

Perspektiven

Werler Generationenmagazin für die Region

Aus dem Inhalt:

- Kurztrip nach Aachen
- Mit Volldampf in die Rente
- Werl und Ense zur Steinzeit

Ausgabe März 2026



**Immer gut
dastehen.**

Wir lassen Sie nicht im Regen stehen.

Wir kümmern uns um die Dinge, die Sie rund um Geld und finanzielle Themen bewegen: in der nächsten Filiale oder online. So stehen Sie immer gut da. Und das ist uns wichtig.

www.sparkasse-hellweg-lippe.de
02941 757-0

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Hellweg-Lippe

Impressum

Herausgeber: Treffpunkt-Leben im Alter e.V.

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

Heft 1: März 2026

Erscheinungsweise: 4/Jahr

Titelbild: Wilfried Mars

Redaktion: Angelika Bechheim-Kanthak, Othmar (Otti) Haupt, Udo Jackenkroll, Karl-Joseph (Bepo) Lippold, Wilfried Mars, Monika Mensing, Git-ta Schwarck, Adolf Wiemhöfer

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

Druck: Druckhaus Werl, Industriestr. 7, 59457 Werl

Online-Ausgabe: www.treffpunkt-werl.de
und www.werl.de



Das Aachener Rathaus
Foto: Wilfried Mars

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

die März-Ausgabe der Perspektiven bietet Ihnen erneut viele Informationen und thematische Impulse zu ganz unterschiedlichen Themen rund um Werl, Wickede und Ense.

Nach dem langen und kalten Winter bieten uns einige Autorinnen und Autoren Ausblicke auf den Frühling an, der jetzt hoffentlich bald spürbar wird. Sie laden mit ihren Texten ein, sich auf diese tolle Jahreszeit zu freuen!

Der neue Bürgermeister von Wickede (Ruhr), Alexander Heine, stellt sich vor. Er berichtet von seiner ersten Begegnung mit dem Seniorenforum in Wickede und zeigt sich begeistert über die Vielfalt an Angeboten und Möglichkeiten, die ältere Menschen in Wickede nutzen können.

Wolfgang Lietz und Barbara Sawall stellen ihr Angebot „Lesen und darüber reden“, das von ihnen moderiert im Treffpunkt stattfindet, vor. Sie laden ein, in der Gruppe unterschiedliche Texte aus unterschiedlichen Medien zu diskutieren – verbunden mit dem Aufruf an weitere Interessierte, sich der Gruppe gerne anzuschließen.

Zum Weltfrauentag am 06.03.2026 informiert Beate Meyer, stellv. Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Werl, über die unterschiedlichen Veranstaltungen, die in Kooperation mit dem „So-roptimist International Club Werl“ und dem Treffpunkt angeboten werden.

Abschließend möchte ich mich selbst kurz vorstellen:

Mein Name ist Gitta Schwarck, und ich arbeite als Dipl. Sozialpädagogin seit Dezember 2025 als Vertretung für Ellen Kirchhoff im Treffpunkt und bin dadurch auch Mitglied im Redaktionsteam der Perspektiven - eine spannende Aufgabe! Ich bin im Treffpunkt sehr offen empfangen worden und arbeite mit viel Freude daran, die tolle Angebotsvielfalt, besonders aber die positive Atmosphäre, die im Treffpunkt herrscht, weiterzuführen. Bei Fragen, Anliegen oder Kritik bin ich vormittags gut im Treffpunkt zu erreichen.

In unserer Inhaltsangabe finden Sie weitere Themen.

Gerne informieren wir Sie per Mail oder übermitteln Ihnen die Ausgaben im PDF-Format, sobald unsere Ausgaben jeweils verfügbar sind. Dazu können Sie uns Ihre E-Mail-Adresse einfach

per Mail an treffpunkt-werl@web.de übermitteln. Online finden Sie uns auf unserer eigenen Homepage <https://treffpunkt-werl.de/> und auf der Werler Stadtseite www.werl.de/

Selbstverständlich bekommen Sie unsere gedruckte Ausgabe weiterhin an vielen verschiedenen Orten. Eine Übersicht finden Sie in dieser Ausgabe. Wir freuen uns auf viele weitere Ausgaben mit Ihnen – informativ, unterhaltsam und immer mit einem besonderen Blick auf das Leben.

Ihr Redaktionsteam „Perspektiven“
Treffpunkt – Leben im Alter e.V.,
Kurfürstenring 31, 59457 Werl
treffpunkt-perspektiven-werl@web.de
Titelfoto: Wilfried Mars

Inhalt

Impressum	2
Vorwort	3
Aachen und ein Kaiser namens Karl	4
Aktiv im Alter: Reinhard Lapornik-Jürgens	7
Regen	8
Internationalen Frauentag 2026	9
Körper, Geist und Seele in Einklang bringen	10
Die ersten Menschen in Werl und Ense	12
Der Neue und seine alten Wurzeln	14
Pflanzen und ihre Symbolkraft	16
Frühlingsgedanken	17
Mit Volldampf in die Rente	18
Die unglaubliche Apokalypse des Papiers	20
Wickeder Wegweiser und Notfallmappe	21
Bibel des Monats März, Bibel in Geez	22
Bibel des Monats April 2026,	23
Novum Testamentum	
Bibel des Monats Mai 2026,	24
Mittelalterliches Marienbuch, ca. 1245	
Wenn die Rente nicht zum Leben reicht	25
Lesen und darüber reden	26
Hähnchenrezepte	28
Ein 40-tägiger Ausnahmezustand	29
Rätselserie – Auflösung und Kreuzworträtsel	30
Auslegestellen	31

Der Dom in Aachen und ein Kaiser namens Karl

Wer an Aachen denkt, dem fällt sicher auch der Name „Karl der Große“ ein. Dabei spielt ein Gebäude eine ganz besondere Rolle: der Aachener Dom; er liegt in der Altstadt nahe beim Rathaus. Kommen Sie mit auf eine „gedankliche Reise“ in die Stadt, die Karl der Große zum Mittelpunkt seines Fränkischen Reiches machte. Mit der Bahn dauert die Reise mit einem Umstieg etwa zweieinhalb Stunden ab Werl. Von Hamm aus erreicht man Aachen sogar ohne Umstieg. Vom Aachener Hauptbahnhof aus geht man etwa 15 Minuten bis zum Dom. Er wird jährlich von mehr als eine Million Menschen aufgesucht.

Wer war dieser Karl, der für Aachen und den Dom so bedeutsam wurde?

Karl wurde 747 oder 748 geboren; sein Vater war der fränkische König Pippin. Im Jahr 768 wurde Karl im heutigen Nordfrankreich zum fränkischen König gekrönt. Am Weihnachtstag des Jahres 800 krönte ihn Papst Leo III. in Rom zum Kaiser. Karls Reich erstreckte sich von der Atlantikküste im Westen bis an die Elbe, im Osten und von der Nordsee bis nach Mittelitalien einschließlich Rom. Karl der Große prägte dieses Reich und indirekt auch die europäischen Länder, die später aus diesem Reich hervorgingen.

Das Reich von Pippin und Karl hatte zunächst noch keine feste Hauptstadt, denn es war damals üblich, dass der König mit seinem Gefolge verschiedene Regionen seines Reiches besuchte. Das förderte die Kontakte zwischen dem König und seinen Vasallen vor Ort. Möglich war das aber nur, wenn entsprechende Wohnräume für den König bzw. den Kaiser samt Gefolge zur Verfügung standen. Außerdem mussten diese Leute verpflegt werden. Dazu wurden Pfalzen errichtet; das waren befestigte Anlagen, die zugleich kleine Paläste mit Wohnräumen und einer funktionierenden Versorgung der hohen Gäste waren.

In Aachen gab es bereits zu Pippins Regierungszeit eine Pfalz. Diese ließ Karl zu seiner Hauptresidenz ausbauen, denn er hatte beschlossen, Aachen zum politischen Zentrum seines Reiches zu machen und dort auch dauerhaft zu wohnen. Zwei Gründe dürften zu dieser Entscheidung beigetragen haben:

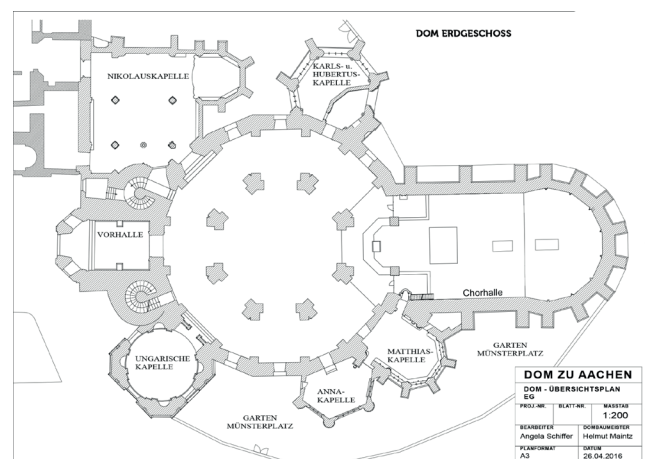
1) Aachen lag im geografischen Zentrum des Fränkischen Reiches.

2) In Aachen gab es Thermalquellen, und diese hat Karl sehr geschätzt. Schon die Römer hatten die ergiebigen heißen Quellen genutzt. Nach dem Untergang des Römischen Reiches verfielen die prächtigen römischen Gebäude jedoch.

Durch Karl den Großen, den ersten europäischen Kaiser nach dem Untergang Roms, sollte es aufwärts gehen mit Aachen. Seine Hauptresidenz, den Palast der Pfalz, ließ er auf dem heutigen Rathausberg errichten. Von dort aus regierte er. Südlich davon entstand nach seinem Willen die Pfalzkapelle, die er Maria weihte und die daher auch Marienkirche genannt wurde. Ihr Zentrum ist der achteckige Kuppelbau (= Oktogon), der



der älteste Teil des heutigen Doms ist. Fertiggestellt wurde dieser Teil des Doms um das Jahr 805.



Dass der zentrale Bau des Doms ausgerechnet acht Ecken hat, ist natürlich kein Zufall. Die Zahl 8 steht für Vollkommenheit oder auch für ewiges Leben. Es gibt noch einen weiteren Aspekt. Die Ziffer 8 besteht aus zwei Kreisen: Der untere Kreis steht für das Irdische, der obere Kreis für das Himmlische. Hier, im Aachener Dom, sollten sich Irdisches und Himmlisches berüh-



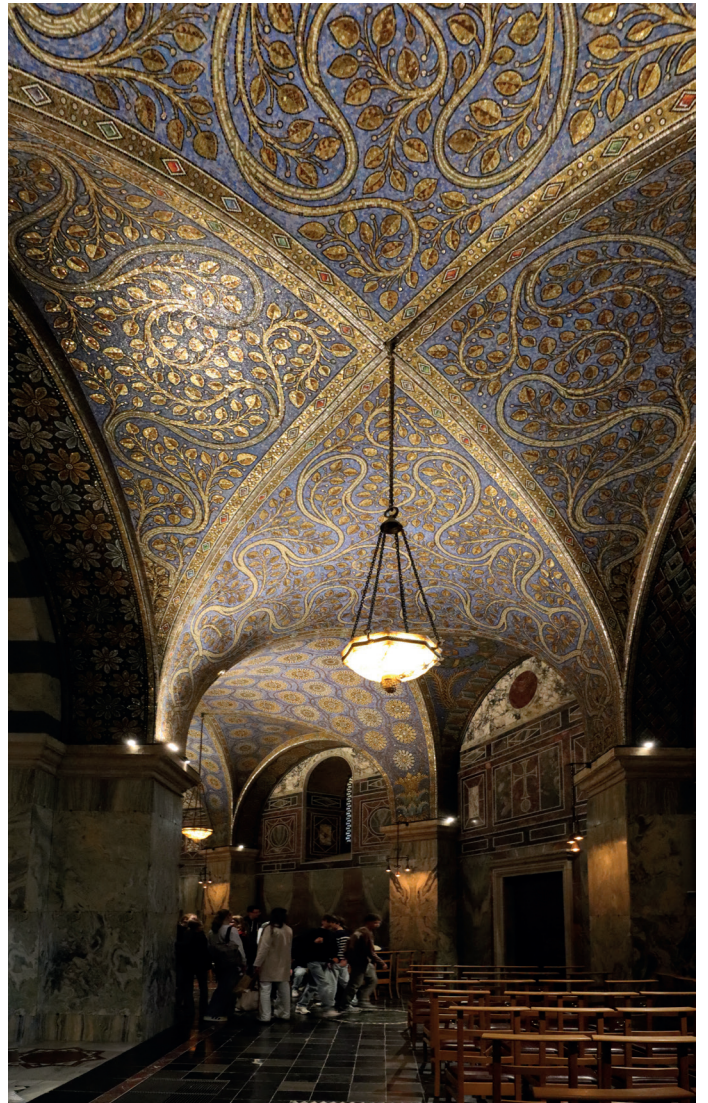
ren. Genau das wird auch durch den radförmigen Leuchter, der zwischen Himmel und Erde zu schweben scheint, ausgedrückt. Gestiftet wurde dieser Leuchter von Kaiser Friedrich I. Barbarossa, weshalb er auch Barbarossaleuchter genannt wird. Friedrich Barbarossa ließ Karl den Großen im Jahr 1165 heiligsprechen.

Auf diesem Foto ist gut zu sehen, dass der achteckige Kuppelbau zwei Ebenen hat: ein Erdgeschoss und ein Obergeschoss. Im Obergeschoss befindet sich der Königsthron aus Marmorplatten.



Die Herkunft der Marmorplatten ist nicht nachweisbar. Eine Theorie besagt, dass die Platten aus der Grabeskirche in Jerusalem stammen; aber sicher ist das nicht. Ob Karl der Große auf dem Thron gesessen hat, ist unklar. Im Zusammenhang mit der Krönung von Otto I. im Jahr 936 wurde ein Thron schriftlich erwähnt. Das kann der hier abgebildete Thron gewesen sein. Bis 1531 sind hier dreißig Könige und zwölf Königinnen gekrönt worden.

In dem Grundriss sind auch die acht Pfeiler des Kuppelbaus zu sehen. Um diese Pfeiler herum führt ein Gang, und dieser Gang wird nach außen begrenzt durch ein Sechzehneck, das das Achteck samt Gang umgibt. Auch die Zahl 16 hat eine symbolische Bedeutung. Die Zwei steht für den Sohn (Vater – Sohn – Heiliger Geist); die Acht steht, wie eben gezeigt, für Vollkommenheit und ewiges Leben; und 2 mal 8 ergibt 16. Es geht also um Jesus und Vollkommenheit bzw. ewiges Leben. Für die Errichtung dieses einzigartigen Doms wurden die besten Fachleute aus verschiedenen Ländern Europas nach Aachen geholt.



