zwischen 23:00 und 03:00 Uhr, brüchige Nägel können so eine Stagnation anzeigen.

Um nach der Winterstarre die Freude, Kreativität und Energie zu wecken, benötigt es Wärme. Wärme = Yang = Aktivität = Bewegung.



Bewegung erzeugt Wärme und aktiviert unsere Leber/Holz-Energie. Unsere Leber benötigt viel Sauerstoff! Daher so viel es geht, raus in die erwachende Natur. Die ersten Frühlingssonnenstrahlen nach Lust und Laune zum Spazieren, Nordic Walking, Laufen und Radeln nutzen. Eine Möglichkeit, um im Körper Leber und Gallenblase anzuregen ist, den rechten Rippenbogen sanft nach unten auszustreichen. Damit aktiviert man Akupressurpunkte für Leber und Galle und das sorgt für innere Bewegung.

Wie geben wir dem Leber-Qi wieder neuen Fluss? Der Frühling ist eine besonders gute Zeit, um den Körper zu entschlacken, Schleim und Nässe aus zuleiten, Kraft und Energie zu tanken, denn Nässe verlangsamt, macht müde und antriebslos. Wegen einer müden Mitte fehlt es an Verdauungsenergie, der Nahrungsbrei bleibt zu lange im Verdauungstrakt liegen, beginnt zu gären und erzeugt wiederum Nässe und Schlacken. Diese können sich in ihrem Körper manifestieren und zu unreiner, großporiger Haut führen, aber auch zu Völlegefühl, Blähbauch bis hin zum Durchfall und weichem Stuhl. In weiterer Folge kann sich Nässe in den Hautschichten, Faszien und Gelenken manifestieren. Es kann dadurch sogar zu Gelenkproblemen kommen sowie Entzündungen im Körper. Nässe aus zuleiten fördert deine Gesundheit, deine Vitalität, deine Aktivität und deine Lebenslust!

Die Fastenzeit ist eine wunderbare Zeit, um deinen Körper zu entlasten. Sie ist aber auch vor allem eine Zeit der Besinnung. Eine Zeit, in die sie sich sehen, spüren und erfahren dürfen. Eine Zeit, wo sie hinschauen sollten, wo aktuell der Schuh drückt - wo es Probleme und Schwierigkeiten gibt. Vor allem ist sie eine Zeit, in der sie ihre Ziele und Wünsche reflektieren sollten. Sorgen, Ängste und unerfüllte Wünsche können ordentlich schwer auf unseren Schultern lasten. Somit ist es wichtig diese Last von den Schultern loszuwerden. Die Fastenzeit unterstützt sie damit und auch mit dem Verzicht auf bestimmte Lebensmittel und eingefahrene Essgewohnheiten.

In der traditionellen chinesischen Medizin kennen wir Lebensmittel, die bestimmte Prozesse in unserem Körper hemmen können. Jetzt ist vor allem Nässe, Hitze und übermäßige Feuchtigkeit unser Problem, welches sich durch die Ernährung der letzten Wochen und Monaten angesammelt hat. Was also produziert übermäßig Nässe und Hitze im Sinne der TCM? Wenn wir z. B sehr erhitzen essen und auf diese Wirkung noch negative Emotionen wie Wut, Ärger, Frustration und Zorn drauf packen, dann kann unsere Leber „überkochen“. Schlafmangel, Stress und übermäßiger Zeitdruck erzeugen zusätzlich Hitze. Wenn wir also zu viel Nässe im Körper haben, dann reicht eine Erhöhung der Körpertemperatur aus, um daraus Schleim zu verfestigen. Und Schleim bringt man viel schlechter aus dem Körper als Nässe. Das mit der Jahreszeit verbundene Organ Leber soll wieder so richtig ins Fließen gebracht werden, Blut und kostbare Körpersäfte aufgebaut werden.

Wie können wir uns jetzt mit Hilfe der Ernährung unterstützen, um in diesen neuen Energiefluss einzusteigen?

Alles Grüne auf deinem Teller erfreut die Leber und hilft deinem Körper zu entschlacken. Es



entspannt sie besonders, denn ihre Aufgabe ist u. a. Blut zu speichern und es an alle anderen Organe weiterzugeben. Wenn unsere Leber zufrieden ist, dann sind auch wir als Ganzes entspannt. Aus allen grünen Gemüsesorten kann man viele wunderbare Gerichte zubereiten, die deinen Körper unterstützen. Aber schauen wir erst einmal welche Lebensmittel denn dafür verantwortlich sind, wenn sich viel Nässe im Körper angehäuft hat? Dazu zählen: Milchprodukte, Brot und Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Zucker, industriell erzeugte Nahrung auch Fertigprodukte, Tiefkühlkost, kalte und

ungekochte Mahlzeiten. Desweiteren Limonaden, eiskalte Getränke, Säfte, Softdrinks sowie zu viele Süßfrüchte. Manche dieser Lebensmittel werden in unserer westlichen Ernährungsweise fast täglich konsumiert, manchmal aber auch völlig unbewusst und automatisch. Wenn du also deine Essgewohnheiten mal wieder bewusster wahrnimmst und somit auf Nässe fördernde Lebensmittel verzichtest, dann kann dein Geist wieder klarer denken, deine „Mitte“ entlastet werden, deine Verdauung aktiviert und dein Immunsystem wieder auf 100% arbeiten. Wir haben viel mehr Energie und Lebenslust, können viel besser schlafen, unsere Haut strahlt und unser Energiesystem wird aufgeladen.



Dauerhaft produzierte „Hitze“ im Körper begünstigen Entzündungsprozesse. In der Chinesischen Medizin deuten Entzündungen auf eine Hitzeproblematik hin. Zu diesen hitzeproduzierenden Lebensmitteln oder auch Genussmitteln gehören Fleisch, Wurst, Alkohol, zu viel Kaffee und Zigaretten.

Aber auch unsere Emotionen sind verantwortlich dafür, ob unsere Leber „überkocht“. Da man in der Traditionellen Chinesischen Medizin weiß, dass die Leber sehr schnell ins Ungleichgewicht kommt, wenn man viel mit Wut, Ärger und Zorn zu tun hat oder in Zuständen wie Reizbarkeit, Aggression und Verbitterung steckt, dann schließen wir umgekehrt daraus, dass wir durch eine ausgeglichene Lebensweise auch gleichzeitig das Organ Leber positiv beeinflussen können.

Was der Leber nicht gut tut: Druck, Einengung, Einschränkung der persönlichen Freiheit. Nicht seltener kennen wir die Eigenschaften zu explodieren, einen Wutanfall zu bekommen oder einen hochroten Kopf, wenn wir uns über etwas

ärgern. Wir produzieren damit Hitze. „Mir läuft eine Laus über die Leber“. So spiegelt sich die Wirkung der Zustände auf die Leber wider.

Besser „Sauer macht lustig“, weil es die Leber kühlt und entspannt. Aber auch hier kommt es wie bei so vielen Sachen auf die Dosis an. Ein bisschen sauren Geschmack entspannt die Leber derweil ein Übermaß an Saures die gegenteilige Wirkung hat und die Leber eher noch mehr verspannt und belastet wird. Zu viel des Guten wäre es z. B. wenn Sie jeden Tag einen Becher Joghurt oder ein Glas frisch gepressten Fruchtsaft trinken würden oder aber literweise Zitruswasser oder Früchtetees trinken. Besser ist es, kühle/saure Lebensmittel mit warmen Lebensmitteln zu kombinieren wie z. B ein paar frische Beeren zum morgendlichen Porridge oder ein Löffel Sauerrahm in die Suppe, oder einen Joghurdip zum Ofengemüse. Im Frühjahr kommt die Sonne erst langsam in Fahrt und es ist feucht kalt

Tätigkeiten, ausreichend Entspannung, einen gesunden Mittagsschlaf, und kreativ zu sein. Es gibt aber auch Lebensmittel,



die deiner Leber besonders guttun. Dazu gehören grünes Gemüse und Kräuter: wie Brokkoli, Stangensellerie, Kohl, Blattsalate wie Rucola und Endiviensalat, Wildkräuter wie Löwenzahn, Bärlauch, Brennnessel, frische Kräuter - besonders der Schnittlauch, Kresse und Sprossen. Vorzugsweise Getreide wie der Grünkern. Rote, saure Beeren wie Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren. Saure Früchte: wie Rhabarber, Quitten, Äpfel und gelegentlich Südfrüchte wie Zitrone oder Grapefruit. Zu empfehlen ist ein Reistag in der Woche, denn der tut unserem Körper besonders gut. Dazu werden pro Mahlzeit ca. 50- 60g Reis in der Trockenmasse gekocht - wahlweise herzhaft mit Gemüsebrühe. Sie können ihn dann mit verschiedenen Gemüsesorten (besonders die bitteren Sorten helfen, Feuchtigkeit aus zuleiten und überschüssige Hitze zu kühlen), Gewürzen und Kräutern oder auch süßlich mit Früchten verfeinern. Dazu trinkt man an diesem Tag jede Menge Kräutertees wie zum Beispiel Löwenzahn, Brennnessel, Zinnkraut oder Schafgarbe. Weitere Entlastungstage wären Tage mit weniger Genussmitteln wie Zucker, Kaffee und Alkohol und auch bewusstes Verzicht auf tierische Produkte.



draußen. Jetzt gilt es den Körper nicht mit kalten Lebensmitteln radikal abzukühlen, sondern eher eine wohltuende Entlastung mit warmen und gekochten Mahlzeiten zu schaffen. Genießen Sie daher warm zubereitete, gut gewürzte Gerichte mit viel Gemüse und Reis anstelle von Rohkost, radikalen Saftkuren oder jeder Menge Salat. Mit gekochten gewärmten Nahrungsmitteln kann man sich gut stärken, die Mitte aufbauen, das Immunsystem mobilisieren und gleichzeitig den Körper entschlacken. Gleichzeitig sollten Sie die Zeit nutzen für Besinnung und für Dinge die Körper, Geist und Seele unterstützen.

