



**Ausgabe 102**  
Dezember 2024,  
Januar und Februar 2025

# SICHT

Das Arnsberger Generationen-Magazin

**Kostenlos  
zum Mit-  
nehmen!**



Adobe Stock/Robert Kneschke



# Inhalt



Lautes Rufen in der Dämmerung .....	3	Ein unerwartetes Abenteuer .....	41
Unter grauem Gefieder ... ..	4	Schuhe fürs Christkind .....	42
Große Freiheit Nord/Nord-West .....	5	Sicht-Buchvorstellung: Altern .....	43
Gefundene Fotos .....	8	Eine Reise durch Südostasien 6 Länder – 15.000 Kilometer – 173 Tage Teil 3: Vietnam – Wilde Berglandschaften traumhafte Strände und kulinarische Köstlichkeiten .....	44
Malidee „Aquarell“ .....	9	Roggenmuhme, Wackelzähne und schwarze Füße .....	48
Sicht-Buchvorstellung: Köstlich killt der Weihnachtsmann .....	10	Neues von den Zwergen – Uschis Geburtstag .....	49
ARES – Meine besten Tage .....	11	Sie suchen nach einer neuen Aufgabe? .....	54
Keine Weihnachtsüberraschung! ... Oder vielleicht doch? .....	12	Neues Layout jetzt zum zweiten Mal .....	55
Kurzkrimi: Brandstiftung .....	13	Kleine Dinge die unser Herz erfreuen .....	55
Mehr Platz fürs Rad! .....	17	Kurzkrimi: Goldrausch .....	56
Ein Erlebnisbericht .....	18	Irreführung mit Hilfsmitteln: Mehr Schutz für Pflegebedürftige .....	61
Onkel Hans .....	19	Weihnachten – Hochspannung – ich erinnere mich noch ganz genau .....	62
Musikalischer Nachmittag des Netzwerks Demenz .....	22	Angebote der Volkshochschule Arnberg/Sundern .....	63
Die heilsame Kraft von Musik und Bewegung .....	24	Weihnachtsgruß der Redaktion .....	64
Erste Chorprobe nach den Sommerferien .....	25	Wer knackt die Nuss? – ? BUNT gemischt ! .....	65
Neheimer Sangesfreude .....	26	Auflösungen: Wer knackt die Nuss? – ? BUNT gemischt ! Bilderrätsel SICHT – Ausgabe 101 .....	66
So schön, schön war die Zeit. ....	27	Impressum – Bilderrätsel SICHT – Ausgabe 102 .....	67
Kleine Kräuterkunde (Teil 7) – Winterzeit – Wurzelzeit .....	28	Anlauf- und Beratungsstellen zu unterschiedlichen Themen .....	68
Hallo an alle Damen! .....	29		
Glücksmoment Eine Fahrt mit Allen .....	30		
Mein Beruf: Orthopädie-Schumacher .....	32		
Ein Mocca-Tässchen fürs Christkind .....	34		
Neue Nachrichten aus dem Gänsedorf Grasdorf .....	35		
Grünkohl mal anders .....	36		
Weihnachtliches Dessert Advents-Tiramisu .....	37		
Weihnachtsgeschenk .....	37		
Passiert – Notiert Doping-Beichte .....	38		
Freitag, der Dreizehnte .....	38		
Noch ist der Herbst nicht ganz entflohn .....	39		
Rückkehr der Krähe .....	40		



Foto: Christine Rumpf

# Lautes Rufen in der Dämmerung

Text und Fotos: Marita Gerwin

Ein faszinierendes Naturschauspiel erwartet uns in Mecklenburg–Vorpommern. Die Kraniche ziehen am späten Nachmittag von den Feldern her zu ihren Schlafplätzen in den feuchten Auenwäldern rund um den Müritz-See. Hier sind sie geschützt vor Fressfeinden wie Marder, Dachse, Füchse und Waschbären.



Tausende dieser großen Vögel rasten im Oktober hier, um ausreichend „Energie zu tanken“ für den kräftezehrenden Flug zu ihren Winterquartieren in Südfrankreich, Spanien oder Nordafrika. In Skandinavien hat ihre Reise bereits vor einigen Wochen begonnen. In der Mecklenburgischen Seenplatte sammeln sich beinahe 50.000 dieser Zugvögel in diesem Jahr. Eine außergewöhnlich hohe Anzahl. Sie finden reichlich Nahrung auf den weitläufigen Feldern, die mit unseren landwirtschaftlichen Flächen im Sauerland nicht zu vergleichen sind.

Das trompetenartige Rufen der Kraniche begleitet uns während unserer zweiwöchigen Radtour durch Feld, Wald und Flur den ganzen Tag über. Immer wieder unterbrechen wir unsere Fahrt, um sie hautnah zu erleben. Ihre Tänze auf den Feldern sind filmreif. Es sind majestätisch anmutende Vögel. Bei einer Größe von bis zu 130 Zentimetern erreicht der Kranich eine Flügelspannweite von 245 Zentimetern. Bei seiner Ernährung ist der Vogel überhaupt nicht wählerisch; er lässt sich tierisches wie auch pflanzliches munden. Beeren, Getreide und Kartoffeln verzehrt er genauso wie kleine Wirbeltiere, Insekten oder Regenwürmer.

Sobald die Dämmerung herein bricht, fliegen sie gemeinsam laut rufend in kreisenden Bewegungen hoch, bilden anschließend sofort Ihre typischen Formationen, bevor sie in den Uferzonen der unzähligen Seen ihre Ruheplätze einnehmen. Dann wird es still. Ganz still. Die Sonne versinkt am Horizont. Es wird schon kalt in den Oktober-Nächten. Wir haben einige Male auf einem sog. „Wald-Sofa“ Platz genommen, um dieses Spektakel der besonderen Art live zu erleben.



Im Gespräch mit einem Vogelkundler erfahren wir, dass Kraniche in Keilen oder schrägen Reihen fliegen, um den Luftwiderstand zu reduzieren. An der Spitze fliegen die kräftigen, erfahrenen Tiere, gefolgt von Familien mit Jungtieren. An die 2.000 Kilometer können die Vögel nonstop zurücklegen, mit einer Geschwindigkeit von bis zu 65 km/h.

Ihre Rufe dienen zum einen der Kommunikation innerhalb der Formation. So bleiben die Vögel in Kontakt und können ihre Positionen auch bei schlechten Sichtverhältnissen, wie dichtem Nebel, koordinieren. Zum anderen stärken sie die soziale Bindung innerhalb der Gruppe.

Der Kranich wird auch als „Vogel des Glücks“ bezeichnet. Er gilt als Vorzeichen des Frühlings, einer Jahreszeit, in der Wärme, Licht und Nahrungsfülle wieder Einkehr halten. Darauf warten auch wir nach dem Winter im Sauerland. Ein ewiger Rhythmus im Kreislauf des Jahres! Wir freuen uns darauf, die Rufe der Kraniche wieder zu hören ...

## Unter grauem Gefieder ...

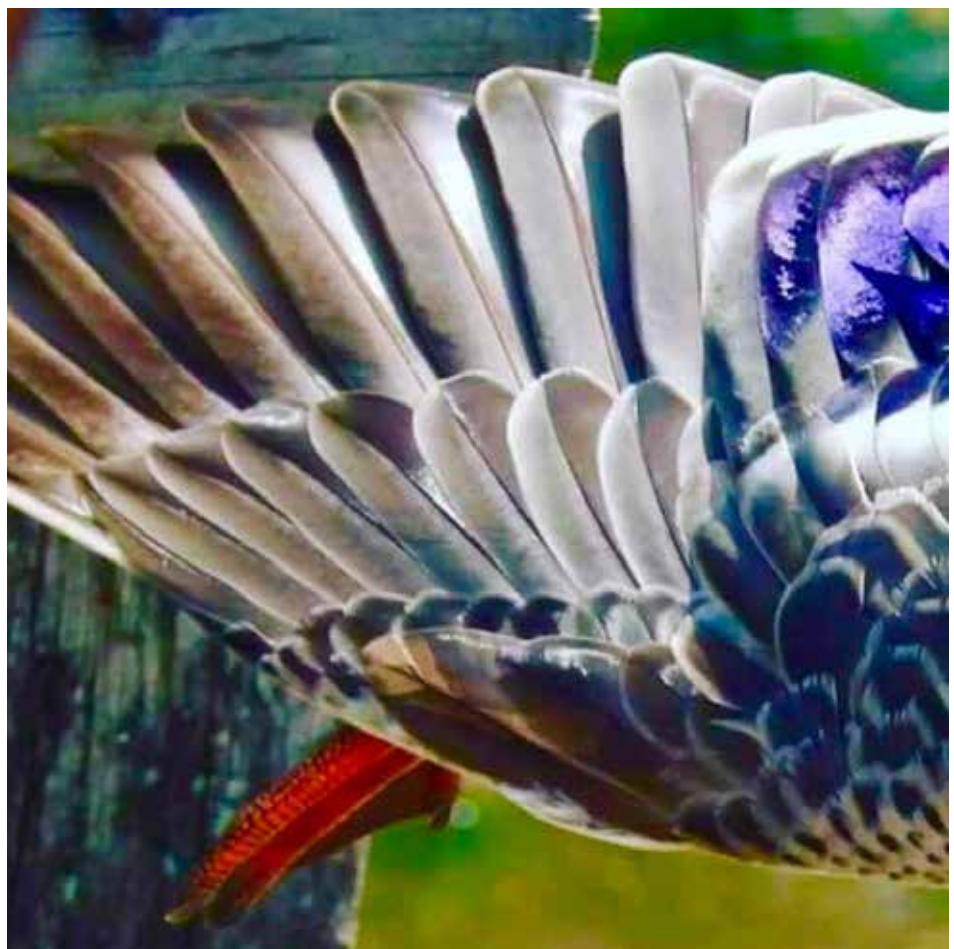
Text und Foto: Marita Gerwin

Ich stehe an einem Holz-Steg und beobachte eine unscheinbare Stockente. Sie bereitet sich auf ihren Abflug vor. Plötzlich lüftet sie ihr farbenprächtiges Federkleid.

Einzigartig!

Mein Fazit:  
Manchmal lohnt es sich genauer hinzuschauen!

Vielleicht versteckt sich etwas Besonderes hinter der grauen Fassade.



# Große Freiheit Nord/Nord-West

Text: Leyla Ketteler; Fotos: EventNature GmbH, Sundsacker

**Leyla Freiin von Ketteler lebt gerade für ein Jahr in Norwegen. Schon immer waren der heute 15-jährigen Schülerin aus dem Sauerland Wildnis & Weite wichtiger als das Abhängen auf irgendeinem Dorfplatz. Hier berichtet sie uns über ihre Zeit im norwegischen Sirdal, ihren Pflegehund ‚Garm‘ und warum sie nie wieder zurück möchte in die frühere Komfortzone.**

Ich bin Leyla und ich komme aus Voßwinkel. Komme ich nur aus Voßwinkel? Wir müssen reden.

Solange ich zurückdenken kann, zieht es mich in die Natur. Ich liebe die Jagd, das wilde Galoppieren auf meinem Pony über die herbstlichen Stoppelfelder und den Eisvogel, wenn er wie ein geölter Blitz über unsere Teiche fegt. Und ich mag es, tagelang mit meinem Freund Rio durch den Lüerwald zu streifen, um nach neuen Dachsbauen Ausschau zu halten.

Das alles unterschied mich von den meisten anderen Mädchen aus meiner Klasse. Aber allein war ich deshalb nie; es gab zum Glück immer ein paar Jungen und Mädchen, die sich auch zu den Outdoor Freaks zählten. Kinder wie mich eben.

**„Das Wort ‚outdoor‘ elektrisierte mich.“**  
(Leyla Ketteler, 15)

Im Sommer 2022 hörte ich von einer Freundin über deren gerade zu Ende gehende Zeit im Outdoor College. Sie gehörte dem 9. Jahrgang an, ich dem schon heute legendären Jubiläumsjahrgang „10“. Ich erinnere mich, wie mich das Wort „outdoor“ in Verbindung mit dem Wort „college“ elektrisierte. Alles, wonach ich mich immer gesehnt hatte und was mir so viel sinnvoller zu sein schien als Algebra und Differenzialgleichungen, war plötzlich zum Greifen nahe: Eine Schule mitten in der kargen Wildnis Norwegens! Wie erfunden für Kinder wie mich.

## **Gegen Bedenkenträger durchgesetzt**

Mein Vater war skeptisch. Ich denke, er hatte einfach Schwierigkeiten damit, mich loszulassen. Aber meine Mutter war sofort begeistert von der Idee. Und da wir nun mal im Jahrhundert der Frauen leben, haben sie und ich uns gegen die Bedenkenträger in der Familie durchgesetzt.

Spätestens nach der obligatorischen Probewoche in Sundsacker war mir klar, dass Norwegen ‚the next big thing‘ in meinem Leben werden würde.

## **Eine Schule aus Schleswig-Holstein sorgt für die Einhaltung von Regeln und Lehrplänen**

Das Outdoor College wird von der Firma ‚Event Nature‘ betrieben, einer Natur- und Umweltschule aus dem eben schon erwähnten Sundsacker.

Kindern aus Deutschland, der Schweiz und Österreich wird dort die Möglichkeit gegeben, die 9. Klasse Gymnasium in Norwegen zu verbringen. Und weil alles seine Ordnung haben muss, sorgt die „Schule am Thorsberger Moor“ aus Schleswig-Holstein für die Einhaltung der deutschen Regeln und Lehrpläne. Mit anderen Worten: Auch wir schreiben Klassenarbeiten, auch wir halten Referate, auch wir haben Wahlpflichtfächer, bekommen mittelmäßige deutsche Zeugnisse und ja, Spoileralarm: auch wir befassen uns hier mit Algebra und Differenzialgleichungen. Kurzum: Rechtlich gesehen ist das OC, wie wir

Schüler es kurz nennen, eine ganz normale deutsche Schule.  
Nur eben erfrischend woanders.



### **Outdoor College: Keine Zeit für Ferien**

Die Schule ist anspruchsvoll, was aber daran liegt, dass ausgedehnte Skitouren, tagelange Wanderungen, Kajak-Touren, die Erledigung von Pflichten in Haus und Küche oder die Betreuung der Hunde auf der benachbarten Husky-Farm viel Zeit binden. Es muss also relativ viel Schulstoff in relativ wenig Zeit behandelt werden.

Gerade weil die Tage so voll sind, wird im OC auf Ferien – von den Weihnachtsferien einmal abgesehen – und auf schulfreie Samstage verzichtet. Es ist interessant, wie wenig das uns Schülerinnen und Schülern ausmacht.

Die 32 Kinder unseres Jahrgangs wurden in vier Lerngruppen aufgeteilt. An einem Wochentag haben z. B. zwei Lerngruppen Schule, während sich eine andere Lerngruppe an dem Tag um Küche und Haushalt kümmert. Die vierte Lerngruppe hat dafür Dienst auf der Husky-Farm.

Die Lerngruppen werden monatlich neu zusammengestellt, was ich als sehr gut empfunden habe.

### **Wir erledigen die Hausarbeit selber. Ordnung und Sauberkeit wird streng kontrolliert.**

Es gibt ein Jungenhaus und ein Mädchenhaus im Outdoor College. Wir wohnen dort in Viererzimmern, jedenfalls wenn man nicht das Glück hat und eines der wenigen begehrten Zweibett-Zimmer bekommt. Die Zimmerbelegung wird ganz bewusst alle vier Wochen verändert, damit sich keine exklusiven Cliquen bilden und sich über das Jahr hinweg alle gut kennen lernen. Überhaupt achten die Tutoren darauf, dass wir alle gut miteinander können, also rücksichtsvoll und respektvoll miteinander umgehen. Und wenn es doch mal zu einem Konflikt kommt, wird der schnell und auch gut besprochen und gelöst. Dafür gibt es festgelegte Rituale, Gesprächsformate und Gremien, wie z. B. Reflexionen, den Schülerrat oder auch den Schulrat. Das alles läuft nicht übertrieben kompliziert ab, dafür aber sehr wirksam.

Jeden Freitag erfolgt eine Zimmerabnahme, die sich gewaschen hat. Apropos gewaschen: Dabei wird sehr auf Sauberkeit und Ordnung geachtet. Am Anfang meiner Zeit hatte ich damit durchaus meine Probleme. Ehrlich gesagt hatte ich bis dahin noch nie ein Klo geputzt oder ein Auto von innen und außen auf Hochglanz poliert. Aber inzwischen gehen mir diese Arbeiten gut von der Hand.

### **Die Husky Farm: Unser zweites zu Hause**

Die Farm ist etwa zwei km entfernt vom OC und beheimatet rund 40 Huskys. Jeder von uns hat einen Pflegehund zugewiesen bekommen, für den er oder sie zuständig ist. Mein Hund ist ein zweijähriger Rüde namens Garm. Was soll ich sagen, wir hatten über Monate

hinweg keine einfache Zeit miteinander. Während alle anderen Schülerinnen und Schüler mit ihren Hunden kuscheln konnten, verzog sich Garm demonstrativ in die äußerste Ecke seines Zwingers, wenn ich ihn besuchte. Mit der Zeit haben wir uns dann doch angefreundet, aber wir hatten einen Weg zu gehen, bis dahin. Ich mag es, dass er nicht so easy going ist wie die anderen Hunde. Inzwischen sind wir beide ein ganz gutes Team geworden, auch im Gespann vor dem Schlitten. Vielleicht ist Garm ja nur ein Alphatier und hat das mit dem ‚Jahrhundert der Frauen‘ einfach noch nicht verstanden.



### **Selbstständigkeit und Eigenverantwortung wird im OC gefördert, aber auch gefordert**

Die Highlights im OC sind natürlich die ausgedehnten Bergtouren. Welche Ausrüstung wir brauchen, wie und wohin wir navigieren, was und wieviel Proviant wir dabei haben ... All das liegt in unserer Verantwortung. Die Outdoor Trainer greifen also nur ein, wenn etwas richtig schief zu laufend droht.

Wie gern erinnere ich mich an das Baden im Ernesto-See, das Schlafen in der „Odds Hütte“ oder die wirklich atemberaubenden Blicke in das Lilandtal. Ich glaube, niemand von uns wird das je wieder vergessen.

Ich denke, es ist das Vertrauen der Trainer und Tutoren in unsere Fähigkeiten, z. B. einen Kompass richtig zu bedienen,



den besten Übernachtungsplatz zu finden oder auftretende Konflikte selbst zu managen, was mir in Norwegen am besten gefallen hat. Und es ist gerade dieses Zutrauen, was mich und meine Freunde hier verändert hat – zum Guten natürlich. Nichts von alledem hat noch etwas zu tun mit der heimatischen Komfortzone, die wir vor einem Jahr abgelegt haben – wie einen tropfenden Regenschirm vor der Aula.

Mein Jahr in Norwegen neigt sich nun dem Ende. Am 29. Juni reisen wir nach einer letzten langen Abschlusstour in den Oslofjord ab. Es macht mich traurig, dass viele der Dinge, die mir ans Herz gewachsen sind, nun zum letzten Mal passieren werden. Dieses schöne Land, die wilde Natur, die freundlichen Menschen und die Gemeinschaft unter uns Schülern, die über eiskalte Nächte und heiße Diskussionen hinweg entstanden ist, wird mir fehlen.

Komme ich also aus Voßwinkel?  
Ja, schon. Aber eben nicht nur.  
Jeg kommer fra Sirdal, som ligger like ved Tonstad.  
Eure Leyla

# Gefundene Fotos

Text: Petra Krutmann; Fotos: Privat

Es fiel mir ein Karton alter Fotos in die Hände und beim durchschauen dieser habe ich die abgebildeten Fotos mit meinem Vater in jungen Jahren entdeckt. Ich denke die Aufnahmen sind so Mitte der Fünfziger entstanden, da war mein Vater 20 Jahre alt.

Einmal sitzt er auf einem Motorrad und einmal in einem Kleinwagen der Marke Kleinschnittger\*.

Aus Erzählungen weiß ich, dass mein Vater in einer Arnberger Autowerkstatt gearbeitet hat und später Berufskraftfahrer bei verschiedenen Firmen war. Anfangs fuhr er nur hier im Umkreis, also Tagestouren, später dann Fernverkehr, startete Sonntag abend um 22 Uhr und kam meistens Dienstags oder Mittwochs wieder und startete nach der Beladung wieder bis Freitags abends. Samstags wurde wieder neu geladen für die nächste Tour.

Als Kind habe ich ihn gerne in den Ferien begleitet. Ich fand es immer aufregend in einem großen LKW mitzufahren.



\* Die Kleinschnittgerwerke GmbH im westfälischen Arnberg war eine Gesellschaft zur Herstellung von Automobilen, die der Konstrukteur Paul Kleinschnittger und als Geldgeber der Hamburger Kaufmann Walter Lembke 1949 gründeten.