In diesem Foto ist am linken Bildrand ein kleiner Teil von einem der Bögen des Oktogons zu erkennen. Von dem Gang, um den es gerade ging, ist hier ein Teil zu sehen; er führt um das Achteck herum. Auf der anderen Seite, also rechts, begrenzt das Sechzehneck den Gang. Dieser Gang führt an unterschiedlichen Kapellen vorbei, die aus verschiedenen Jahrhunderten stammen (siehe Grundriss). Wir folgen diesem Gang bis zu seiner östlichen Seite (also rechts) und werfen

einen ersten Blick in den vorderen Teil der Chorhalle. (Foto siehe Seite 1, Titelbild)

Kaiser Karl hat die Chorhalle nicht mehr gesehen, denn sie wurde erst im Januar 1414 nach 60-jähriger Bauzeit eingeweiht. Der Grund dafür, dass man die Chorhalle errichtete, war Platzmangel. Denn zwei Schreine im Aachener Dom zogen so viele Pilger an, dass es im Dom zu eng wurde.



Der Schrein, der vorne in der Chorhalle zu sehen ist, wird Marienschrein genannt. In ihm werden die vier Aachener Heiligtümer seit dem Jahr 1239 aufbewahrt. Dabei handelt es sich um vier Reliquien, die der Tradition nach ein Kleid Marias, Windeln Jesu, das Tuch der Enthauptung des heiligen Johannes des Täufers und das Lendentuch Christi darstellen. Die Reliquien, so heißt es, erhielt Karl der Große um das Jahr 800 als Geschenk. Seit 1349 werden die Reliquien den Gläubigen alle sieben Jahre zur „Aachener Heiligtumsfahrt“ normalerweise zehn Tage lang gezeigt. Zuletzt fand das im Jahr 2023 statt, als über 100.000 Pilger in den Aachener Dom kamen. Den Pilgern geht es dabei in erster Linie um das Gemeinschaftserlebnis mit anderen Gläubigen. Die Frage der Echtheit dieser Reliquien spielt dabei keine große Rolle.

Die nächste „Aachener Heiligtumsfahrt“ wird 2028 stattfinden. - An dieser Stelle müssten Sie, liebe Leserinnen und Leser, eigentlich stutzig werden. Denn wenn die Heiligtumsfahrten traditionell alle sieben Jahre stattfinden und die bislang

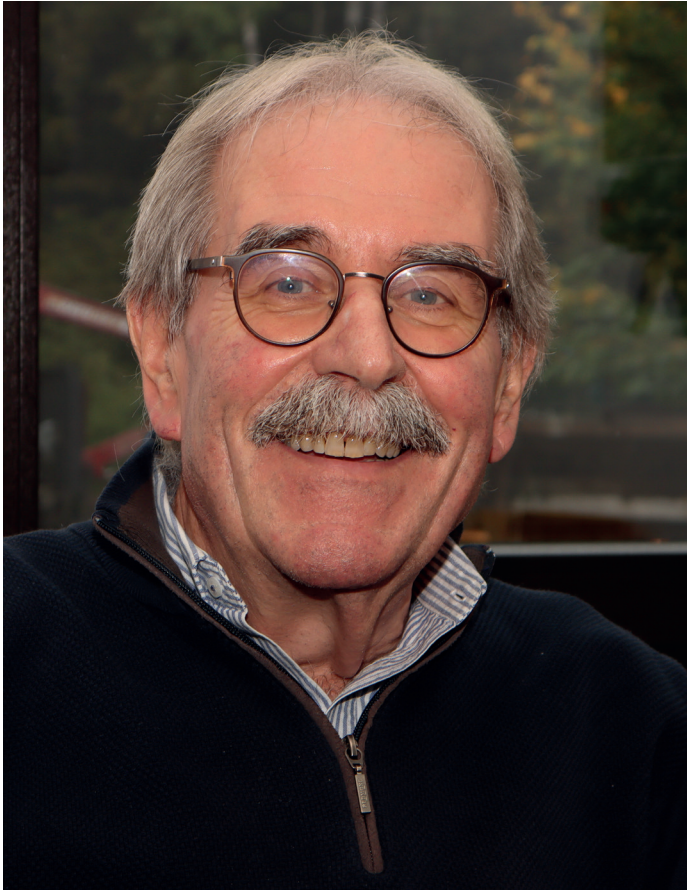
letzte dieser Pilgerfahrten 2023 stattgefunden hat, müsste das nächste Ereignis dieser Art erst im Jahr 2030 stattfinden und nicht bereits 2028. Die Lösung dieses Rätsels erfahren Sie am Ende dieses Artikels.

In diesem Foto kommen die großen Fenster der Chorhalle richtig zur Geltung. In Aachen wird dieser Teil des Doms auch „Glashaus“ genannt. Die Fenster sind 25,5 Meter hoch; die gesamte Fensterfläche der Chorhalle beträgt etwa 1000 qm. Die Chorhallenverglasung war im 2. Weltkrieg stark beschädigt worden. Daher ließ das Aachener Domkapitel eine neue Verglasung entwerfen und anbringen. Im Jahr 1951 wurden die Arbeiten abgeschlossen. Doch bereits Mitte der 90er Jahre mussten die Fenster saniert werden. Durch den Druck, den der Wind auf die großen Fensterflächen ausgeübt hatte, waren deutliche Schäden entstanden, die mit großem Aufwand behoben werden mussten. Wie man sieht, hat sich der Aufwand gelohnt. Der eben erwähnte Marienschrein ist im Vordergrund zu sehen. Weiter hinten in der Chorhalle befindet sich der zweite Schrein; dort werden die sterblichen Überreste von Karl dem Großen aufbewahrt. Gestorben war Karl der Große am 28. Januar 814 im Alter von 66 Jahren. Noch am Abend seines Todes wurde er in einem Sarkophag im Südosten des Sechzehneckes beigesetzt. Seit 1215 ruhen die Gebeine Karls des Großen in dem Karlsschrein. Ohne die beiden Schreine und deren Anziehungskraft würde es die Chorhalle wohl nicht geben.

Wie versprochen gibt es nun die Antwort auf die Frage, warum die nächste Heiligtumsfahrt bereits 2028 stattfinden wird, also nur fünf Jahre nach der letzten Pilgerfahrt. Wegen der Pandemie wurde die bisher letzte Heiligtumsfahrt von 2021 auf 2023 verschoben. Um wieder in den alten Sieben-Jahres-Rhythmus zu kommen, wird bereits nach fünf Jahren, also 2028, gefeiert, und zwar vom 17. bis zum 25. Juni. Abschließend noch ein Tipp: Der Aachener Domschatz enthält Kunstwerke aus zwölf Jahrhunderten. Diese Kunstwerke kann man nicht beschreiben; man muss sie sehen, etwa während eines Aufenthalts in Aachen oder von zu Hause aus durch das Internet: <https://www.aachener-domschatz.de>

Udo Jackenkroll
Fotos: Wilfried Mars
und wikimedia commons

Aktiv im Alter: Reinhard Lapornik-Jürgens



Ich kenne Reinhard schon seit unserer Zeit als Schüler des Mariengymnasiums, auch wenn wir nicht in einer Klasse waren. In Wickede wurde er geboren, Abi in Werl, Studium Biologie, Kath. Theologie und Pädagogik in Münster und Marburg. Dabei stand Biologie außer Frage: Schon als Kind und Jugendlicher zeigte er großes Interesse an Pflanzen und Tieren, an Wald und Gewässer, besonders gefördert dabei von seiner Mutter. Hinter ihrem Haus befand sich ein kleiner Wald mit einem kleinen Teich. Und da es noch kein Internet gab, setzte er Kaulquappen in Gläser, um ihre Entwicklung zum Frosch zu beobachten, lernte verschiedene Molche kennen und fing Stichlinge und Elritzen. Von Harz der Bäume war seine Kleidung häufig klebrig, dafür aber konnte er Flöten und Blasrohre aus Holunder herstellen und aus Haselzweigen Flitzebögen. Bei den Pfadfindern lernte er, Flöße zu bauen, mit denen sie sich auf der Ruhr treiben ließen, und er lernte, welches Holz sich zum Feuermachen besonders eignet. Im Morgengrauen saßen sie auf Hochsitzen und bestaunten Rehe und Wildschweine. Schade, dass unsere Kinder und Jugendlichen – bis auf Ausnahmen – so nicht mehr aufwachsen.

Als sachkundiger Bürger im Rat der Stadt Werl setzte er sich im Umweltausschuss besonders für den Erhalt von Bäumen ein und eine Baumschutzsatzung, die es aber leider bis heute noch nicht gibt.

Mit einigen Mitstreitern gründete er 1986 die Werler Ortsgruppe des BUND und war stellvertretender Sprecher der Kreisgruppe. Für die Naturschutzverbände des Kreises Soest war er Mitglied der Veranstaltergemeinschaft bei der Gründung und Satzungsdiskussion des Hellweg-Radios, wo er viel über die Mediengesellschaft lernte. Daneben war er auch eine Zeit lang stellvertretendes Mitglied des Landschaftsbeirates des



Kreises Soest. Viele Artikel im Jahrbuch des Neuen Heimat- und Geschichtsvereins stammen von ihm, aber auch seine aktive Mitarbeit am „Werler Kleeblatt“ aus der lokalen Agenda 21 war ihm wichtig.

Beruflich Lehrer, Religion und was noch? Natürlich, Biologie. Fachleiter, Hauptseminarleiter, dann Schulleiter am Galilei Gymnasium Hamm, bis er 2018 in den Ruhestand ging. Klar, in den Unruhestand. War er doch in vielen Umweltverbänden aktiv, und davon konnte er sich nicht



zurückziehen. Hier alle aufzuzählen, würde den mir zur Verfügung stehenden Rahmen sprengen ebenso wie die vielen Auszeichnungen, die er für seinen Umwelteinsatz erhalten hat. Und nicht nur in Werl.



Aber besonders der Verein „Freunde und Förderer des Waldlabors e.V.“ lag und liegt ihm am Herzen, wo er inzwischen auch der Vorsitzende ist. Nachdem sich bereits 2001 der Werler Umweltausschuss dafür ausgesprochen hatte, ein großes Areal des ehemaligen Militärcamps im Stadtwald zurückzukaufen und als Ausgleichsfläche wieder seiner ursprünglichen Nutzung zuzuführen, gründeten am 3. Juni 2004 Forstleute, Lehrkräfte, Erzieherinnen und Umweltpädagogen den Verein Waldlabor e.V.



Seitdem will der Verein als Bildungseinrichtung allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern

sowie Schulen, Kindergärten und Naturschutzverbänden die Gelegenheit geben, den einheimischen Wald kennenzulernen und zu untersuchen. Dabei soll der Wald nicht konsumiert, sondern erfahren und erarbeitet werden. Dafür werden den Organisatoren ausgearbeitete Konzepte zur Verfügung gestellt, mit denen die Gruppen ausgesuchte Projekte selbst durchführen können.

Ein Schwerpunkt ist dabei auch die Fortbildungsarbeit besonders für ErzieherInnen und LehrerInnen aller Schultypen. 2011 erhielt das Waldlabor den Werler Umweltpreis, 2020 den Heimatpreis. Dazu ist er stark vernetzt mit vielen Umweltverbänden, was seiner Arbeit sehr zugutekommt. Ich hoffe nur, er bleibt noch lange gesund.

Otti Haupt
Fotos: Wilfried Mars
und Waldlabor

Regen

Wenn Mama bei Regenwetter zu Fuß nach Hause kommt, marschiert sie nicht direkt herein, sondern dreht sich in der Haustür um und klappt ihren Regenschirm zu, aber nicht ganz. Dann spannt



sie ihn schnell wieder auf, aber nicht ganz, klappt zu, nicht ganz, spannt auf, nicht ganz, zu, auf, zu, auf, immer wieder. Die Regentropfen spritzen vom Schirm zu allen Seiten wie die Funken einer Wunderkerze. Wenn sie bunt wären, gäbe das ein prächtiges Farbenfeuerwerk. Andere Erwachsene klappen ihren Schirm zu, schütteln ihn und stellen ihn in den Schirmständer, aber Mamas Methode – Schirmausschlackern – ist viel wirksamer. Aufspannen und Zuklappen macht sie schnell und gründlich, wie sie auch Kartoffeln schält oder am Samstag ein Kind in der Badewanne abschrubbt. Aber einen Unterschied gibt es: Wenn Mama ihren Schirm ausschlackert, hat sie einen ganz besonderen Gesichtsausdruck. Sie sieht aus, als hätte sie einfach nur Spaß.



Ich glaube, das Schirmausschlackern ist Mamas Art, in eine Pfütze zu springen.

Christa Maria Marpert
Aus dem Buch: Lesezeichen
ISBN: 978-3-384-39706-5
Fotos: Wilfried Mars m. KI-Hilfe

Veranstaltungen: Internationalen Frauentag 2026

Rund um den Internationalen Frauentag am 8. März bieten die Gleichstellungsstellen des Kreises Soest vielfältige Veranstaltungen an – einige davon richten sich speziell an Frauen, bei vielen anderen sind Männer und Frauen angesprochen.



Es gibt Lesungen, Kulturveranstaltungen, Ausstellungen, Filme, Workshops, Gesundheitsangebote, Vorträge, Führungen und vieles mehr, bei denen Frauen in den Fokus genommen werden. Auch Aktionen zum Equal Pay Day, dem Tag, der die geschlechterspezifische Lohnlücke in den Blick nimmt, werden initiiert.

Auch die Gleichstellungsstelle der Wallfahrtsstadt Werl tritt im Monat März in die Öffentlichkeit und beteiligt sich an dem kreisweiten Programm.

Mit den Kooperationspartnern VHS Werl-Wicke-Ense, dem Soroptimist International Club Werl und dem Treffpunkt „Leben im Alter“ werden 2026 drei Veranstaltungen in Werl angeboten.

Den Auftakt macht am 6. März um 18.00 Uhr die Kinozeit des Treffpunkts – dort wird der nach wahren Begebenheiten gedrehte Film „Die Gesandte des Papstes“ gezeigt, in dem eine italienische Ordensfrau im Jahre 1889 in einem System aus Gleichgültigkeit, Vorurteilen und männlich dominierten Machtstrukturen ihre Stimme erhebt. In einer Zeit, wo Frauen zum Schweigen verdammt sind, widersetzt sie sich jeder Form von Einschränkung und wird zur Symbolfigur weiblicher Selbstermächtigung.