Mit der richtigen Ernährung können Sie Körper, Geist und Seele jetzt gut unterstützen und den Start ins Frühjahr mit frischer Energie genießen.

Monika Mensing

Fotos: Pixabay

Was stärkt unsere Leber besonders? Zuerst einmal liebt deine Leber herzerwärmende

Die Schublade des Grauens

Eine Rummelschublade haben viele, bei manchen ist es eine Schublade des Grauens, und auch das lässt sich noch steigern! Meine Schublade des Grauens ist ein Schrank, fürs Schlafzimmer gekauft und nach dem letzten Umzug im Keller gestrandet. Von meinen damaligen Ambitionen hinsichtlich Ordnung zeugen die Etiketten auf den Kartons, mit dem Computer in Zierschrift geschrieben und bunt umrandet, außerdem eine Skizze des Schrankinneren. Darauf ist eingetragen, was in den einzelnen Fächern liegen sollte, aber natürlich nicht liegt, oder wenn doch, unter allem möglichen anderen Krempel verborgen:

Umschläge mit Weihnachtspost 2009, Geburtstagspost 2019, unsortierte Briefe, ein Karton ältere Gebrauchsanweisungen, eine Unzahl an Röntgentüten mit Bildern der vergangenen dreißig Jahre, vier nagelneue Fotoalben, zwei alte Deutschbücher und die Doktorarbeit einer Bekannten über Erich Kästner. Ein großer roter Karton Füllmaterial fürs Stillkissen – aha?, ein Reisewasserkocher, ein hölzerner Weihnachtsmann, ein sehr blassgrüner Stofffrosch und ein gelbes selbstgenähtes Huhn mit vorwurfsvollem Blick.

Da sind auch noch etliche Seifenspender, der Antriebsschutzdeckel einer Küchenmaschine Bosch Mum 400, eine Tüte Zauberwatte, Gewürzstreuer, eine Blechdose von Nivea, randvoll mit Bleiband, und ein Lichtblick: meine Bohrmaschine mit Bohrern in allen Größen. Ich bohre leidenschaftlich gern.

Kartons mit Bremsmatten, Schläuche usw., Kleidersäcke und stabile kleine Taschen, Elektrik, Zubehör für Möbel und anderes Inventar und eine Kiste mit der Aufschrift Dosen, mehr Dosen, noch mehr Dosen. Und was ist drin? Dosen, mehr Dosen, noch mehr Dosen!

Die von den Eltern ererbte Krippe hängt auf einer vom Bodenträger gerutschten Spanplatte völlig in Schiefelage, welch ein Sakrileg! Fünf marmorierte Gänseeier sind zum Glück heil geblieben.

In der Sockelschublade liegen eine riesige Fußmatte, Dämmmaterial für Kupferrohre, einen Meter lange Wunderkerzen mit einem Preisschild aus DM-Zeiten, zwei lila Fahrradtaschen aus meiner frauenbewegten Zeit und die Kleiderstange.



Im Lauf der Jahre hat das Grauen seine Grenzen aus kunststoffbeschichteten Spanplatten überwunden und sich nach oben und zu beiden Seiten ausgedehnt. Der schmale Raum zwischen

Schrankoberkante und Kellerdecke ist vollgestopft mit Kanthölzern, Leisten und Noppenfolie.

Auf jeder Seite des Schranks steht ein Regal mit Kartons in allen

Größen: Weihnachten, Ostern, Herbst, kleine Marmeladengläser, alte Schulsachen, Spezialstoffe, Motivstoffe, Wolle, Briefe von Sibylle, ältere Gebrauchsanweisungen, schon wieder, da waren doch auch welche im Schrank! Unter dem Regal der Spiegel, der vor Zeiten in meinem Badezimmer hing, die Spiegelablage und ein alter Duschkopf.

Wozu brauche ich den ganzen Krempel, wo ich doch im Grunde meines Herzens Minimalistin bin? Ab jetzt wird rigoros ausgemistet! Die Zauberwatte und das Bleiband schenke ich meiner Schwester. Die Blechdose behalte ich, kann man immer mal brauchen, und der Rest – ich glaube, das lasse ich so. Sollen sich die Kinder doch ihr Erbe verdienen! Aber dann wird womöglich in alle Ewigkeit der erste Gedanke bei der Erinnerung an mich sein: »Wisst Ihr noch, wie wir damals im Keller Christas Schrank entdeckt haben?« Und dann wird mein Schrank des Grauens für immer und ewig der Schrank meiner Schande sein!

Christa Maria Marpert

Aus dem Heft „Lesezeichen“
ISBN: 978-3-384-39706-5

Foto: Wilfried Mars, KI-unterstützt

Aktiv im Alter: Wolfgang Stahl



Gar nicht so einfach, bei einem absolut aktiven Menschen wie Wolfgang Stahl einen Termin für ein Interview zu bekommen. Trotz seiner knapp 75 Jahre arbeitet er immer noch voll in seiner Firma, teils hat er aber auch Außentermine. Aber natürlich hat es geklappt. „Wie lange dauert es? Ich habe 10 Minuten eingeplant, dann muss ich wieder an die Arbeit“. Na ja, die 10 Minuten brauchen wir schon fast für die Fotos. Und so bekomme ich dann doch Zeit für ein längeres Gespräch.

In Welper wurde er geboren, dort ging er auch zur Schule. Schon sein Vater besaß seit 1957 eine Autofirma am Hellweg, eine Tankstelle mit Werkstatt. Hier wuchs er auf, lernte bei seinem Vater und machte 1974 in Dortmund seine Meisterprüfung, also vor etwas mehr als 50 Jahren. 1978 machte er sich selbständig und kaufte von der Stadt das Grundstück an der Soester Straße, nachdem der alte Pachtvertrag am Hellweg nicht verlängert wurde. Werkstatt, Gebrauch- und Neuwagenverkauf mit den Marken Citroen und Alfa Romeo. Irgendwann kam eine zweite Firma in Soest hinzu, aber schließlich konzentrierte er sich ganz auf Werl und auf Citroen. Viele Jahre auch noch Peugeot. Und so wie er bei seinem Vater gelernt hat, lernte dann auch sein Sohn Andreas bei ihm. Klar, auch mit Meisterprüfung vor mehr als 20 Jahren. Die Devise von Wolfgang, übernommen von seinem Sohn, lautete immer: „Mit dem Kunden groß werden“. Vorrang vor der Verwaltung hat immer die Werkstatt. Und so liegt auch jetzt im Alter immer noch sein Arbeitsschwerpunkt im Kundenkontakt und in der Werkstatt, wo seine elementaren Fachkenntnisse immer wieder gebraucht werden.

Natürlich hat sich in den vielen Jahren auch

viel geändert. In seinen Anfängen waren die wichtigsten Werkzeuge – leicht übertrieben – Schraubendreher und Hammer, Es gab einen Kfz-Meister und einen Elektromeister. Das ist heute ganz anders. Wo früher ein Kabel herführte, gibt es heute gleich einen dicken Kabelbaum. So hat ein E-Auto heute statt einem Thermostat gleich sieben. Alles wird elektronisch gemessen, war man früher Mechaniker, so heißt das heute Mechatroniker. Elektroniker wäre eigentlich der korrekte Fachausdruck, erläutert mir der Chef. Dazu gibt es natürlich ständig Lehrgänge, um die vielen Neuigkeiten umzusetzen. Das macht hauptsächlich Sohn Andreas, schließlich soll er



ja mal die Firma ganz übernehmen. Das wäre dann ein Familienbetrieb in dritter Generation.

1974 hat Wolfgang Stahl geheiratet, Tochter und Sohn erblickten das Werkstattlicht der Welt, ebenso drei Enkel. Auch die Tochter arbeitet natürlich im Betrieb. Klar, wo denn sonst?

Hobbys hat Wolfgang trotz der unzählbaren Betriebsstunden auch. So sah man ihn immer



auf den Karnevalsveranstaltungen, egal ob Werl

oder Köln, und zum Werler Zug kam er nie ohne seinen Bollerwagen, gefüllt mit allerlei leckeren Flüssigkeiten, die er bereitwillig verschenkte. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass es sich nicht um Fruchtsäfte oder Mineralwasser handelte.