In Arnberg wurde der Kleinschnittger F 125 gebaut. Er hatte einen 1-Zylinder-Zweitaktmotor und wog fahrfertig 150 kg. Von 1950 bis 1957 wurden etwa 2000 Kleinschnittger F 125 gebaut und im Inland verkauft, die ersten verließen nach einer Entwicklungszeit von neun Monaten am 25. April 1950 das Werk in Arnberg.

Der Kleinschnittger war ein kleiner Roadster, der sofort Aufmerksamkeit erregte. Doch schon Mitte der 1950er Jahre konnte die Konkurrenz mit komfortableren Modellen punkten, was letztlich 1957 zur Insolvenz führte.

Ein Original Kleinschnittger steht im Foyer des Sauerlandmuseums in Arnberg.



# Malidee „Aquarell“

Text und Fotos: Laura Mehlmeier (11 Jahre)

**Hinweis:** Für die Bilder brauchst du keine Aquarellfarben!

## Du brauchst:

- Filzstifte
- Dickes Papier, z. B. Aquarellpapier
- eine Klarsichtfolie
- eine Wassersprühflasche
- Toilettenpapier

## So gehts:

1. Als erstes brauchst du eine Klarsichtfolie.
2. Dann nimmst du Filzstifte (am besten welche aus einer Farbgruppe, damit die Farben zusammen schön aussehen).  
Jetzt musst du mit den Filzstiften Flecken auf die Klarsichtfolie malen. Es ist überhaupt nicht schlimm, wenn die Farbe der Filzstifte noch sehr blass ist.
3. Denn als nächstes nimmst du die Sprühflasche mit Wasser und sprühst auf die Klarsichtfolie. Es bilden sich kleine Wassertröpfchen, die farbig sind.
4. Jetzt kommt der nächste Schritt. Du musst ein bisschen vorsichtig sein, weil du die Klarsichtfolie jetzt auf das Papier drehen musst. Es könnte ein wenig Wasser herunter tropfen. Wenn die Klarsichtfolie auf deinem Papier ist, rubbelst du über alle Stellen drüber. Die Farbe verläuft sehr schön und geht auf das Papier über. Nun kannst du die Folie abziehen. Ein wunderschönes Bild ist entstanden!  
Falls es an einigen Stellen noch große Pfützen gibt, kannst du mit Toilettenpapier ein bisschen darüber tupfen.
5. Dann musst du das Bild trocknen lassen. Wenn du möchtest, kannst du noch einen schönen Spruch darauf schreiben.

Am Ende sieht es aus wie ein aufwendiges Aquarell-Kunstwerk!

Probiere die Anleitung gerne aus! Jedes Bild wird anders aussehen und es ist immer eine Überraschung, welches Bild am Ende entsteht!

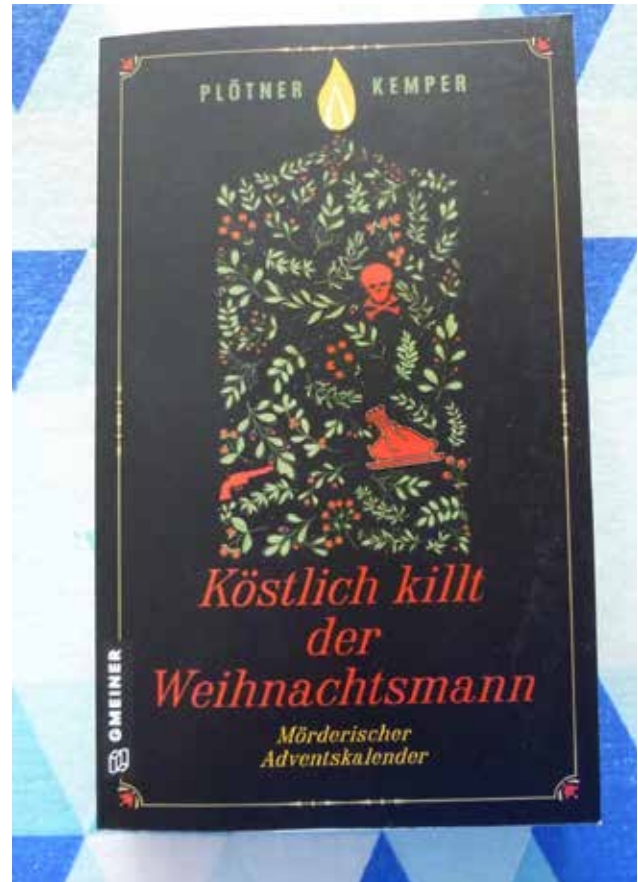


# SICHT-Buchvorstellung: Köstlich killt der Weihnachtsmann

Text und Foto: Christine Rumpf

Kennen wir nicht alle unser schönes Sauerland als absolut friedliche und idyllische Gegend? Wer kann denn hier schon einem anderem etwas zu Leide tun! Denken Sie?  
Von wegen! Auch hier können sich gelegentlich Abgründe auftun. Man glaubt es nicht!  
Und das ausgerechnet in der ach so friedvollen Weihnachtszeit?

Nein, ausgerechnet jetzt scheinen etliche Sauerländer (und Bewohner des östlichen Ruhrgebiets) regelrecht mörderische Gelüste zu haben. Und sie sind dabei ziemlich hinterlistig. Einfach so totschiagen? Es geht doch viel raffinierter. Warum nicht mal etwas ins Essen mischen? Da gibt es Möglichkeiten genug.



Die beiden Autorinnen haben (natürlich fiktive) mörderische Fälle zusammengetragen, die fast alle irgendetwas mit dem Essen zu tun haben. Gerade im Sauerland sollte man deshalb vielleicht doppelt vorsichtig sein, wenn es ums Essen geht. Essen Sie gerne Nusskuchen? Vorsicht! Es kann ganz schön gefährlich werden!

Aber keine Angst! Am Ende jeder der 24 Kriminalgeschichten gibt es das passende Rezept, und das garantiert ungefährlich.

Ein liebenswerter Adventskalender der etwas anderen Art. Amüsant, spannend, ironisch und manchmal ein bisschen skurril. Viel Vergnügen beim Lesen und Nachkochen!

**Plötner, Astrid und Anke Kemper:**  
**Köstlich killt der Weihnachtsmann: mörderischer Adventskalender**  
**Meßkirch: Gmeiner-Verl., 2. Aufl., 2023**  
**ISBN 978-3-8392-0489-4**  
**14,00 Euro**

# ARES – Meine besten Tage

Text und Foto: Mein Personal

Neulich habe ich in einem Gespräch meines Personals den Spruch gehört: „Er hat seine besten Tage hinter sich. Vielleicht sollten wir uns neu orientieren.“ Ich verfiel in Schreckstarre, was würde mich erwarten? Nach all den Jahren? Eine trocken kalkulierte Abrechnung was ich koste? Ich weiß, dass ich in den letzten Monaten viel gekostet habe. Ich habe mich oft umentschieden. An einem Tag mochte ich rohes Bio-Hackfleisch, am nächsten rohen Lachs oder seit neuestem geräucherte Makrele. Darin wurde mir zweimal täglich meine lebensnotwendige Tablette verabreicht. Aber selbst dann ... Zeit meines Lebens habe ich den Mitgliedern angeboten, mir ihre Liebe zu geben. Ich war bereit mich streicheln zu lassen, um ihnen das gute Gefühl zu geben, sich um mich sorgen zu können. Ich habe sie in der Nacht geweckt, um mich zu füttern. Ich habe sie nachts geweckt, um mich nach draußen gehen zu lassen, weil ich sonst das ganze Haus zusammengeheult hätte.

Alles das habe ich angeboten ... und dann „er hat seine besten Tage hinter sich.“ Ich habe mich zurückgezogen, meine verletzte Katzenseele gepflegt. Mein Personal schien irritiert. Sie suchten mich, wenn ich in einem Versteck lag. Sie riefen mich, wenn ich nicht zur verabredeten Zeit ins Haus kam. Und alles das mit dem Spruch: „Er hat seine besten Tage hinter sich.“

Als ich mal wieder trauernd in einem Versteck lag, hörte ich folgenden Kommentar: „Wenn er nicht mehr läuft, müssen wir den Motor austauschen lassen oder einen Neuen anschaffen.“ Motor? Seit wann hat eine Katze einen Motor. Ich habe Probleme mit der Schilddrüse, aber (noch nicht) mit meinem Herzen. Und Herztransplantationen bei Katzen sind mir nicht bekannt. Es sei denn bei Versuchstieren und das ist ein anderes Thema.

Was also habe ich aufgeschnappt. UUPPSS es geht tatsächlich um eine Maschine. Das Familienauto läuft nur noch „auf zwei Pöten“. Außerdem ist



die Elektrik ausgefallen. Das Auto ist halbtot und soll ausgewechselt werden und nicht ich. Sie hätten den Stein von meinem Herzen als erderschütternde Eruption erleben können.

Mein Personal liebt mich. Ich soll nicht entsorgt werden. Ich werde weiterhin liebevoll umsorgt werden. Aber ein Teil Liebe gilt selbst dem alten Skoda. Es wird überlegt, ob er einen neuen Motor bekommen soll. Aber mit 200.000 Kilometern möchte ein altes Auto vielleicht auch in eine neue Dimension gehen. Das mit den besten Tagen ist aber auch bei meinem Personal angesagt. Einladungen zu Feiern kommen rein. Meistens geht es um einen Rückblick. Um Abschiede. Das ist angesagt, wenn es ein endgültiger Abschied ist. Den gibt es aber nur einmal. Und es ist gut, wenn man den vorbereitet hat.

Als Kater habe ich da leichtes Reden. Mein Personal kümmert sich um all meine Belange. Aber als Mensch hat jede und jeder die Verantwortung, seine letzten Interessen zu regeln, damit das laufen kann, was jedem gewünscht ist: meine besten Tage.

Meine besten Tage werde ich haben. Ich habe viele, viele sehr gute Tage gehabt. Die kann ich als Erinnerung abspeichern.

Liebe Leserinnen und Leser, ich habe Sie teilnehmen lassen.

Und jetzt kommen meine besten Tage. Ich muss nichts mehr. Ich kann noch viel. Ich nehme was kommt. Ich freue mich über alle, die mich begleiten.

## *Keine Weihnachtsüberraschung! Oder vielleicht doch?*

Text: Christine Rumpf; Foto: Adobe Stock/Manuel



Ich war ungefähr dreizehn Jahre alt und hatte seit ein paar Monaten Geigenunterricht. Das Instrument und der sehr abgeschabte Geigenkasten waren von der Schule geliehen.

Mein Vater (Lehrer) hatte in seinem Arbeitszimmer einen Schrank mit einer großen Schulbuchsammlung, an der ich mich bei Bedarf jederzeit ohne zu fragen bedienen konnte, wenn mir für die Hausaufgaben irgendetwas fehlte. So auch damals kurz vor Weihnachten. Ich öffnete seinen Bücherschrank und sah: einen funkelneuen Geigenkasten mitsamt Stoffbezug!! Natürlich freute ich mich wie Bolle auf den Geigenkasten, aber die Überraschung war dahin. Gleichzeitig große Enttäuschung! Am Heiligen Abend war also Schauspieltalent gefragt.

Ich habe den Geigenkasten aufgemacht und begutachtet. Und da lag sie – meine eigene Geige!!! Ich war völlig fertig vor Überraschung. Und ich glaube, das war die tollste Weihnachtsüberraschung meines Lebens!

# Brandstiftung



Text und Fotos: Wolfgang Veidl

Theo Brenner hatte die Nase gründlich voll. Heute war mal wieder alles schief gelaufen. Morgens hatte er seinen alten Ford Kombi mit Gartengerät beladen und wollte bei verschiedenen Leuten den Rasen mähen. Das machte er schon ein paar Jahre und besserte damit seine schmale Rente auf. Eine halbe Stunde war er gefahren, hatte den Rasenmäher, die Harke und einen großen Laubsack ausgeladen und fing sofort an zu mähen, als es nach einer Viertelstunde dermaßen anfang zu regnen und stürmen, dass er alles wieder einpacken musste. So etwas ärgerte ihn immer maßlos. Er fuhr zu seinem kleinen Schrebergarten und setzte sich in den alten Sessel. Auch gut. In einer Stunde würde das Fußballspiel im Radio übertragen werden, dann machte er eben einen ruhigen Nachmittag.

Kaum hatte er sich eine Dose Bier aufgemacht, da klickte das Gartentor. Er schaute durch das blinde Fenster und seine Laune sank noch tiefer hinunter. Ein Mann mittleren Alters im Anzug näherte sich mit entschlossenem Gesicht, und Theo wusste was der wollte. Das war Michael Korte, der Sohn des hiesigen Baulöwen Korte, der seit dem Tod seines Vaters die Firma führte. Dazu gehörte auch die gesamte Schrebergartenanlage. Mit dem Senior war Theo recht und schlecht ausgekommen, aber der Junior hatte ihm schon mehrfach den Garten wegnehmen wollen, weil er angeblich nicht den Richtlinien entsprach und der Pflegezustand sehr zu wünschen übrig ließ, seiner Meinung nach. Theo hielt eigentlich mehr vom natürlichen Garten – eben seine persönliche „Naturwaldzelle“.

Kaum hatte er die Tür geöffnet und ein „Tach“ herausgequetscht, als ein klapperiger, grellgelber Wagen vorfuhr, der nur aus Musikanlage, Auspuffrohren und Fernscheinwerfern zu bestehen schien. An eine Unterhaltung war erstmal nicht zu denken. „Ausgerechnet jetzt muss mein Enkel seinen neuen Führerschein spazieren fahren“, dachte Theo. Der Mann im Anzug rümpfte etwas die Nase: „Gehören die zu Ihnen, Herr Brenner?“ Theo schaute nur an ihm vorbei und rief: „Mach mal die Musik leiser, Martin!“ Korte zuckte zusammen, denn Theo hatte direkt in sein Ohr gebrüllt. Er sagte kurz: „Herr Brenner, ich sehe schon, wie das hier aussieht. In einer Woche komme ich ein letztes Mal vorbei. Wenn dann der Garten nicht tipptopp gepflegt ist, können Sie zum Monatsersten raus. Es gibt genug Interessierte, die Spaß an der Gartenpflege haben.“ Er drehte sich um, und Theo rief hinterher: „Und wenns jetzt eine Woche regnet? Sie sind gut!“



Korte entfernte sich mit schnellen Schritten, während Theos Enkel ausgestiegen war und sich jetzt näherte: „Hallo Opa, hier gehen ja wohl nur feine Leute ein und aus.“ Theo zog ihn in die Hütte: „Du wirst ja nass, komm. Wen fährst du denn da wieder spazieren, Martin?“ „Das sind drei Kumpel von mir, ich hab keine Zeit, wir wollen nach Dortmund zum Spiel.“ Theo grinste: „Das kannst du auch hier im Radio hören.“

„Kannst du mir 10 Euro geben zum Tanken?“ Theo erinnerte sich an seine Jugend, als er den Führerschein neu hatte, war Herumfahren das Wichtigste gewesen. Also gab er ihm einen zerknitterten Schein: „Das ist der Letzte.“ Martin lachte, steckte das Geld ein und nahm die angebrochene Bierdose vom Tisch: „Danke erstmal, die entsorge ich für dich, trink lieber eine frische.“ Und er nahm einen langen Zug. Theo schimpfte: „Jetzt haut aber ab, und fahr vernünftig!“ Er schaute hinter den Jungs her, wie sie mit quietschenden Reifen davonfuhren. Dann war er wieder allein in seiner Hütte.

Dem Bau-Schnösel würde er jetzt einen Denkkzettel verabreichen, hatte der denn keine anderen Probleme? Bald würde er auf andere Gedanken kommen, dafür würde Theo schon sorgen. Er zog den Vorhang vor seinem Vorratsregal zur Seite und sah den Benzinkanister auf dem Boden stehen. Prüfend hob er ihn an, dabei hatte er ihn vorige Woche erst gefüllt, als er das Rasenmähen geplant hatte. Dann nahm er sich eine neue Dose Bier und setzte sich wieder vor das Radiogerät. Morgen würde er die restlichen Sachen aus seiner Wohnung mitbringen. Friedhofskerze und Wollfaden und so weiter. Genauer wollte er es nicht erklären.

Natürlich verlor sein Fußballverein zu allem Unglück das Spiel, und Theo musste sich zurückhalten, dass er nicht das Radio vor Ärger vom Tisch fegte. Er trank noch eine Dose Bier und überlegte, ob

er im Gartenhaus übernachten sollte, aber schließlich entschied er sich dagegen. Der Feuerholzvorrat war zu knapp. Das würde zu ungemütlich werden. Also machte er alles aus, schloss ab und fuhr zu seiner Wohnung. Er ahnte nicht, was er dadurch verpasste.

Kurz vor Mitternacht hielt ein alter, gelber Wagen vor seinem Gartentörchen. Erstaunlich wie leise jetzt dieser Auftritt war: Kein Radio, kein aufheulender Motor und nur spärliches Standlicht. Sein Enkel und ein zweiter Junge stiegen aus und lehnten die Autotüren nur an. Witternd schauten sie sich nach allen Seiten um. Nirgendwo brannte Licht. „Hier ist keiner mehr, komm jetzt“, wisperte Martin und zog einen Schraubenzieher aus der Tasche. Die beiden gingen leise durch das Gartentor auf die Hütte zu. Die Tür war kein wirkliches Hindernis. Das Vorhängeschloss war zwar beeindruckend, aber die Falle war mit vier Kreuzschlitzschrauben befestigt. „Dann braucht er auch gar nicht abzuschließen“, sagte Martin und drehte vorsichtig die Schrauben heraus. Dann verschwanden beide in der Hütte.

Theo war inzwischen vor dem Fernseher in seiner Wohnung eingeschlafen. Die Zusammenfassung des Spieles hatte ihn nicht gerade aufgemuntert. Er überdachte noch einmal seinen Plan für den nächsten Abend. Zuerst wollte er zur Gartenhütte fahren, alle Utensilien samt Benzinkanister in einen unauffälligen Karton packen und sich dann zu dem Haus des sauberen Herrn Korte begeben. Man stellt sich darunter natürlich eine freistehende Villa vor, aber dem war nicht so. Von je her wohnten die Kortes in einem großen Wohnblock im obersten Geschoss. Die Wohnung glich eher der Präsidentensuite eines Nobelparkhotels, so dass Korte der Werbespruch „Wir wohnen selbst in unseren Wohnungen“ leicht von den Lippen kam. Dass die übrigen Wohnungen in den Blocks eher unterste Schiene waren, konnte Theo gut beurteilen. Schließlich hatte

er selbst eine Wohnung dort gemietet. Als dann seine Frau gestorben und die Kinder ausgezogen waren, musste er schweren Herzens in eine kleinere, aber kaum günstigere, Wohnung umziehen. Seine Ortskenntnisse halfen ihm aber jetzt enorm bei seinem Vorhaben. Drei Häuser waren zu einem Block zusammengefasst. Links oben wohnte Korte, und für die rechte Haustür hatte Theo noch einen Reserveschlüssel. Den hatte ihm sein Sohn damals zu spät wiedergegeben.

Theo parkte um die Ecke, nahm den Karton und ging langsam auf die rechte Tür zu. Nur wenige Fenster waren erhellt. Er schaute sich um. Kein bekanntes Gesicht. Schnell schloss er auf und verschwand im Treppenhaus. Jetzt ging er zügig die vier Treppen bis auf den Dachboden. Hier konnte ihm niemand so schnell über den Weg laufen. Die drei Trockenböden waren nur mit einem nachlässig befestigten Maschendraht getrennt, so konnte Theo schnell zur anderen Seite gelangen. Das Feuer sollte direkt über Korte wüten. Hier standen auch ein paar ausrangierte Sessel und Schränke herum. Ja, das wäre ein guter Platz. In einem Schrank sollte alles untergebracht werden. Da zuckte Theo zusammen. Die Treppenhausbeleuchtung war angeschaltet worden, und mit lautem Schnarren lief die Schaltuhr direkt neben ihm im Sicherungskasten. Dann hörte er langsame Schritte die Treppe herauf kommen. Theo stellte den Karton in den Schrank, quetschte sich auch hinein und zog die Tür hinter sich heran. Nach kurzer Zeit wurde die Bodentür laut aufgestoßen. Jemand schleppte einen Wäschekorb zu den Leinen und hing geduldig eine nicht enden wollende Menge von Wäsche auf. Endlich verschwand die Person wieder, die Schritte verhallten im Treppenhaus, und eine Wohnungstür schlug zu.