Am 12. März findet von 18.30 – 23.00 Uhr im Werler Kulturbahnhof eine Frauenparty statt. Unter dem Motto „Kultur & Feiern“ können Frauen im Alter von 18 – 99 Jahren miteinander ins Gespräch kommen, zu der Musik von DJ Stefan Cordes tanzen und den Impulsvortrag der Werler Persönlichkeitstrainerin Jutta Hellermann zum Thema „Du bist großartig!“ verfolgen. Anders als

in den Vorjahren soll in 2026 in Werl keine Frauenpersönlichkeit aus der Vergangenheit in den Blick genommen werden – wir richten den Blick auf alle Frauen, die in ihren Herausforderungen in Beziehungen, dem Beruf und der Sorgearbeit für Kinder und Eltern heute tagtäglich ihre Frau stehen.

Frauen, die das Thema „Du bist großartig!“ an diesem Abend angesprochen hat, können zeitnah bei der Referentin die auf den Impulsvortrag aufbauende Folgeveranstaltung „Powerfrau mit Herz“ besuchen, die im Rahmen des VHS-Angebotes gebucht werden kann.

Am 28. März heißt es dann in der Zeit von 14.00 – 18.00 Uhr „Powerfrau mit Herz“ – ein Nachmittag, der eine Kraftquelle freilegt und neue Möglichkeiten für Veränderungen aufzeigt, die wirklich umsetzbar sind.



Sowohl diese als auch alle weiteren Veranstaltungen rund um den Internationalen Frauentag und den Equal Pay Day werden in der digitalen Broschüre der Gleichstellungsstellen des Kreises Soest noch ausführlicher vorgestellt; auch die Zeiträume und Orte für den Vorverkauf werden dort bekanntgegeben.

Bei Interesse an der Broschüre schreiben Sie gerne eine Mail an beate.meyer@werl.de oder melden sich telefonisch unter 02922 / 800-5004 (Mo – Do 8-12 Uhr, Beate Meyer); Sie werden dann in den Verteiler für die digitale Broschüre (ca. Ende Januar) aufgenommen.



Beate Meyer,
stellv. Gleichstellungsbeauftragte
der Wallfahrtsstadt Werl
Fotos: Pixabay

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der Mensch als ein Ganzes betrachtet, also als eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Es geht darum, dass alle diese Aspekte im Gleichgewicht sein sollten, um Gesundheit und Wohlbefinden zu gewährleisten. Dabei spielen Elemente wie Lebensstil, Ernährung, Akupunktur, Kräuterheilkunde und verschiedene Übungen eine wichtige Rolle.



Dazu gibt es verschiedene Ansätze! Zum Beispiel Wachstum und Positivität. Das kann für uns Menschen bedeuten, dass man sich kontinuierlich weiterentwickelt, sowohl persönlich als auch beruflich. Es geht darum, aus Erfah-

rungen zu lernen, neue Fähigkeiten zu erwerben und offen für Veränderungen zu sein. Positivität bedeutet wiederum, eine optimistische Einstellung zu pflegen, Herausforderungen als Chancen zu sehen und auch in schwierigen Situationen das Gute zu entdecken. Es gilt, die eigene Lebenseinstellung regelmäßig zu reflektieren und zu hinterfragen, ob man noch positiv eingestellt ist und ob man nach vorne blickt. Insgesamt führt das zu mehr Lebensqualität, Zufriedenheit und innerer Balance. Es ist möglich, die eigene Einstellung immer wieder zu justieren und sich auf eine zukunftsorientierte Haltung zu fokussieren. Dabei kann es helfen, sich inspirierende Routinen anzueignen, zum Beispiel positive Affirmationen, das Setzen von klaren, erreichbaren Zielen oder auch das Umgeben mit unterstützenden Menschen. Letztendlich geht es darum, immer wieder bewusst den Fokus auf Wachstum und Positivität zu lenken.

In der TCM wird Krankheit oft als ein Zeichen von Ungleichgewicht im Körper, Geist und der Seele gesehen. Sie ist ein Signal des Körpers, das es zu deuten und zu behandeln gilt. Das heißt, dass man nicht nur die körperlichen Symptome

behandelt, sondern auch die tieferliegenden Ursachen hinterfragt. Man schaut sich an, ob vielleicht emotionale Belastungen, Stress, falsche Ernährung oder bestimmte Lebensgewohnheiten eine Rolle spielen. Der Ansatz ist also ganzheitlich: Es gilt, die Ursachen zu erkennen und dann auf allen Ebenen Ausgleich und Heilung zu fördern. Wenn wir beispielsweise auf die Ernährung schauen, geht man in der TCM davon aus, dass verschiedene Lebensmittel unterschiedliche Energien haben. Sehr kalte oder rohe Speisen können die Milz schwächen und so zu Verdauungsproblemen oder Müdigkeit führen. Ein übermäßiger Konsum von fettigen oder scharfen Speisen kann die Leber belasten und



zu Spannungen oder Kopfschmerzen führen. Genauso spielt auch der Lebensstil eine Rolle: Chronischer Stress oder zu wenig Schlaf können das Herz-Qi schwächen und so zu Unruhe oder Herz-Kreislauf-Problemen führen. Auch Bewegungsmangel kann dazu führen, dass das Qi nicht richtig zirkuliert, was wiederum zu Stagnation und Schmerzen führen kann. Im Grunde geht es darum, diese Zusammenhänge zu erkennen und durch bewusste Anpassungen im Alltag – also bei Ernährung, Bewegung, Entspannung – das Gleichgewicht wiederherzustellen und so langfristig gesund zu bleiben.

Bei Menschen über 50 ist es besonders wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, die den Körper nährt, ohne ihn zu belasten. Dabei spielt die Traditionelle Chinesische Medizin eine große Rolle, indem sie auf die Balance von Nahrungsmitteln, Jahreszeiten und individuellen Bedürfnisse achtet. Darüber hinaus ist Achtsamkeit beim Essen wichtig: langsam essen, gut kauen und die Mahlzeiten genießen. Die Wahl der Lebensmittel spielt eine zentrale Rolle, weil jedes Nahrungsmittel bestimmte energetische Eigen-

schaffen hat. Warme, gekochte Speisen gelten als unterstützend für die Verdauung und wärmen den Körper, was besonders in kälteren Jahreszeiten wichtig ist. Auf der anderen Seite können kühlende Lebensmittel wie frisches Obst oder rohes Gemüse helfen, den Körper im Sommer zu kühlen und das innere Gleichgewicht zu bewahren.

In der TCM wird auch darauf geachtet, wie die Lebensmittel auf die Organe wirken. Grüne Blattgemüse gelten als unterstützend für die Leber, während Wurzelgemüse die Milz stärken. Auch die Kombination von Lebensmitteln spielt eine Rolle, um die Verdauung zu fördern und Energie gleichmäßig im Körper zu verteilen. Bestimmte Lebensmittel ergänzen sich gegenseitig und steigern so optimal die Energie. Zum Beispiel kann man stärkehaltige Lebensmittel wie Reis oder Quinoa mit proteinreichen Lebensmitteln wie Hühnchen oder Tofu kombinieren, um eine ausgeglichene Energiequelle zu schaffen. Ein wei-



teres Beispiel ist die Kombination von warmen und kühlen Lebensmitteln. Warme Speisen, wie gekochtes Gemüse oder Suppen, mit kühlenden Zutaten, wie frischem Salat oder Obst, kombiniert, schaffen ein Gleichgewicht, das die Verdauung unterstützt und die Energie harmonisiert. Im Frühling eignen sich vor allem Lebensmittel, die leicht, frisch und entgiftend wirken. Zum Beispiel sind junge grüne Gemüsesorten wie Spar-

gel, Brokkoli, Erbsen oder auch Frühlingszwiebeln super, um die Leber zu unterstützen. Kräuter wie Bärlauch, Petersilie oder Minze sind perfekt, um den Körper zu reinigen und den Stoffwechsel anzukurbeln. Leichte, saisonale Obstsorten sind großartig, da sie antioxidative Eigenschaften haben und den Körper mit Vitaminen versorgen.

Gewürze spielen eine wichtige Rolle. Ingwer oder Knoblauch können die Durchblutung fördern und die Energie anregen, während milde Gewürze wie Zimt oder Kurkuma beruhigend wirken und das Gleichgewicht unterstützen. Durch diese gezielten Kombinationen wird die Lebensenergie,



das sogenannte Qi, optimal gestärkt, und man kann so langfristig die Gesundheit fördern. Das führt zu einem ganzheitlichen, harmonischen Lebensstil, der Krankheiten vorbeugen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern kann.

Neben der Ernährung ist auch Achtsamkeit wichtig: Integrieren Sie mal Yoga oder Qi Gong in Ihren Alltag, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Mentale Techniken wie Meditation oder Journaling helfen dabei, den Frühling positiv zu begrüßen und Stress abzubauen. Auch ausreichend Wasser trinken und Kräutertees wie zum Beispiel Löwenzahn- oder Brennnesseltee zu integrieren, um den Körper zu entgiften, ist wichtig.

So entsteht eine ganzheitliche, energetische Balance, die Körper, Geist und Seele im Frühling optimal unterstützt.

Monika Mensing
Fotos: Pixabay

Autohaus Stahl

Unionstraße 2 + 20 · 59457 Werl
Telefon 02922/4048 oder 4049

Ihr zuverlässiger Partner rund um's Auto!



CITROËN



PEUGEOT



DS AUTOMOBILES

Die ersten Menschen in Werl und Ense

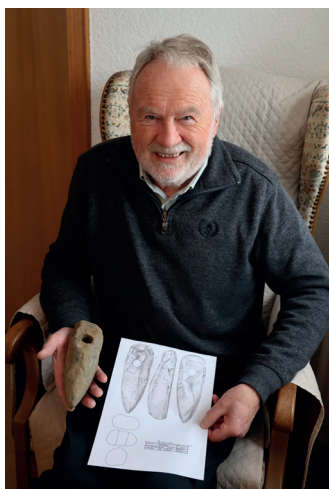
Ausgrabungen und Fundstellen geben Einblicke in Ur- und Frühgeschichte



Für Gott sind 1000 Jahre wie ein Tag, heißt es im Psalm 90,4 des jüdischen Testaments und bei Petrus im Brief 2;3,8: „Was für uns tausend Jahre sind, das ist für ihn wie ein Tag“. In dieser

Zeitrechnung bevölkern seit 150 Tagen Menschen den Soester Raum. Wir sprechen vom Pleistozän, dem Eiszeitalter, das vor 2,6 Millionen Jahren begann und bis heute andauert. In diesem Zeitalter war und ist es nicht durchgehend kalt, vielmehr gab es eine Vielzahl von größeren und kleineren Klimawechseln, kürzere Warmzeiten wurden von längeren Kaltzeiten abgelöst. „Das wird auch das Schicksal unserer heutigen Warmzeit sein, und davor rettet uns ... auch die aktuelle Klimaerwärmung nicht“, schreibt Professor Michael Baales in den Soester Beiträgen zur Archäologie 13.

Erste Funde in Westfalen stammen aus der altpaläolithischen Zeit und später, in Ostwestfalen, im Münsterland, in sauerländischen Höhlen, vor allem der Balver Höhle. Aus dem Beginn der letzten Kaltzeit stammt ein Faustkeil aus Lippstadt. Die gefundenen Steinartefakte deuten darauf hin, dass sich Neandertaler an Lippe und Emscher aufgehalten haben. Die Funde im Werler Raum datieren auf die späte Altsteinzeit. Im Jahre 2011 wurde in Werl-Büderich die K18n gebaut. Bei den dabei üblichen archäologischen Arbeiten tauchte unter abgetragenem Ackerboden an sechs verschiedenen Stellen des Straßenverlaufs Reste



ur- und frühgeschichtlicher Siedlungen auf. Es handelt sich um Funde aus einer zeitlichen Spanne von über 10.000 Jahren. Feuersteinartefakte und Tierknochenfragmente sowie Geweihreste belegen einen alten Lagerplatz der letzten Jäger und Sammler Mitteleuropas. Die kleinen verbrannten

Tierknochen deuten darauf hin, dass unsere Vorfahren hier Feuerstellen hatten. Größere unverbrannte Tierknochen und -zähne von Rothirsch, Reh, Wildschwein, vielleicht auch Auerochs und Rotfuchs zeigen den ältesten Siedlungsplatz. Dies ist der erste Freilandfundplatz in der Soester Börde. Man fand mehr als 1100 Scherben von mindestens 20 verschiedenen Keramikgefäßen. Neben eher grob gearbeiteten Vorratsgefäßen mit Ösen staunt man über Fragmente reich verzierter Kugeltöpfe und Becher. Ein paar Jahrhunderte später haben sich wieder Menschen hier niedergelassen, und zwar am Rande des Schlammbachs. Hier fand man Keramikscherben, Knochenstücke, wie Zahnkronen vom Schwein. Auch Brandlehmbrocken und Holzkohle wurde gefunden; eine kleine graublau Perle deutet darauf hin, dass hier Menschen in der spätlatène bis frühkaiserliche Zeit lebten. Östlich des Feldbachs kam bei diesen Ausgrabungen frühmittelalterliches Grubenhaus zutage, das



als Vorratskammer oder handwerkliche Produktionsstätte genutzt wurde. Vermutlich wurde hier Textilien produziert. Die Büdericher Funde weisen auf älteste und vielfältige Siedlungsgeschichte hin.

Aus der Jungsteinzeit stammen Funde aus dem Salinenring in Werl. Kumpartige mit Bandmustern verzierte Keramikgefäße sind typisch für die älteste Bauernkultur Mitteleuropas. Ebenfalls in Werl wurde 2011 an der Soester Straße eine spätkeramische Siedlung entdeckt, zwei Hausgrundrisse und ein Graben. „Typisch sind die in mehreren Linien aufgereihten Gruben, in denen die Pfosten des Ständerhauses standen. Die teils mehrere Dutzende Meter langen, grob Nordwest-Südost ausgerichteten Gebäude waren sich multifunktional. Im ... Nordwestteil ... lebte die Gruppe, während der hintere Teil des Hauses vor allem als Speicher genutzt wurde, vermutlich auch zur Unterbringung von Tieren.“(Baales)

2011 gab es in Werl weiter Einzelfunde. In Werl-Mawicke fand ein Landwirt auf seinem Grundstück eine Steinaxtklinge, eine Knaufhammeraxt.