Auch bei Preußen Werl feuerte er die Spieler viele Jahre lang an, als Preußen Werl noch ein Begriff war. Bundesliga natürlich auch, da stand der BvB an erster Stelle. Das Stadion kennt er gut. Jürgen Klopp bekam von ihm sogar mal eine schwarz-gelbe Ente, versehen mit den Unterschriften aller aktiven



Spieler. Dazu eine zweite Haube, ebenfalls von allen unterschrieben, für den Fall, dass die Originalhaube einmal beschädigt würde. Die Ente wurde später für einen guten Zweck für 24.500 € versteigert. Weitere Hobbys: Motorradfahren, Motorboote und schwimmen. Natürlich alles heute noch.

Sein Herz schlägt auch für soziale Zwecke, ob Zuschüsse für ein Behindertenfahrzeug oder für einen Zirkusbulli, mehrfach wurden auch Autos verlost, der Silvesterlauf unterstützt bis Zur Coronazeit, und immer gingen die Einnahmen zugunsten eines guten Zweckes.

Auch Urlaub muss manchmal sein, da geht es ... und immerzum Lago Maggiore und das seit 60 Jahren. Am liebsten auf eine Campinganlage mit Blick auf den Jachthafen. Da wird natürlich ein Boot gemietet. Nur bewegungslos in der Sonne liegen, ist nichts für ihn.

Aber auch er zahlt seinen Tribut an das Alter. So wurde z.B. aus dem Kegelclub ein monatliches Essen mit den alten Kegelfreunden. Das ist



nachvollziehbar. Wir wünschen ihm aber, dass er uns noch lange erhalten bleibt. Ohne ihn gäbe es ein ziemliches Loch in Werl.

Otti Haupt

Fotos: Wilfried Mars und Pixabay
Das Foto mit der Ente wurde uns von Wolfgang Stahl zur Verfügung gestellt.

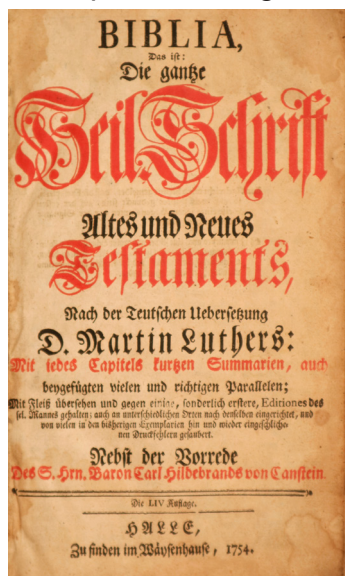
Bibeln

März-Bibel: Die Cantstein Bibel

Die Nachfrage nach deutschsprachigen Bibeln war besonders im 18. Jahrhundert extrem stark. Die Kinder der bürgerlichen Familien besuchten jetzt öffentliche oder private Schulen oder beschäftigten Hauslehrer und auch die Kinder ärmerer Leute lernten Lesen und Schreiben, da immer mehr Teile Deutschlands die Schulpflicht einführten. Meist nur vier Schuljahre, wobei bei den Jungen das Lesen und Rechnen und der Bibelunterricht im Vordergrund standen, bei den Mädchen zumeist Hauswirtschaft. Aber natürlich auch das Lesen der Bibel. Nur waren die Bücher noch so extrem teuer, dass sich der Bibelunterricht bei den einfachen Menschen auf das Vorlesen des Lehrers beschränkte.

Das änderte sich mit dem Verleger Baron von Cantstein. Die Herstellung von Papier war inzwischen deutlich billiger geworden, das Papier wurde immer dünner und Cantstein erfand eine neue Drucktechnik, die Auflagen von mehreren tausend Exemplaren ermöglichte.

Jetzt wurden Bibeln auch für weniger betuchte Menschen erschwinglich. Cantstein verzichtete auf aufwändige Einbände, auf Bilder und Kommentare und druckte auf dem billigsten Papier, das er erwerben konnte und befriedigte so die ungeheure Nachfrage nach der Heiligen Schrift. Dabei hielt er sich strikt an die Übersetzung Luthers.



Als sich im frühen 19. Jahrhundert Bibelgesellschaften gründeten und einen revidierten Text wollten, legte Cantstein 1883 eine Probekopie vor, die dann 1892 erstmals gedruckt wurde. 1898 ging er dazu über, auch teurere Exemplare zu drucken im Ledereinband und mit Goldschnitt versehen.

April-Bibel: Die Osiander-Bibel

Neben dem Verlag Endter aus Nürnberg war der bekannteste Verlag in Deutschland in der 2. Hälfte des 16. Jahrhunderts der Verlag der Brüder Johann und Heinrich Stern in Lüneburg. Sie gaben prächtige Bibelausgaben heraus wie z.B. die Lüneburger Bibel und lösten die Monopolstellung aus Wittenberg ab. Die bekanntesten Bibelausgaben des Stern-Verlages, der seit 1614 Bibeln verlegte und seit 1623 auch herausgab, sind die Quartbibel von 1664, die „Scheitsbibel“ von 1672 und die Osianderbibel von 1650, ein Bibelwerk, das nicht nur reine Textausgabe war, sondern erklärende

A n m e r k u n g e n enthielt. Bibelwerke entsprangen dem Bedürfnis, die Bibel, die seit der Reformation zum Gemeingut, zum Lese- und Hausbuch geworden war, zum besseren Verständnis mit Anmerkungen auszustatten.



Vielfach war der Besitz einer solchen Bibel aber auch einfach ein Prestigeobjekt. Aufgrund der Größe und Schwere konnte man sie schlecht auf Reisen oder in die Messfeier mitnehmen. Sie lag gut sichtbar auf einer Anrichte, damit Besucher sie sehen und bestaunen konnten und sahen, dass der Gastgeber über ein reichliches Vermögen verfügte, denn so ein Bibelwerk war enorm teuer und nur für wenige erschwinglich.

Die vorliegende Erstausgabe der Osianderbibel ist für ihre fast 400 Jahre recht gut erhalten. Der Buchblock ist fest, die Beschläge sind komplett, die Schließen allerdings fehlen. Abriebspuren auf dem Einband zeugen davon, dass die Bibel auch benutzt wurde. Die Bibel ist komplett und weist keine Bild- oder Textverluste auf. Auf den ersten Seiten gibt es einige kleine Wurmlöcher.

Mai-Bibel: Prachtvolle Einbände

Bücher waren gerade im Mittelalter sehr kostbar, das galt in besonderem Maße für



die Bibel als Wort Gottes. Daher verwendete man anfangs kostbare textile Materialien wie Samt, Seide, Leder oder Brokat, später auch verschwenderischen Buchschmuck wie Gold, Elfenbein und Edelsteine. Die Bibel galt wie die Hostie als gegenwärtiger Leib des sichtbaren Gottes. Daher auch der liturgische Kuss auf das Evangelium.

Frühe Einbände besitzen gleichgestaltete Vorder- und Rückseiten, da sie liturgisch vor allem in geöffnetem Zustand Verwendung fanden. Später, etwa zur Ottonischen Zeit um 950, gab es dann hauptsächlich prachtvolle Buchvorderdeckel, was auf eine Verwendung hauptsächlich als geschlossenes Buch verweist.

Bis in die heutige Zeit gab und gibt es immer noch bzw. wieder aufwändig gestaltete Bucheinbände, von denen hier einige vorgestellt werden sollen:

Prachtvoll erscheint die in Gold eingefasste Bibel des bekannten Künstlers Ernst Fuchs, die 1998 in einer limitierten Auflage erschien. Fuchs schreibt dazu: „Ich betrachte die Gestaltung dieser Bibel als Krönung meines Lebenswerkes, als Summe meines künstlerischen Schaffens.“

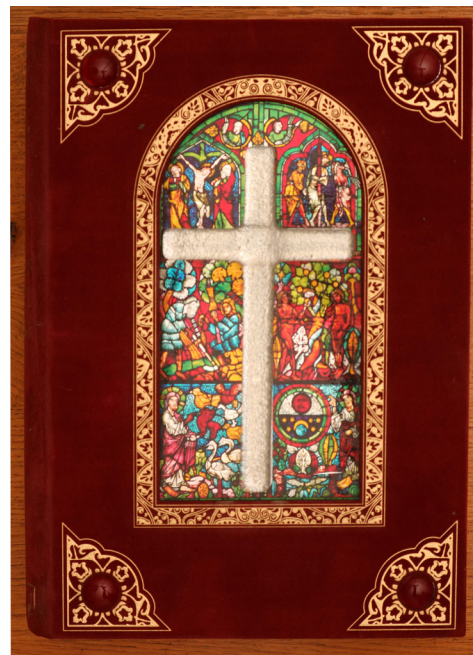


Ähnlich äußerte sich auch Friedensreich Hundertwasser, dessen Bibelgestaltung im Samteinband, unterlegt mit leuchtenden Stoffen, 1995 bei Pattloch erschien. Überhaupt erschienen bei Pattloch mehrere Prachtausgaben großer Künstler wie z.B. die Wachtmeisterbibel, die durch ihre leuchtenden Farben hervorsticht. „Lobet den Herrn ... lobet ihn all ihr leuchtenden Sterne ...“ heißt es im Buchdeckel, und dieses Leuchten ist Schwerpunkt in ihrer Bibelbebilderung.