Jetzt kletterte Theo aus dem Schrank, öffnete den Karton und den Kanister. Nach einer Minute hatte er seine primi-



tive aber zuverlässige Zündvorrichtung zusammengebaut. Schnell schloss er vorsichtig den Karton und die Schranktür. Den Schlüssel zog er ab und versteckte ihn hinter ein paar Matratzen. Jetzt hieß es Land gewinnen. In spätestens vier Stunden würde die Sache hochgehen. Leise durchquerte er die Dachböden und ging im hintersten Treppenhaus zügig hinunter. Jetzt durfte ihm niemand begegnen. Er setzte zur Sicherheit die Kapuze seiner Regenjacke auf und zog sie tief ins Gesicht. Licht hatte er erst gar nicht gemacht. Niemand begegnete ihm. Auch vor dem Haus war kein Mensch unterwegs. Theo drückte sich an den Hauswänden entlang, und war froh, als er sein Auto erreichte. Schnell fuhr er in seine Wohnung und rieb sich die Hände. Er stellte sein Fenster auf Kippe. Wenn die Feuerwehr hier vorbeiführe, würde er es genau mitbekommen.

Die Stunden vergingen. Theo schaltete alle paar Minuten auf ein anderes Fernsehprogramm. Konzentrieren konnte er sich jetzt nicht. Drei Dosen Bier hatte er getrunken und war zappelig wie nie zuvor. Als die Kirchturmuhre 11 Uhr schlug, wusste er, da war etwas schief gelaufen. Was sollte er jetzt machen. Noch einmal könnte er jetzt nicht zum Tatort gehen, womöglich ging dann gerade der Kanister hoch, wenn er den Schrank öffnete. Nee, nee, das musste er jetzt abwarten. Er öffnete weit das Fenster. Das besagte Haus der Kortes konnte er

zwar nicht sehen, aber ein Feuerschein war auch nicht auszumachen. Verflixt!

Gegen zwei Uhr nachts ging Theo missmutig ins Bett, konnte gar nicht einschlafen. Erst gegen Morgen fiel er in einen unruhigen Schlaf, der um 8 Uhr jäh durch das Klingeln des Telefons beendet wurde. Er kämpfte sich mürrisch aus den Federn, schlurfte zum Telefon und meldete sich krächzend: „Ja“.

Die Stimme einer Dame, die ihm nicht bekannt war, meldete sich: „Herr Brenner?“ „Ja, am Apparat!“ „Hier ist Karolin Korte“, sagte die Dame, als würde das alles erklären. Theo schaltete nicht so schnell und pflaumte sie fast an: „Was ist denn?“ Erst als sie erklärte: „Meinen Mann kennen Sie, Herr Brenner, uns gehören die Häuser und die Schrebergartenanlage.“ Theo bekam weiche Knie. Wie waren die so schnell auf ihn gekommen? Was will die denn? Er stammelte nur: „Ja, kenn ich.“ „Herr Brenner, mein Mann hat mir erzählt, wie er mit Ihnen wegen Ihres Gartens aneinander geraten ist. Nur zu Ihrer Beruhigung: Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen, ich kann mir vorstellen, dass das alles nicht so leicht für einen alleinstehenden Rentner ist.“ Theo quetschte nur ein „ja“ heraus. „Ich habe meinem Mann die Ohren langgezogen, schließlich könnten Sie sein Vater sein“, sagte sie spitzbübisch. „Ich weiß nicht, ob sie das wissen, aber ich bin im Vorstand des hiesigen Umweltschutzvereins „Grüne Lunge“ und könnte mir vorstellen, dass wir Ihren Garten mit sofortiger Wirkung als innerstädtisches Biotop ausweisen.“ „Was bedeutet das?“ fragte Theo, der nun gar nichts mehr verstand. „Ganz einfach: Unser Verein schaut sich Ihren Garten zeitnah einmal an, und wir stellen bei der Naturschutzbehörde einen Antrag, dann haben sie ein Naturschutzgebiet

in Ihrer Gartenparzelle und können die Natur sich selbst überlassen“.

Theo fiel aus allen Wolken: „Und Ihr Mann?“ „Dem ist das recht. Wir stellen am Tor ein entsprechendes Schild auf, und dann macht das einen vorbildlichen Eindruck“. Theo war beeindruckt, wie einfach das heute ging. Er dachte an den Kanister, sagte aber cool: „Wegen mir. Mir soll das recht sein.“ Man verabredete sich auf den nächsten Tag im Garten, und Theo legte auf. Was ein Glück, dass seine Brandstiftung nicht funktioniert hat, dachte er.

Am gleichen Abend saßen vier Jugendliche zusammen in Martins Auto. Einer vom Rücksitz sagte zu ihm: „Ich krieg noch 10 Euro von dir. Wann wird das denn mal was?“ Martin drehte sich gar nicht um: „Nicht vor Montag, dann ist der Erste.“ „Aber zum Tanken hats wohl noch gereicht. Wir sind doch mit dem letzten Tropfen aus Dortmund gekommen, und jetzt zeigt die Nadel wieder was an. Dafür hast du immer Geld.“ „Hab ich auch nicht“, sagte Martin und drehte die Musik leiser, „aber das bleibt jetzt unter uns!“ Er zeigte auf seinen Beifahrer: „Wir waren nach dem Spiel bei meinem Opa im Garten. Der hat da immer einen Kanister für den Mäher. Den haben wir uns kurz eingefüllt.“ „Merkt der nicht, wenn der auf einmal leer ist?“ „Ist er doch gar nicht. Wir haben dann Wasser reingetan, schlau muss man schon sein. Meinst du ich will es mit meinem Opa verderben?“ „Und wenn er das in den Mäher schüttet, ist Feierabend mit Mähen, oder was?“ „Ja, ist doch sein Pech“.

Da sieht man einmal wieder: Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.

**Schenken heißt, einem anderen etwas geben  
was man am liebsten selbst behalten möchte.**

Selma Lagerlöf



# Mehr Platz fürs Rad!

Text und Fotos: A.S....inus

Demonstrations Radtour durch Hüsten und Neheim zum Thema „MehrPlatzFürsRad“ im Rahmen der europäischen Mobilitätswoche „Critical Mass“ am Freitag 20. September 2024.



Der leidenschaftliche Rikscha-Fahrer A.S....inus war dabei. Er hat seine persönliche Sicht in Worte gefasst und der Redaktion SICHT zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt.

Gibt's jemals ein zurück  
Von diesem Autowahn?  
Quasi zu einem Zukunftsglück  
Ohne Lärm, Gestank, in biophiler Bahn?

Die Velofreunde – trotzend dem autokulten Gewohnheitspfad  
Schaffen ja nicht gleich alle Autos ab.  
Sie zeigen vielmehr umgekehrt  
Was verkehrlich läuft verkehrt.

Zu diesem Zweck, am Hüstener Petrihaus  
Schwärmten mehrere Dutzend Räder aus.  
Alle bewegt mit humanoider Kraft,  
Hilfsweise auch mit Akkusaft.



Die Botschaft – übrigens europaweit -  
„WIR behindern nicht, wir sind fairkehr!  
Zweirad, Dreirad – allein, zu zweit  
Lieber 2 Rad als 2 \* Grad“  
Mit Exekutiv Escorte – fast elitär.

Heiligs Blechle, diese Blicke ...  
Aus der Klimakomplizen airkonditionierten Zelle.  
Während ein Rikschagast – in diesem Falle Icke -  
Entspannt ritt auf der grünen Welle.

Denkt doch mal weiter als Politiker:  
Hört ruhig mal auf den VCD (\*1)  
Bevor es klimatisch ist zu spät.

Rikschalla 🚲👤🚲



\*1) Der VCD-Verkehrsclub Deutschland e. V. ist ein gemeinnütziger Umweltverband. Im Mittelpunkt steht für uns der Mensch mit seinen unterschiedlichen Mobilitätsbedürfnissen. Sein Bestreben: „Gemeinsam für die Verkehrswende“.

# Ein Erlebnisbericht

Text: A. S...nus; Fotos: Privat

Szenerie:  
curavie Seniorenheim Amecke

Akteure:  
Geburtstagskind, deren Verwandte aus Frankreich, Eiswagen am Sorpesee, ich mit fun2go.

Ich steuerte gestern das curavie Heim in Amecke an. Dabei erfuhr ich vom Geburtstag einer Bewohnerin. Meine Einladung zu einer kurzen Geburtstagstour wurde sofort angenommen.



Erste Station war die Airlebniskirche in Amecke, in die ich ja barrierefrei einfahren kann. „Segne Du Maria“ und „Laudate omnes gentes“ ehrten das Geburtstagskind. Zweite Station war der Eiswagen am Sorpesee. Die nette italienische Eisverkäuferin kennt mich schon. Als sie von der Geburtstagstour hörte, dekorierte sie einen großen Eisbecher. Bezahlen musste ich nur den einfachen Kugelpreis.

Zurück am Heim warteten die Tochter und deren Familie auf uns. Die Familie lebt in Frankreich. Man hatte der Tochter gesagt, die Mutter wäre mit dem



„Rikscharmann“ unterwegs, und käme gleich zurück. Darunter konnten sie sich aber nichts vorstellen.

Als sie nun das fun2go sahen, und das lächelnde Gesicht der Mutter, musste ich viele Fragen zu unserem Konzept beantworten. So etwas gäbe es leider in Frankreich nicht. Sie wollten das aber zu Hause bekannt machen. Eine „Donation“ wurde versprochen.

Wo erlebt man noch so viel Freude, Spontanität und Dankbarkeit im Alltag? Eher selten. Die hedonistischen Konsumegomanen sehen meist nur sich.

Viele, viele velophile drehMOMENTE-  
Grüße aus Endorf 🍷👩🚴



# Onkel Hans

Text und Fotos: Hans-Josef Vogel

## I.

1956 wurde ich in Werl als erstes Kind von Sophia und Josef Vogel geboren. Aus Tradition wäre ich normalerweise auf den Namen Josef, sprich den Namen meines Vaters, getauft worden. Unsere Mutter hatte allerdings den Wunsch, mich auch nach ihrem – damals noch vermissten – 1923 geborenen Bruder Johann(es) Kaspar (Mönkebüscher) zu benennen, was mir denn auch den Namen Johannes Josef bescherte. Und da Johann Kaspar Hans gerufen wurde, wurde mein Alltagsname Hans-Josef.

Viel erfuhren wir über diesen Onkel Hans nicht. Bei einem Gang auf den Werler Parkfriedhof fiel mir auf, dass sein Name mit einem Mal zusätzlich auf dem Grabstein des Großvaters stand, obwohl es gar keine Beerdigung gegeben hatte. Meine Großmutter, die Mutter von Hans, hatte dies wohl irgendwann ohne große Erklärung veranlasst.

Während der Schulzeit konnte ich zweimal mit Onkel Hans punkten, da ich Referate über den Russlandfeldzug, diesen schrecklichen deutschen Angriffs- und Vernichtungskrieg, hielt und der von mir jeweils mitgeführte Original-Wolchow-Stock von Onkel Hans und einer seiner Feldpostbriefe zur guten Note beitrugen.

Durch den Namen Hans fühlte ich mich diesem Onkel immer in irgendeiner Form verbunden, obwohl es nur spärliche Informationen über ihn gab. Er war irgendwo in Russland gefallen. Er hatte Fronturlaub oder – wie man ver harmlosend sagte – Heimaturlaub, und da er kränkelte, hatte man angeboten, ihm ein Attest zu schreiben, damit er

nicht sofort wieder an die Front musste. Allerdings war Onkel Hans da schon wieder zurück auf dem Weg in den Krieg und galt kurz danach als vermisst. So jedenfalls wurde es meinen Großeltern im Werler Steinergraben mitgeteilt.

Es war dann in den 2010er Jahren am Arnsberger „Tag des Ehrenamtes“, als ich beim Besuch der eindrucksvollen Informationsstände der Vereine, Initiativen und Organisationen auf dem Neheimer Markt zum Stand des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge kam. Die Deutsche Kriegsgräberfürsorge bot dort die Online-Suche nach Vermissten an. Ich nutzte die Gelegenheit und fragte nach Johann Kaspar Mönkebüscher und binnen einer Minute war er gefunden – gefallen in Riga. Also Lettland, nicht Russland. Die Kriegsgräberfürsorge hat dort sogar eine Gedenkstätte. Seitdem habe ich meinen Töchtern (und mir) immer wieder in den Ohren gelegen, dass ich mit ihnen zusammen nach Riga zu der Stelle fahren möchte, wo Onkel Hans gefallen ist, und sie mussten mir versprechen, dass sie sich immer für Völkerverständigung einsetzen und bitte in Europa „nie wieder Krieg“. „Nie wieder Krieg“ hat Putin inzwischen ad absurdum geführt. Die lieben Töchter leben alle ganz praktisch viel Völkerverständigung, aber die gemeinsame Reise hat noch nicht stattgefunden.

Sie, liebe Leser:innen, kennen das vielleicht, immer ist irgendetwas anderes.

## II.

Doch dann studierte unsere Tochter im Rahmen ihres internationalen Studiengangs ein Jahr in Tallinn an der Technischen Universität. Bevor ihre Studienzeit dort endete, wollten wir sie in Tallinn noch einmal besuchen. Wir mieteten

uns in Vilnius ein Auto und fuhren durch Litauen und Lettland nach Estland, war wirklich toll. Großartige Landschaften. Großartige Menschen. Moderne europäische Länder. Viele junge Leute. Eine außergewöhnliche Gastfreundschaft trotz der furchtbaren und leidensvollen deutschen Besatzung.

Am 6. Juni dieses Jahres erreichten wir die lettische Hauptstadt Riga. Der Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge hatte mir noch Hinweise zur Auffindung der Gedenkstätte übermittelt. Auf einer vermeintlichen Abkürzung führte uns Google Maps endlos über abenteuerliche Waldwege mitten ins Nirgendwo. Wir landeten schließlich in der Nähe einer Gedenkstätte für Opfer des Ersten Weltkrieges. Auch im Ersten Weltkrieg wurde hier mitten im Wald getötet. Zweiter Versuch dann an einer Ringstraße um Riga herum, hier steht zumindest schon mal ganz groß „*Deutsche Kriegsgräberfürsorge*“ am Straßenrand. Die Gedenkstätte – nach dem gleichnamigen Wald „*Bikernieki*“ benannt – ist ein Meer aus verschiedensten aufrecht stehenden ukrainischen Granitsteinen, die Menschen im Augenblick ihrer Erschießung symbolisieren, dazwischen verschiedene Steinplatten mit der Aufschrift Dresden, Dortmund, Paderborn, Stuttgart und viele weitere Städte – Orte, aus denen die Erschossenen zuvor deportiert worden waren. In der Mitte ist eine große Marmortafel:  
„*ACH ERDE, BEDECKE MEIN BLUT NICHT, UND MEIN SCHREIEN FINDE KEINE RUHESTATT! HIOB 16; 18*“.

Aber auch hier handelte es sich nicht um die gesuchte Gedenkstätte, sondern an dieser Stelle mitten im Wald ließen die Nazis von 1941 an über 30.000 Menschen erschießen. Aus dem Deutschen Reich wurden von November 1941 bis Oktober 1942 knapp 25.000 Juden nach Riga deportiert. Viele wurden sofort ermordet, andere später, nachdem sie nicht mehr als arbeitsfähig galten. Die Opfer in den ehemals über

50 Massengräbern sind lettische, deutsche, österreichische und tschechische Jüdinnen und Juden – auch Kinder – politische Häftlinge und sowjetische Kriegsgefangene sowie über 700 Patientinnen und Patienten der Psychiatrischen Klinik Riga, so können wir dort lesen. Wir überlegten, ob wir die Suche nach Onkel Hans auf den nächsten Tag verschieben und erstmal durchatmen sollten. Da es aber um diese Jahreszeit im Baltikum ohnehin nie dunkel wird, suchten wir weiter und fanden nahe einem kleinen Vorort namens Babīte die Kriegsgräberstätte Riga-Berberbeki – auch mitten im Wald, aber gut ausgeschildert. Grabsteine über Grabsteine mit unzähligen Namen. Kurzes Innehalten, hier irgendwo ist also Onkel Hans tatsächlich gestorben. Wir gingen von Grabstein zu Grabstein und lasen die Namen. Die meisten Toten sind nur zwischen 18 und maximal 24 Jahre alt geworden. Die militärischen Ränge sind niedrig. Der Älteste, den wir in der Reihe mit Steinen für Kriegsgefangene fanden, ist ein Oberstabsarzt, der immerhin über 40 Jahre alt wurde. Die Kriegsgräberfürsorge hatte mir geschrieben, dass Onkel Hans nicht auf einem dieser Steine aufgeführt ist, da er noch nicht geborgen wurde. Es gilt aber als gesichert, dass er bei Riga gestorben ist, da ein anderer Soldat seinen Tod bezeugt hat. Zusätzlich zu den unzähligen Grabsteinen mit Namen gäbe es in dem Gebäude, das zur Gedenkstätte gehört, Bücher mit Namen der Soldaten, deren Tod an dieser Stelle bzw. in der Nähe sicher ist. Dort sei auch Johann Kaspar Mönkebücher verzeichnet. Das Haus ist nur zu bestimmten Zeiten zugänglich, abends nicht. Wir fuhren also am nächsten Morgen noch einmal zu der Gedenkstätte, immerhin kannten wir jetzt den Weg. Tatsächlich war auch das Gebäude geöffnet und dort lagen die schwarz eingebundenen Bücher mit Namen, 82.394 Namen von deutschen Männern, die alle hier – in den Wäldern rund um Riga – ganz jung gefallen sind und

wahrscheinlich sind noch mehr junge sowjetische Soldaten hier gefallen – oder wie manche sagen, alles „nur ein Vogelschiss in der deutschen Geschichte“. Tatsächlich fand ich Onkel Hans auch ganz schnell im Band 5 L-Q. So nah war ich diesem meinem Namensgeber noch nie. Er wurde nur 21 Jahre alt. Todeseintrag: „7.9.1944 Riga“.

In Riga gibt es noch ein sehr sehenswertes Okkupationsmuseum und ein privat organisiertes beeindruckendes Ghettomuseum mit einer ewig langen und hohen Gedenkwall. Auf der Wall wieder nur Namen, Namen, Namen. Die Namen von mehr als 95.000 in Lettland ermordeten Jüdinnen und Juden, auch die der aus unserem Regierungsbezirk nach Riga Deportierten. Arnsberger und Werler Bürgerinnen und Bürger jüdischen Glaubens müssen darunter sein. Auch sonst ist Riga einen Besuch wert. Die großartige Altstadt – das historische Zentrum von Riga – ist Weltkulturerbe.

Während wir noch über Onkel Hans und die Lehren für heute diskutierten, überholten uns schon mittags ein Bierbiker nach dem anderen. Die Briten, die mit Winston Churchill auf der richtigen, der freiheitlichen Seite der Geschichte standen, feiern in Riga Junggesellenab-

schiede, für britische Verhältnisse ist das Bier hier wohl günstig.

### III.

Wessen Interesse an der Vergangenheit wieder oder neu geweckt ist, die gerade an Aktualität gewinnt und aus der wir lernen sollten – obwohl es nicht immer und überall danach aussieht, dem sei zum vertieften Lesen Timothy Snyder, *Bloodlands* (Sachbuch und auf Deutsch) und/oder Jonathan Littell, *Die Wohlgesinnten* (Roman) empfohlen. Der Film „Die Wannseekonferenz“ von 2022 – sogar noch in der ZDF-Mediathek – zeigt zudem, wie die Nazis im Januar 1942 die massenhaften Erschießungen der Juden für zu „beschwerlich“, zu „kostenintensiv“ und zu „langwierig“ hielten und deshalb eine andere systematische „kostengünstige und schnelle“ Massentötung von Menschen vorbereiteten („Endlösung“).

### PS:

Der Schriftsteller, Holocaust-Überlebende und Nobelpreisträger von 1986 „Elie“ Wiesel sagte:

*„Wir müssen immer Partei ergreifen. Neutralität hilft dem Unterdrückten, niemals dem Opfer.“*

*Schweigen ermutigt den Peiniger, niemals den Gequälten.“ „Wo immer Männer oder Frauen wegen ihrer Ethnie, Religion oder politischen Ansichten verfolgt werden, muss dieser Ort – in diesem Moment – zum Zentrum des Universums werden.“ „Es gibt viel zu tun, es gibt viel, was getan werden kann.“*

Ja, es gibt viel, was wir alle tun können.



<b>Mönk Horst</b> Funkler *23.8.1923 †7.2.1942 Daugavpils
<b>Mönke</b> Oberleutnant †7.1944 Riga
<b>Mönkebücher Johann Kaspar</b> Gefreiter *2.2.1923 †7.9.1944 Riga
<b>Mönkemeyer Alfred</b> *18.2.1916 vermisst 1.12.1944 Raum Birzgale
<b>Mönnekes Werner</b> Gefreiter *13.8.1915 †19.6.1942 Riga-Waldfriedhof

# Musikalischer Nachmittag des Netzwerks Demenz

Text und Fotos: Martin Polenz

Am vergangenen Freitag, 13. September 2024, fand in der Liebfrauenkirche ein musikalischer Nachmittag statt. Lesen Sie hier einen kurzen Rückblick auf einen gelungenen Tag!