Diese könnte aus einem zerpflogten Grab stammen, eine weitere wurde bei einer Hugelbestattung im Werler Stadtwald gefunden. Solche Axtklingen mit einem stumpfen Nacken sind relativ selten und galten wohl als Statussymbol. Und südlich von Werl wurde ein 17 cm langer frühbronzezeitlicher Feuersteindolch gefunden, der wohl auf nordische Herkunft verweist, das sie in Norddeutschland und Südsandinavien verbreitet waren.

Archäologische Funde geben Einblick in das Leben der frühesten Menschen und sind wertvolle historische Quellen. Sie zeigen Kunst und Technik, darüber hinaus Alltagsleben und soziale Strukturen der Menschen und ihre Entwicklung und sind für das Verständnis unserer Gegenwart wertvoll und hilfreich.

Archäologische Forschung hat in Werl eine lange Tradition. Insbesondere ehrenamtlich beauftragte Bodendenkmalpfleger wie Wendelin Leidinger und Mitglieder des Neuen Heimat- und Geschichtsvereins waren und sind daran beteiligt. Ich habe für diese kurze Darstellung Texte von Prof. Dr. Michael Baales, Andreas Knäpper, Martin Heinen und besonders von Michael Becker als Quellen genutzt. Michael Becker ist ehrenamtlicher Bodendenkmalpfleger der Stadt Fröndenberg und gewähltes Mitglied der Altertumskommission Westfalen. Er arbeitet eng zusammen mit der LWL Archäologie für Westfalen in Olpe, Leitung Prof. Baales. Er hat das Buch „Urgeschichte der Region“ geschrieben, hält Vorträge und veröffentlicht Beiträge in Fachmagazinen.

Zur Steinzeit in Ense

Am Nordrand der Gemeinde Ense, im Ortsteil Bremen am Gerlinger Norweg, wurden bei Ausgrabungen Spuren mehrerer Häuser und Grubenkomplexe gefunden. Verzierte Keramikscherben und Feuersteinklingen, sowie Pfeilspitzen deuten auf einen urzeitlichen Siedlungsplatz hin. In Ense-Bremen wurden Hausgrundrisse entdeckt, die teilweise übereinander lagen, also aus verschiedenen Zeiten stammen. Das deutet auf eine längere Siedlungszeit hin. Die Häuser hatte eine für diese Zeit übliche Dreiteilung, der Nordwestteil wurde als Wohnbereich, der südöstliche als Speicherplatz genutzt. Auch Nutztiere wurden in diesen Häusern gehalten. Mit

diesen Funden blicken wir 5.000 Jahre zurück in die Übergangsphase der Menschen vom Nomadentum zur sesshaften Siedlungsweise.

Mehr als 50 Jahre lag ein besonderes Steinbeil im Schrank einer Familie in Sieveringen. Der Wert dieses Fundes blieb unerkannt, bis Gaby Anders ihn im März diesen Jahres zu einem Vortrag über die lokale Steinzeit in den Räumen des Heimatvereins Wickede-Ruhr mitbrachte. Der vortragende Fröndenberger Bodendenkmalpfleger Michael Becker zeigte sich sofort aufmerksam. Das große Fels-Absatzbeil mit einer Länge von 22cm wurde Mitte der Siebziger Jahre beim Ausschachten am Schützenplatz



Steinbeil von Sieveringen

in Sieveringen entdeckt. Heimatforscher Jochen Peters aus Sieveringen (heute Ehrenmitglied des Vereins für Geschichte und Heimatpflege Niederrhein-Himmelpforten e.V.) veröffentlichte in der „Heimat-Zeitung“ des Vereins einen Artikel dazu. Darüber hinaus blieb der Fund unbeachtet.

Allerdings ließ das seltene Steinbeil Michael Becker, der Mitglied in der „Altertumskommission für Westfalen“ ist, nicht unbeeindruckt. Schließlich konnte er Frau Anders überzeugen, das Erbstück der zuständigen Archäologie des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe zur Dokumentation zu überlassen. Am diesjährigen „Tag der Archäologie“ in Münster erhielt Prof. Dr. Michael Baales als Leiter der Archäologie für den Regierungsbezirk Arnsberg das Fels-Absatzbeil. Inzwischen ist es wieder wohlbehalten bei Frau Anders mit Zeichnung und Foto-Dokumentation.

Das Beil wurde zum Ende der Steinzeit oder dem Anfang der Bronzezeit (ca. 2500 bis 2000 v. Chr.) hergestellt und könnte zu einem damaligen Hof gehört haben. Mit einem Gewicht von 1240 g liegt es gut in der Hand und ist eines der seltenen, komplett erhaltenen Fels-Absatzbeile.



Ense-Bremen Grabungsflächen

Das Beil wurde zum Ende der Steinzeit oder dem Anfang der Bronzezeit (ca. 2500 bis 2000 v. Chr.) hergestellt und könnte zu einem damaligen Hof gehört haben. Mit einem Gewicht von 1240 g liegt es gut in der Hand und ist eines der seltenen, komplett erhaltenen Fels-Absatzbeile.

Text und Foto Becker: Beppo Lippold
weitere Fotos: LWL

Der Neue und seine alten Wurzeln



Vermutlich wird noch eine ganze Weile vergehen, bis ich nicht mehr der Neue bin. Andererseits haben die ersten Wochen und Monate im Amt ja genau deshalb einen ganz besonderen Reiz. Man darf noch staunen, nachfragen und Dinge entdecken, die für andere längst selbstverständlich sind. So erging es mir auch mit dem Seniorenforum Wickede (Ruhr). Doch dazu später.

Als treue Leserinnen und Leser der **Perspektiven** lesen Sie das erste Mal von mir. Insofern nutze ich die Gelegenheit gern, mich kurz vorzustellen: Ich bin 40 Jahre alt, Journalist – und seit November 2025 neuer Bürgermeister der Gemeinde Wickede (Ruhr). Meiner Heimat, in der ich groß geworden bin und der ich nie den Rücken gekehrt habe. Gemeinsam mit meiner Frau Nora und unseren beiden Söhnen lebe ich dort, wo ich selbst groß geworden bin. Und das bedeutet mir wirklich viel.

Ich bin also Wickeder durch und durch, kenne Land und Leute. Und doch entdecke ich meine Heimat als Bürgermeister gerade noch einmal neu – und zwar durch die vielen Menschen, denen ich begegne und die mir ihre Sicht auf die Gemeinde Wickede (Ruhr) eröffnen. Geprägt von ganz individuellen Erfahrungen, Bedürfnissen und Erwartungen. Alles ist eben eine Frage der Perspektive. Wobei Perspektiven sich ja durchaus auch ändern können.

Eines dieser Gespräche hatte ich im Dezember zum Seniorenforum. Als treuer Zeitungsleser war mir das natürlich ein Begriff – und selbstverständlich hatte ich schon von Reparatur-Café, Marktbus und Taschengeldbörse gehört. Andere Projekte waren mir weniger geläufig, manches kannte ich noch gar nicht. Umso beseelter war ich nach diesem Gespräch. Weil ich wirklich

den Eindruck gewonnen habe: Hier wird nicht nur über Teilhabe gesprochen, sie wird Tag für Tag mit einem sehr vielseitigen Angebot gelebt – pragmatisch, ideenreich und mit einem beeindruckenden Maß an Herzblut. Toll!

Besonderer Fan bin ich von den generationenübergreifenden Angeboten „Jung lehrt Alt“ und „Taschengeldbörse“. Weil sie junge Menschen ermutigen, Verantwortung zu übernehmen, und zugleich älteren Menschen ganz praktische Unterstützung im Alltag bieten. Und ich konnte mich bei der Übergabe der „JuleA“-Zertifikate im Januar selbst davon überzeugen: Hier entstehen durchaus auch freundschaftliche Beziehungen zwischen Jung und Alt.

Nimmt man alle Angebote zusammen – neben denen des Seniorenforums gibt es ja weitere von Kirchengemeinden, Vereinen und Verbänden – dann hat Wickede (Ruhr) schon eine ganze Menge zu bieten. Und das ist auch gut so. Die Gesellschaft wird schließlich unweigerlich älter, bis 2030 wird der Anteil der Über-65-Jährigen nach Angaben des Statistischen Bundesamtes auf fast 30 Prozent steigen. Gleichzeitig verändert sich unsere Gesellschaft rasant. Familien leben häufiger räumlich getrennt, Nachbarschaften sind weniger verbindlich als früher und soziale Strukturen wie Kirchen und Vereine, die früher Halt gegeben haben, verlieren an Bindekraft. Viele Alltagskontakte, die früher selbstverständlich waren, sind brüchiger geworden oder ganz weggefallen.



Das hat konkrete Folgen: Immer mehr Menschen leben alleine und Einsamkeit wird zu einer stillen sozialen Herausforderung unserer Zeit – auch bei uns im eher ländlich geprägten Raum. Das

bedeutet: Wir werden uns auch in der Gemeinde Wickede (Ruhr) mehr und mehr mit Themen wie sozialer Integration und Einsamkeit befassen müssen. Deshalb ist und bleibt eines meiner wichtigsten Ziele für diese Amtszeit: Verwaltung soll eine noch stärkere Rolle in der Seniorenarbeit übernehmen – im Schulterschluss mit Ehrenamt, Kirche und sozialen Initiativen. Mit generationenübergreifenden Projekten, Begegnungsangeboten und neuen Ideen für ein soziales Miteinander. Weil ich überzeugt bin: Jeder Mensch hat Gemeinschaft verdient – und dafür will ich mich mit ganzer Kraft einsetzen.

Insofern bin ich froh, dass wir mit dem Seniorenforum in Wickede (Ruhr) bereits eine starke, engagierte und verlässliche Struktur haben, die genau hier ansetzt: Es schafft Begegnung, fördert Teilhabe und gibt älteren Menschen eine Stimme. Das Seniorenforum zeigt, wie viel möglich ist, wenn Verwaltung, Ehrenamt und engagierte Bürgerinnen und Bürger gemeinsam Verantwortung übernehmen. Ich will das nicht nur unterstützen, sondern mich auch selbst aktiv mit einbringen.

Alexander Heine
Fotos: Gemeinde Wickede (Ruhr)

Wickeder Seniorenforum feiert 10-jähriges Bestehen

Der Erfolg und die Effektivität dieser vom Bürgermeister hervorgehobenen gemeinsam getragenen Verantwortung spiegeln sich in den vielen Projekten wieder, die das Seniorenforum 2016 bereits auf den Weg gebracht hat und die bis heute ehrenamtlich organisiert werden.

Mit dem Seniorenforum feiern so die

Taschengeldbörse, die Jugendliche für kleine Hilfen im Haus oder Garten vermittelt;

JuleA (Jung lehrt Alt), ein Projekt, in dem Schülerinnen und Schülern ehrenamtlich Hilfe im Umgang mit Handy, Laptop, Tablet & Co anbieten; das

Reparaturcafé, in dem ehrenamtliche Handwerker Alltagsgegenstände wieder in Stand setzen und Gäste im Waffelcafé einen kleinen Plausch halten können und der



Marktbus, mit dem Ältere oder mobilitätseingeschränkte Menschen aus der Gemeinde von zu Hause aus in die Ortsmitte gefahren werden, ihr 10-jähriges Bestehen. Andere Projekte sind noch wesentlich jünger, wie die

Digitale Sprechstunde, in der Fragesteller mit „ihrem“ Digitalpaten zusammensitzen und eine Zeitstunde lang ihre Fragen stellen können; der

Friedhofsbauwagen, in dem Besucher neben Kaffee und Kuchen einen Ort vorfinden, um einfach mal spontan mit anderen ins Gespräch zu kommen; die regelmäßigen

Vortragsveranstaltungen z.B. zu digitalen Themen und die Gruppe

„**Miteinander**“, die sich zum Wandern, Spaziergehen, Fahrradfahren, Kartenspielen, Ausflugs- und Besichtigungsfahrten, Boulespielen oder auch spontan trifft.

Nach dem Motto „Wer rastet, der rostet“ hat das Seniorenforum aber natürlich in der konstituierenden Sitzung im Januar bereits neue Ideen gesammelt, mit denen es lebendig, kreativ und nicht zuletzt helfend und unterstützend weitergehen soll.

Angelika Beheim-Kanthak
Gemeinde Wickede (Ruhr)
Foto: Christa Schulze

Pflanzen und ihre Symbolkraft



An Ostern erwacht die Natur und die sprießenden Pflanzen spielen bei dem Fest eine große Rolle.

Wir Christen haben unsere Festtage in den Jahreslauf eingebettet. So soll die Natur die damit verbundenen Emotionen bekräftigen.

Der Ostersonntag wird im Jahreslauf von Sonne und Mond bestimmt. Er ist der Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond, also einer Zeit, in der das Leben in der Natur so richtig aufbricht. Symbolisch verbunden ist dies mit der Auferstehung Jesu. In dieser Ausgabe stellen wir daher Pflanzen und Blumen vor, die mit der Passion Jesu in Zusammenhang gebracht werden. Beginnend am Palmsonntag: In der Bibel werden Palmen genannt, von denen berichtet wird, dass deren Wedel beim Einzug in Jerusalem auf den Weg gestreut wurden. Die christliche Kunst verwendet sie auch als Symbol für Märtyrer und ewiges Leben. Da hierzulande keine echten Palmen zur Verfügung stehen und der Palmsonntag am Beginn des Frühjahres liegt, hat sich der Brauch entwickelt, die Zweige der ersten frühlinghaften Regungen der Natur als Ersatz zu verwenden. So werden Buchsbaum, Wacholder, Hasel- und Salweide, Thuja, Stechpalme, manchmal auch Seidelbast zum Binden von Palmstöcken genommen. Es sind Pflanzen, die nach altem Glauben schon seit der Antike vor allem Bösen und Schädlichen bewahren sollen. Deshalb werden sie im Gottesdienst gesegnet und wieder mit nach Hause genommen, damit sie dort vor Unglück in Haus und Feld bewahren sollen. In ländlichen Gegenden wurden die am Gründonnerstag von den Hühnern gelegten Eier gefärbt und am Ostersonntag zur Speisenweihe mit zur Kirche genommen. Eine von europäischen Missionaren in Südamerika entdeckte Pflanze wurde Passionsblume benannt, weil für die Missionare die drei Naben die Nägel Christi am Kreuz, der Faden- oder Strahlenkranz die Dornenkrone, der gestielte Fruchtknoten den Kelch, die fünf Staubblätter die fünf Wundmale, die elf Laubblätter die elf verbliebenen Apostel, die Ranken die Geißeln

und die weiße Farbe die Unschuld Jesu bedeutet haben.