Berühmt wurde die Augsburger Silberbibel, deren Buchdeckel aus getriebenem Silber besteht und einen sehr seltenen Silberrand besitzt. Einen Goldrand sieht man häufiger, denn

er ist sehr haltbar im Gegensatz zum Silber, das sich sofort abreibt und überhaupt als Seitenrand nur schwer herzustellen ist.



Otti Haupt

Fotos: Wilfried Mars

Aus dem Treffpunkt

So ereignisreich wie das letzte Jahr geendet ist, beginnt das Jahr 2025 für den Treffpunkt mit vielen neuen Ideen und Impulsen. Die Ehrenamtlichen des Vereins starten voller Tatendrang: Allein im Januar und Februar beginnen drei neue Projekte. „**Lesen und darüber reden**“ heißt das Angebot von Barbara Sawall und Wolfgang Lietz. Alles, was gelesen werden kann, steht hier im Mittelpunkt. Dabei können Sachbücher, Erzählungen, Zeitungsartikel, Romane und vieles mehr die Basis für diesen Gesprächskreis sein. Einmal im Monat treffen sich interessierte Leserinnen und Leser, um miteinander ins Gespräch zu kommen, um Empfehlungen für Gelesenes zu geben und untereinander Anregungen zu bekommen. Ausdrücklich erwünscht ist, dass durch



die Lektüre angeregte Themen und damit verbundene Fragen und Gedanken besprochen werden. So ist es keine Bedingung, dass jedes Mal etwas vorgestellt wird und vielleicht auch nicht immer möglich. Willkommen sind also alle, die Freude am Lesen und dem Austausch darüber haben.

Als Kooperationsprojekt zwischen dem Kreissportbund Soest, der Pflegeselbsthilfe NRW und dem Treffpunkt wird ab Januar ein „**Bewegungs- und Entspannungsangebot für pflegende und betreuende Angehörige**“ angeboten, um betroffenen Personen die Möglichkeit zu bieten, einen Ausgleich zu dem oft kräftezehrenden Alltag zu finden. Oft stellen die pflegenden und betreuenden Angehörigen ihre Gesundheit und ihre Bedürfnisse in den Hintergrund. Mit diesem Angebot sollen Bewegungs- und Entspannungselemente in den Alltag eingebunden werden und für mehr Lebensqualität sorgen. Denn Bewegung kann glücklich machen und fit halten, mehr Energie geben und Schmerzen und Krankheiten vorbeugen. Gleichgesinnte treffen sich dazu einmal im Monat im Kurfürstenring 31. Gefördert wird dieses Projekt vom Ministerium

für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen, den Landesverbänden der Pflegekassen und von dem Verband der Privaten



ten Krankenversicherung.

Nach langer Pause startete im Februar das beliebte Kochprojekt der **Kochmützen**. Einmal im Monat treffen sich Menschen, um gemeinsam zu kochen. Hier werden Personen angesprochen, denen Sätze wie „Ach, das habe ich ja schon ewig nicht mehr gegessen, aber für mich allein so einen Aufwand zu machen – das lohnt sich nicht.“ oder „An das Gericht traue ich mich allein gar nicht ran.“ bekannt vorkommen. Das Wort „gemeinsam“ beschreibt hier den Kern des Angebots: gemeinsam kochen, gemeinsam essen und gemeinsam aufräumen – denn hier soll alles Hand in Hand gehen. Gemeinsam soll auch überlegt werden, welche Haupt- und Nachspeise beim nächsten Treffen gekocht werden können. Zusammen begibt sich die Gruppe auf eine kulinarische Reise durch die Zeit und verschiedene Landesküchen. Dabei kann es sich um Gerichte von früher, die man in der Kindheit gerne gegessen hat, handeln, um etwas Modernes aus der heutigen Zeit oder eben aus anderen Ländern – alles, womit sich die Gruppe wohlfühlt und was in dem gesetzten Zeitrahmen von vier Stunden machbar ist.

Wir können uns also wieder auf ein Jahr freuen, in dem der Treffpunkt seine bereits kunterbunte Angebotspalette nochmal erweitert. Und das wird sicher nicht das letzte Mal sein. Der Ideenreichtum und Tatendrang aller Treffpunkt-Mitarbeitenden, ob ehren- oder hauptamtlich, ist ungebrochen hoch.

Ellen Kirchhoff

Fotos: Pixabay



Leben im Alter e.V.

Warum gibt es zu Ostern Ostereier???

Ohne Ostereier ist Ostern schlicht wegunvorstellbar und das nicht nur für Kinder. Doch woher kommt dieser Brauch des Ostereier verschenkens? Das Ei symbolisiert in vielen Kulturen Fruchtbarkeit und neues Leben. Schon bei den Urchristen bedeutete das Ei die Auferstehung Jesu Christi am Ostersonntag. In der Interpretation der christlichen Kirche bedeutet das Ostereiden Triumph des Lebens (das Küken) über den Tod (die leblose Schale), Wiederauferstehung Jesu Christi nach der Kreuzigung. Erstmals tauchte die Bezeichnung Osterei 1615 auf. Vermutlich geht die Tradition des Ostereierschenkens auf einen alten Brauch der Abgabe von Zins - und Antlaßeiern – im Mittelalter zurück. Hier mussten die Bauern den Grundherren (auch Lehensherren genannt) die Steuern und Abgaben am Gründonnerstag mit Eiern bezahlen. Die Begriffe „ Eierzins und Eierwiese „ als Bezeichnung für Grund und Boden erinnern an diese Pflicht. Mit der Reformation im 16. /17. Jahrhundert änderte sich diese Tradition des „Eierschenkens“. Von hier an wurden



nicht nur die Grundherren mit Eiern bedacht, sondern auch Kinder und Freunde, denen man die im Ei innewohnende Fruchtbarkeit und Lebenskraft übertragen wollte. Die Farben der Eier spielten früher eine besondere Rolle: Zuerst wurden die Eier nur rotgefärbt, um an das Leiden Jesu Christi zu erinnern, der sein Blut für die Erlösung der Menschheit vergossen hat. Mit der Zeit wurden die Eier immer bunter und kunstvoller mit immer neuen Techniken verziert. So werden heute die Ostereier in allen möglichen Arten bemalt, geklebt oder geätzt. Folgende Bedeutung haben die Ostereierfarben: Rot Opfertod von Gottes Sohn, Weiß Reinheit, Grün Unschuld und Jugend, Gelb Erleuchtung, Orange Kraft, Ausdauer und Wärme. Blaue Eier sollte man nicht verschenken, da sie angeblich für Kälte und Unglück stehen. Aber egal welche Farbe oder Bedeutung das Osterei hat, wir lieben es, ob gekocht, aus Schokolade, gefüllt oder nicht.

Hätten wir Ostern keine Eier, würde doch was fehlen! Oder?

Mechthild Schulte

Dieser Artikel wurde unserem Archiv entnommen. Er erschien in unserer 1. Ausgabe vor neun Jahren.



Eine Busreise

Viel zu spät begreifen viele
Die versäumten Lebensziele:
Freuden, Schönheit und Natur,
Gesundheit, Reisen und Kultur.
Darum, Mensch, sei zeitig weise!
Höchste Zeit ist's! Reise! Reise!

Wilhelm Busch

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er viel erzählen. Am interessantesten in jeder Hinsicht scheinen mir Busreisen zu sein. Ich erinnere mich an Busreisen aus der Schulzeit. Bei den Busreisen der letzten Jahre, die ich mit meiner Frau gemacht habe, habe ich amüsiert festgestellt, dass Ähnlichkeiten mit den Erlebnissen der Schülerreisen offenkundig sind. Ich meine die Reisen, die große Bustouristik-Unternehmen anbieten, nicht die von Vereinen und Freundesgruppen geplanten.



Und dabei kann man interessante Typen von Bustouristen erleben. Es beginnt mit dem Einstieg in den Bus. Offenbar muss die Platzwahl wohl überlegt sein: Nicht auf den Rädern, Martha, das tut unseren Rücken nicht gut. Steig schon mal ein, Sophie und sichere uns einen Platz, aber nicht in der Nähe des Bus-WCs! Bei einer Reise erlebten wir ein Seniorenpaar bei der Platzsuche. Der



hochgewachsene Mann zwingt sich durch den ganzen Wagen und begutachtet die freien Plätze. Schließlich bittet er uns, unsere Plätze mit denen links in derselben Reihe zu tauschen. Seine Frau möchte einen Fensterplatz, aber nicht auf der Straßenseite, sie reagiere empfindlich auf gewisse Verkehrssituationen. Wir lehnen höflich ab mit Verweis auf eigene Empfindlichkeiten. Seine Frau entledigt sich ihres Pelzmantels, er zieht seinen kleinkarierten Sacko aus und hängt beides sorgfältig an den Haken, das Handgepäck und seine Brooklin-Cashmere-Flatcap platziert er passgenau im Gepäcknetz. Dann nimmt seine Frau den Fensterplatz, er den am Gang. Wir sind Pensionär und reisen gern – aber kultiviert, begründet die Dame ihr Verhalten. Nicht erst nach diesem kultivierten Dialog ist uns bewusst, dass eine Platzwahl ohne Anwendung fundierter Menschenkenntnis fatale Folgen haben kann.