## **Musik verbindet**

Die eigene Stimme in Gemeinschaft mit anderen zu teilen, zu hören und gehört zu werden, ist stärkend und wohltuend. Musik verbindet uns auf eine ganz besondere Weise. Egal, ob bereits mit viel Erfahrung oder einfach nur mit Spaß am Singen: Hier waren alle genau richtig, insbesondere Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

## **Waffeln und Kaffee im Mehrgenerationenhaus**

Schon vor dem Start des eigentlichen Programms öffnete das Mehrgenerationenhaus seine Türen und bot duftende Waffeln und Kaffee an. Viele Gäste nutzten die Gelegenheit zu einem netten Gespräch. Pünktlich um 15 Uhr mussten aber alle in der benachbarten Kirche Platz genommen haben, denn da eröffnete das Arnsberger Netzwerk Demenz den offiziellen Teil des Nachmittags.

## **Mit Schwung in den Nachmittag – der Kinder- und Jugendchor Bruchhausen macht Laune**

Martin Polenz von der städtischen Fachstelle Zukunft Alter begrüßte im Namen des Arnsberger Netzwerks Demenz die etwa 140 anwesenden Gäste. Neben zahlreichen Gästen aus der Nachbarschaft nahmen auch mehrere Gruppen teil, die sich über die Arnsberger Tagespfliegen und Seniorenwohneinrichtungen angemeldet hatten. So richtig Fahrt nahm die Veranstaltung dann mit den ersten Stücken des Kinder- und Jugendchors Bruchhausen unter der Leitung von Kathrin Schrautzer auf. Mitreißende Lieder und die Begeisterung der jungen Chormitglieder sorgten schnell für viele lachende Gesichter.

## **Dr. Meinolf Hanxleden informiert über die positive Wirkung von Bewegung und Musik**

In einem kurzen Impuls unterstrich Dr. Meinolf Hanxleden den Einfluss von Musik und auch Bewegung auf Körper und Geist. Vor allem regelmäßige, moderate Bewegung könne demnach deutliche Effekte für die Gesundheit und das Wohlbefinden haben. Die Musik rege das Gehirn zusätzlich an.

## **Daniela Scheleg bringt das Publikum in Bewegung**

Der Impuls von Dr. Hanxleden war das Stichwort für Daniela Scheleg, die alle Anwesenden dazu einlud, sich zu bewegen. Das Programm war bewusst so ausgerichtet, dass alle mitmachen konnten, auch im Sitzen und in den Kirchenbänken. Die Bewegungen zu einfachen Merksätzen oder zur Musik waren nicht nur eingängig und leicht zu merken, es machte auch noch richtig Spaß!

## Gemeinsam ist es am Schönsten – Musik für alle

Auf diese Weise gelockert und aufgewärmt ging es in die zweite musikalische Phase. Zunächst brachte der Kinder- und Jugendchor Bruchhausen drei weitere Lieder, bei denen nun die Meisten im Publikum kräftig mitwippten und auch Teile der Choreografie mitmachten.

Im Anschluss daran folgte der Auftritt von Anette Niesler, die mit Gitarre und Mundharmonika alte und neue Volkslieder vorbereitet hatte und alle zum Mitsingen einlud. Jetzt waren alle so gut eingespielt, dass sogar der Kanon gelang. So hätte es noch lange weitergehen können.

Aber leider ist auch ein so schöner Nachmittag einmal zu Ende.



# Die heilsame Kraft von Musik und Bewegung

Text: Dr. Meinolf Hanxleden

Anlässlich des diesjährigen Weltalzheimertages fand am 13.09. in der Liebfrauenkirche in Arnsberg ein „Musikalischer Nachmittag“ statt, den das Netzwerk Demenz organisierte.

Das allen bekannte Sprichwort: „Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder“ beschreibt vorzüglich die frohe und harmonische Atmosphäre, die im Rahmen der Veranstaltung herrschte.

Musik steht jedoch nicht nur für Fröhlichkeit und Harmonie, auch für Schönheit, Emotionen, Energie und sie dient der Kommunikation sowie des sozialen Miteinanders. So wird wegen der vielfältigen Wirkungen der Musik, diese beispielsweise medizinisch in der Schmerztherapie der chronischen Schmerzen genutzt. Auch in der Prävention (Vorbeugung) und Behandlung demenzieller Erkrankungen hat die Musiktherapie ihren festen Stellenwert. Musik stimuliert insbesondere die frontale Hirnregion und hat somit positive Auswirkungen auf demenzbegleitende Verhaltensauffälligkeiten wie Unruhe, depressive Verstimmungen, gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus und sozial unangemessene Verhaltensweisen.

Zwar sind wissenschaftliche Studien zur positiven Auswirkung der Musik bei Demenzerkrankungen im Vergleich zu pharmakotherapeutischen Studien noch gering an Zahl veröffentlicht, doch belegen die bereits durchgeführten Studien einen kleinen, jedoch bedeutsamen positiven Effekt auf Stimmung und Lebensqualität.

Die Studie einer Forschungsgruppe von Jacobson aus dem Jahr 2015 wies zudem nach, dass bei Alzheimer-Erkrankungen das Hirnareal des musikalischen Langzeitgedächtnisses im Vergleich mit den übrigen Hirnarealen auffällig geringer von Atrophie (Rückbildung) betroffen war. Dies erklärt, warum gesungene Texte bei Demenzerkrankten besser memoriert werden können als gesprochene. Musik ist somit eine entscheidende therapeutische Ressource.

Im Rahmen einer Denk-Sport-Studie, die an der Sporthochschule in Köln durchgeführt wurde, zeigte sich eine signifikante Verbesserung der Hirnleistungsfähigkeit und der Lebensqualität bei Durchführung eines Dual Tasking, eines gleichzeitigen Ausführens einer aktiven Bewegung und einer geistigen Aufgabe, wozu auch das Singen eines Textes gezählt wird. Entscheidend hierbei ist die Trainingshäufigkeit, denn nur, wer zweimal wöchentlich an derartigen Bewegungsübungen teilgenommen hatte, konnte sich verbessern.

Bewegung ist grundsätzlich für das Gehirn gut, da Bewegung die Durchblutung des Gehirns verbessert, so dass das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt wird und auch schädliche Ablagerung in den Blutgefäßen verhindert werden. Zudem regt Bewegung die Bildung von Hormonen an, die die Verbindung (Synapsen) zwischen Nervenzellen aufbauen und sogar neue Nervenzellen bilden. Hierdurch wird die Denkleistung stabilisiert und das Gehirn leistungsfähiger. Nachgewiesen wurde auch, dass Bewegung das Zellwachstum im Hippocampus, dem sogenannten Lernzentrum im Gehirn, anregt, wodurch sich Erinnerungs- und Lernvermögen verbessern.



Grundlegend hat Bewegung positive körperliche Auswirkungen, so senkt regelmäßige Bewegung den Blutdruck, reduziert Übergewicht, schützt vor Diabetes mellitus II, reduziert Rücken- und Gelenkschmerzen und steigert das mentale Wohlbefinden. Da Bewegung eine wissenschaftlich nachgewiesene Steigerungsmöglichkeit der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit beinhaltet, rät die WHO (Weltgesundheitsorganisation) zu wöchentlicher angemessener körperlicher Bewegung von 150 Minuten, also 2,5 Stunden. Bei einem durchgängig anstrengenden Training sind 1,25 Stunden in der Woche ausreichend. Im Rahmen der körperlichen Bewegung sollte, soweit der behandelnde Arzt keine abweichende Empfehlung ausspricht, die Herzfrequenz (Pulsschlag) maximal bei 180 minus Lebensalter liegen.

Empfohlen wird Senioren und Seniorinnen, Kraftsportelemente in die Bewegungstherapie einzubauen, um dem

altersbiologischen Muskelabbau entgegenzuwirken. Dies ist insofern von Bedeutung, da in der Muskulatur bei Bewegung und Kontraktion hormonähnliche Botenstoffe, sogenannte Myokine, ausgeschüttet werden, die die körperliche Funktionsfähigkeit wie eine hauseigene Apotheke regulieren. So ist es von Bedeutung, bis in das höchste Lebensalter Maßnahmen zur Stärkung der Muskulatur durchzuführen. Unabhängig hiervon ist die Muskulatur entscheidend an unserer Transfer, Stand- und Gangsicherheit und somit auch an der Vermeidung von Stürzen beteiligt. Auch bei Gehbehinderungen hat eine entsprechende Bewegungstherapie im Sitzen einen hohen Stellenwert in Bezug auf die genannten Aspekte.

Getreu eines Ausspruchs Erich Kästners: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ fangen wir an, uns regelmäßig mit Freude im Sinne des beschriebenen „Dual Tasking“ zu bewegen!

## Erste Chorprobe nach den Sommerferien



Text: Petra Krutmann; Foto: Adobe Stock/Matthias Enter

Donnerstag, 19 Uhr, erste Chorprobe nach den Sommerferien. 30 Grad herrlichstes Sommerwetter. Wir haben alle Türen des Proberaumes auf, denn alle schwitzen.

Die Nachbarn sitzen auf der Terrasse und was singen wir: Advents- und Weihnachtslieder, schließlich haben wir am Samstag, 21. Dezember um 17 Uhr in der St. Maria Magdalena Kirche in Bruchhausen unser Weihnachtskonzert. Und wir wollen ja gut vorbereitet sein.

Spekulatius und anderes Weihnachtsgebäck kann man schließlich auch schon ab Ende August im Supermarkt kaufen.

# Neheimer Sangesfreude

Text und Foto: Binetha Beckmann

Die Seniorenwohnanlage „Altes Wasserkwerk“ in der Neheimer Blumenstrasse führt jeden dritten Dienstag von 16:00 -18:00 Uhr im Café der Anlage ein gemeinsames Singen durch. Die Initiatorinnen Elke Krüger und Helma Busemann engagieren sich seit langem ehrenamtlich, um den Bewohnerinnen und Bewohnern die Möglichkeit zu bieten, einmal im Monat gemeinsam zu singen. Dazu Helma Busemann: „Da ist jeder seines eigenen Glückes Schmied – solange man kann, sollten alle etwas tun, bevor sich ein Gefühl von Einsamkeit breitmacht.“

Die beiden Initiatorinnen spielen zudem wunderschön Akkordeon und begleiten alle Lieder mit gehörigem Schwung. Es liegen Musiktex te bereit und jede oder jeder der möchte kann sich gern anschließen. „Es ist nicht nur das Singen“, sagt mir eine Teilnehmerin, „was Freude bereitet, es ist auch das Wiedersehen

und die Gespräche vor und nach dem Singen und die schöne gemeinsame Zeit.“ Um dieses Angebot ein Stück weit zu beleben, möchte der Singkreis auch Menschen aus dem Quartier die Möglichkeit geben, sich anzuschließen. Eine Bewohnerin aus der Nachbarschaft hatte bereits von diesem Angebot erfahren und ist mit großer Freude in den Kreis der Sängerinnen aufgenommen worden.

„Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich“, sagte mir Frau Krüger, die bereits 86 Jahre alt ist und sich immer noch für die Menschen in unserer Kommune engagiert, das ist ein hohes Gut für unsere Stadtgesellschaft und verdient unsere höchste Anerkennung.

Falls es in Neheim/Hüsten Musiker an der Gitarre gibt, die Freude am gemeinsamen Musizieren hätten und sich anschließen, würde die Gruppe sich sehr freuen.

Der nächste Termin für „Gemeinsam singen“ ist am 17.12.2024.



# So schön, schön war die Zeit ...

Text: Svenja Seep; Foto: Lina Potschinski

Zu einem Nachmittag voller Musik, Gemeinschaft und Erinnerungen laden die Volkshochschule Arnsberg/Sundern und die Zukunftsagentur der Stadt Arnsberg ein. Am Mittwoch, 12. Februar 2025, präsentiert Reinhard Potschinski von 15 bis 17 Uhr im Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstraße 7 in Arnsberg Evergreens, Volkslieder und Schlager der 40er bis 70er Jahre. Sie können zuhören, mitsummen oder gleich mitsingen!

Gemeinsames Singen macht nicht nur Spaß, sondern verbindet uns auch auf eine wunderbare Weise. Die häufig vertrauten Melodien bauen Gedächtnisbrücken zu vergangenen Zeiten und schaffen eine Atmosphäre voller Nostalgie und Freude. Erleben Sie ein geselliges Beisammensein in gemütlicher Runde, für Kaffee und Kuchen wird gesorgt.



Dieses Angebot richtet sich an ältere Menschen, deren Familien und Freunde sowie besonders an Menschen mit demenziellen oder kognitiven Beeinträchtigungen. Denn Musik hat die wunderbare Fähigkeit, selbst tief verborgene Erinnerungen hervorzurufen und ein Gefühl der Verbundenheit zu schaffen. Der Teilnahmebetrag beträgt 3 Euro pro Person.

Weitere Informationen und Anmeldung unter Telefon: 02931 13464 oder im Internet unter [www.vhs-arnsberg-sundern.de](http://www.vhs-arnsberg-sundern.de).

## Kindermund

Text: Christine Rumpf

Der kleine Sohn einer Bekannten durfte sich zum ersten Mal ein Eis kaufen. Mama erklärte: „Du gibst dem Mann dein Geld, und der gibt dir dann dafür ein Eis.“ Gesagt, getan. Der kleine Mann war begeistert und verkündete: „Der Trick ist gut! Den muss ich mir merken!“

# Kleine Kräuterkunde (Teil 7)

## Winterzeit – Wurzelzeit

Text und Foto: Anke Schneidewind

Heute widmen wir uns dem Beinwell (*Symphytum officinale*). Er wächst gern an feuchten Stellen, so ist er viel entlang der Ruhr zu finden. In der Vegetationszeit fällt er durch seine großen Blätter auf. Verwechseln könnte man ihn vielleicht mit dem Krausen Ampfer oder dem Meerrettich, die auch aus einer Mitte mit solch großen Blättern wachsen. Aber spätestens beim Berühren erkennt man ihn, er gehört nämlich, wie das Lungenkraut oder der Borretsch, zur Familie der Rauhlattgewächse und dementsprechend rau behaart sind seine Blätter. Im Sommer fällt er durch seine verschiedenfarbigen Blüten auf, denn neben Formen die weiß oder lila blühen ist die Standardfarbe eigentlich blau und auch rosa zugleich an einer Pflanze. Daher auch der volkstümliche Name \*Brüderchen und Schwesterchen\*. Mit den zwei verschiedenen Blütenfarben hat es eine spannende Bewandnis, sie zeigt ähnlich



einer Ampel den Insekten an, ob hier Nektar zu holen ist. Rosa bedeutet, dass Nektar vorhanden ist. Sobald dieser aber entnommen wurde verändert sich der PH- Wert in der Blüte und sie färbt sich blau, für die Insekten das Zeichen, dass hier jemand schneller war. Sobald von der Pflanze wieder Nektar in dieser Blüte produziert wurde ändert sich die Blütenfarbe zurück zu Rosa. Dieses Prinzip gibt es übrigens auch bei anderen Blütenpflanzen wie der Kastanie, dem Lungenkraut oder dem Vergissmeinnicht. Das zeigt doch mal wieder die Genialität von Mutter Natur!

Aber nun zu seiner Heilwirkung, für die er bekannt ist. Der Name Beinwell sagt da schon einiges aus. Bein steht für Knochen und well für zusammenwallen. Er findet also Anwendung bei Knochenbrüchen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Die Anwendung erfolgt äußerlich, der Beinwell enthält leberschädigende Pyrrolizidinalkaloide und sollte somit nicht gegessen oder eingenommen werden. Vielmehr kann man eine Tinktur zum Einreiben der schmerzenden Stellen ansetzen oder ihn in Öl ausziehen und eine Salbe anrühren. Es gibt in der Apotheke auch Salbe zu kaufen, einigen Lesern ist bestimmt Kytta ein Begriff.

Wer im Sommer sich die Stellen gemerkt hat, wo der Beinwell wächst kann nun die Wurzel ausgraben und dieses einfache Rezept ausprobieren:

## Beinwellöl

Wurzel ernten, waschen und in kleine Stücke schneiden, diese gut trocknen. In ein desinfiziertes Glas füllen und mit Olivenöl übergießen. Vier bis sechs Wochen ziehen lassen, dabei gelegentlich schwenken. Es ist wichtig, dass die Pflanzenteile immer gut mit Öl bedeckt sind um nicht zu schimmeln. Dann abseihen.



## Beinwellsalbe

100 ml Beinwellöl, 12 – 15g Bienenwachs, optional 5 Tropfen ätherisches Weihrauchöl. Beinwellöl im Wasserbad erwärmen, Wachs zugeben und auflösen. Nach Art der Gellierprobe beim Marmeladekochen etwas Salbe auf ein Tellerchen geben und sehen, ob die Masse beim Erkalten fest wird. Weihrauchöl unterrühren und die Salbe in Tiegel abfüllen.

Bei Bedarf wird diese Salbe ein bis dreimal täglich dünn auf die schmerzende Stelle aufgetragen und leicht einmassiert.

**HAFTUNGSAUSSCHLUSS:** Das Informationsangebot von „Anke Schneidewinds Kräuterwerkstatt“ dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall Ihre eigene Sorgfaltspflicht und Verantwortung.

## *Halla an alle Damen!*

Wir sind fünf Frauen und suchen Gleichgesinnte tanzfreudige  
(nur Frauen) zum gemeinsamen  
**„Freien Tanzen“.**

Ganz locker und jede, wie sie mag und kann.

**Alter:** ca. ab 65 Jahren.

**Treffen:** Jeden Mittwoch im Bürgerzentrum Bahnhof,  
Alt-Arnsberg von 16:30 bis 17:30 Uhr.

Bei Interesse bitte melden  
Telefon 02931 548497 oder 0151 59210766

# *Glücksmoment*

## *Eine Fahrt mit Allen*

Text und Fotos:  
Binetha Beckmann

Blauer Himmel und Sonnenschein, ein Wetter wie bestellt, hatten wir am 29. September bei unserer Tagesfahrt mit allen Patinnen und Paten und ihren Menntees, die sich zu diesem Termin angemeldet hatten. Morgens um kurz nach acht starteten wir von Arnsberg in Richtung Haltern am See zum Freizeitpark Ketteler Hof. Trotz einiger Corona bedingten Absagen waren wir eine Gruppe von zirka 40 Personen, die gutgelaunt und voller Neugier in den, von der

Fachstelle Zukunft- Alter angemieteten Reisebus stiegen, um gemeinsam diesen Tag zu verbringen. Die gute Stunde Fahrzeit nutzten wir, um uns voneinander zu erzählen, welche Erlebnisse es seit dem letzten Patentreffen gab, was erreicht wurde und wo es noch Sorgen und Hindernisse gibt.

Mich macht es immer wieder sehr stolz zu sehen, wie unsere ehrenamtlichen Patinnen und Paten ihr Fähigkeiten, Kompetenzen, ihre Lebenszeit und Empathie in eine sorgende Gemeinschaft einbringen und

umsetzen. Es ist für mich stets ein großes Glückgefühl, die Menntees in den verschiedenen Phasen des Ankommens hier in unserem Land und unserer Kommune zu erleben, ihr Weiterkommen, ihre gelingende Integration durch das ehrenamtliche Engagement der Patinnen und Paten zu begleiten, zu unterstützen und zu koordinieren.

Im Freizeitpark Ketteler Hof angekommen hatten alle Teilnehmer Zeit zur individuellen Nutzung der verschiedensten Angebote im Park. Die meisten schlossen sich zu kleinen



*29.09.2024 Ketteler Hof*

Gruppen zusammen und erkundeten den Park mit seinen unterschiedlichen Attraktionen. Hier konnte jeder nach seinen Fähigkeiten und Wünschen die Angebote nutzen. Manchmal kostete es eine ganze Menge Mut, um die Kletteranlagen zu bewältigen oder durch dunkle Röhren zu rutschen. Hier konnte jeder der wollte seine Grenzen austesten und positive Erfahrungen sammeln. Da gab es zum Beispiel die Wasser- und Riesenrutschen, unzäh-

überall sah ich ein Leuchten in den Augen über all das Neue, was die meisten Mitreisenden nicht kannten. Es wurden viele Erinnerungsfotos und Videos gemacht, um Freunden und Bekannten von diesem wunderschönen Tag im Freizeitpark zu berichten. Nach ungefähr sechs Stunden an der frischen Luft, bei



gutem Wetter und unzähligen Aktivitäten hieß es dann für alle: Nun geht es wieder nach Hause.