Im eigentlichen Osterfeuer, an dem die Osterkerze in der Osternacht entzündet wird, befinden sich die Reste der vorjährigen Palmstöcke. Üblicherweise werden die Osterfeuer am Sonntagabend entzündet.

Dies ist inzwischen nicht unumstritten. Einerseits ist es die ideale Möglichkeit, den Garten aufzuräumen und abgeschnittene Äste, Sträucher sowie kranke Pflanzen und den alten Tannenbaum zu entsorgen. Andererseits werden die Stapel bereits Wochen vorher aufgeschichtet. Diese Stapel dienen dann kleinen Tieren als Unterschlupf, welche beim Anzünden fliehen müssen oder verbrennen. Dagegen hilft ein Umschichten kurz vor dem Anzünden. Jedenfalls darf das Feuer keine



Müllentsorgung sein.

Am Ostermontag wird in den Kirchen die Geschichte aus dem Lukasevangelium berichtet, in dem zwei Jünger auf dem Weg nach

Emmaus über all das reden, was sich in Jerusalem ereignet hat. Jesus geht mit ihnen, aber sie erkennen ihn nicht. Erst als er das Brot mit ihnen teilt, erkennen sie, wer sie begleitet hat.

Daher wurde es Brauch, am Ostermontag einen ausgiebigen Spaziergang zu unternehmen. Dieses Jahr ist der erste Frühlingsvollmond am 11. April, die Vegetation könnte deshalb schon weit fortgeschritten sein. Entdecken Sie in den Gärten vielerlei frisches Grün und Blüten. Die Narzissen sind sogar als Osterglocken nach dem Fest benannt.

In Wald und Feld ist zu beobachten, wie das Ergrünen und Blühen vom Boden aus täglich höher steigt. Die kleinen, wenig auffälligen Pflanzen haben jetzt die Chance, gesehen zu werden. Schauen Sie, betrachten Sie das neu aufkeimende Leben.

Text und Fotos: Johann Eggenhofer

Frühlingsgedanken

Es ist früh am Morgen. Ich liege im Bett und spüre, wie das erste Licht durchs Fenster scheint. Aber es sind nicht die Lichtstrahlen, die mich wecken, sondern das laute Gezwitscher der Vögel draußen.



Unglaublich, wie kraftvoll und intensiv sie um diese Uhrzeit schon singen. Es zieht mich nach draußen.

Ich schlüpfte in den Morgenmantel, schnapp mir die Pantoffeln und gehe

zusammen mit Amy, meinem Hund, in den Garten. Was für ein Spektakel! Als wollten sich die Vögel gegenseitig übertrumpfen.

Ich hole mir einen Kaffee und setze mich nach draußen, um diesen Moment beim Erwachen des Tages noch etwas länger zu genießen.

Es scheint wie ein Wettkampf. Welcher Vogel singt lauter, schöner, höher? Und während ich das denke, kommt gleichzeitig ein Gedanke in mir auf: „Sicher nicht!“ Auf keinen Fall denkt einer dieser Vögel daran, lauter oder schöner sein zu wollen als die anderen. Er singt. Einfach so. Ohne Vergleich. Weil er es kann.



Mein Blick schweift weiter auf das Blumenbeet, wo sich die ersten Frühlingsblüher zeigen. Krokusse,

Schneeglöckchen, Narzissen. Eine schöner als die andere. Und da ist wieder dieser Gedanke, diese tiefe Gewissheit: Keine Blume schaut nach links oder rechts, um zu sehen, wer von ihnen wohl schöner ist. Sie blüht einfach. Sie folgt ihrer Bestimmung.

Woher diese Gedanken?

Vielleicht, weil wir Menschen das so selten tun. Einfach trällern. Einfach scheinen. Einfach strahlen. Wir machen es kompliziert. Schauen ständig

nach links und rechts. Wir vergleichen uns mit Nachbarn, Kollegen, Freunden oder gar mit Bildern in den Medien. Sind wir erfolgreich genug? Schön genug? Wertvoll genug? Der Vergleich macht uns klein.

Wir haben gelernt zu wetteifern, statt einfach zu sein. Und dabei verlieren wir das Kostbarste: Das Gefühl für unsere eigene Einzigartigkeit. Für das, was nur wir in die Welt bringen können. Die Natur kennt diesen Vergleich nicht. Jeder Vogel singt sein Lied. Jede Blume blüht in ihrer Farbe. Und genau das macht die Schönheit aus. Es ist die Vielfalt, nicht die Gleichheit. Du bist großartig – einfach so. Was, wenn wir uns daran erinnern dürften? Daran, dass wir großartig sind. Nicht, weil wir besser sind als andere, sondern weil wir unsere Talente leben. Weil wir das tun, was nur wir tun können. Weil wir unserer Bestimmung folgen. Dein Leben ist wertvoll. In jedem Alter. Du bist einzigartig und sehr besonders.



Echte Wertschätzung beginnt innen. Sie beginnt in dem Moment, in dem wir aufhören, uns mit anderen zu messen. In dem Moment, in dem wir erkennen:

Ich bin wertvoll, weil ich bin. Nicht weil ich etwas erreicht habe oder jemandem entspreche. Du darfst sein wie der Vogel, der singt, weil er ein Lied in sich trägt. Wie die Blume, die blüht, weil der Frühling sie ruft. Du darfst deine Schönheit ausleben, deine Art zu denken, zu fühlen und zu handeln, weil auch du etwas Besonderes bist. Deine Gaben. Dein Sein.

Mehr Mut zur eigenen Schönheit.

Ich wünsche dir den Mut, nicht mehr nach links und rechts zu schauen. Den Mut, dein Leben wertvoll zu leben. Nicht in Erwartung äußerer Anerkennung, sondern in der tiefen Gewissheit von innen: Ich bin genug. Ich bin richtig. Ich bin großartig. Genauso, wie du bist. Der Frühling erinnert uns daran. Jedes Jahr aufs Neue. Die Natur zeigt uns, wie es geht: Einfach sein. Einfach blühen. Einfach das eigene Lied singen. „Trau Dich“

Jutta Hellermann
Fotos: Pixabay

Mit Volldampf in die Rente am 14. März 2026

Mit dem Übergang in den Ruhestand beginnt für viele Menschen ein neuer Lebensabschnitt, der viele neue Möglichkeiten bietet, aber auch Fragen mit sich bringt: Wie möchte ich meine Zeit gestalten? Wo kann ich mich einbringen? Welche Angebote helfen mir, aktiv und vernetzt zu bleiben? Genau hier setzt die Aktivmesse „Mit



Volldampf in die Rente“ an, zu der die Bürgerstiftung Hellweg-Region gemeinsam mit dem Kreis Soest herzlich einlädt. Unterstützt werden die beiden Institutionen von zahlreichen SeniorTrainerinnen und SeniorTrainern. Die Idee zu diesem Projekt ist seinerzeit während der Qualifizierungsmaßnahme aus dem Engagement eines SeniorTrainers heraus entstanden. Nach der erfolgreichen Premiere geht die Veranstaltung am **14. März 2026 von 10 bis 14 Uhr im Börde-Berufskolleg in Soest** in die zweite Runde.

Wir freuen uns sehr, Ihnen erneut eine Veranstaltung bieten zu dürfen, die ganz im Zeichen der vielfältigen Möglichkeiten steht, die unsere Region für ein aktives und erfülltes Rentenleben bereithält.

Viele Vereine und Institutionen stellen sich vor, präsentieren ihre Aktivitäten und zeigen Möglichkeiten für eine aktive Freizeitgestaltung und für ein spannendes Engagement. Seien Sie gespannt auf Begegnungen und Gespräche mit Menschen, die sich in verschiedensten Bereichen engagieren.

Zentrales Element der Messe sind die zahlreichen Stände, an denen sich lokale Initiativen, Vereine und Organisationen präsentieren. Besucherinnen und Besucher erhalten hier die Gelegenheit, mit Vertreterinnen und Vertretern direkt ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen und sich über konkrete Mitmachmöglichkeiten zu informieren.



Neben den Informationsständen gibt es auch wieder ein Angebot an Mitmachaktionen. Die Mitwirkenden sowie die Mitmachaktionen können der Übersicht entnommen werden.

Ein besonderes Augenmerk liegt in diesem Jahr auf dem Thema künstliche Intelligenz und der Frage, wie digitale Anwendungen das Leben im Ruhestand bereichern können. Zu diesem Thema wird es einen Vortrag durch das Digitale Lern- und Arbeitszentrum Soest (DiLAS Soest) geben sowie einige Mitmachangebote.



Unsere Cafeteria lädt wieder zum Verweilen ein. Es gibt Kaffee und Kuchen sowie belegte Brötchen. Der Erlös der Cafeteria fließt in das nächste seniorTrainer-Projekt der Bürgerstiftung Hellweg-Region und dem Kreis Soest.

Wir wünschen Ihnen einen erlebnisreichen Tag voller Spaß, zahlreicher neuer Ideen und reichlich neuer Anregungen für einen entspannten, aber dennoch aktiven Alltag.

Text und Fotos
Birte Vornweg
Bürgerstiftung Hellweg-Region

Mitmachaktionen und Vorträge

Akkordeonworkshop
Akkordeonorchester, DRK OV Soest

Alltagsfitnesstest
KreisSportBund

Chorprobe zum Mitmachen
Prosec(h)os, Soest

Denken Sie sich fit
DenkMAL, Marlies Horst-Marx

Eröffnungsmusik
Philakkordia 88, Störmede

Kunstzeit statt Bildschirmzeit
Anita Weyhe, bildende Künstlerin

LineDance
COLERADO BOOTS, Wickede (Ruhr)

Mitmachangebot Entspannung,
Kreis Soest, Fachstelle seelische Gesundheit

Mitmachangebot zur VR-Brille & KI-Nutzung
stadtLABOR, Soest

Tanzgruppe Firlitanz,
Soester Mittelalterfreunde e.V.

Vortrag: Mit KI in den Ruhestand - Wie digitale
Helfer unser Leben leichter machen
Digitales Lern- und Arbeitszentrum, DRK OV
Soest

Vortrag: Bald im Ruhestand, was dann?
TP-Kommunikation & mehr, Thomas Paul

Workshop „Biographiearbeit & Schreiben“
Sabine Dalitz

Zumba® Gold Mitmachangebot
Kim Nora Skapczyk



Foto: Pixabay

Weitere Mitwirkende

A - C

ABU e.V., Soest
Alzheimer-Gesellschaft im Kreis Soest e.V.
Ambulanter Hospizdienst Soest e.V.
Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst für
den Kreis Soest
Amnesty International Deutschland e.V., Soest
Artothek der Stadt Soest
AWO Ortsverein Soest
Begegnungsstätte Bergenthalpark
Bürgerstiftung Hellweg-Region
Café Kränzchen

D - F

Diakonie Ruhr-Hellweg e.V. – Vormundschaften,
Soest
Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.- Betreuungsverein,
Soest
Drehmomente Soest e.V.
Enser Möbel & Mehr e.V.
Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.
Förderverein Wildpark Völlinghausen e.V.
Friedhofstreff im Bauwagen
Freunde alter Landmaschinen Altengeseke e.V.

G - K

Grüne Damen Soest / Johanniter
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Kirche am See
Kreispolizeibehörde Soest
Kreis Soest – Fachstelle seelische Gesundheit
Kreis Soest – Sachgebiet Pflegeplanung und
Alter
KreisSportBund e.V.
Stiftung Kunst-Praxis Soest-Leipzig

L - T

Landschaftsinformationszentrum LIZ e.V.
LiebesLeben_Museum e.V.
Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz –
Nachbarschaftshelfer
Rheumaliga NRW, Arbeitsgemeinschaft Soest
Seniorenforum, Wallfahrtsstadt Werl
SGV Abt. Soest 1890 e.V.
Silbernetz e.V.
SoFair Weltladen Soest
Stadt Soest, Seniorenbüro und Seniorenbeirat
TP-Kommunikation-mehr Thomas Paul
Treffpunkt – Leben im Alter e.V., Werl
Verein für Geschichte und Heimatpflege Soest
e.V.
Wallfahrtsstadt Werl – Seniorenforum
Weisser Ring

Die unglaubliche Apokalypse des Papiers

In ferner Vergangenheit, die man die analoge nannte, brachten Menschen Gedanken und Mitteilungen mit Hilfe seltsamer Stäbe, die sie Stifte nannten, auf flache, knisternde Matten, die sie Papier nannten. Das vor 2000 Jahren in China erfundene Papier hatte Felsgestein abgelöst, in das Keilschrift gemeißelt worden war.



Im Mittelalter wurde endlich Papier in Europa heimisch. Fortan kritzelte man Mitteilungen, Gedichte, Einkaufslisten, Liebesbriefe und Romane, schrieb Bücher und Zeitungen auf Papier.



In einer Zeitung las ich: „Auf Papier feierte Kant die Vernunft, auf Papier stritten die europäischen Aufklärer für die Freiheit, auf Papier steht die amerikanische Unabhängigkeitserklärung, auf Papier schrieben die französischen Revolutionäre ihre Erklärung der Menschen- und Bürgerrechte. Es ist, als gehörten Papier und Demokratie zusammen“ (SZ Nr. 286). Heute, im digitalen Zeitalter, lebt das Papier im Museum als Mahnmal an eine überschätzte Vergangenheit. Handschrift als Ausdruck von Persönlichkeit ist ein Mythos. Die moderne Handschrift wird vom Handy korrigiert, Autokorrektur weiß, was wir schreiben

wollen, bevor wir es denken. Das Papierzeitalter ist vorbei, wer heute noch Papier benutzt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren. Warum sollte man sich noch mit dem feinmotorischen Stress für die Handmuskulatur belasten



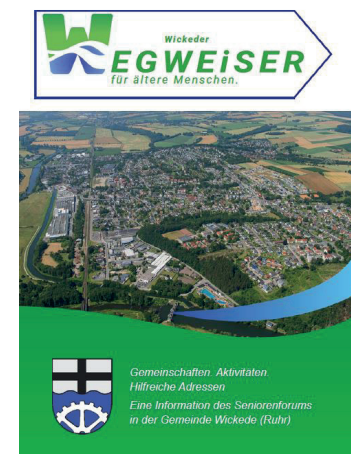
und mit einem Stift auf ein Blatt kritzeln? Es ist absolut mühelos, den Finger lässig über den Touchscreen fahren zu lassen. Daumenschweiß ist die neue Druckerschwärze. Vorbei ist auch die Zeit des Buches, die Zeit der unter der Last von Krimis, Romanen, Kochbüchern und Ratgebern sich biegender Regale. Auch Zubehöre wie Leselampen und Lesekissen, Lupen und Ohrensessel verschwanden auf den Recyclinghof der Geschichte. Damit hat die Kultur dieses Planeten endlich das Trump-Musk-Niveau erreicht. Doch die Welt liest weiter: Sie scrollt, liked und kommentiert. Manchmal druckt sie etwas aus, natürlich keine Texte auf Papier (das gibt es ja nicht mehr), sondern QR-Codes für die nächste APP. Auch das Ende von Buchstaben scheint in Sicht: Man kommuniziert in Emojis, GIFs und Memes. Das Digitalzeitalter ist perfekt – das Papierzeitalter Plusquamperfekt! Doch dann kam der Tag, mit dem niemand gerechnet hatte: der Tag, an dem das Klopapier verschwand! Die Nachricht verbreitete sich schneller als ein Katzenvideo. Selbst im Internet war die letzte Rolle ausverkauft. Erkannte man doch bis dato die wahre Zivilisation an ihrem Klopapierverbrauch, so schien dies das Ende - trotz des von der Regierung ausgerufenen Tags des Waschlappens. Dann kam die Erlösung: Findige Geister erfanden als Alternative fürs Klopapier eine APP!