Einmal eingenommene Plätze sind für die Dauer der Reise unveränderbar. Nach jeder Pause reden immer mehr Passagiere miteinander, es bilden sich Kommunikationsachsen, aus denen sich gegen Ende der Tour Kommunikationsmilieus herauskristallisieren, denen man im Zweifel hilflos ausgeliefert ist.

Zwei Damen mittleren Alters tauschen sich



darüber aus, an welchen mondänen Orten in welchen exklusiven Modegeschäften sie welche sündhaft teuren Modeartikel erworben haben. Dabei übertönen sie die Ansagen des Reiseleiters, der um Ruhe bittet und von einem Herrn hinten im Bus unterstützt wird, der aus voller Brust „Ruhe!!! Quasselstrippen.“ brüllt. Schräg vor uns saß auf einer Reise ein Ehepaar, das sich vom ersten Augenblick an in ihre Handys vertiefte, ohne einen Blick nach rechts oder links oder gar aus dem Fenster zu werfen. Gelegentlich rief einer von ihnen in den Bus: „In unserem Zielort tobt gerade ein gefährliches Gewitter!“ Oder: „Oh Gott, wieder ein tragisches Busunglück mit vielen Toten!“ Sie verstanden sich als News-Caller, ließen sich ansonsten durch nichts von ihren Handys lösen. Bei Führungen und Stadtrundgängen nahmen sie ausschließlich in den Blick, was ihr Handy-Display bot, das hielten sie in tausenden Fotos fest. Selbst Mahlzeiten ließen sie von ihrem Handy begutachten, bevor sie ihren großen Hunger ausgiebig stillten. Bei Mahlzeiten versuchen wir den Tisch nicht mit denen zu teilen, die alles auf dieser Reise Gesehene und Erfahrene kommentieren und vergleichen mit ihren bisherigen extravaganten Reisen, von denen sie höchst begeistert und ohne Unterbrechung erzählen. Einmal gerieten wir mit solchen Leuten – im Ausland mit anderer Währung war’s



– bei einem Lokalbesuch an einen Tisch. Der fremden Sprache mächtig, boten sie an, die Rechnung „halbe-halbe“ zu

teilen. Als auf dem Tisch erkennbar wurde, was sie und wir bestellt hatten, erkannten wir, dass wir für unsere und für die Hälfte ihrer Hälfte zu bezahlen hatten.

Die Vielfalt solcher Touristengruppen zeigt sich besonders bei Stadtführungen und Gebäudebesichtigungen. In jeder Reisegruppe gibt es Teilnehmende, die sich an die Reiseleitung „ranwanzen“ und mit maximaler Orts- und Kulturkenntnis aufwarten. Dabei sprechen sie meist sehr leise, das Herrschaftswissen ist nicht für alle. Der Habitus dieser Streber hat etwas Professorales. Ganz im Gegensatz

dazu sind die in deutscher Urlaubsbekleidung: Hawaiihemden mit großen Blumenornamenten, darunter, wenn überhaupt erkennbar, kreischend bunte Bermudashorts, gekrönt mit formlosen Juhuhütchen. So wagen sie sich auch in Schlösser und Kirchen, bis sie hinauskomplimentiert werden. Ebenfalls desinteressiert an Erklärungen zu Sehenswürdigkeiten sind die sogenannten Abhaker: alles wird fotografiert, ohne selbst hinzusehen, der Dom - check! -, der Marktplatz - check! -, die Burg -check! -, abgehakt mit Beweisfoto auf der „Must-see-Liste“.



Zurück im Hotel wissen sie schon nicht mehr, was sie da fotografiert haben. Die Schlawuere knipsen immer zuerst das Ortsschild.

Es sind meist Anfänger unter den Bustouristen, die man am Ausruf erkennt: „Och, guck mal, wie niedliche Häuser rund um den Markt, und Kirche und Rathaus eng beisammen, wie bei uns zu Hause. Und alles so sauber!“ Und schon fühlt man sich wohl und sicher. Und überhaupt sind all die beschriebenen seltsamen Verhaltensweisen Ausdruck von Unsicherheit in der Fremde.

Dagegen hilft: Reise! Reise! Und wo du auch bist: Bleibe Mensch!

Beppo Lippold

Foto: Wilfried Mars, KI-unterstützt, und Pixabay

Wickeder Seniorenforum – Aktivitäten

Die Digitale Sprechstunde

Mit dem neuen Projekt der kostenlosen „Digitalen Sprechstunde“ stehen fünf ehrenamtliche Digitalpaten bereit, um die Fragen der Ratsuchenden zu beantworten. Die Fragesteller sitzen mit „ihrem“ Digitalpaten zusammen und können eine Zeitstunde lang ihre individuellen Fragen stellen. Ob es dabei um Fragen rund um die Nutzung des eigenen Handys oder Tablets geht oder aber auch um Ticketbuchungen im Internet, entscheidet allein der Ratsuchende.

Die Sprechstunden finden jeden 4. Donnerstag im Monat, von 15:00 – 17:00 Uhr, ehemaliger Sporthaus Papenberg, ab April voraussichtlich dann im Bürgerhaus, statt.

Anmeldungen nimmt Helmut Bäcker, 02377 2958 oder 0171 226 4285 entgegen.



Der Friedhofsbaumwagen

Ein offenes Gesprächsangebot in gemütlicher Atmosphäre gibt es ab dem 18. März wieder im Wickeder Friedhofstreff. Dann finden Besucher in dem gemütlich eingerichteten Bauwagen neben Kaffee



und Kuchen einen Ort, um einfach mal spontan, ohne Anmeldung, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Einfach mal auf dem Weg zum oder vom Friedhof reinschauen. Gabriela Brown und Inge Gabrecht freuen sich auf die Gespräche.

Der Friedhofs-Bauwagen steht jeden 3. Dienstag im Monat von 14:00 – 17:00 Uhr im Wechsel am Franziskusforum (März, Mai, Juli, September) und an der Trauerhalle des Kommunalfriedhofs (April, Juni, August, Oktober) für alle offen.

JuleA – „Jung lehrt Alt“



Mit JuleA bieten Schülerinnen und Schülern ehrenamtlich an, interessierte Seniorinnen und Senioren ihre individuellen Fragen zum Umgang mit Handy, Laptop, Tablet & CO zu beantworten. Ziel des Projektes ist es, älteren Bürgern und Bürgerinnen Gelegenheit zu geben, in ihrem individuellen Tempo zu lernen.

Das Engagement der Schüler*innen wird mit dem NRW-Ehrenamtsnachweis honoriert.

Anmeldungen nimmt Helmut Bäcker, 02377 2958 oder 0171 226 4285 entgegen.

Der Marktbus

Mit dem Marktbus können ältere oder auch mobilitätseingeschränkte Menschen aus der



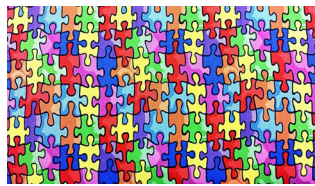
Gemeinde bequem in die Ortsmitte fahren. Jeden Donnerstag ab ca. 9:30 Uhr können Sie sich zu Hause abholen

lassen. Die ehrenamtlichen Fahrer bringen Sie mit dem Marktbus zu Geschäften und Einrichtungen in die Ortsmitte. Rollatoren können natürlich mitgenommen werden. Ab ca. 11:30 Uhr werden Sie wieder nach Hause gebracht. Eine Verwaltungsgebühr von 2,50 € pro Tag (Hin- und Rückfahrt) wird bei den Fahrern entrichtet. Empfänger von Grundsicherungsleistungen erhalten 1,50 € Ermäßigung. Anmeldungen jeweils bis dienstags in der Zentrale des Rathauses, 02377 9150.

Fotos: Pixabay, Thomas Fabri, Peter Kanthak

Die Aktivitätengruppe „Miteinander“

Im November 2023 trafen sich mehr als 60 Menschen, um gemeinsam Aktivitäten zu planen. Mit der fachlichen Unterstützung des Seniorenforums



sind innerhalb kürzester Zeit Gruppen zu den Aktivitäten Wandern, Spaziergehen, Spielenachmittage, Fahrradfahren, Eintägige Ausflugsfahrten/Besichtigungen, Boule spielen, Skatspielen, Tanzen und „Spontan aktiv“ Gruppen gegründet worden. Das Interesse an der Gruppe „Miteinander“, der sich im Laufe des Jahres weitere Menschen angeschlossen haben, ist ungebrochen hoch. Das liegt sicher auch daran, dass für die Teilnahme keine formelle Mitgliedschaft o.ä. erforderlich ist.