Was bleibt ist ein wundervoller Tag, den viele wohl nicht so schnell vergessen werden.

lige Kletteranlagen, die Erlebnismärchenwelt, die Sommerodelbahn, eine Tret-Card-Bahn, die Pferdereinlage, den Ketteler Bauernhof mit den unterschiedlichsten Tieren, die Parkbahn, die Riesen- Hüpfkissen und ein Indoor Bereich als Schlechtwetter Option. Es war mit Sicherheit für jeden Geschmack etwas dabei. Hier und da traf man sich, kam kurz ins Gespräch, erzählte sich von all den tollen Möglichkeiten des Parks und



# Mein Beruf: Orthopädie-Schuhmacher

Text: Christine Rumpf;  
Foto: 1. Privat,  
2. Christine Rumpf

Hand auf's Herz: wo kaufen Sie normalerweise Ihre Schuhe? „Dumme Frage“, werden die meisten von Ihnen sagen. „Natürlich im Schuhgeschäft.“ Ja, heutzutage stimmt das, aber früher war das anders. Früher ging man zum Schuhmacher seines Vertrauens, der die Schuhe nach Maß von Hand anfertigte. Solche Schuhmacher gibt es heute so gut wie nicht mehr. Und die wenigsten von uns können sich solche handgearbeiteten Schuhe leisten. Eher etwas für Promis.

Und doch: es gibt sie noch und zwar im Bereich der Orthopädie. Deshalb habe ich Dieter Risse am Alten Markt besucht und sehr viel über seinen Beruf gelernt. Das Schuhmacherhandwerk liegt Herrn Risse sozusagen in den Genen. Schon sein Großvater war Schuhmacher, seinerzeit in Hirschberg. Er selbst hat bei seinem Vater gelernt, hat etliche Jahre während seine Gesellenzeit anderswo, z. B. in Hamm, Unna oder Soest, aber auch in München gearbeitet, ehe er sich vor ca. 30 Jahren als Meister in Arnsberg



selbstständig gemacht hat. Und auch sein Sohn ist inzwischen Geselle und bereitet sich auf die Meisterprüfung vor. Eine richtige Dynastie also.

Der Bereich der Orthopädie kam nach dem Ersten Weltkrieg zum Schuhmacherhandwerk dazu, als unzählige Menschen mit kriegsbedingten Verletzungen und Behinderungen versorgt werden mussten. Das Foto der Werkstatt in Hirschberg stammt aus dem Jahre 1929, und wenn Sie genau hinsehen, können Sie das Wort Orthopädie an der Fassade erkennen.

Kriegsversehrte sind bei uns heute Gott sei Dank selten zu versorgen, aber sehr viele Menschen, die nach Unfällen, auf Grund von Diabetes oder durch

jahrelanges falsches Schuhwerk Probleme mit ihren Füßen haben. Ich bekenne mich schuldig: Holzschuhe, zu hohe Absätze ... Hauptsache, wir waren schön!!

Heute dauert die Ausbildung dreieinhalb Jahre. Sie ist, wie in den meisten Bereichen, dual organisiert, d. h. einmal wöchentlich gehört die Fahrt zur Berufsschule (Köln oder Essen) dazu. „Wanderjahre“ sind heutzutage natürlich freiwillig, aber Herr Risse sagt, er habe davon sehr profitiert.

Nach so viel Theorie durfte ich in die Werkstatt, und da sieht es noch fast so aus wie früher. Jeder „Kundenfuß“ wird zunächst ganz genau vermessen. Nach diesen Daten wird der



sogenannte Leisten hergestellt, früher aus Holz, heute eher aus Kunststoff, und sorgfältig zurechtgeschliffen, bis er dem Fuß wirklich eins zu eins entspricht. Theoretisch könnte man das heute auch mit KI erledigen und den Leisten per 3D-Drucker erstellen, aber davon hält Herr Risse gar nichts. Dann braucht es Schnittmuster für das Oberleder, den sogenannten Schaft. Der muss zugeschnitten, genäht, gefüttert und an Kappe und Ferse verstärkt werden. Manchmal geschieht das inzwischen auch industriell. Und weiter geht es von Hand. Mit Hilfe der sogenannten Zwickzange wird der Schaft an der Sohle vorläufig fixiert. Jede oder jeder, der oder die gelegentlich näht, kennt das: jede Naht muss erstmal geheftet werden, damit sie nicht wegrutscht. Früher wurde die Sohle dann von Hand angenäht und zusätzlich mit Nägeln und winzigen Holzdübeln befestigt. Heute werden die Sohlen geklebt. Bis heute wird im übrigen weitest-



gehend mit Naturmaterialien gearbeitet, also mit Leder für den Schaft samt Futter und für die sogenannte Brandsohle, Kork für die Maßeinlagen, die natürlich auch dazugehören. Nur die Sohlen sind im Regelfall aus Gummi.

Auch das habe ich bei meinem Besuch gelernt: Industriell gefertigte Schuhe halten, wie man so sagt, „von zwölf bis Mittag“, handgefertigte fast ewig. Früher wurden sie sogar vererbt.

Wir kümmern uns eigentlich viel zu wenig um

unsere Füße, die doch ein Leben lang so viel aushalten müssen! Fußpflege, richtiges Schuhwerk, gelegentliches Barfußlaufen? Ist das zu viel verlangt?

Und immer mehr Menschen werden immer älter und möchten dennoch so lange wie möglich mobil bleiben. Schließlich kennt der Orthopädie-Schuhmacher dafür so viele Hilfen, von Einlagen bis zu Maßschuhen.

So ist aus einem fast ausgestorbenen Handwerk ein Beruf mit Zukunft geworden!

**Die Ehrfurcht vor der Vergangenheit  
und die Verantwortung gegenüber  
der Zukunft geben fürs Leben  
die richtige Haltung.**

Dietrich Bonhoeffer

# Ein Mocca-Tässchen fürs Christkind

Text: Marita Gerwin;  
Foto: 1. Marita Gerwin,  
2. Adobe Stock/vxnaghiyev

Wie jedes Jahr am „Heiligen Abend“ wurde schon am frühen Morgen der Holzofen in der „Guten Stube“ in unserem Bauernhaus in Hirschberg kräftig eingeheizt. Mein Vater schleppte den Tannenbaum herein. Ich liebte den Duft des frischen Grüns sehr. Wie gern hätten meine 3 Jahre jüngere Schwester Michaele und ich geholfen, den Tannenbaum festlich zu schmücken. Strohsterne hatten wir in der Adventzeit gebastelt. Doch das war die „Sache des Christkinds“ bei uns Zuhause. Geheimnis unwittert!



Wir hörten, wie sich der Schlüssel zur Wohnzimmertür drehte. Auch das Blinzeln durchs Schlüsselloch war nicht von Erfolg gekrönt. Also blieb uns nichts anderes übrig, als Weihnachtslieder zu singen, um uns die Zeit bis zur Bescherung zu vertreiben. Ich weiß nicht, wie oft wir „Schneeflöckchen, Weißbröckchen ...“ geträllert haben. Oma und Opa, die mit uns zusammen wohnten, versuchten uns irgendwie mit Gesellschaftsspielen abzulenken. „Mensch ärgere Dich nicht“ und „Mau-Mau“ waren dabei unsere Favoriten.

Und dann endlich – in der Dämmerung des Tages – kam meine Mutter in die Küche. Sie holte – wie jedes Jahr – aus dem Schrank ein „Mocca-Tässchen“ heraus. „Fürs Christkind!“ flüsterte sie uns zu. Sie zelebrierte die Zubereitung des Bohnenkaffees mit Leidenschaft. Ein Duft lag in der Luft, den ich niemals vergessen werde.

Kurz darauf verschwand sie mit der kostbaren Tasse in der Hand im Wohnzimmer ... bis das Glöckchen erklang. Das Zeichen, dass nun auch wir zusammen mit unseren Großeltern eintreten durften in die festlich geschmückte warme Stube. Ein unvergessliches Ritual zu Weihnachten!

Nach dem Tod meiner Mutter habe ich das „Mocca-Tässchen“ geerbt. Ein Schatz!



# Neue Nachrichten aus dem Gänседorf Grasdorf

Text und Fotos: Doris Bremermann

Nachdem das Gänsepaar Gerlinde und Gustav im Frühjahr auf den Hof in Grasdorf – einem Ort in Niedersachsen – gezogen ist und hier eine Familie gegründet hat, berichtet nun Ganter Gustav über das Dorfleben im Hildesheimer Land.



Leider wurde ein Gänsenachwuchs Opfer eines tierischen Räubers, aber unser zweites Küken hat sich prächtig entwickelt und heißt Pepe.

Gemeinsam haben wir und seine Tante Mara einen wunderschönen Sommer in unserem neuen Heimatdorf erleben können und sind auch schon öfters im Dorf unterwegs gewesen.



Zu gerne würden wir einmal zu unserem Fluss, die Innerste, zum Schwimmen watscheln, der gar nicht weit weg ist von unserem Bauernhof.

Nur unsere Bäuerin hat Angst um uns und so planschen wir weiter in unserem Garten herum und genießen den Herbst

Es grüßt herzlich  
Euer Gustav mit seiner  
Federfamilie.



# Grünkohl mal anders

Text und Fotos: Christine Rumpf



## Grünkohl-Currytopf

### Zutaten:

2 Zwiebeln, 1 rote Chilischote, 2 El Öl, Curry, 600 g Grünkohl (frisch oder TK), Salz, Pfeffer, 400 ml Kokosmilch (alternativ Sahne), 400 ml Gemüsebrühe, 2 Möhren, 200 g Süßkartoffeln, Ingwer, 200 ml Wasser, 50 g rote Linsen, etwas Zucker

### Zubereitung:

Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Beides in heißem Öl andünsten und mit Curry bestreuen. Kurz schwitzen lassen. Grünkohl hinzugeben, 5 min mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 15 min köcheln lassen. Inzwischen Süßkartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Beides mit Ingwer zum Eintopf geben und weitere 30 min köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Die Linsen in Salzwasser ca. 5 – 8 min garen und in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Mit Kokosmilch statt Sahne: vegan.



## Grünkohlsalat

### Zutaten:

500 g frischer Grünkohl, 2 Zwiebeln oder Schalotten, 3 El Zitronensaft, 3 El Haselnussöl, Salz, Pfeffer, 2 El Zucker, 1 rote Paprikaschote, 1 Birne

### Zubereitung:

Grünkohl waschen, putzen und grob hacken. In kochendem Salzwasser 2 min blanchieren, kalt abschrecken. Schalotten würfeln und mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer zur Marinade verrühren. Paprikaschote putzen und würfeln, Birne schälen und in Scheibchen schneiden. Mit dem Grünkohl vermischen und mit dem Dressing anrichten.

Passt toll z. B. zu Entenbrust

*Guten Appetit!*

# Weihnachtliches Dessert

## Advent-Tiramisu

Text und Foto: Petra Krutmann

### Zutaten:

200 g Sahne  
250 g Mascarpone  
250 g Magerquark  
100 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Pck. Sahnesteif  
200 g Spekulatius  
400 g Beeren, gemischt, TK



### Zubereitung:

Mascarpone, Quark, Zucker und Vanillezucker verrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unterheben.

In eine eckige Auflaufform ca. 3 EL von der Creme verteilen, darüber eine Schicht Spekulatius legen. Die Beeren darauf verteilen (kann man gut mit den gefrorenen Früchten schon am Vorabend zubereiten, es zieht dann gut durch). Restliche Creme darauf streichen und mit Spekulatius bedecken. 4-5 Std. oder über Nacht kühl stellen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen. Besonders schön sieht es aus, wenn man mit einer Schablone noch Sterne aus Kakao aufstäubt.

---

## Weihnachtsgeschenk

Text: Petra Krutmann

Bald ist wieder Weihnachten. Ich denke schon mal über Geschenkideen nach und da fällt mir eine Geschichte von früher ein.

Ich war noch ein Kind und hatte mein Taschengeld gespart und wollte meiner Mutter ein besonderes Geschenk zu Weihnachten machen. Also ging ich ins Porzellangeschäft in Arnsberg in unserer Nachbarschaft. Mir wurden drei Suppentassen gezeigt, ein Restposten, sonst hätte ich die von meinem bisschen gesparten wahrscheinlich nicht bezahlen können.

Glücklich trug ich meinen Schatz nach Hause und verkündete, dass ich jetzt Weihnachtsgeschenke einpacke und meine Mutter auf keinen Fall in mein Zimmer kommen dürfte. Wie es geschah weiß ich nicht mehr, aber eine Suppentasse fiel mir beim einpacken runter und ging zu Bruch. Ich muss so geschrien haben, dass meine Tante, die gerade zu Besuch war, in Panik angelaufen kam. Aber mir war gar nichts passiert, nur die Tasse war kaputt. Meine Mutter hat sich Weihnachten auch über zwei Suppentassen und drei Unterteller gefreut. Und sie stehen auch heute noch, nach über 50 Jahren, bei ihr im Schrank und werden benutzt.

# Passiert – Notiert

## Doping-Beichte

Passend zu den Bekanntmachungen und Enthüllungen, wer, wann und bei welcher Sportart gedopt hat, stelle auch ich mich der Öffentlichkeit. Ja, ich oute mich: Ich habe in den 60er Jahren beim Sport gedopt!

Wenn ich es noch richtig in meiner Erinnerung habe, ganz regelmäßig. Jetzt zur Klarstellung und meiner Rechtfertigung: In der fraglichen Zeit spielte ich Handball, genauer und richtig gesagt Feldhandball. Das kennt heute kaum noch jemand. Dabei spielen auf einem Fußballfeld, damals mit einem Asche-Belag!, insgesamt 10 Feldspieler und ein Torwart je Mannschaft gegeneinander. Die Spielzeit betrug zweimal 30 Minuten, ohne Auswechsellspieler und Auszeiten. Also ein Sport für harte Männer.

Wie kann man solche Strapazen überhaupt überstehen? Wie kann man bei dieser Sportart Höchstleistungen in der Kreisklasse vollbringen? Fragen über Fragen. Darauf gab es schon damals nur eine Antwort: Nur mit Dopingmittel! Einige Mitspieler und ich kamen ziemlich regelmäßig gedopt zu den sonntäglichen Spielen. Jedoch nie so zum Training. Woran lag das? Die Lösung: Einmal, weil die Trainingsabende unter der Woche stattfanden. Nach der Arbeit zum Training. Da war keine Zeit zum Dopen. Aber vor den Sonntagsspielen lag der Samstag. Da war Party angesagt. Privat oder in den Lokalen. Und da wurde gedopt! Und womit? Nur und ausschließlich mit dem nach dem deutschen Reinheitsgebot hergestellten, goldgelben Sauerländer Pils! Die Marke spielte keine Rolle.

So, jetzt ist es raus. Ich bin erleichtert. Wird mir/uns jetzt wohl der Kreismeistertitel aus dem Jahr 1964 als negative Weihnachtsüberraschung aberkannt? Oder ist alles (hoffentlich) verjährt, fragt

Wolfgang Rochna

---

## Freitag, der Dreizehnte

Text: Christine Rumpf

Da hatten wir ihn mal wieder, den verflixten Tag! Für mich ein Tag wie jeder andere. Aber jedes Mal denke ich schmunzelnd und mit viel Vergnügen an meinen allerersten Chef. Ich habe nie wieder einen so abergläubischen Menschen erlebt.

Während meiner letzten Schuljahre und in den Semesterferien habe ich in der Buchhandlung meiner Heimatstadt gejobbt. Wenn das Datum mal wieder anstand, ging die dienstälteste Mitarbeiterin (nur sie konnte sich das trauen) zu ihm und warnte ihn vorsichtig. „Ich will ihnen ja nichts Böses, aber ich sollte Sie vielleicht doch warnen. Wir haben heute Freitag, den 13.“ Unser Chef verschwand sofort und wurde den ganzen Tag nicht mehr gesehen. Seine Frau, ebenfalls im Geschäft, grinste. Und wir hatten natürlich einen ganzen Arbeitstag lang unser diebisches Vergnügen!

# Nach ist Herbst nicht ganz entflahn

Theodor Fontane (1819-1898)

Nach ist Herbst nicht ganz entflahn,  
Aber als Knecht Ruprecht schon  
Kommt der Winter hergeschritten,  
Und alsbald aus Schnee's Mitten  
Klingt des Schlittenglöckleins Ton.

Und was jüngst nach, fern und nah  
Bunt auf uns herniedersah,  
Weiß sind Türme, Dächer, Zweige,  
Und das Jahr geht auf die Neige,  
Und das schönste Fest ist da.

Tag du der Geburt des Herrn,  
Heute bist du uns nach fern,  
Aber Tannen, Engel, Fahnen,  
Lassen uns den Tag schon ahnen,  
Und wir sehen schon den Stern.

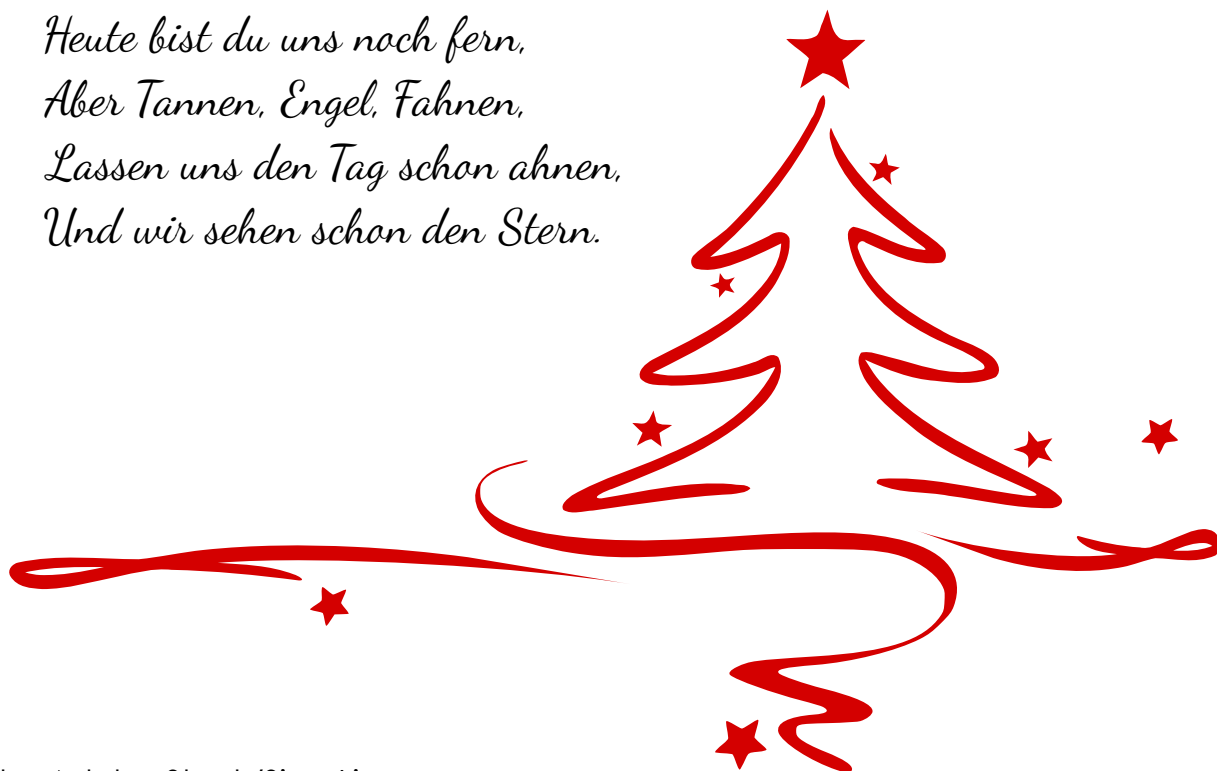


Foto: Adobe Stock/SimpLine

# Rückkehr der Krähe

Text: Roswitha Maria Gerwin

Foto: Adobe Stock/ДИМА СЕЛИВАНОВ

Lange Zeit kam sie nicht mehr, meine Krähe. Der Frühling und der frühe Sommer gingen dahin. Ich habe vergeblich nach ihr ausgeschaut. War sie mir gram? Glaubte sie ich hätte es verhindern können, als man ihren Baum gefällt hat? Krähen sind sehr klug – das wusste ich ja – aber glauben, das war doch wohl zu viel erhofft.

Inzwischen hatte ich mich mit einer dicken Amsel angefreundet, die sich jeden Tag zur gleichen Zeit ihr Futter von der Mauer holte. Wahrscheinlich mied sie die kleine Vogelschar, die sich jedes Mal um die besten Plätze stritten. Nein, meine neue Liebe wartete, bis ich mit meinen aktiven Übungen fertig war und ich auf dem Hocker zur Meditation saß. Dann kam sie angefliegen und saß nach dem Picknick ganz still auf der Mauer.

Lange dauerten unsere gemeinsamen Ruhezeiten nicht. Denn eines Morgens kam ein Krähenpaar – ja ein Paar – angefliegen und setzte sich wie selbstverständlich auf die Mauer, als wäre das ihr Stammplatz. Diese Zweisamkeit dauerte jedoch nicht lange, denn eines Tages kam nur noch eine Krähe. Und wenn mich nicht alles getäuscht hat, dann war dies meine alte Krähe, die zu mir rüber lugte ...