Beppo Lippold
Fotos: Pixabay

Wickeder Seniorenforum gibt Wegweiser und Notfallmappe heraus

Das Seniorenforum der Gemeinde Wickede (Ruhr) hat nach langer Vorbereitung den beliebten **Seniorenwegweiser** in einer komplett überarbeiteten Auflage neu herausgegeben. Die handliche Broschüre richtet sich an ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger und bietet einen umfassenden Überblick über Angebote, Projekte und

Anlaufstellen in der Gemeinde und der Region. Aufgeführt sind zahlreiche Aktivitäten des Seniorenforums selbst, kirchliche Gruppierungen sowie örtliche Vereine und Verbände – allerdings nur solche, für die keine Mitgliedschaft erforderlich ist. So können Interessierte ganz un-



kompliziert und ohne größere Verpflichtungen teilnehmen, neue Menschen kennenlernen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben.

Neben diesen Freizeit- und Aktivitätsmöglichkeiten informiert die Broschüre über wichtige Themen des Alltags im Alter. Dazu zählen Finanzen, Beratungsstellen, Wohnformen und Hilfen in besonderen Lebenslagen. Gerade wer sich über Unterstützungsangebote, Pflegefragen oder altersgerechtes Wohnen informieren möchte, findet hier verlässliche Ansprechpartner und Adressen.

Ergänzt wird der Wegweiser durch praxisnahe Tipps rund um Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Erbschaftsfragen – Themen, die für viele im Alter zunehmend an Bedeutung gewinnen. Auch der Bereich Sicherheit spielt eine große Rolle: Die Broschüre enthält wichtige Telefonnummern, Hinweise der Kriminalpolizei zum Einbruchschutz und Warnungen vor Betrugsversuchen an der Haustür oder am Telefon.

Mit seiner Mischung aus Information, Orientierung und praktischer Lebenshilfe ist der neue Seniorenwegweiser ein wertvoller Begleiter für den Alltag und trägt dazu bei, dass ältere Wickederinnen und Wickeder gut informiert sind und sicher und selbstbestimmt leben können.

Die Notfallmappe:

Manch einer war schon mal in der Situation, von jetzt auf gleich mit einem Rettungswagen in das nächste Krankenhaus gebracht werden zu müssen oder hat dies bei Menschen im nahen Umfeld erlebt. Dann heißt es oft: Wo finde ich schnell noch meinen Medikamentenplan. Wo sind andere wichtige Unterlagen. Wer soll informiert werden? Hier hilft die persönliche Notfallmappe dabei, dass der Rettungsdienst oder das Krankenhaus sich einen Überblick über wichtige Informationen verschaffen können und diese auf einen schnellen Blick und Griff für sich selbst oder helfende Dritte bereit zu haben. Die Notfallmappe ist überschaubar. Sie kann natürlich über die acht bereits vorbereiteten Bereiche hinaus beliebig erweitert werden. Für jedes Thema gibt es eine Folie, in die z.B. Kopien des Medikamentenplans o.ä. zugefügt werden können. Für das Ausfüllen sollte man sich Zeit nehmen und die Inhalte eventuell auch einmal mit einer Person des Vertrauens besprechen. Zur eigenen Sicherheit wird empfohlen, die Notfallmappe so zu platzieren, dass sie zu finden ist, sodass die für Helfer z.B. eines Rettungsdienstes **beim Betreten der Wohnung** gleich sichtbar ist. Gut geeignet ist die **Innenseite der Wohnungs- oder Haustür**, an die z.B. mit einem Saugnapfhaken die Mappe unkompliziert aufgehängt werden kann. Auch ein Hinweis (z.B. ein Aufkleber) auf die Notfallmappe an der Außenseite der Wohnungs- oder Haustür kann da sehr hilfreich sein.

Das Konzept der Notfallmappe wurde vom Werler Seniorenforum zur Verfügung gestellt.

Notruf 112

Meine Notfallmappe

Inhaber/in _____
Geburtsdatum _____
Anschrift, Str. _____
PLZ, Ort _____

Achtung!
Besondere Verfügungen (siehe auch Patientenverfügung):

(z.B. Keine Reanimation, keine Bluttransfusion, ...)

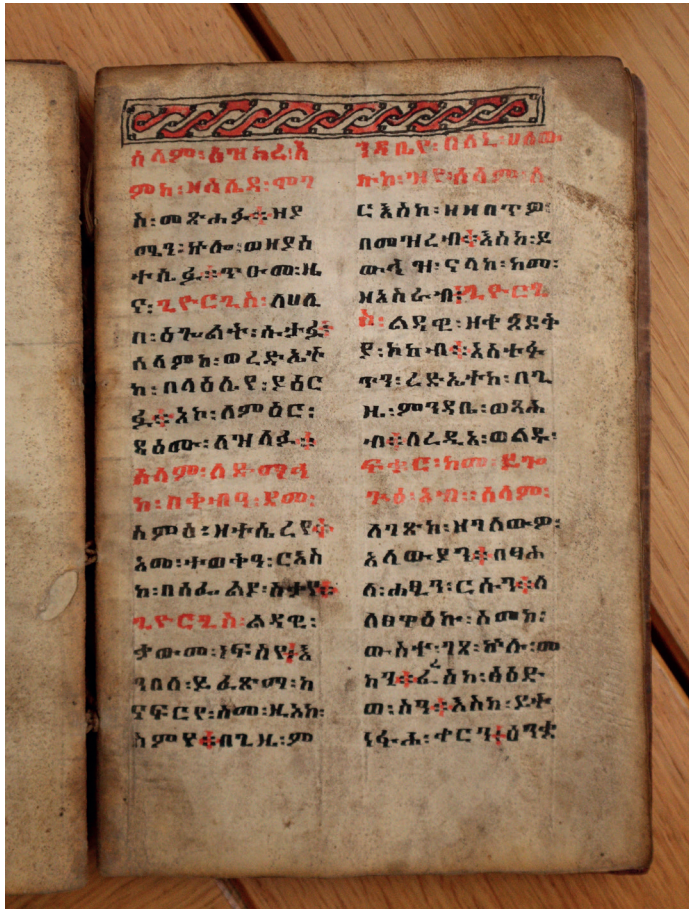
Nächster Angehöriger _____
Rufnummer _____
Bestätigt/Aktualisiert am _____

Der „Wickeder Wegweiser für ältere Menschen“ und die Notfallmappe sind kostenlos an der Zentrale des Wickeder Rathauses erhältlich. Die Werler Ausgabe ist in der Stadtinformation und an der Rathauszentrale erhältlich.

Angelika Bechheim-Kanthak,
Gemeinde Wickede (Ruhr)

Bibel des Monats März: Bibel in Geez

Eine der ältesten noch existierenden Sprachen der Welt ist Geez. Im 19. Jahrhundert wurde die Sprache oft einfach Äthiopisch genannt, beispielsweise von August Dillmann, dem besten Kenner der altäthiopischen Sprache seiner Zeit. In neuerer Zeit wird meist die Bezeichnung Altäthiopisch verwendet. Die eigentliche Bezeichnung Ge'ez ist lediglich in engeren Fachkreisen geläufig.



Ein Problem mit der Bezeichnung Ge'ez besteht auch darin, dass es dazu im Deutschen kein Adjektiv gibt. Selten gebraucht wird auch die Be-

zeichnung aksumitisch, die sich aber mehr auf die frühesten Zeiten der altäthiopischen Sprache bezieht.

Der vorliegende Auszug aus einer Bibel ist uralt, eventuell aus dem 5. oder 6. Jahrhundert. Äthiopien war christlich geworden, aber Papier existierte hier noch nicht, man schrieb auf ziemlich dickem Schafleder. Die Farben wurden mühsam aus Pflanzen und/oder Mineralien hergestellt, die Texte mit der Hand bzw. dem Pinsel geschrieben, der Buchdruck wurde ja erst knapp 1000 Jahre später erfunden. Auch eine Buchbinderei gab es damals in Afrika noch nicht, daher wurden Einband und Papier bzw. Schafhaut durchlöchert und mit einem Band zusammengebunden. Alles wurde mit der Hand geschrieben und verziert. Daher ist jedes Exemplar natürlich auch ein Unikat.



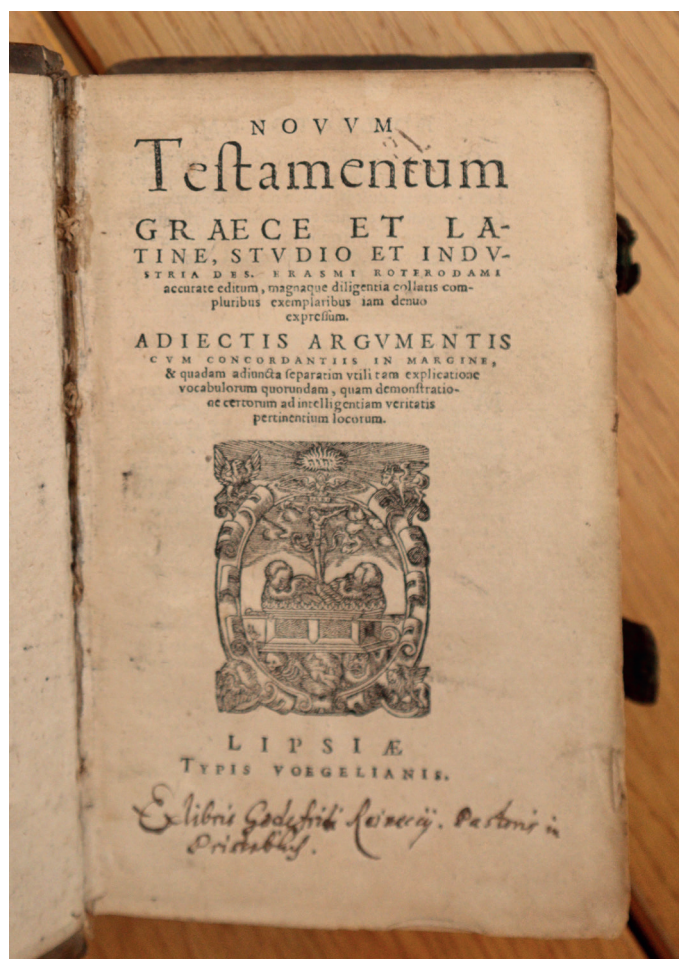
Der vorliegende Bibelauszug ist auf dicker Schafhaut geschrieben und mit einem Holzeinband mit schöner Maserung versehen. Das zusammenhaltende Band wurde im Laufe der vielen Jahre natürlich mehrfach ersetzt.

Bibel des Monats April 2026, Novum Testamentum Graece et Latine ... von Erasmus von Rotterdam, Leipzig 1970

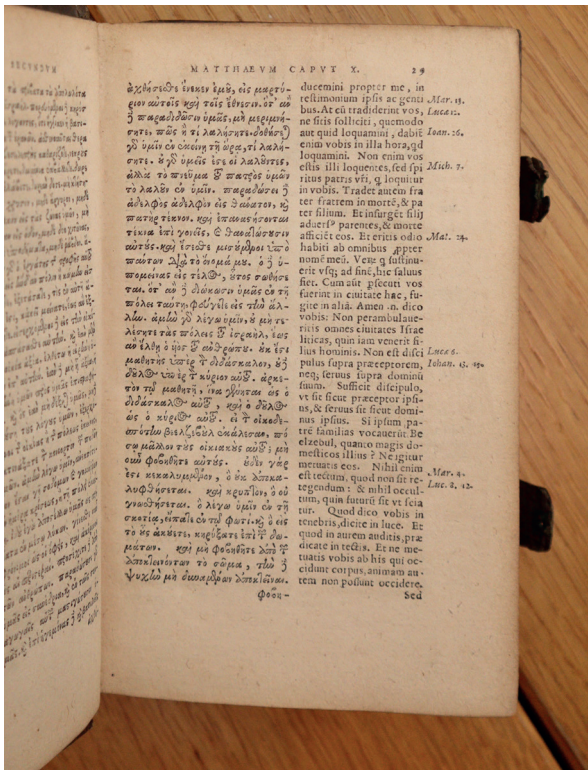


Schon früh begann man an der Bibel zu schreiben, die Evangelien, die Apostelbriefe, die Offenbarung. Die ersten Schriften waren griechisch, erst später, ca. ab 180 n. Chr. setzte sich das Lateinische durch. Je nach Region und Abschrift veränderten sich die Texte leicht und es gab ein Wirrwarr an qualitativ recht unterschiedlichen neutestamentlichen Handschriften. Daher beauftragte 383 n. Chr. Der Papst Damasus den Theologen Hieronymus mit der Bearbeitung der bisherigen lateinischen Texte. Ziel war ein einheitlicher allgemein gültiger Text, die sogenannte Vulgata. Der Humanistenfürst zur Zeit Luthers, Erasmus von Rotterdam, wollte 1514 eine Parallelausgabe der Vulgata und der griechischen Bibel zum korrekten Bibelvergleich. Auch die griechische Bibel hatte inzwischen viele Textverwirrungen, eine Aufgabe für Erasmus, die daher nicht leicht war. Dann erfuhr Erasmus von seinem Verleger Johannes Froben aus Basel, bei dem Erasmus seine Bücher drucken ließ, dass sich in Spanien der neutestamentliche Teil einer mehrsprachigen Urtextausgabe, der sogenannten Complutensischen Polyglotte im Druck befand. Froben trieb Erasmus zur Eile an. Nur gut ein halbes Jahr blieb Zeit, die Ausgabe vorzubereiten. Im Oktober 1515 begann die Drucklegung und wurde im März 1516 fertiggestellt und galt bis 1979 als die Grundaussage der Bibel. Dann erst erschien von Nestle-Aland eine Grundüberarbeitung. Erasmus ließ Luther ein Exemplar zukommen. Das war die Grundlage für die Bibelübersetzung Luthers ins Deutsche, als er auf der Wartburg festsaß und Fernse-

hen und Handy noch nicht erfunden waren. Die Polyglotte des Erasmus wurde in der Kirche – egal ob katholisch oder evangelisch - zum „textus receptus“, d.h. „von allen angenommener Text“. Das ausgestellte Exemplar stammt von 1570, der Einband von 1575 wie auf ihm selber unten vermerkt. Sehr sauberer Druck, gutes Papier, bis auf die fehlenden Schließen kein Fehler im Einband oder den Textseiten. Von dieser Ausgabe gibt es im Bibliothekenverbund nur noch ein einziges weiteres Exemplar (das hier ausgestellte) und zwar in der Universitätsbibliothek Rostock. Das Rostocker Exemplar ist allerdings nicht vollständig, trotzdem nicht entleihbar, auch nicht als Kopie.