Die Basisgruppe trifft sich jeden 3. Montag im Monat, um 17:00 Uhr im Forum der Sekundarschule. Ab April voraussichtlich dann im Bürgerhaus. Angelika Bechheim-Kanthak, 02377 915 192

Das Reparaturcafé

Die ehrenamtlichen Handwerker des Reparatur-Cafés setzen Alltags-



gegenstände mit dem Eigentümer wieder in Stand, statt

sie wegzuwerfen. Wer gerade nichts zu reparieren hat, ist herzlich eingeladen, den Handwerkern vom Waffel-Café aus zuzusehen oder mit anderen Besuchern einen kleinen Plausch zu halten. Das Reparatur-Café findet am 2. Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr im ehemaliger Sporthaus Papenberg statt. Ab April steht dann von 16:00 bis 18:00 Uhr aller Voraussicht nach das Bürgerhaus wieder zur Verfügung.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Taschengeldbörse



Benötigen Sie auch kleine Hilfen im Haus oder Garten? Die registrierten Jugendlichen der

Taschengeldbörse (TaB) gehen Ihnen zur Hand. Nach Ihrer persönlichen Anmeldung können Sie Jobs einfach telefonisch oder per Mail weitergeben. Die Jugendlichen sind zwischen 14 und 20 Jahre alt. Empfohlen wird je nach Arbeit ein „Stundenlohn“ bis 12 Euro.

Seit 2016 bereits sind Jugendliche und Jobanbieter sehr zufrieden mit diesem Konzept. Rückmeldungen belegen, dass den Jugendlichen der Kontakt und die Arbeit Spaß machen und die Jobanbieter die Unterstützung sowie die Freundlichkeit und das Verantwortungsbewusstsein der Jugendlichen zu schätzen wissen.

Erreichbarkeit: donnerstags von 10 - 11 Uhr sowie nachmittags von 16 - 17 Uhr, 02377 / 915133.

„Die Stille Stunde“ des Vereins „Zuhause-Gut“



Kennen Sie die Stille Stunde? Das reizarme Einkaufen, wenn es im Wickeder EDEKA Supermarkt ganz leise wird, keine Musik durch den Markt hallt und der Piepton der Scanner an den Kassen verstummt ist?

Initiator ist der Verein „Zuhause-Gut“. Das Projekt wird unterstützt durch Laura Heder (Marktinhaberin), Ruth Hornkamp (Gemeinde) und dem Seniorenforum. Angesprochen werden sollen alle, die es ruhiger mögen. Sie finden uns am Stand des Vereins Zuhause-Gut bei den Kassen. Gerne helfen wir Ihnen beim Schieben des Einkaufswagens, bei der Produktsuche, beim Öffnen der Kühlwandtüren und Verpacken der Waren. Selbstverständlich ehrenamtlich und kostenlos.

Jeden Dienstag im Wickeder Edeka-Center von 16 – 17 Uhr.

Angelika Bechheim-Kanthak
Fotos: Pixabay

Meine Tätigkeit als Ombudsperson der WTG-Behörde des Kreises Soest



Foto: Judith Wedderwille, Kreis Soest

Mein Name ist Johannes Kochanek. Ich bin noch 69 Jahre alt, Rentner, ehemaliger Heimleiter, Diplom Gerontologe und ausgebildeter Mediator. Weil ich mich vor einiger Zeit beim Kreis als ehrenamtlicher Mitarbeiter gemeldet hatte, wurde ich von Mitarbeiter*innen des Kreises angesprochen für eine neue ehrenamtliche Tätigkeit. Das Land NRW hat aus einer „Kann-Bestimmung“ im Wohn- und Teilhabegesetz (WTG-Gesetz) eine „Soll-Vorgabe“ ab 01.01.2023 gemacht. NRW verlangte von allen Kreisen des Landes einen niedrighschwelligem Beschwerdeweg für alle pflegebedürftigen Bewohner*innen von Heimen und Einrichtungen und allen Menschen mit Behinderungen in Werkstätten, die unter das Wohn- und Teilhabegesetz fallen. Die Behörde, die dieses Gesetz repräsentiert, ist uns besser bekannt unter dem früheren Namen Heimaufsicht. Es geht aber nicht nur um die Nutzer dieser Einrichtungen, sondern auch um deren Angehörige, um deren Betreuer*innen und die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, die diesen Beschwerdeweg gehen möchten.

Der Kreis hat mich für diese Tätigkeit angesprochen und ich fand diese neue Aufgabe spannend und interessant.

Es gab noch offene Fragen zu klären: Wer wendet sich an die Ombudsperson? Ist der Name für diese Person kennzeichnend für diese Aufgabe? Schafft eine Person das für das gesamte Kreisgebiet? Es sind immerhin weit über 100 Einrichtungen in 14 Kommunen. Wie kann der Kontakt hergestellt werden? Was ist in Sachen Datenschutz zu beachten? Welche Anfragen übersteigen die Befugnisse der Ombudsperson? Was heißt eigentlich Ombudsperson? Aus dem Schwedischen beschreibt der Name die Rolle eines Repräsentanten, der als eine Art Vermittler*in zwischen dem Einzelnen und einer Behörde oder einer Instanz verstanden werden kann.

Fragen über Fragen machten deutlich, dass es ein Konzept für diese Aufgabe geben musste. Dieses war von Seiten des Landes NRW 2023 nicht zur Verfügung gestellt worden. Deshalb gab es im Herbst/Winter die ersten Gespräche und ich konnte mit Frau Katrin Dietz aus dem Sachgebiet Pflegeplanung und Alter der Kreisverwaltung und Herrn Gerald Bankamp, Kreis-Abteilungsleiter Soziales, ein entsprechendes Konzept erarbeiten.

Nach Konzepterstellung und Aufgabenbeschreibung unterschrieb ich einen Vertrag als ehrenamtlicher Mitarbeiter.

Die Amtszeit beläuft sich auf 3 Jahre und es ist der Ombudsperson möglich, jederzeit ohne Begründung diese Aufgabe niederzulegen.

Wünschenswerte Voraussetzungen bei dieser Aufgabe sollten Erfahrungen in den Bereichen Gesundheitswesen, soziale Arbeit, Allgemeine Verwaltung oder gesetzliche Betreuung sein.

Die Ombudsperson ist natürlich nicht weisungsbefugt. Sie entscheidet nach Absprache mit dem Beschwerdeführer, wie der eingebrachte Sachverhalt gemeinsam gelöst werden kann und ob gegebenenfalls die WTG-Behörde hinzugezogen werden muss.

Dabei soll zunächst die Hilfe zur Selbsthilfe berücksichtigt werden. Beschwerdeführer werden beraten und ermutigt, die Streitsituation möglichst selbstständig zu lösen, und erst in zweiter Linie kann durch Interventionen der Ombudsperson der Streit bearbeitet werden. Dabei sind folgende Merkmale wichtig: Vertraulichkeit, Allparteilichkeit, Eigenverantwortlichkeit, Freiwilligkeit und Lösungen, die außergerichtlich entwickelt werden.

Nach dem Konzept und der Vorstellung im WTG-Team, von dem ich herzlich empfangen wurde, erstellte die Kreisverwaltung einen Flyer, der an alle betreffenden Einrichtungen verschickt und dort mit Erklärungen, Foto,



Telefonnummer, E-mailadresse und Angabe von Sprechzeiten ausgehängt wurde.

Der erste Anruf ließ nicht lange auf sich warten. Besuche in Einrichtungen, Gespräche mit Angehörigen, Einrichtungsvertretern und Betreuern folgten. Dabei bekam ich von den Mitarbeiter*innen des Sachgebiets Pflegeplanung und Alter der Kreisverwaltung Soest jederzeit wertvolle Tipps und Anregungen - selbstverständlich unter Wahrung des Datenschutzes. Vor allen Dingen ist die für mich zuständige Mitarbeiterin mit den Kolleginnen für mich ein sicheres Netz, weil ich jederzeit anrufen kann, um gesetzliche oder Hintergrundinformationen zu bekommen. Das ist für diese neue Aufgabe eine wertvolle Begleitung in meinem ehrenamtlichen Dienst.

In welchen Fällen wendet man sich nun an eine Ombudsperson?

Es geht um Fragen nach der Kostentransparenz, um Störungen in der Kommunikation, um Wäschepflege, um die Mahlzeiten, um Verletzungen seelischer Art, aber auch um körperliche Einschränkungen, um Versorgung mit Pflegehilfsmitteln und Medikamenten, auch um enttäuschte Erwartungen und falsche Vorstellungen. Manchmal geht es „nur“ um die Anerkennung der geleisteten liebevollen Arbeit und um mitfühlendes Verständnis.