Als ich eines schönen Sommermorgens schon sehr früh den Berg hinauf ging, flog meine Amsel vor mir her; auf jeden Pfahl am Wiesenrand sich niedersetzend, bis ich ankam – und dann flog sie weiter zum nächsten. Plötzlich flog sie mir vor die Füße und fing zu picken an, obwohl gar nichts da lag. Sollte das etwa heißen: Vergiss nicht mich zu füttern, jetzt wo deine Krähe wieder da ist ... ! Und ja – irgendwie hatte sie recht.



Und so nahm ich mir vor etwas achtsamer zu sein.

Am nächsten Tag kam meine Krähe jedoch erneut zu zweit angefliegen und machte mächtig Platz für seine Freundin. Sie blieben dann den ganzen Sommer, bis in den Herbst hinein, zusammen – und irgendwie gelang es mir alle Drei gleichermaßen zu behandeln. Problematisch wurde es nur, wenn ich ab und zu für einige Tage verreisen musste – obwohl die liebe Vogelfütterin alles genauso machte.

Als ich kürzlich wieder einmal zurückkam und gleich am nächsten Morgen nach allen drei Vögeln Ausschau hielt, war nur noch eine Krähe da – meine alte Krähe. – Sie saß auf ihrem alten Platz auf der Mauer, wie sie immer dort gesessen hatte. Ich begann meine Übungen zu machen, wie immer, und sie schaute zu, auch wie immer.

Inzwischen waren schon die kühleren Winde durchs Land gezogen und es wurde Zeit Fettfutter zu besorgen. Eigentlich hatte ich mir vorgenommen nur noch eine einzige Futterstelle zu bestreuen – aber meine Krähe guckte dann so lange von der Mauer zu mir rüber, bis ich ihr das Futter genau auf ihren alten Platz legte.

Habe ich sie verwöhnt? Was meint ihr?



# Ein unerwartetes Abenteuer

Text und Foto: Bram van Barneveld

Vor drei Jahren wohnte ich mit einem Freund in einer großen Wohnung an der Sunderner Straße. Eines Tages kündigte der Freund an, dass er im nächsten Jahr ins Ausland ziehen würde. Weil die Wohnung für mich alleine viel zu groß war, wurde mir klar, dass ich mich allmählich nach einer kleineren Wohnung umschauchen sollte. Das erzählte ich einer Bekannten von mir, die spontan sagte: „Wäre die Seniorenwohnanlage an der Hellefelder Straße nichts für dich?“.

Nach einigen Augenblicken von Schweigen antwortete ich: Hör mal, ich bin doch viel zu jung für eine Seniorenanlage, soll ich jetzt schon in ein Altenheim gehen?“. Meine Bekannte lachte und klärte mich schnell auf; die Wohnanlage „Gemeinsam statt Einsam“ ist weder ein Altersheim noch ein Pflegeheim, sie ist eine Gemeinschaft von Senioren, die alle ihre eigene Wohnung haben und dort völlig selbstständig leben; nur mit mehr Kontakt untereinander. Und, sagte sie, man muss nicht sehr alt sein, man kann da schon ab einem Alter von 55 Jahren wohnen. Da erinnerte ich mich, dass ich schon 69 war und unterwegs zum 70sten Geburtstag. Dann war ich doch Senior, oder? Ich musste kurz schlucken um meinen Stolz zu überwinden und erklärte mich dann einverstanden, mir mal die Anlage anzuschauen.

Ich war dort schon oft vorbeigelaufen oder mit dem Fahrrad vorbei geradelt. Von der Straße sieht man ein nicht besonders attraktives Gebäude. Als ich mich aber in die Anlage selbst begab, war ich total überrascht. Hinter der Fassade war eine sehr schöne, helle, geräumige Anlage mit 30 recht modernen Wohnungen, umgeben von üppigen Grünanlagen. Ich wurde von dem damaligen zweiten Vorsitzenden des Vereins „Gemeinsam statt Einsam“ freundlich begrüßt und hatte ein angenehmes Gespräch mit ihm. Ich war trotz meiner Bedenken so begeistert von dem Konzept der Anlage, dass ich sehr bald dem Verein beigetreten bin und meine Unterstützung angeboten habe, obwohl ich nicht erwartete bald eine Wohnung zu bekommen. Zu meiner Überraschung hat das dann doch schnell geklappt und ich bin Ende März 2022 eingezogen.

Seitdem wohne ich mit großer Zufriedenheit in meiner schönen 56 qm Wohnung und beteilige mich so viel ich kann an allen gemeinsamen Aktivitäten. Für mich ist das selbstverständlich; unsere Seniorenwohnanlage unterscheidet sich gerade durch die Gemeinsamkeit von anderen üblichen Wohnformen, die man in Arnsberg finden kann.



Gemeinschaft ist ein wichtiges Wort für mich. Ich habe einen großen Teil meines Lebens in unterschiedlichen Gemeinschaften verbracht. Gleichzeitig schätze ich auch die Freiheit die das Alleinwohnen bietet. Die vorhandene Gemeinsamkeit hilft aber, Gefühle von Einsamkeit und Hilflosigkeit zu vermeiden.

Da ich mich von Anfang an engagieren wollte, bin ich recht schnell (2023) dem Vorstand des Vereins beigetreten und wurde im Juni 2024 zum 1. Vorsitzenden gewählt. Meine Vision für das Zusammenleben in unserer Wohnanlage richtet sich auf Respekt für einander, Harmonie, Wertschätzung und aktive Beteiligung. Als Teil der Vision habe ich vor anderthalb Jahren angefangen 2x im Monat Meditation anzubieten, was erstaunlich gut angenommen wird.

Man kann nicht sagen, dass unsere Wohnanlage das Paradies auf Erden ist; dafür sind wir alle zu sehr Menschen mit Fehlern und mit unterschiedlichen Auffassungen. Aber Diversität sorgt auch für eine spannende Mischung und ich kann mir nicht vorstellen, dass es bei uns mal langweilig wird. So sind die letzten 3 Jahren für mich zu einem unerwarteten Abenteuer geworden, und ich bin sehr froh, dass ich mich schon vor 3 Jahren um eine Wohnung in der Anlage beworben habe, weil ich jetzt noch relativ ‚jung‘ und fit bin und meine Zeit hier richtig genießen kann. Für Menschen die Gemeinschaft erleben und sich richtig einbringen wollen, ist unsere Wohnanlage das Richtige.

[www.gemeinsamstatteinsam-arnsberg.de](http://www.gemeinsamstatteinsam-arnsberg.de) muss ich mir merken!“

## Schuhe fürs Christkind



Text: Karola Hilborne-Clarke; Foto: Adobe Stock/Liudmila

Mein Bruder und meine Cousine, beide ca. 3 Jahre alt, sollten vom Christkind besucht werden. Meine fast erwachsene Schwester wurde ausgewählt, das Christkind zu spielen. Zur Anprobe holte meine Tante ihr Brautkleid aus dem Kleiderschrank, ebenso den Schleier. Alles passte. Und dann gab es doch ein Problem – es gab keine weißen Schuhe, nur ein Paar, und die waren für meine Schwester viel zu groß. Sie konnte unmöglich damit laufen. Also entschloss man sich, dass das Christkind in weißen Strümpfen auftreten soll. Man war der Meinung, die Kleinen werden so überwältigt sein, dass sie es nicht bemerken werden, dass das Christkind keine Schuhe anhat.

Der Heilige Abend kam und die beiden Kleinen standen ehrfürchtig vor dem Christkind. Alles verlief problemlos. Als das Christkind gegangen war, meinte meine Cousine, „das Christkind hat ja gar keine Schuhe angehabt“. So viel zum überwältigt sein. Meinem Bruder war nichts aufgefallen.

# SICHT-Buchvorstellung: Altern

Text und Foto: Christine Rumpf

Elke Heidenreich kennen wir ja wohl alle. Sie hat geschrieben, war Literaturkritikerin, zeitweise auch Kabarettistin. Erinnern Sie sich noch an Else Stratmann, die Metzgersgattin aus Wanne-Eickel?

Inzwischen ist Elke Heidenreich 81 Jahre alt und hat sich aus dem Medienrummel weitgehend zurückgezogen. Aber sie schreibt noch immer. In ihrem neuesten Buch hat sie sich Gedanken über ihr eigenes Altern gemacht.

Natürlich ist das kein Ratgeber nach dem Motto „Tun Sie dies, lassen Sie jenes“. Ihre Überlegungen sind eher grundsätzlicher Natur. Sie hat viele Äußerungen von anderen Autoren gesammelt, sich darüber Gedanken gemacht. Und ihr Fazit ist durchweg positiv. Natürlich ist Altern nicht unbedingt schön, aber man kann und muss es akzeptieren. Und Angst muss man vor dem Altwerden nicht haben. Es kommt immer darauf an, was man daraus macht. Klar, man muss im Alter die Konsequenzen für das tragen, was man in seinem Leben getan oder aber eben nicht getan hat. Aber das ist kein Grund zur Mutlosigkeit! Und die Wehwehchen schleichen sich eben ungefragt ein. So ist das eben. Und weiter?

Jeder einzelne Tag ist es wert, gelebt zu werden, jeder Tag kann eine Überraschung sein. Jeder Tag ist ein Geschenk! Wir sollten ihn so gut es geht nutzen und jeden Tag genießen! „Carpe diem“, das heißt „pflücke (bzw. genieße) den Tag“, sagten schon die alten Römer. Haben Sie keine Angst und gehen Sie optimistisch in jeden Tag.

Ein sehr kluges und Mut machendes Buch, das Sie unbedingt lesen sollten!

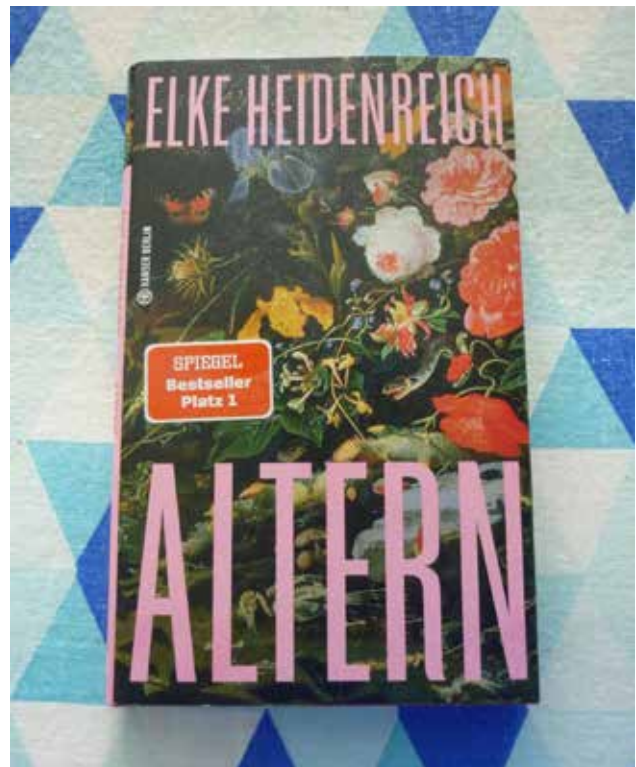
**Heidenreich, Elke:**

**Altern**

**Berlin: Hanser, 5. Aufl., 2024**

**ISBN 978-3-446-27964-3**

**20,00 Euro**



# Eine Reise durch Südostasien

## 6 Länder – 15.000 Kilometer – 173 Tage

### Teil 3: Vietnam – Wilde Berglandschaften, traumhafte Strände und kulinarische Köstlichkeiten

Text und Fotos: Raphael Röhrig

Es ist vier Uhr früh. Ich sitze vor meinem Hostel in Pakse und warte auf den Bus, der mich über die laotisch-vietnamesische Grenze bringt. Ich bin etwas aufgeregt, denn es liegt der nächste Grenzübertritt vor mir. Schon die Organisation des Transports war nicht ganz einfach: Mein Visum ließ recht lange auf sich warten, dementsprechend konnte ich erst kurzfristig einen Bus buchen. Außerdem nutze ich einen recht neuen, unbekannteren Grenzübergang. Nicht verwunderlich also, dass sich nur Laot\*innen und Vietnames\*innen zu mir gesellen. Am Ende steigt doch noch eine Französin in den Bus. Ich muss zugeben, ein bisschen erleichtert bin ich schon. Es ist immer beruhigend, wenn noch jemand Englisch spricht und in einer ähnlichen Situation ist wie man selbst. An der Grenze angekommen ist es kühler und es regnet. Wir haben auf jeden Fall einige Höhenmeter hinter uns gelassen. Richtige Straßen gibt es noch nicht am Grenzübergang. Alles ist schlammig, die LKW's haben Schneeketten aufgezogen und quälen sich in Schrittgeschwindigkeit den Berg auf der vietnamesischen Seite hoch. Wir betreten das neue, große, aber sehr schlichte Grenzgebäude. Unsere Reisepässe wurden kurz vorher eingesammelt. Ein mulmiges Gefühl, das wichtigste Dokument auf Reisen nicht am Körper zu tragen. Im Gebäude werden wir nacheinander von einem Vietnamesen aufgerufen,

der, freundlich aber bestimmt, Fragen zum Aufenthalt stellt und dessen militärische Uniform an die anderer sozialistischer Staaten erinnert.

Geschafft. Nach etlichen Stunden im Bus erreiche ich Da Nang, eine Großstadt in Zentralvietnam, schön gelegen am südchinesischen Meer mit breiten Sandstränden, modernen Wolkenkratzern und sauberen, vierspurigen Straßen. Nicht umsonst wird sie auch „Miami Asiens“ genannt.

Für mich ist Da Nang in Zentralvietnam nur eine kurze Zwischenstation. Nach einem Ausflug auf die Ba Na Hills, eine Art vietnamesisches Disneyland, geht es schon weiter Richtung Norden. Mein erstes Ziel ist Ninh Binh, eine mittelgroße Stadt umgeben von Kalksteinfelsen und Naturschutzgebieten. Hier ereilt mich zum ersten Mal richtig schlechtes Wetter. Viel Regen und Nebel machen die Rollerausfahrten nicht ganz so angenehm. Trotzdem begeben sich zum Hang Mua Viewpoint, der einen atemberaubenden Blick über das Umland bietet. Ein großer Fluss schlängelt sich durch die Region Ninh Binh. Es sind kleine orangene Punkte zu erkennen, wahrscheinlich die Schwimmwesten der Tourist\*innen, die auf Booten über den Fluss schippern. Der Aufstieg über zahlreiche Treppen ist wirklich anstrengend, aber da das Wetter an diesem Tag nicht ganz so schlecht ist, entscheide ich mich gegen eine ausgedehnte Pause und nutze die Gunst der Stunde,

um noch weitere Sehenswürdigkeiten abzuklappern. Auf breiten, gut ausgebauten Straßen geht es mit dem Roller weiter. Mir wurde berichtet, dass es im Bezirk Ninh Binh eine extrem reiche Familie gibt, die viel Geld in die Region investiert hat. Das merkt man, vor allem an den Straßen, die völlig überdimensioniert sind. Ich erreiche die alte Hauptstadt Vietnams, Hoa Lu (968-1009). Ein großes Eingangsportal führt zum eingemauerten Bereich der alten Stadt, in der es alte kleine Tempelanlagen, Wohnhäuser, Schreine und Zitadellen zu bestaunen gibt. Man kommt sich vor wie in einer anderen Zeit.

Mein letztes Ziel für diesen Tag ist das Naturreservat Van Long. Die recht lange Fahrt durch Reisfelder, aber auch durch ein großes Industriegebiet, ist mühsam. Belohnt werde ich mit einer ca. 90minütigen Floßfahrt durch das Reservat. Ich entdecke verschiedene Vögel und vor allem die selten gewordenen Affen, die sich auf und an den steilen Felsen bewegen, als wäre es das leichteste der Welt. Vor der Rückfahrt stärken ich mich noch mit ein paar köstlichen vietnamesischen Frühlingsrollen in einem kleinen Straßenlokal. Die einheimische Küche ist einfach super lecker!

Von Ninh Binh aus setze ich meine Reise durch Nordvietnam fort. Mein Ziel ist die Insel Cat Bá, die in der Halong-Bucht liegt. Ein Unesco-Weltnaturerbe und ein Tourist\*innen-Hotspot. Hotels, Restaurants und Bars reihen sich aneinander. An meinem ersten Abend lerne ich einen netten Barkeeper kennen, ungefähr 10 Jahre jünger als ich, wir kommen ins Gespräch und spielen Jenga. Die Bar ist um 5 Uhr nachmittags noch quasi leer. Er erzählt mir, dass er der Chef-Barkeeper ist und seine sehr jungen Kolleg\*innen anlernen muss. Corona war hart für ihn, erzählt er mir. Alles war dicht, keine Tourist\*innen; er hat in der Bar geschlafen und Cannabis verkauft,

um über die Runden zu kommen. Jetzt ist alles wieder wie vor der Pandemie, er arbeitet wieder 7 Tage die Woche, 12 Stunden, ohne einen freien Tag, ohne Urlaubsanspruch! Unvorstellbar in Deutschland.

Mein Highlight auf Cat Bá sollte – wie für fast alle Reisenden – die Bootstour durch die Halong-Bucht sein. Mein Hotel vermittelt mir einen lokalen Anbieter. Das Wetter ist super, tatsächlich ist es der letzte gute Tag vor einem krassen Umschwung. Mit ca. 25 anderen Menschen geht es an Bord eines zweistöckigen Holzschiffes. Den ganzen Tag werden wir unterwegs sein. Wir passieren die berühmten Fischerdörfer, die in der Bucht liegen und sich meist auf blauen, schwimmenden Kunststoff-Inseln befinden. Die schwimmenden Häuser werden immer weniger, verrät uns unser Tourguide, der in einem dieser schwimmenden Dörfer aufgewachsen ist. Der Lebensunterhalt muss durch Fischerei erarbeitet werden und die Anerkennung als Weltnaturerbe hat das Leben noch schwieriger gemacht. Es gibt viel mehr Auflagen der Regierung, erzählt er. Man merkt ihm an, dass er diese Anerkennung sehr kritisch sieht. Weiter geht es, vorbei an zahlreichen Kalkfelsen, die aus dem Wasser ragen, es sollen um die 2000 sein. Ich blicke aufs blaue Meer, Plastikdosen schwimmen vorbei, auch Styroporteile. Seit die Halong-Bucht von der Unesco als Welterbe ausgezeichnet wurde, hat sich die Regierung stärker dem Müllproblem gewidmet. Es ist viel besser geworden mit dem ganzen Plastik, erzählt der Guide. Natürlich



gibt es zwei Seiten der Medaille. Nach einer kleinen Kayaktour durch die vielen Höhlen, einem Mittagessen und einer Schwimmpause geht es zurück Richtung Cat Ba, begleitet von einem wunderschönen Sonnenuntergang.

Von dort geht es zurück aufs Festland nach Hanoi. Hier treffe ich auch Lasse aus Hamburg wieder, den ich einige Wochen zuvor in Laos kennengelernt habe. Mit ihm möchte ich den berühmten Ha Giang Loop auf dem Motorrad fahren. Zunächst erkunden wir aber Hanoi, in der schönen und quirligen Altstadt genießen wir den bekannten Egg-Coffee (Kaffee aus Eiern) und versuchen mit dem massiven und unübersichtlichen Verkehr klarzukommen. Den Ha Giang Loop in Nordvietnam hatte ich zu Beginn meiner Reise gar nicht auf dem Schirm. Aber immer wieder wurde mir von anderen Reisenden ans Herz gelegt, diese Motorradtour auf jeden Fall zu machen. Insgesamt vier Tage geht es durch eine wundervolle Bergregion mit zahlreichen Reisterrassen, kurvenreichen Serpentin, Wasserfällen bis hoch zur chinesischen Grenze. Unsere Tourguides sind super nett und lustig und versuchen uns an den vielen Polizeikontrollen vorbei zu lotsen. Seit der Ha Giang Loop so beliebt ist, hat auch die Polizei ihre Kontrollen verschärft. Viele Reisende haben nämlich keinen gültigen internationalen Motorradführerschein. Korruption ist auch ein Problem. Unsere Gruppe ist bunt gemischt, ein schwedisches und ein vietnamesisches Pärchen, vier junge Belgier und sechs Deutsche. Die ersten beiden Tage hatten wir Pech mit dem Wetter, es regnet und es ist so neblig, dass die Sicht teilweise nicht weiter als 20 Meter reicht. Die schwierigen Bedingungen führen zu einigen kleineren Unfällen in unserer Reisegruppe, die aber glimpflich ausgehen. Abends gehen die Temperaturen bis auf 0 Grad runter, wir sitzen am Lagerfeuer, trinken Bier und singen Kara-



oke. Die Stimmung ist trotz des schlechten Wetters grandios. Die letzten zwei Tage wird das Wetter deutlich besser und man kann die atemberaubende Landschaft genießen. Ein einzigartiges Erlebnis.