Bibel des Monats Mai 2026, Mittelalterliches Marienbuch, ca. 1245



Das handschriftliche Marienbuch von ca. 1230-1260 ist ein Unikat. Dr. Heinz Meyer, Leiter der Abteilung Mittel- und Althochdeutsch der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster, hat dazu viel erzählen können. Das erste Drittel des Papiers stammt aus den Niederlanden, damals Teil des dt. Reiches. Das zweite Drittel aus Italien. Die letzten Seiten sind wieder auf holländischem Papier geschrieben. Deutlich erkennbar sind die unterschiedlichen Papierarten, wenn man die Unterseite betrachtet. Hier sieht man auch, dass das italienische Papier einen Goldschnitt besitzt. Italienisches Papier war viel feiner, wie die Italiener zu dieser Zeit den Nordeuropäern in allen künstlerischen Bereichen weit überlegen waren. Was sagt uns das? Ist es nicht egal, welches Papier man benutzte? Nein. Das Buch scheint eine lange Reise hinter sich zu haben. Es ist wohl im Tross Kaiser Friedrichs II von Holland nach Italien, speziell Sizilien transportiert worden. Friederich II hatte seinen Wohnsitz auf Sizilien, kam aber öfters mit großem Pomp nach Deutschland und nahm von hier gerne eine Frau mit, die dann für einige Zeit in seinen Harem eingegliedert wurde (er hatte tatsächlich einen Harem) oder eine vertraute Person war. Die Schrift des vorliegenden Buches stammt eindeutig von einer Frau, wahrscheinlich einer hochadeligen Nonne. Ursprünglich aus Holland,

wo sie das Buch begonnen hat, reiste sie im Tross oder direkt mit Friedrich II nach Sizilien, wo sie weiter an dem Marienbuch arbeitete. Daher dann auch das viel feinere sizilianische Papier. Die Schrift stammt eindeutig von einer Frau, wahrscheinlich einer Nonne. Es ist eine stets gleichbleibende Schrift, es gibt also nur eine Schreiberin. Der Text ist zum Teil in Niederdeutsch geschrieben, hauptsächlich aber auf Latein. Zwischen den Sprachen gibt es häufige Wechsel, manchmal sogar innerhalb eines Satzes. Es muss sich also um eine recht hochstehende und gebildete Nonne gehandelt haben, denn auch „einfache“ Nonnen verstanden in Deutschland kein Latein. 1250 starb Friedrich II nach vielen Kämpfen gegen den Papst und die italienischen Städte, besonders in Norditalien mit Schwerpunkt Mailand, deren Widerstände er mit brutaler Gewalt bekämpfte. Seine Nachkommen wurden ermordet, sein Sohn und Thronfolger Konrad in Italien geköpft, als er sich die Kaiserkrone abholen wollte, und so endete das Haus der Staufer und im deutschen Reich begann das Interregnum, d.h. eine Zeit ohne Zentralregierung (König) und das Reich



zersplitterte wieder in seine weitgehend selbstständigen Herzogtümer und Grafschaften. Als deutsche Nonne und Gefährtin Friedrichs war die Schreiberin der Marienhandschrift in Italien jetzt in höchster Lebensgefahr, sie zog also wieder nach Holland, wo sie ihr Werk vervollständigte. Der Inhalt des Textes ist eine Verehrung der Mutter Gottes. Es ist ein Unikat, das später in Vergessenheit geriet.

Otti Haupt
Fotos: Wilfried Mars

Wenn die Rente nicht zum Leben reicht

Viele ältere Menschen erleben derzeit dieselbe schwierige Situation: Die Preise steigen, doch die eigene Rente verändert sich kaum. Miete, Strom, Heizung und Lebensmittel belasten das monatliche Budget immer stärker. Für viele reicht die Rente deshalb nicht oder nicht mehr aus, um den Lebensunterhalt sicherzustellen. Dieses Problem betrifft besonders Frauen. Laut dem Statistischen Bundesamt DESTATIS beziehen sie häufiger Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsminderung als Männer. Das liegt oft daran, dass Frauen früher nur in Teilzeit oder gar nicht gearbeitet haben, weil Kindererziehung und Haushalt im Vordergrund standen. Dadurch entstanden geringere Rentenansprüche. Hinzu kommen bei vielen gesundheitliche Einschränkungen, Zeiten der Erwerbsunfähigkeit, Trennungen oder der frühe Tod eines Partners. Es gibt also viele Gründe, warum Menschen im Alter auf das Existenzminimum zurückfallen.



Doch niemand muss diese Situation still hinnehmen. Um die notwendigen Mittel zum Leben zu sichern, gibt es die Möglichkeit, die eigene Rente durch Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsminderung aufzustocken. Obwohl die Zahl der Menschen, die diese Unterstützung nutzen, stetig steigt, gehen Fachstellen davon aus, dass viele ihre berechtigten Ansprüche nicht geltend machen und keinen Antrag stellen. Häufig sind Scham, Unsicherheit oder fehlende Informationen der Grund. Dabei handelt es sich um einen gesetzlich verankerten Anspruch, der jedem Menschen zusteht, wenn die eigenen Mittel nicht ausreichen.

Doch was bedeutet „Existenzminimum“ eigentlich? Ein fester Betrag, ab dem ein Anspruch besteht, existiert nicht. Der Bedarf wird individuell berechnet und setzt sich aus mehreren Bausteinen zusammen. Grundlage ist der Regelbedarf, der bei Alleinstehenden 563 Euro beträgt und bei Paaren 506 Euro pro Person. Hinzu können Mehrbedarfe kommen, zum Beispiel bei einer anerkannten Schwerbehinderung. Ein weiterer wichtiger Teil sind die angemessenen Kosten der Unterkunft, also Miete, Betriebs- und Heizkos-

ten. Wenn das eigene Einkommen – wie Rentenzahlungen oder mögliche Erwerbseinkünfte – nach Abzug bestimmter Versicherungen nicht ausreicht, um diesen individuellen Bedarf zu decken, kann Wohngeld oder auch Grundsicherung gewährt werden.



Damit Sie Klarheit über Ihre persönliche Situation erhalten, lohnt sich ein Gespräch mit der Abteilung Soziales im Rathaus. Dort werden anhand Ihrer Unterlagen die individuellen Bedarfe und Ansprüche berechnet. Viele Menschen sind erleichtert, wenn sie erfahren, dass ihnen Unterstützung zusteht, und wünschen sich, sie hätten früher nachgefragt. Zusätzlich kann eine Beratung helfen, weitere finanzielle Entlastungsmöglichkeiten zu entdecken – etwa Befreiungen von Rundfunkbeiträgen, Vergünstigungen im Nahverkehr oder Unterstützung bei Heizkosten. Oft ergibt sich erst im Gespräch, welche Leistungen im Einzelfall sinnvoll sind und genutzt werden können.

Für eine unverbindliche telefonische oder persönliche Beratung stehen Ihnen gerne zur Verfügung:



Frau Graf
02922 800-5002
Frau Kugelberg
02922 800-5009

Beide beraten vertraulich und individuell und helfen Ihnen dabei, die Unterstützung zu erhalten, die Ihnen zusteht.

Stephanie Kugelberg
Wallfahrtstadt Werl
Fotos: Pixabay

Lesen und darüber reden

Unter diesem Motto gibt es seit Anfang 2025 im Treffpunkt Leben im Alter einen Literaturkreis. Er ist offen für alle, die gerne lesen und daran interessiert sind, sich darüber auszutauschen.

Jeden dritten Mittwoch im Monat treffen sich bis zu zehn Lesefreundinnen und -freunde. Wer teilnimmt, stellt ein Buch seiner Wahl vor; aber das ist kein „Muss“. Man kann auch einfach zuhören und sich an dem anschließenden Gespräch beteiligen. Manchmal reicht die Zeit auch nicht aus, dass alle etwas vorstellen. Das Lesen muss



nicht mit einem hohen literarischen Anspruch verbunden sein, es geht also genauso gern um Unterhaltungsliteratur. Willkommen ist alles, was gefällt: Historische Romane genauso wie Sachbücher, Fantasy, Krimis, Entwicklungsromane oder Kurzgeschichten – die Mischung macht es abwechslungsreich!

Über Literatur miteinander zu sprechen, ist ein beliebtes Format von Fernseh- und Radiosendungen, und auch im Internet gibt es regen Austausch zwischen Freundinnen und Freunden des Lesens. Aber auch „live und analog“ geschieht es, und das ist möglicherweise noch interessanter. In Deutschland gibt es geschätzt um die 30.000 Literaturkreise, die sich regelmäßig zum

gemeinsamen Lesen und Diskutieren treffen, mit jeweils unterschiedlichen Konzepten. Sie sind privat oder von Stadtbüchereien organisiert oder werden von Volkshochschulen angeboten. Man kann sich auf bestimmte Bücher verständigen, die man dann zu Hause bis in einer vorgegebenen Zeit liest, bevor man dann darüber spricht.

Wir haben uns für eine offenere Variante entschieden, bei der jede und jeder eine Lektüre vorstellen kann, die gefallen hat ... oder auch nicht gefallen hat. Für uns stand die Idee im Vordergrund, dass wir miteinander ins Gespräch kommen und dass wir uns über die Themen austauschen, die uns interessieren. Deshalb haben wir uns darauf verständigt, dass wir uns nicht auf Bücher beschränken. Zeitungsartikel können ebenso wie Romane, Gedichte, Hörbücher oder Sachbücher eine Gesprächsgrundlage sein. Dann geht es um Empfehlungen, Anregungen, Ansichten und Erfahrungsaustausch.

Für Teilnehmer-/innen einer Lesegruppe verändert sich vielleicht manchmal auch das Lesen selbst. Schon während der Lektüre entsteht dann die Idee: Dieses Buch, diesen Zeitungsartikel möchte ich gern vorstellen. Die Geschichte hat in mir etwas angestoßen, mich an etwas erinnert oder hat Fragen in mir entstehen lassen, über die ich gerne mit anderen sprechen möchte.

Ein Beispiel kann das verdeutlichen. Mehrere aus der Gruppe hatten das Buch von Caroline Wahl „22 Bahnen“ gelesen. Als eine Lesefreundin es vorstellte, ergab sich eine angeregte Diskussion z.B. über die Frage, wie sehr die Alkoholkrankheit - davon ist im Buch die Mutter zweier Mädchen betroffen - das Leben und die Entwicklung von Kindern belasten kann. Gleichzeitig zeigte uns das Buch auch auf ermutigende Weise, welche Widerstandskräfte Kinder und Jugendliche entwickeln können, welchen wichtigen Stellenwert der Zusammenhalt der Geschwister, Freundschaften oder auch die Förderung durch „Außenstehende“ wie Lehrerinnen oder Nachbarn haben. So unterstützt kann auch unter belastenden Lebensbedingungen die eigene Persönlichkeit ausgebildet werden. Auch diejenigen, die das Buch nicht kannten, konnten darüber selbstverständlich mitreden. Viele Aspekte wurden zusammengetragen und ergaben einen intensiven Austausch über ein Buch mit harten Themen, das dennoch als ermutigend empfunden wurde.



Ein Buch kann spannend sein, unterhaltsam, anstrengend, schwer verständlich oder langweilig. Es kann ein aktuelles gesellschaftliches Thema oder ein wichtiges persönliches Thema berühren. Im Gespräch darüber gelingt es meist einfacher, diese Eindrücke mit den eigenen Ansichten und Erfahrungen zu verbinden.

„Ohne Angst verschieden sein zu können“ – nur so besteht eine freundliche und offene Diskussionskultur, in der jeder die eigene Sichtweise entfalten kann. Und bei schwierigen Themen kann es beruhigend und tröstlich sein, mit anderen darüber zu sprechen. Bücher und Texte sind ein Medium, um auf leichte Weise ins Gespräch zu kommen. Nicht zu vergessen: Auch Hörbücher wurden schon vorgestellt. Eine gute Interpretation eines Textes ist mitunter schon an sich ein Genuss. Und mit oder ohne Sehbehinderung ist das hörende oder sehende Lesen und das darüber Reden eine sehr gute Möglichkeit, ohne Barrieren mit anderen in Kontakt und in einen Austausch zu kommen. Im „Treffpunkt Leben im Alter“ haben wir einen Rahmen und auch einen konkreten Raum, in dem dies möglich ist.

Manchmal ist Lesen auch eine Art Urlaub. Eine wichtige Funktion, abzuschalten vom eigenen Lebensalltag, nicht nur dann, wenn er belastend oder anstrengend ist. Abzutauchen in andere Lebenswelten, seien sie nun realistisch oder fantastisch, kann sehr erholsam sein und gelegentlich auch auf eine unauffällige und unaufdringliche Weise Impulse geben. Rückblickend hat sich gezeigt, dass Bücher manchmal sehr unterschiedlich aufgenommen und bewertet werden, und dann ist es anregend, sich über diese unterschiedlichen Sichtweisen zu verständigen.