Bei den Beratungsgesprächen bin ich froh,

wenn ich den Menschen entlastend helfen, ihnen neue Sichtweisen vermitteln und Verständnis wecken kann für den Streitpartner, um gemeinsam mit beiden konstruktive Lösungen zu entwickeln. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass eine wichtige Voraussetzung für eine konstruktive Erarbeitung zunächst eine Würdigung der Lebens- aber auch der Arbeitssituation durch mich ist.

Bei meiner Arbeit als Ombudsperson helfen mir dabei die Methoden der erlernten Mediation aber auch meine Berufserfahrungen als Heimleiter und mein Studium der sozialen Gerontologie.

Wie sieht die Arbeit nun praktisch aus?

Donnerstags habe ich von 15.00 – 18.00 Uhr Sprechzeit. Manchmal gibt es auch Anrufe außerhalb der Sprechzeit. Ich sehe die Anrufe und melde mich dann in der Sprechzeit bei den Anrufern zurück. Termine für Beratungsgespräche oder Vermittlungsgespräche, aber auch Vorstellungsgespräche in Heimbeiräten oder auch in anderen Gremien vereinbare ich nach freien Terminen in meinem Terminkalender. Bei mehreren Terminen versuche ich, Fahrstrecken mit Zielen zu verbinden.



Manchmal gibt es auch mehrere Sprechzeiten ohne Anrufe. In den Zeiten arbeite ich an der Öffentlichkeitsarbeit, an Vorträgen oder an der Dokumentation der Beratungsfälle. Letztlich ist es auch ein gutes Zeichen, wenn keine Beschwerden bei mir ankommen. Ich halte die Zeit frei für Anrufe und bin sozusagen in Bereitschaft.

Auch dieser Artikel soll die Bekanntheit meiner Aufgabe verbreiten, um Möglichkeiten für ein friedliches Miteinander in den Einrichtungen zu schaffen.

Johannes Kochanek
Tel. 0157 73563634
Mail: ombudsperson-wtg@kreis-soest.de

Fotos: Pixabay

Buchtipps von der A.Stein'sche Buchhandlung

Sarah Pines: Der Drahtzieher



Sarah Pines *Der Drahtzieher*

Roman · Diogenes

Alba allerdings nicht wie vorgesehen in die Rolle der sitzamen Ehefrau. Alba ist alles, was Theodor sich vorgestellt hat, aber immer im falschen Moment und nicht für ihn. Wo er Pflicht ist, ist sie Lethargie, wo er Tradition ist, ist sie Moderne, wo er auf die Sitten hält, will sie provozieren. Und dann trifft Alba auf Albert, Theodors besten Freund aus Kindheitstagen und ewigen Konkurrenten, Sohn der reichsten Familie im Sauerland, und eine veritable *Amour fou* beginnt.

Zur Autorin:

Sarah Pines

Sarah Pines ist im Sauerland und in Bonn aufgewachsen, hat Literaturwissenschaft in Köln und an der Stanford University studiert und wurde in Düsseldorf mit einer Arbeit über Baudelaire promoviert. Sie schreibt für die Kulturrressorts der ›Zeit‹, der ›Welt‹ und der ›NZZ‹. Pines lebt als freie Autorin in New York. ›Der Drahtzieher‹ ist ihr Debütroman.

Hardcover Leinen

320 Seiten

erschienen am 21. August 2024

978-3-257-07278-5

€ 24.00

Auch als eBook und Hörbuch-Download erhältlich

Alexandra Wullkopf

Foto: Wilfried Mars

Der Debütroman von Sarah Pines erzählt eine Geschichte aus dem Sauerland:

Theodor Hugo Hasselt ist Drahtseilfabrikant, groß, gerade, glattrasiert und nach Cologne duftend sitzt er selbst auf dem Sofa aufgefaltet wie ein Papierhut und ist dabei ewig auf der Suche nach einem ruhigen Platz für seine Zehenspreizübungen. Theodor ist Oberhaupt der zweitreichsten Familie des westlichen Sauerlandes, Unternehmer und geachteter Bürger. Bei einem Aufenthalt in Transvaal verliebt er sich unumkehrbar in seine Stiefcousine Alba – klug, gebildet, musisch, mal keck plappernd, mal welk wie altes Gemüse, mit bedeutendem Haarschopf. Zu Hause auf dem Landgut in Iserlohn fügt sich



Ein „FrauenOrt“ in Werl für Hedwig Dransfeld



Foto: Stadtarchiv Werl

Am 13. März 2025 jährt sich der Todestag von Hedwig Dransfeld zum hundertsten Mal. Diese bedeutende Frau, deren Lebensgeschichte eng mit der Stadt Werl verbunden ist, wird deshalb von der Stadt, aber auch von vielen anderen Akteurinnen und Akteuren besonders gewürdigt.

Hedwig Dransfeld war Lehrerin, dann Leiterin der Ursulinenschule, engagierte sich sozialpolitisch sowie für Frauenrechte und Mädchenbildung. Von 1920 bis 1925 war sie Abgeordnete für die Zentrumspartei im Reichstag. Sie publizierte, leitete die Zeitschrift „Die christliche Frau“ und war die erste Vorsitzende des neu gegründeten Katholischer Deutschen Katholischen Frauenbundes. Eine bestens recherchierte Biographie hat soeben Barbara Schmidt, eine aus Werl stammende Autorin, veröffentlicht und stellt ihr Buch am 13. Februar um 19.00 Uhr im Forum des Ursulinengymnasiums vor.

Ihren Lebensleistungen entsprechend wurde Hedwig Dransfeld Ehrenbürgerin der Stadt Werl und erhielt nach ihrem Tod ein Ehrengrabmal auf dem Parkfriedhof. In den



1988 gab die Deutsche Bundespost in der Briefmarkenreihe „Frauen in der deutschen Geschichte“ eine Briefmarke mit Hedwig Dransfeld heraus.

Foto: Stadtarchiv Werl

1980er Jahren war sie auf einer Briefmarke der Dauerserie „Bedeutende Frauen der deutschen Geschichte“ abgebildet.

Nun wird Hedwig Dransfeld 100 Jahre nach ihrem Tod auf eine weitere Art gewürdigt. Auf Antrag des Soroptimist-Clubs (kurz SI-Club) wird am 14.03.2025 ein „FrauenOrt“ für sie feierlich eingeweiht. Es handelt sich um einen weiteren von mittlerweile über 50 Orten eines Netzwerks von „FrauenOrten“, das vom Frauenrat NRW verantwortet wird. Die Idee, historisch bedeutende Frauenpersönlichkeiten an ihren Wohn- und Wirkungsorten sichtbar zu machen, ging Anfang der 2000er Jahre von Sachsen-Anhalt aus. Es folgten weitere landesweite „FrauenOrte“-Netzwerke in Sachsen, Niedersachsen, Brandenburg und eben NRW.

Herzlich sind alle Interessierten eingeladen, am Festakt am Freitag, 14.03.2025, teilzunehmen. Um 11.00 Uhr wird auf dem Parkfriedhof eine Stele enthüllt, auf der die wichtigsten Informationen zu Hedwig Dransfeld zu lesen sind. Diese Stele wird ihr Ehrengrabmal noch mehr in den Focus stellen. Redebeiträge werden vom Bürgermeister Torben Höhbrink, Muriel Guéguen als Vorsitzende des Frauenrats NRW sowie der amtierenden SI-Werl Präsidentin Lucia Busemann kommen. Nach dem gemeinsamen Spaziergang zum Ursulinenkloster (Neuerstr.11), ihrem langjährigen Wirkungsort wird dort, nahe der alten Klosterpforte des historischen Gebäudes, eine zweite Stele enthüllt. Redebeiträge seitens der Ursulinen-Schulen, der Katholischen



Foto: freistil* Design

Frauengemeinschaft sowie des Werler Stadtführers werden weitere Aspekte ihres Lebenswerks unterstreichen. An beiden Orten wird die Instrumentalgruppe „Ursel-Brass“ des Ursulinengymnasiums den Festakt musikalisch umrahmen. Zum Abschluss sind alle eingeladen zu „Begegnung und Gespräch“ im alten Refektorium der Ursulinen bei einem Getränk und kleinem Imbiss.

Ein nicht unrealisierbarer Traum ist es, weitere „FrauenOrte“ in Werl folgen zu lassen; denn es gibt noch mehr Frauen der Stadtgeschichte, für die dieses wertschätzende Gedenken angemessen wäre.

Gemäß seinem Motto „Bewusstmachen, Bekennen, Bewegen“ wird sich der SI-Club Werl weiter dafür einsetzen.

Es gibt noch einen guten Grund, den neuen „FrauenOrt“ im März einzuweihen: Dieses Jahr hat der Internationale Frauentag ein Jubiläum. Vor 50 Jahren beschlossen die UN anlässlich des „Internationalen Jahrs der Frau“, dass der 08. März jeden Jahres als „Internationaler Frauentag“ begangen wird. Auch wenn dieser Feiertag eine wesentlich längere Geschichte hat, setzte er sich damit 1975 endgültig

weltweit durch. Aus diesem Anlass laden die Soroptimistinnen Werl Sie zu weiteren Veranstaltungen in diesem Frühjahr herzlich ein.