Es geht zurück nach Hanoi, wo ich mit Lasse und zwei weiteren Deutschen, Samet und Mario, die wir in Ha Giang kennengelernt haben, Weihnachten verbringe. Das erste Weihnachten ohne Familie und auch ohne meine Verlobte. Es ist definitiv nicht dasselbe und so richtig nach feiern ist mir auch nicht zumute. Zwar findet man allerhand kitschige Weihnachtsdeko und vor der großen St. Joseph Kathedrale sind Krippe und Weihnachtsbaum aufgebaut, aber die Weihnachtsstimmung mag trotzdem nicht aufkommen.

Mit Samet und Mario mache ich mich wieder auf den Weg Richtung Süden. Unser Ziel ist Hoi An. Eine kleine schnuckelige Stadt, die vor allem für ihre gut erhaltene Altstadt und die vielen bunten Lampions bekannt ist, die die Stadt und auch den Fluss beleuchten. Wir genießen die besondere Stimmung und

das einzigartige Flair, das diese Stadt versprüht. Nach drei Tagen geht es weiter. Wir wollen Silvester im Warmen und am Strand verbringen.

Phu Quoc ist eine Insel, die im Golf von Thailand vor der kambodschanischen Küste liegt. Traumhafte Sandstrände, aber auch dichter Regenwald und eine gute Infrastruktur machen die Insel zu einem beliebten Reiseziel. Doch erstmal müssen wir eine lange Wegstrecke hinter uns bringen. Wir entscheiden uns, den Zug zu nehmen. Vietnam verfügt über ein gut ausgebautes Streckennetz. Es geht ca. 1000 Kilometer bis nach Saigon, dann mit dem Bus zur Küste und schließlich mit der Fähre nach Phu Quoc. Wir haben alles im Voraus gebucht und da kommt es natürlich ungelegen, dass unser Zug mitten in der Pampa halt macht und uns mitgeteilt wird, dass ein anderer Zug liegen geblieben ist. Naja, man ist ja einiges gewohnt von der Deutschen Bahn. Am nächsten Bahnhof geht dann nichts mehr. Wir steigen aus und müssen fast vier Stunden warten. Zwar sind wir froh, unsere Sechsen-Schlafkabine im Zug mal zu verlassen, aber wir wollen natürlich auch unsere Anschlüsse nicht verpassen. Glücklicherweise erreichen wir noch so gerade unseren Bus und der ist so schnell, dass wir sogar eine frühere Fähre nehmen können. Nach über 40 Stunden sind wir endlich da. Neben ausgedehnten Tagen am Strand und der Silvesterfeier in einem Strandclub machen wir natürlich auch eine ausgedehnte Rollertour über die Insel. Phu Quoc war perfekt zum Ausspannen über den Jahreswechsel.

Saigon, oder auch Ho Chi Minh City – benannt nach dem gleichnamigen vietnamesischen Revolutionär und Gründer der kommunistischen Partei Vietnams – ist meine letzte Station in Südvietnam bevor es weiter nach Kambodscha geht. Der Einfluss durch die Amerikaner\*innen während des Vietnamkrieges ist allgegenwärtig in Saigon. Viele Wolkenkratzer,



moderne Architektur, amerikanische Firmen wie McDonalds oder Starbucks sind viel präsenter als in Hanoi. Die bewegte Geschichte Vietnams ist in Saigon besonders zu spüren. Das "War Remnants Museum" ist ein Muss, wenn man in Saigon ist. Die beiden Indochinakriege (der Vietnamkrieg wird auch Zweiter Indochinakrieg genannt) werden in diesem Museum auf beeindruckende und schonungslose Weise erklärt. Nichts für schwache Nerven. Es wird deutlich, wie sehr die Vietnames\*innen erst unter der französischen Kolonialmacht und später unter den Amerikaner\*innen gelitten haben. Die eindrücklichen Fotografien der Gräueltaten und Nachwirkungen von Agent Orange, gepaart mit Geschichten und Einzelschicksalen lassen einen die ein oder andere Träne verdrücken. Meinen letzten Tag in Saigon und damit auch in Vietnam lasse ich mit Mario und Samet auf einer der zahlreichen Rooftop-Bars ausklingen. Wir genießen die Aussicht auf Saigon, mit seinen vielen Wolkenkratzern. Später am Abend trennen sich unsere Wege. Für Mario und Samet geht es wieder zurück nach Deutschland. Für mich geht es am nächsten Morgen nach Kambodscha.

# Roggenmuhme, Wackelzähne und schwarze Füße

Text und Foto: Christine Rumpf

Kürzlich habe ich mir aus dem Supermarkt mal wieder eine Packung Käsewurst mitgebracht. Kennen Sie die? Das ist eine österreichische Spezialität: eine Art gebratene Mettwurst mit Käsestückchen. Ich habe sie, als ich noch klein war, bei unserem ersten Österreichurlaub kennengelernt und esse sie heute noch gerne. Mein Vater hatte dazu natürlich eine Erklärung parat: In der Schweiz sitzen Leute, die die Löcher in den Käse bohren, und diese Käsestückchen kommen dann in Österreich in die Wurst. Ich war ziemlich beeindruckt.

Aber auch sonst hat man damals uns Kindern ja jede Menge Blödsinn erzählt. Und wir haben das auch geglaubt. Sprüche wie „Iss deinen Teller leer, sonst gibt es schlechtes Wetter“ oder „Schiel nicht, sonst bleiben die Augen so stehen“ kennen wir wohl alle.

Es gab aber auch Ermahnungen und Geschichten, die durchaus ihren Sinn hatten. So hatten wir zum Beispiel große Angst vor der Roggenmuhme. Die klatzte nämlich kleine Kinder! So versuchten die Erwachsenen zu verhindern, dass wir in die Getreidefelder liefen. Plattgetretenes Getreide lässt sich nämlich nur sehr schwer mähen. Damals oft ja noch mit der Sense. Außerdem waren früher, weil man in den Ställen noch viel mehr Stroh brauchte, alle Getreidesorten, besonders der Roggen, viel höher als heute. Ein kleines Kind konnte sich hoffnungslos darin verirren und auch nur schwer gefunden werden. Mit der Roggenmuhme im Bunde stand der Butzemann. Er trieb sein Unwesen meist im Keller oder auf dem Dachboden und straffte ungezogene Kinder. Wenn er gute Laune hatte, konnte der Butze-

mann aber auch tanzen. „Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann in unserm Haus herum, wi-dibumm.“  
Erinnern Sie sich noch?



Meine Eltern sagten auch: „Von Cola bekommt man schwarze Füße!“ Wie schrecklich! Klar, auch damals wollten wir Kinder hin und wieder eine Cola haben, aber die war sehr teuer. Warum dann der Hinweis auf die schwarzen Füße? Ganz einfach. Die wenigsten Kinder waschen sich gerne die Füße. Und dann mussten wir sie bloß wegen der Cola nochmal waschen? Das war uns die Sache nun doch nicht wert. Dann lieber keine Cola! Ähnlich war es mit Limo. „Von Brause bekommt man Läuse im Bauch!“ Keine schöne Vorstellung.

Und schließlich: „Lass den Löwenzahn stehen! Der ist giftig!“ So ein Quatsch. Löwenzahn ist essbar. Aber der Saft aus den Stängeln gibt üble Flecken, die mit damaligen Mitteln nur sehr schwer aus der Kleidung zu entfernen waren. Also eine Schutzbehauptung geplagter Hausfrauen!

Das schlimmste, was mir mein Vater damals weisgemacht hat, war: „Wenn man einen Wackelzahn verschluckt, kaut er im Magen weiter.“ Das hatte nun wirklich keinen Sinn, aber ich habe es felsenfest geglaubt. Wie groß war dann meine Panik, als ich wirklich einen Zahn verschluckt habe! Ich habe bestimmt zwei Nächte vor Angst nicht geschlafen, bis das dann meiner Mutter auffiel und sie mir den natürlichen Ablauf der Dinge erklärte.



# Neues von den Zwergen – Uschis Geburtstag

Märchen

Text und Foto: Wolfgang Veidl

Wer es vergessen hat oder noch nicht weiß, muss wissen, dass die Zwerge kaum größer als eine Maus sind, in versteckten Höhlen im Wald wohnen und sogar die Sprache der Tiere verstehen, was ein großer Vorteil ist, denn man hilft sich sehr oft gegenseitig und hat sich sogar nicht selten schon das Leben gerettet.

Oberförster Förster (ja, er hat seinen Namen zum Beruf gemacht) traute seinen Augen nicht. Er setzte das Fernglas ab, rieb sich seine Augen und schüttelte den Kopf. Dann nahm er das Glas wieder hoch und suchte die Stelle ab, an der er vor wenigen Sekunden etwas Unbegreifliches beobachtet hatte. Eine Kanadagans war zwischen den Felsen oberhalb des Bergsees gelandet und hatte sich kurz dort niedergelassen. Das an sich war gar nicht ungewöhnlich, und er wollte gerade seine Blicke weiter schweifen lassen, als er gerade noch sah, wie aus dem Gefieder der Gans fünf kleine Zwerge hervorkrabbelten, herunterrutschten und im Gras verschwanden. Wie kleine Püppchen hatten sie ausgesehen, aber es waren lebendige Zwerge, die sogar noch der Gans zuwinkten, als diese sich erhob und mit langem Anlauf und Flügelschlägen majestätisch davonflog.

Das Wasser des Bergsees lag still und grün in der Morgensonne, doch plötzlich stieg eine hohe Wasserfontäne nach der anderen aus der Mitte des Sees. Förster zählte sieben Stück. Auch das überraschte ihn, denn mehr als einen Bergwal hatte er hier oben noch nie beobachtet, und jetzt bliesen gleich sieben Stück ihre Luft ab. Ein unglaubliches Naturschauspiel. Es ist selten

genug, dass ein Bergwal sich in diese Höhen versteigt, aber gleich sieben auf einmal?

Die fünf Zwerge beobachteten auch das herrliche Bild, und die jüngste Tochter der Familie, die kleine Uschi, zählte laut mit. „Sieben Stück“, sagte sie. „Genau so viel Jahre bin ich heute geworden!“ Vater Johannes sagte nicht ohne Stolz: „Das ist auch kein Zufall. Die Wale wussten Bescheid, dass wir zu deinem Geburtstag hier in der Berghöhle ein paar Tage Urlaub machen, und sie wollten dich mit sieben Fontänen begrüßen.“ Mutter Anni sagte gerührt: „Herzliche Glückwünsche nochmal, liebe Uschi.“ Die Eltern und anschließend auch ihre beiden Brüder Fritz und Willi nahmen sie in den Arm und drückten sie fest. Dann mahnte Vater Johannes zur Eile: „Kommt jetzt, wir bringen das Gepäck in die Höhle!“

Sie waren zwar schon einmal hier in der Ferienhöhle gewesen, die von allen Zwergen der Umgebung genutzt wurde, aber es war immer wieder ein Erlebnis. Zuerst musste man oben auf den Klippen den gut versteckten Eingang suchen. Das konnten die beiden Jungen kaum abwarten und rannten immer wieder vor, so dass ihre Rucksäcke nur so hüpfen. Endlich fanden sie den etwas vorspringenden Felsen, der schon halb zugewachsen war. Darunter ging es direkt in einen steil abfallenden Tunnel, der mit Sand ausgestreut war. Alle fünf Zwerge rutschten wie auf einer Rutschbahn in langen Spiralen fast endlos abwärts, bis sie von einem weichen großen Sandhaufen gestoppt wurden und wild durcheinander purzelten. Mutter Anni prustete: „Alle da? Langsam

werde ich zu alt für diese abenteuerliche Rutschpartie. Kann man da nicht mal eine gemütliche Wendeltreppe bauen“? „Nein, nein!“ protestierten die Kinder, die die Rutschbahn sichtlich genossen hatten, und Vater Johannes sagte: „Wie lang soll man denn an so einer endlosen Treppe bauen? Der Maulwurf, der den Tunnel gegraben hat, war schon über eine Woche schwer beschäftigt, und der muss uns ja auch wieder hochtragen, wenn wir abreisen.“

Sie befanden sich jetzt in einer geräumigen Höhle, die aus mehreren Räumen bestand und einen kleinen Hintereingang aufwies, der zu einem Sandstrand des Bergsees führte. Der einzige Zugang zum Wasser, denn ringsum bestand das Ufer aus senkrechten, schroffen Felswänden. Die Zwerge zogen sich rasch ihr Badezeug an und liefen auf den Strand. Einer der Bergwale war ganz nah heran gekommen und rief: „Herzlichen Glückwunsch, kleine Uschi!“ Wale haben eine so laute Stimme, dass man sie hören kann, obwohl sie unter Wasser sind, und wieder einmal zeigte es sich, dass es wunderschön war, die Sprache der Tiere zu verstehen. Uschi ging bis zu den Knien ins eiskalte Wasser, beugte sich vor und formte die Hände zu einem Trichter, den sie direkt auf die Wasseroberfläche hielt: „Vielen Dank, ihr lieben Wale!“ rief sie. Einige Fontänen antworteten ihr zum Abschied, und die mächtigen Tiere schwammen lautlos davon.

„Jetzt kühlt euch schnell ab und schwimmt ein bisschen, wir müssen mal langsam unsere Sachen in der Höhle auspacken!“ rief Mutter Anni ihrer Familie zu, und sie folgten jauchzend und prustend und nur zu gern ihrer Anordnung. Lang hielten sie es natürlich nicht im eiskalten Bergsee aus und liefen kurz danach schlotternd über den warmen Sand wieder in die Höhle. Alle redeten quirlig durcheinander, denn das Bad hatte sie mehr angeregt als eine Tasse Kaffee. Mutter Anni hatte schon fünf Handtücher zurecht gelegt, und alle

rubbelten sich trocken bis sie glühten.

Vater Johannes stieß auf einmal mit erschrockenem Gesicht hervor: „Verflixt, mein Rucksack steht noch oben!“ „Wie oben“? fragten Fritz und Willi wie aus einem Mund, und alle starrten den Vater abwartend an. „Ja, oben am Höhleneingang. Da hab ich ihn kurz abgestellt, bevor wir hinunter gerutscht sind, weil ich mein Schuhband neu zugebunden habe. Dann habe ich euch einzeln zur Rutschbahn geholfen und bin selbst gerutscht. Die kleine Uschi fing an zu weinen. Mutter Anni nahm sie in den Arm: „Keine Angst, Uschi, da kommt doch niemand vorbei, den holen wir schon irgendwie.“ Vater Johannes sagte: „Der Maulwurf kommt erst in drei Tagen. Ich muss irgendwie anders hochkommen. Wir brauchen den Rucksack auf jeden Fall, da sind auch unsere Essensvorräte drin.“

Von draußen ertönte ein Scharren und fröhliches Pfeifen, so dass alle ans Fenster liefen, um nachzuschauen wer da wohl am Strand sei. Es war ein lustiges Erdmännchen. Es grub im Sand und hielt immer wieder inne, um sich nach allen Seiten umzuschauen. Die Zwerge lachten und rannten alle wieder hinaus. Das Erdmännchen zuckte zusammen und starrte sie mit seinen großen Knopfaugen neugierig an. Dann lachte es auch und rief: „Hallo alle zusammen. Darf ich mich vorstellen? Ich bin Hermann und normalerweise in der Nachbarhöhle, aber heute ist mein letzter Urlaubstag und ich bin praktisch auf dem Sprung nach oben. Der Kranich nimmt mich mit nach Afrika, da wohne ich nämlich.“ Die Zwerge stellten sich der Reihe nach vor, und Johannes fragte Hermann, ob er ihn mit hoch auf die Klippe nehmen könnte. „Gern“, antwortete das Erdmännchen, „dann aber sofort, denn ich muss pünktlich den Kranich erwischen.“ Anni gab ihm zum Dank schon mal eine Tüte mit Früchten und scheuchte die Kinder in die Höhle zurück. So konnte Johannes bequem auf dem Rücken des

Erdmännchens den rasanten Aufstieg durch den steilen Tunnel zurücklegen. Er hielt sich gut fest und war dann doch recht froh, als sie das Tageslicht erblickten. Die beiden verabschiedeten sich voneinander mit einem kräftigen Handschlag, dann sprang das Erdmännchen eiligst davon. Johannes rief ihm hinterher: "Vielen Dank und gute Reise!"

Kaum hatte er das ausgerufen, als plötzlich ein Sausen die Luft erfüllte und sich ein großes Netz über ihn stülpte. Laute, feste Schritte näherten sich, und ein Mensch beugte sich über das Netz. Oberförster Förster traute seinen Augen nicht, als er den Zwerg sah. Ein Mensch, so groß wie sein Daumen. „Was bist du denn für einer“? fragte er leise. Johannes war wie erstarrt. Das wovor er die Kinder immer gewarnt hatte und sich alle Zwerge fürchteten, war ihm jetzt selbst passiert: Ein Mensch hatte ihn gefangen. Seine Gedanken überschlugen sich. Er dachte an seine Familie, die ahnungslos in der Höhle auf ihn wartete. Der Oberförster fragte: "Hast du eben mit dem Erdmännchen gesprochen? Kannst du die Tiere verstehen? Das glaubt mir ja keiner!" Johannes musste Zeit gewinnen und zeigte sich erstmal kooperativ: "Zwerge verstehen die Sprache der Tiere, ansonsten sind wir eben einfach sehr kleine Menschen." Der Oberförster hatte sein Handy hervorgeholt und schnell ein Foto von seinem Fang gemacht. Jetzt tippte er die Nummer eines Kollegen ein.

Johannes schob sich langsam Millimeter für Millimeter zur Seite. Im Augenwinkel hatte er ein Mauselloch entdeckt. Der Oberförster war abgelenkt, weil er am Handy telefonierte: "Du glaubst nicht was ich gerade gefangen habe. Ich schicke Dir jetzt ein Foto ... Verflixt! Bleib hier!!!" Johannes hatte seine Chance genutzt und sprang kopfüber in das Mauselloch. Er betete, dass der Gang nicht verstopft oder eingefallen war und robbte sich voller Panik immer nur vorwärts. Es war stockdunkel in dem niedri-

gen Gang, und er stieß sich andauernd den Kopf und die Ellbogen, aber das war ihm jetzt egal. Er wollte nur weg von dem Menschen. Der suchte inzwischen die Grasbüschel und Sträucher nach dem Zwerg ab. Das Mauselloch sah er gar nicht. Er ärgerte sich, dass er durch sein Handy so unaufmerksam gewesen war und dadurch den Zwerg wieder verloren hatte. Nach einer Weile gab er auf und schaute sich lange kopfschüttelnd das Foto an. „Die Sprache der Tiere verstehen, das könnte die ganze Welt verändern. Nur keiner würde ihm jetzt glauben“, schimpfte er sich selbst aus.

Johannes merkte inzwischen, dass der Gang wieder aufwärts führte und sah kurz darauf das Tageslicht. Zwar war er erleichtert, er kroch aber langsam Stück für Stück an den Ausgang und spähte vorsichtig um sich. Er sah einen großen, moosbewachsenen Felsen vor sich und in der entgegengesetzten Richtung den Menschen sitzen. Den Felsen erkannte er sofort. Auf der Rückseite befand sich der Eingang zu dem Gang nach unten zu seiner Familie. Der Mensch war weit genug entfernt, um das Geraschel nicht zu hören, das Johannes verursachte, als er bebend um den Felsen kroch, seinen Rucksack fand und zusammen mit diesem in der Höhle verschwand. Laut atmend rutschte er den langen Gang nach unten und blieb in dem Sandhaufen erst einmal ausgestreckt liegen. Was sollte er der Familie erzählen?

Die Frage erübrigte sich. Anni war zu dem Haufen gekommen, schlug die Hände vors Gesicht und rief: "Johannes, wie siehst du denn aus?" Johannes wollte zwar seine Familie nicht beunruhigen, hielt aber auch nichts von Heimlichtuerei. Also sagte er zu Anni: „Komm zu den Kindern, dann erzähle ich euch die ganze Geschichte.“ Auch die Zwergenkinder waren erschrocken, als sie sahen wie zerschrammt und schmutzig ihr Vater zurückgekommen war, und sie hingen an seinen Lippen, als er sein Erlebnis mit dem Menschen haarklein er-



zählte. Zum Schluss sagte er: "Hier unten müssen wir uns keine Sorgen machen, da kommt kein Mensch hin. Der See ist ringsum von Felswänden eingeschlossen. Die einzige Öffnung ist der Ausfluss, und das ist ein unüberwindlicher Wasserfall. Wir genießen jetzt erstmal unsere Urlaubstage und für den Rückflug fragen wir die Kanadagans, ob sie uns nicht lieber hier unten am Strand abholen kann." Die Kinder waren beruhigt und gingen alle drei zum Strand um Muscheln zu suchen. Anni dagegen machte sich Sorgen: "Wie sollen wir denn die Gans benachrichtigen? Außerdem hat sie gesagt, für einen Abflug ist der See zu klein, weil sie doch einen so langen Anlauf braucht." „Wir schicken den Maulwurf wie geplant nach oben, und dann soll er die Gans einfach fragen. Wir müssen es versuchen. Der Mensch treibt sich bestimmt jetzt öfter oben auf den Klippen herum. Der hat noch nicht aufgegeben.“ Anni nickte mit gemischten Gefühlen.