Im Kontext der Beschäftigung mit Büchern soll noch die Stadtbücherei in der Fußgängerzone erwähnt werden, die viele der Teilnehmenden nutzen. Interessant zu wissen ist, dass sie im Verbund der „Onleihe“ ist. Das bedeutet, dass man als Mitglied kostenfrei auch E-Books, Hörbücher, Zeitschriften und andere Medien über das Internet ausleihen und digital auf einem To-lino, Tablet oder Handy lesen kann. Auch in den Pfarrgemeinden St. Peter im Werler Norden und St. Cäcilia in Westönnen gibt es Büchereien.

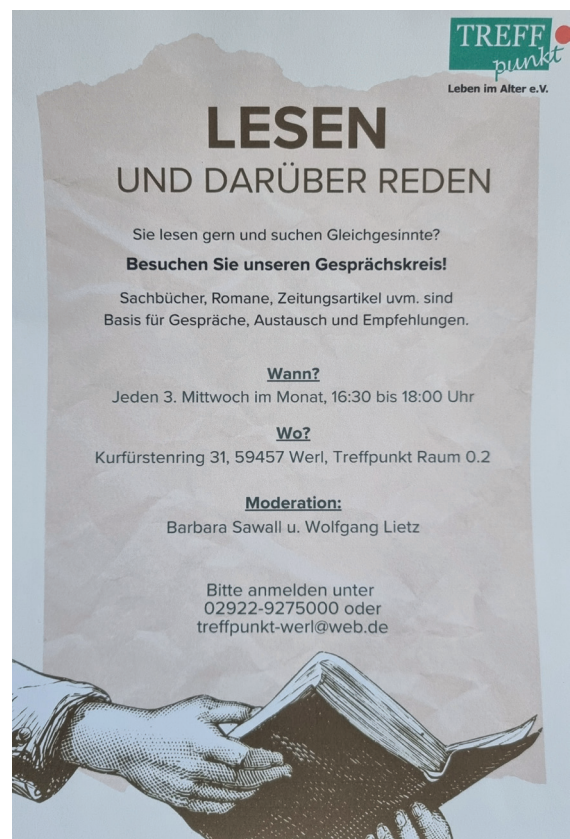
Auf dem Marktplatz steht ein öffentlicher Bücher-schrank, in den man Bücher einstellen oder auch welche herausnehmen darf. Der Schrank wird von den Werler Soroptimistinnen betreut, die auch ein- oder zweimal im Jahr anlässlich eines verkaufsoffenen Sonntags oder dem Moonlight-Shopping einen Bücherflohmarkt organisieren. Auch im Treffpunkt-Foyer steht ein frei zugänglicher Bücherschrank.

Wer Interesse an diesem Lesekreis hat, ist herzlich willkommen!

Wann? An jedem 3. Mittwoch im Monat von 16.30 – 18.00 Uhr. Anmeldung im Treffpunkt-Leben im Alter, 02922-9275000, treffpunkt-werl@web.de

Barbara Sawall und Wolfgang Lietz

Fotos: Pixabay



Hähnchenrezepte

Hähnchen-Pfanne schwäbisch

Rezept für 4 Personen



600 g
Hähnchenbrust
1 Zwiebel
300 g
Champignons
200 g TK Erbsen
Öl, Salz, Pfeffer
200 ml Sahne,
200 ml
Gemüsebrühe
Petersilie,
Muskatnuss
400 g Spätzle oder
Bandnudeln

Fleisch von Haut und Sehnen befreien, in Streifen schneiden. Champignons putzen und je nach Größe vierteln. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, die Hähnchenstreifen darin anbraten, herausnehmen, salzen und pfeffern. In der gleichen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Champignons kräftig anbraten, zum Schluss die Zwiebelstreifen mitbraten, alles würzen. Sahne und Brühe angießen, die TK-Erbsen unterheben, das Fleisch zufügen, mit Muskat abschmecken. Jetzt noch die Spätzle hinzufügen und alles noch 2 Minuten köcheln.

Alternativ die Nudeln extra kochen und mit der Hähnchenpfanne servieren.

Gehackte Petersilie bringt Würze und Pfiff.

Hähnchenbrustfilet

Die Hähnchenbrust ist ein zartes Fleisch mit wenig Kalorien. Man kann vielfältige Gerichte daraus bereiten. Ich habe hier zwei Beispiele, wie mit wenigen Zutaten Hähnchenbrust völlig anders schmeckt. Der Vorteil der Rezepte: sie stehen schnell auf dem Tisch und man braucht nur eine große Pfanne.

Hähnchen-Pfanne mit Tortellini

Rezept für 4 Personen



600 g
Hähnchenbrustfilet
1 Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g
Kirschtomaten
2 Zweige Thymian
2 EL Öl
1 Dose gehackte
Tomaten (400 g)
200 ml
Gemüsebrühe
(instant)
500 g Tortellini aus

dem Kühlregal, gefüllt mit Käse, Salz, Pfeffer, evtl. eine Prise Zucker, geriebener Parmesan nach Geschmack.

Die Hähnchenbrust würfeln, ca., 2 cm groß. Die Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Vom Thymian die Blättchen abstreifen. Die Tomaten waschen und evtl. halbieren. Ich übergieße die Tomaten immer mit kochendem Wasser und entferne die Haut, weil ich sie nicht mag.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin das Fleisch scharf anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen, herausnehmen. Im Bratfett die Zwiebeln mit dem Knoblauch und den Zucchinischeiben andünsten, würzen. Mit den gehackten Tomaten und der Gemüsebrühe auffüllen, alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Das angebratene Fleisch und die Tortellini zufügen, aufkochen. Dann die Kirschtomaten unterheben und weitere 3 Minuten erhitzen. Die Thymianblättchen darüber geben. Mit Salz, Pfeffer, evtl. 1 Prise Zucker abschmecken. Nach Geschmack mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und servieren.

Text und Fotos: Doris Sertel

Betrachtung eines 40-tägigen Ausnahmestandes

Pünktlich nach dem letzten Karnevalsrapfen klopft die Fastenzeit an die Tür. Heldenhaft verabschieden wir uns von unseren größten Leidenschaften: von Schokolade, Fleisch, Netflix oder der täglichen Latte Macchiato.

Die Fastenzeit ist die Zeit, in der niemand Süßes isst – und es jedem sagt. Alkohol ist tabu – außer am Wochenende oder auf Reisen, da zählt es nicht. Das Handy bleibt natürlich aus, zumindest eine halbe Stunde pro Tag, während man schläft. Dies ist auch die Zeit, in der der Kühlschrank so leer aussieht wie das Fitnessstudio am 2. Januar. Wer während dieser Wochen noch genussvoll schlemmt, wird argwöhnisch beobachtet. Man trifft sich nicht mehr zum Abendessen, sondern zur gemeinsamen Meditation. Klangschale statt Genusspfanne. Am Ende dieser gefühlten unendlichen Zeit sind viele von uns gereinigt, erleuchtet, vielleicht auch ein wenig gereizt. Doch spätestens am Ostertag gibt es kein Halten mehr: Schokolade und Netflix feiern ein triumphales Comeback. Endlich alles wieder wie vorher!

Die Fastenzeit? Hatte die nicht mal einen spirituellen Grund?

Beppo Lippold

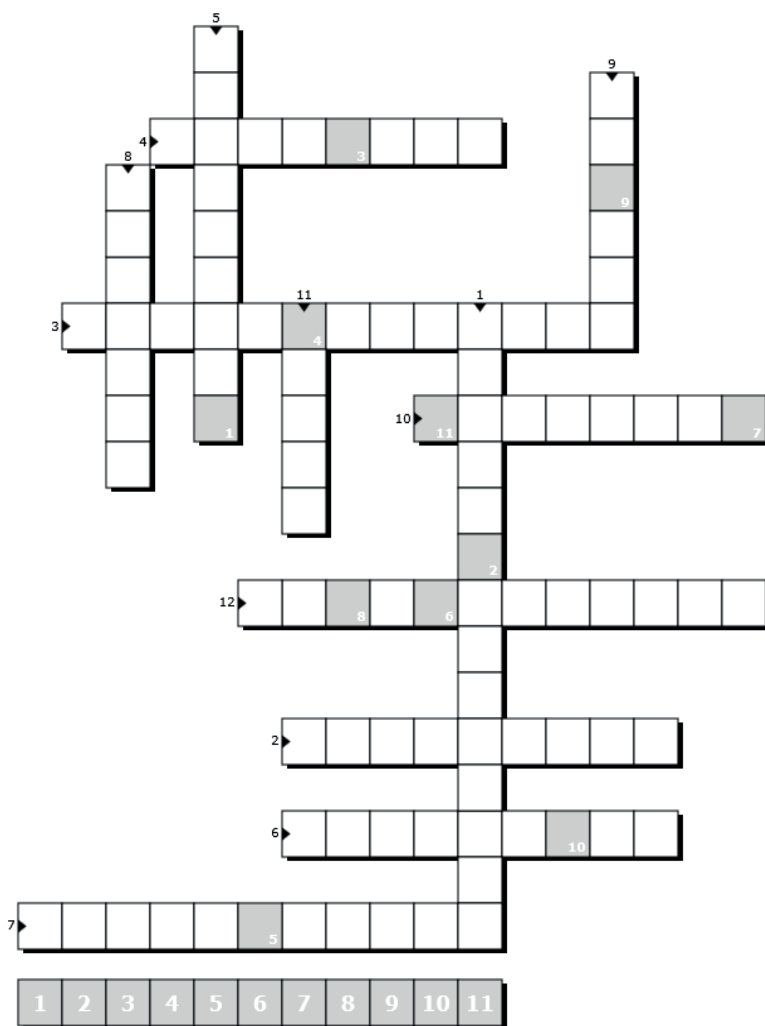


Foto: Wilfried Mars

Lu
Horenkamp
Feine Augenoptik

Steinerstraße 22 - Werl - Tel.: 02922/85787

Rätselseite – Auflösung und Kreuzworträtsel



1. Was schätzen die Römer und Karl der Große sehr
2. Das Zentrum des Doms ist ein 8-eckiger
3. Woraus besteht der Königsthron im Aachener Dom
4. Wie nennen Aachener die Chorhalle des Doms
5. Womit geht es am 14. März in die Rente
6. Welches Gewürz fördert die Durchblutung
7. In welchem Enser Ortsteil wurde ein besonderes Steinbeil entdeckt
8. Welcher Papst gab Hieronymus den Auftrag zur Bearbeitung lateinischer Texte
9. Wie hieß der Verleger, der die Erasmus Bücher druckte mit Nachnamen
10. Wie heißt der Gründer der Werler Ortsgruppe des BUND mit Vornamen
11. Wie nennt sich das Projekt, dass seit Anfang 2025 im Treffpunkt stattfindet? Lesen und darüber ...
12. Was kann im Wickeder Rathaus und der Werler Stadtinformation kostenlos abgeholt werden

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Auflösung Preisrätsel 04_2025 Alle Gewinner wurden von uns benachrichtigt.



Auslegestellen:

Werl

Caritas Kaufhaus
Autohaus Stahl
Bioladen Lienhard
Café Dreiklang
Edeka Sauer
Evangelische Kirchengemeinde
Firma Horenkamp
Garten der Kulturen
Kiosk Norden
Krankenhaus Werl
Moschee: Werl
Propsteigemeinde, Pfarreien
Rathaus
Restaurant Byblos Werl
Restaurant Capri Werl
Restaurant Markt 20
Restaurant Wiener Hof
Sparkasse Werl
Stadtbücherei
Stadthalle
Stadtinfo
Steinsche Buchhandlung
Treffpunkt
Verein für Kultur und Brauchtumspflege
VHS
Volksbank: Werl
Werler Tafel
Bäckerei Hünnies

Büderich: Bäckerei Niehaves
Büderich Turflon

Hilbeck Raum der Generationen
Hilbeck: Obst und Gemüseladen

Holtum: Bücherschrank

Niederbergstraße „Alte Schule“

Sönnern: Bücherschrank

Westönnen Reparaturcafé

Welver

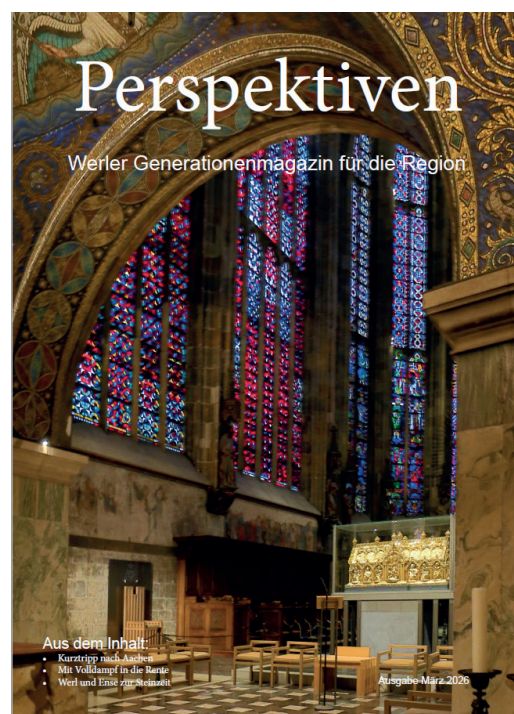
Bäckerei Dördelmann
Caritas Gruppe Scheidingen
Gemeinde, Seniorengruppe
Seniorenheim Klostergarten Welver
VB Hellweg

Wickede

Bücherei im Bahnhof
Caritas Kaufhaus
Franziskusforum,
Kirchen Wickede und Echthausen
Hofladen Landverliebt Echthausen
Lutherhaus
Rathaus
Ruhrapotheke
Sparkasse
St. Josef
St. Raphael

Ense

Ense, Flüchtlinge werden Nachbarn e.V.
Enser Warenkorb
Freiwilligenagentur Ense
Lindenhof, Möbel & Mehr
Provita
Rathaus





Bürgerstiftung Hellweg-Region

VERSANDTASCHEN *Digital* Folder
DRUCK **PROSPEKTE**
VISITENKARTEN
BROSCHÜREN
FORMULARE
FLEXIBEL **Kataloge** *Beratung* **Beratung**
BÜCHER *Layout & Satz* *Zuverlässig* **Versand**
FLYER
BRIEFBOGEN

DRUCKHAUS WERL

Industriestr. 7a (Halle 1) | 59457 Werl
Telefon (0 29 22) 9 12 55 07 | Telefax (0 29 22) 9 12 55 17
info@druckhaus-werl.de | www.druckhaus-werl.de