Für den Terminkalender:

Film zum Internationalen Frauentag:
Freitag, 07.03.2025, 19:00 Uhr: „Sternstunden ihres Lebens“. Der Kampf von Elisabeth Selbert um den Gleichberechtigungsparagrafen im Grundgesetz. „Kinozeit“ im „Treffpunkt – Leben im Alter e. V.“, Kurfürstenring 31

Einweihung des „FrauenOrts“ für Hedwig Dransfeld:
Freitag, 14.03.2025, 11:00 Uhr Parkfriedhof, ca. 12:15 Uhr am historischen Gebäude des Ursulinenklosters (Neuerstr. 11)

Selbstbehauptungstraining für Frauen mit der Dozentin, einer pensionierten Polizeihauptkommissarin, Fr. Buchner-Stamm:
Mittwoch, 02.04.2025, 9 bis ca. 12:30 Uhr, im „Treffpunkt – Leben im Alter e. V.“.

Stadtführung „Werler Frauen“ mit Stadtführer Tobias Gebhardt (Termin sh. Presse oder Internetseite SI Werl)

Konfettilauf:
Samstag, 22.03.2025. Wie in den letzten Jahren gilt erneut die Einladung, gemeinsam mit anderen einige Stationen in Werl abzulaufen – egal wann, egal wie schnell, egal mit wem, oder auch allein. Bewegung für einen guten Zweck, in diesem Jahr wieder zur Unterstützung des „Treffpunkt – Leben im Alter e. V.“, der „Herzkissen-Gruppe“ der kfd St. Norbert sowie der Frauenberatungsarbeit der Diakonie in Soest und Werl.

Büchertisch:
Sonntag „Autofrühling“, 13.04.2025, 13:00 bis 18:00 Uhr, Walburgisstr. 22 (ehem. Kirschniak)

Weitere Informationen:

www.siclubwerl.soroptimist.de ; siclubwerl@gmx.de

<https://www.frauenorte-nrw.de>

Barbara Schmidt: Hedwig Dransfeld. Frauenrechtlerin, Sozialreformerin, Politikerin – eine Biographie. Paderborn (Bonifatius-Verlag) 1925

Barbara Sawall, Soroptimist Club Werl

Champignon-Rezepte im Frühjahr

Heute stelle ich zwei leckere Gerichte mit Champignons vor. Zuchtchampignons sind das ganze Jahr über erhältlich. Sie bestehen zu 90% aus Wasser, ca. 4% aus Protein und haben weniger als 1% Fett. Sie enthalten wertvolle Vitamine: K, D, E und B.

Dazu die Mineralstoffe Kalium, Eisen und Zink. Alles gute Gründe, öfter mal mit Champignons zu kochen. Die aromatischere Sorte sind die braunen Champignons. Champignons in Scheiben kann man gut einfrieren, sie sollten dann aber unaufgetaut in die Pfanne kommen.

Die Pilze sollten ohne die Plastikverpackung im Kühlschrank gelagert werden. Einfach in ein trockenes, sauberes Tuch wickeln. So halten sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks drei bis vier Tage.

Champignonpfanne mit Hähnchen

Rezept für 4 Personen



600 g Hähnchenbrust ohne Haut
1 Zwiebel
500 g Champignons
200 g TK-Erbsen
2 EL Öl, Salz und Pfeffer
200 ml Sahne oder Cremefine
200 ml Instant-Gemüsebrühe
Petersilie

Fleisch in breite Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben und vierteln. (Größere Pilze achteln). In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Hähnchenstreifen darin anbraten, dann salzen und pfeffern, herausnehmen. Das restliche Öl in die Pfanne geben, die Champignons darin scharf anbraten, Zwiebel dazugeben und mit Sahne und Brühe ablöschen. Die TK-Erbsen zufügen, das Ganze 5 Min. köcheln lassen. Fleisch zufügen und erwärmen, abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren. Ich habe dazu Bandnudeln gekocht, Spätzle oder andere Nudeln schmecken sicher auch dazu.

Blätterteigtaschen mit Champignons und Schinken

ergibt 4 Taschen



300 g Champignons
1 EL Öl
Salz, Pfeffer, etwas getrockneter Thymian
100 g geriebener Käse
2 Eier, 1 Eigelb
100 g Mascarpone oder Schmand
100 g gekochter Schinken
1 Rolle Blätterteig, Backpapier

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie dem Thymian würzen.

Schinken in Stifte schneiden.

Mascarpone mit den Eiern verrühren, den geriebenen Käse dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blätterteig entrollen und in 4 Quadrate schneiden. Ein Blech mit Backpapier belegen und den Blätterteig darauflegen.

Die Mascarpone-Creme darauf verstreichen, Pilze und Schinken darauf verteilen.

Jeweils die 4 Ecken des Quadrats zur Mitte hin umklappen und festdrücken.

Das Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und die Blätterteigtaschen damit bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

Ein leckerer Snack zum Abendbrot.

Guten Appetit wünscht

Doris Sertel

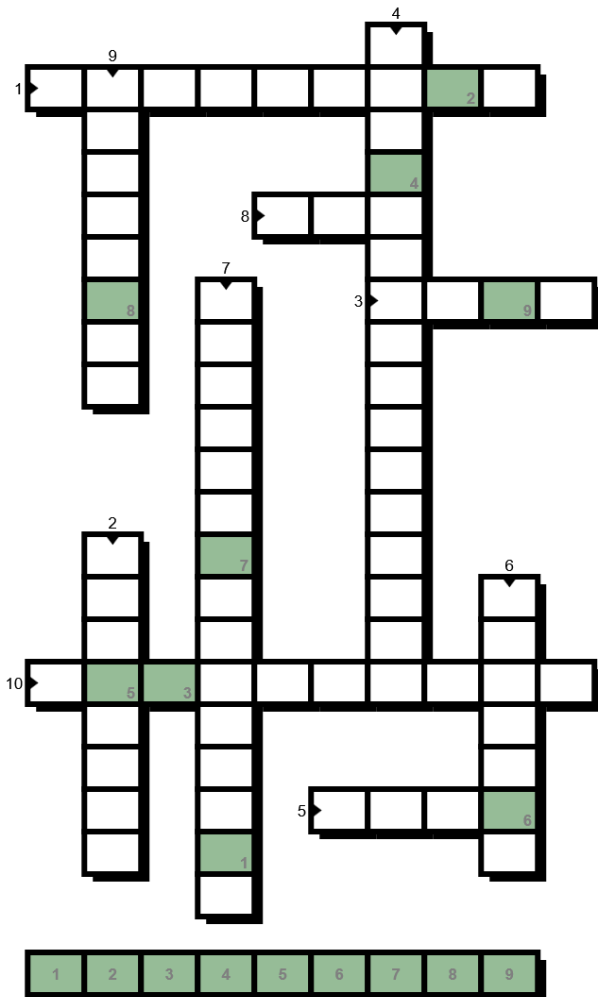


Foto: Doris Sertel

Rätselseite – Auflösung und Kreuzworträtsel

Kreuzworträtsel

Wir haben für Sie ein Kreuzworträtsel vorbereitet, bei dem es sich lohnt, die Artikel genau zu lesen. Lösungen und Hinweise sind in den Texten versteckt. Viel Spaß beim Rätseln!



- Frage 1: In welcher Stadt wurde die Osianderbibel gedruckt?
 Frage 2: Verlag, der die Hundertwasserbibel herausgab
 Frage 3: Welches Element gehört nach der Traditionellen Chinesischen Medizin in die Jahreszeit Frühling?
 Frage 4: Welche Speisepilze sind das ganze Jahr über erhältlich?
 Frage 5: Welches Fahrzeug bekam Jürgen Klopp von Wolfgang Stahl?
 Frage 6: Wer Hochbeete nutzt, braucht sich weniger zu ...
 Frage 7: Wie bezeichnet Christa Maria Marpert die Schublade des Grauens noch?
 Frage 8: In welcher Farbe wurden die ersten Ostereier gefärbt?
 Frage 9: Blaue Eier verschenkte man nicht, denn sie standen für ...
 Frage 10: Die Ansammlung von ... muss auf jeden Fall im Hochbeet verhindert werden.

ä=ae ö=oe ü=ue

Aus allen richtigen Einsendungen werden drei Gewinner*innen ausgelost und vom Treffpunkt-Leben im Alter e. V. persönlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 15.04.2025.

Für die Gewinnerinnen und Gewinner gibt es je einen attraktiven Preis.

Bitte senden Sie Ihre Lösung entweder per Post an: Treffpunkt – Leben im Alter e. V., Kurfürstenring 31, 59457 Werl oder E-Mail: treffpunkt-perspektiven-werl@web.de

Ellen Kirchhoff
 Kreuzworträtsel: xwords



Hier kommt die **Auflösung** zu unserem Suchbild aus der Dezember-Ausgabe: Alle Gewinnerinnen und Gewinner haben ihre Preise bereits abgeholt.