Es wurden drei wunderschöne und größtenteils unbeschwerte Urlaubstage an dem kleinen Strand. Viel zu schnell war

die Zeit vergangen, und am Morgen des vierten Tages kam der Maulwurf wie abgemacht den Gang heruntergerutscht. Die Zwerge hatten schon gut gefrühstückt und ihre Rucksäcke gepackt. Anni fegte noch die Höhle gründlich aus, und Johannes sprach mit dem Maulwurf, der nachdenklich seinen Kopf hin und her wiegte: "Ich will mein Bestes tun und die Gans überreden." Schwups, war er im Gang verschwunden und kletterte in Windeseile nach oben. Es schien den Zwergen ewig zu dauern bis er wiederkam, sie waren ganz zappelig vor Aufregung. Endlich, endlich kam er die steile Höhle heruntergerutscht und landete prustend vor der Familie, die sich um den Sandhaufen herum aufgebaut hatte und ihn mit großen, fragenden Augen erwartungsvoll ansah. „Sie will es versuchen“, schnaufte er außer Atem, „ihr sollt jetzt am Strand warten“. Aufatmend rannten sie alle durcheinander, nahmen ihre Rucksäcke und rannten zum Strand, wo sie sich wie die Orgelpfeifchen aufbauten. Nichts tat sich. Die glatte Wasseroberfläche lag ruhig und blaugrün vor ihnen. Die Sonne wärmte

schon den Sand unter ihren Füßen auf. Plötzlich hörten sie über den Klippen die Kanadagans rufen: "Ich koooom-me"! Es rauschte, und sie fiel fast wie ein Stein vom Himmel. Dann spannte sie ihre mächtigen Flügel wie einen Bremsfallschirm auf und erreichte die Wasseroberfläche. Dort stemmte sie ihre Füße wie ein Schlittschuhfahrer zum Bremsen ins Wasser und war gelandet. Schnaufend paddelte sie zum Strand, und die Kinder klatschten Beifall. Johannes rief: "Das war ja eine Punktlandung!" Die Gans atmete schwer und ließ sich erstmal die Geschichte von dem Förster erzählen. Sie schaute ernst drein und sagte dann schließlich: "Ich verstehe euere Bedenken, aber ich bin auch nicht sicher, ob wir auf dieser kleinen Fläche starten können, die Felswände ragen unheimlich hoch, und ich bin mit euch voll beladen. Normalerweise bräuchte ich zwei Runden Anlauf." Dabei kniff sie den Kindern ein Auge.

Die kleine Uschi bettelte: "Oh bitte, lass es uns versuchen, wir machen uns auch ganz leicht." Da grinste die Kanadagans und kommandierte: "Also los! Worauf warten wir noch? Alles aufsitzen!" Jeder nahm wieder seinen Platz wie auf dem Hinflug ein, und nach wenigen Augenblicken war alles im Gefieder fest verstaut. Anni schickte ein Stoßgebet zum Himmel und nahm sich vor, in Zukunft den Urlaub im Garten zu verbringen.

Die mächtige Kanadagans schwamm jetzt langsam auf den See hinaus und steuerte das Ufer gegenüber dem Ausfluss an. Über dem Wasserfall waren die

Felsklippen nicht ganz so hoch und hatten einen schmalen Einschnitt, den sie unbedingt treffen musste. Sie stieß einen lauten Schrei aus: "Festhalten!!!" Dann schlug sie mit den gewaltigen Flügeln und lief mit großen Schritten über das Wasser. Sie hatte Schwimmhäute zwischen den Zehen, damit sank sie nicht so schnell wieder ein. Fritz, der ältere Zwergenjunge, guckte heimlich durch eine Lücke in den Federn und dachte sich nur: "Das schafft sie nicht, wir sind ja schon gleich an der Felswand." Die Gans dachte sich das Gleiche, aber ihr blieb keine Wahl, wenn sie nicht am Felsen zerschellen oder im Wasserfall ertrinken wollten. Alles lag jetzt an ihrer Geschicklichkeit und Kraft.

Kanadagänse sind wahre Meister der Flugakrobatik. Sie können ihre Flügel in jegliche Richtung drehen und schrauben. So hob sie wenige Meter vor der Klippe ihren Körper mit der schweren Last fast senkrecht hoch und überwand keuchend das gefährliche Hindernis. Schräg unter ihnen toste der Wasserfall senkrecht in die Tiefe, wo er schäumend zwischen nadelspitzen Felsen auslief. Die Gans spürte einen warmen Aufwind und segelte jetzt mühelos in großen Kreisen immer höher. Sie rief den Zwergen zu: "Ihr könnt weiteratmen, wir haben es geschafft!" Großes Gejohle erklang dumpf in ihrem Federkleid.

Der Rest war nur noch ein Kinderspiel. Ihr Ziel, der Zwergenwald, war schon am Horizont zu erkennen. Uschi dachte nur: "Das war jetzt mein schönstes Geburtstagsgeschenk."

---

## Kindermund

Text: Karola Hilborne-Clarke

Ich habe einen Film gesehen, da haben die Leute in Afrika Weihnachten gefeiert, das war komisch. Die hatten keinen richtigen Weihnachtsbaum, sondern eine Palme. Und die waren auch gar nicht warm angezogen.

# Sie suchen nach einer neuen Aufgabe?

Text: Martin Polenz

Wir stellen Ihnen auf dieser Seite Projekte und Initiativen vor, die viel zu bieten haben!

## Engagement im Rahmen einer Patenschaft



Sie können gut mit Menschen und kennen sich in Arnsberg und im Leben aus? Im Rahmen einer Patenschaft für geflüchtete Menschen unterstützen Sie eine Person oder auch eine Familie dabei, die ersten Schritte in Arnsberg zu gehen. Die Tätigkeiten sind so unterschiedlich wie die Menschen – und Ihre eigenen Interessen und Fähigkeiten. Ob Freizeitaktivitäten, Behördengänge oder Hausaufgabenhilfe: Die Aufgaben sind vielfältig. Sie können Ihre eigenen Erfahrungen, Ihre Interessen und Ihre Persönlichkeit einbringen, um die Patenschaft zu gestalten und dabei zu helfen, die kleinen und großen Schwierigkeiten auf dem Weg zu lösen.

Patinnen und Paten können sich dabei gegenseitig unterstützen und voneinander lernen. Die Fachstelle Zukunft Alter der Stadt Arnsberg organisiert gemeinsame Termine und steht bei Fragen und Problemen zur Seite.

Über die Zeit entwickeln sich viele Patenschaften zu dauerhaften Vertrauensbeziehungen, die für beide Seiten sinnstiftend und wertvoll sind.

Weitere Informationen:

Binetha Beckmann, 02932 201-2207, [b.beckmann@arnsberg.de](mailto:b.beckmann@arnsberg.de),  
<https://www.chancenpatenschaften.de>

## Engagement im Seniorenbeirat



SENIOREN  
BEIRAT

Wenn Sie für Ihre Themen brennen und sich dafür einsetzen wollen, dass etwas passiert, können Sie als Mitglied im Arnsberger Seniorenbeirat aktiv werden. Zusammen mit vielen motivierten Menschen können Sie in die Bereiche gehen, die Ihnen am Herzen liegen. Sie entscheiden selbst, wie viel Zeit und Energie Sie für diese Aufgabe einsetzen können und wollen. Wir bieten Ihnen den Rahmen, um sich zusammen mit anderen zu engagieren und etwas zu bewegen.

Der Seniorenbeirat wird im Zusammenhang mit der Kommunalwahl im kommenden Jahr neu bestellt, Interessierte sind schon jetzt herzlich willkommen!

Weitere Informationen:

Katharina Wagner, 02931 938804, [info@seniorenbeirat-arnsberg.de](mailto:info@seniorenbeirat-arnsberg.de);  
[www.seniorenbeirat-arnsberg.de](http://www.seniorenbeirat-arnsberg.de)

# Neues Layout jetzt zum zweiten Mal



Text: Petra Krutmann

Seit der letzten Ausgabe haben wir ein neues Layout. Das Layout wurde in Zusammenarbeit mit der städt. Druckerei entwickelt. Ich musste mich beim layouten der letzten Ausgabe erst ein wenig umgewöhnen und muss es für diese Ausgabe immer noch.

Dem Redaktionsteam gefällt das neue Layout gut, aber es gibt zu diesem und jenem noch verschiedene Meinungen und so werden hier und da ab und zu noch kleine Änderungen vorgenommen.

Aber jetzt möchten wir natürlich wissen, wie das neue Layout bei den Leser:innen ankommt.

Wir nehmen gerne ihr positives, nicht so gerne ihr negatives Feedback ent-

gegen. Natürlich ist uns Ihre ehrliche Meinung wichtig!

Genauso gerne nehmen wir auch redaktionelle Wünsche entgegen. Welche Artikel gefallen Ihnen besonders gut, welche gar nicht oder über was würden Sie gerne informiert.

Sie können uns auch gerne einen Artikel zusenden, den wir dann veröffentlichen.

Trauen Sie sich und schreiben uns, entweder unter  
Stadt Arnsberg  
Fachstelle „Zukunft Alter“  
Clemens-August-Straße 120  
59821 Arnsberg  
oder per E-Mail an  
zukunft-alter@arnsberg.de

## Kleine Dinge die unser Herz erfreuen

Text und Foto: Marita Gerwin

Bei unserer Radtour durch Mecklenburg-Vorpommern entdecken wir plötzlich im Vorgarten eines wunderbar restaurierten historischen Gebäudes eine Stein-Schlange. Sie liegt im Gras und leuchtet in der Sonne. Beim näheren Betrachten entdecken wir, dass es 66 kleine, einzigartig bemalte Kieselsteine sind. Jeder einzelne Stein ein kunstvolles Unikat. Kein Stein gleicht dem anderen. Lauter fantasievoll bunt gemalte Käfer, die mir sofort ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Manchmal braucht es dazu nicht viel mehr!



# Goldrausch

Text und Fotos: Wolfgang Veidl

Gibt es etwas Langweiligeres als den ganzen Morgen Wasserproben aus Bächen zu entnehmen? Ja, den ganzen Nachmittag diese Proben im Labor zu untersuchen. Zudem hatte es die ganze Zeit geregnet, als ich unterwegs war, und jetzt schien die Sonne heiß durch die Fenster. Man kann es sich nicht immer aussuchen.

Kreuz und quer fahre ich täglich durch NRW und schöpfe aus zahllosen Bächen – meist kurz bevor diese in größere Flüsse münden – jeweils ein Döschen Wasser. Im Labor analysieren wir noch am gleichen Tag die Proben und hoffen, dass dadurch gefährliche Einleitungen durch Deponien oder illegale Entsorgungen vermieden werden. Der PFT Skandal vor fast 20 Jahren hat gezeigt, wie schwer eine Reinigung ist, wenn der Fluss erstmal verseucht ist. Mit welchen Verfahren wir im Labor die verschiedensten Inhaltsstoffe im Wasser nachweisen, würde viele Aktenordner füllen und Sie jetzt langweilen.

Ich schaute gedankenversunken aus dem Fenster. Die Kollegen waren alle unterwegs oder hatten dienstfrei und ich sollte noch 150 Proben untersuchen. Routine, aber man musste sich konzentrieren. Während ich arbeitete errechnete ich im Kopf meinen Feierabend: Fünf Behälter konnte ich gleichzeitig in 7 Minuten untersuchen. Also würde ich noch fast vier Stunden ... Plötzlich stutzte ich. Was war das denn? Eine Probe hatte einen außergewöhnlich hohen Gehalt eines Edelmetalls angezeigt, für das schon 1850 in den USA sich die Menschen gern die Köpfe eingeschlagen hatten: Gold! Schnell wiederholte ich die Untersuchung und erhielt wieder das gleiche Ergebnis. Ein unnatürlich hoher Goldgehalt. Die Be-

Kurz-  
krimi

schriftung des Döschens nannte mir den Fundort an der Autobahn 44 bei Soest. Ich erinnerte mich genau an die Stelle. Ein unscheinbarer Bach wurde durch einen Tunnel unter der Fahrbahn her geführt. Am ziemlich versteckten Tunnelausgang hatte ich die Probe entnommen. Verfliegen war die Müdigkeit. Bevor ich großartig nachdenken konnte, hatte ich mich schon entschieden, am Abend den Ort wieder aufzusuchen. Zwanzig Minuten Fahrzeit würden die Sache klären.





Nach Feierabend packte ich schnell eine Tasche mit den nötigen Probenbehältern, einer Taschenlampe, etwas Werkzeug und natürlich Stiefel. Ja, ich fühlte mich schon wie ein Goldsucher, und erzählte deshalb niemandem etwas davon, um nicht ausgelacht zu werden. Um 20 Uhr fuhr ich auf den Autobahnparkplatz, stellte mein Fahrzeug ab und zog die Stiefel an. Ein Weg führte im Bogen ins Hinterland. Da es wieder angefangen hatte zu regnen, waren keine Spaziergänger unterwegs, und ich erreichte ungesehen den Bach und den Tunneleingang. Dann sprang ich hinunter und schaute mich noch einmal nach allen Seiten um. Kein Mensch in Sicht.

Die Röhre war so hoch, dass ich ohne mich zu bücken hinein gehen konnte. Viel Wasser führte der Bach nicht, aber die Stiefel waren auf jeden Fall hoch genug. Also ging ich schnell hinein und schaltete nach ein paar Metern die Taschenlampe an. Laut Karte sollte der Tunnel etwa einhundert Meter lang sein. Ich bückte mich, nahm die erste Probe und beschriftete sie. Dann ging ich zügig weiter. Über mir hörte ich jetzt sehr gedämpft die Autobahn. Viel zu sehen war nicht. Einige kleine Erker mit Rohren der Fahrbahntwässerung, das war die einzige Abwechslung. Das Ende des Tunnels sah man nicht. Anscheinend machte er einen kleinen Bogen. Plötzlich tat sich etwas. Beinahe wäre ich daran vorbei gelaufen. Ein kleinerer, etwa ein Meter hoher Tunnel erschien in der rechten Seitenwand. Neugierig leuchtete ich hinein. Da kam ein weiterer Bach, aus dem ich sofort eine Probe nahm. Leider ging es dort nicht weiter. Ein massives Gitter füllte die Öffnung aus. Also ging ich im Hauptgang weiter und erreichte bald ohne interessante Neuigkeiten das Ende. Hier entnahm ich noch eine Probe und ging dann zügig den ganzen Weg wieder zu-

rück. Tatsächlich war schon eine ganze Stunde vergangen, als ich vorsichtig aus dem Ausgang spähte und dann eilig die Röhre verließ. Na wenigstens hatte mich keine Menschenseele gesehen.

Bei der Rückfahrt im Auto nahm ich mir natürlich vor, schnell noch im Labor die Proben zu untersuchen. Einen Schlüssel hatte ich ja. Was versprach ich mir eigentlich von diesen „Überstunden“? Wollte ich unter der Autobahn nach Gold graben? Genau wusste ich es selbst nicht, das Wörtchen „Gold“ schaltete anscheinend alle Vernunft auf Sparflamme. Die Minuten dehnten sich wie Stunden, als ich die drei Proben untersuchte. Aber ich wurde nicht enttäuscht. Während die Ergebnisse des Tunnelein- und -ausgangs keinerlei Goldgehalt aufwiesen, überschlug sich die Anzeige bei dem Gewässer aus dem vergitterten Seitengang. Jetzt hieß es Nerven bewahren und keinen Fehler begehen! Brauchte ich Hilfe? Vorerst mal nicht. Seit meinem Jahrespraktikum bei einem Kunstschmied, das ich vor dem Studium absolviert hatte, konnte ich Metallarbeiten ohne Schwierigkeiten ausführen. Ja, ich hatte mir sogar ein kleines Schweißgerät angeschafft, mit dem ich an den älteren Autos einiger Freunde schon so manches reparieren konnte.



Mein konkreter Plan war: Das Gitter entfernen, ein verstecktes Scharnier an-

schweißen und alles wieder anbauen. Niemand würde sehen, dass ich mir dort eine Tür gebaut hatte. Im Tunnel war mir in der Nähe des Eingangs ein kleiner Elektro-Schaltschrank aufgefallen. Dort könnte ich Strom für meine Werkzeuge abzapfen. Zwei Stunden Arbeit müsste ich investieren, aber dann hätte ich freien Zugang zu dem „Goldbach“. Ich konnte es nicht mehr abwarten und packte noch am gleichen Abend alles



an Werkzeug in meinen Wagen. Die beste Zeit für diese lärmende Arbeit im Tunnel würde zur morgendlichen Stunde zwischen sieben und acht Uhr sein, wenn der Berufsverkehr mit schweren Lastwagen über die Autobahn rollte. So traf ich am nächsten Morgen um sechs Uhr bei Nieselregen auf dem Autobahnparkplatz ein. Bestes Wetter, denn kein Hundebesitzer würde sich jetzt hier herumtreiben. Also schnell nach einem Rundumblick die große Sporttasche aus dem Kofferraum geholt und unauffällig durch den mannhohen Graben in den Tunneleingang gelaufen. Das war die einzige kritische Stelle. Hier würde ich meine Anwesenheit schwerlich erklären können. Meine Stirnlampe erhellte einen weiten Bereich vor mir, und bald entdeckte ich den Schaltkasten. Der war mit einem Vierkant einfach zu öffnen. Innerhalb von 5 Minuten hatte ich an unauffälliger Stelle eine professionell aussehende und wasserdichte Steckdose angeschraubt. Hier konnte ich jetzt jederzeit meine Kabeltrommel anschließen. Fünfzig Meter Kabel hatte ich dabei und rollte sie beim

Weitergehen aus. Ich hatte Glück. Das Gitter erschien nach 45 Metern. Ruhig und konzentriert legte ich jetzt das Werkzeug aus und wartete auf den Beginn des Berufsverkehrs. Bald dröhnte über mir ein LKW nach dem anderen hinweg, und ich konnte endlich beginnen. Der Trennschleifer machte einen Höllenlärm hier im Tunnel, aber jetzt konnte ich nicht mehr zurück. Nach zehn Minuten fiel mir das Gitter förmlich entgegen. Ich musste gegen die Versuchung ankämpfen sofort in den kleinen Seitengang zu laufen. Zuerst musste das Gitter wieder präpariert werden. Die Scharniere hatte ich zu Hause vorbereitet und im gleichen Schwarz gestrichen. Jetzt schweißte ich sie an das Gitter und die Metallstreben in der Wand. Perfekt: Es ließ sich mit einem Griff öffnen und war von aussen überhaupt nicht zu er-

kennen. Eine geniale Konstruktion, die ich damals im Praktikum kennengelernt hatte. Jetzt packte ich das gesamte Werkzeug wieder in die Tasche, rollte auch die Kabeltrommel wieder auf und konnte endlich den Gang erforschen. Die Tasche nahm ich mit hinein.

Es war etwas mühselig, denn der Gang war wirklich nur etwa 1 Meter hoch. Aber ich hatte vorgesorgt und meine Wathose angezogen, die ich sonst nur beim Angeln benutzte. So konnte ich nun auf allen Vieren vorwärts kommen und blieb doch trocken dabei. Dieser Tunnel war längst nicht so komfortabel betoniert wie der Hauptgang. Der Bach lief durch rohe Felswände, die lediglich zur Entwässerung des Quellgebietes neben der Autobahn dienten. Jetzt stieg der Weg langsam an, und nach etwa einhundert mühevollen Metern endete er in einer größeren Rundhöhle von etwa 5 Metern Durchmesser. War ich enttäuscht, als ich nichts außer nassen Felswänden erblickte? Nein. Es war mir klar, dass hier keine Goldbarren gestapelt herumliegen würden.

Meine Zeit ließ keine großen Experimente zu. Also nahm ich einige Gesteins- und Wasserproben und machte mich auf den Rückweg. Alle zehn Meter nahm ich wieder Proben und beschriftete sie peinlichst genau. Zu Hause konnte ich in Ruhe alles auswerten und eine eventuelle „Goldader“ ziemlich genau orten.

Nachdem ich das Gitter hinter mir geschlossen hatte, beseitigte ich gründlichst alle Spuren der Arbeiten am Gitter und ging zügig zum Tunnelausgang. Dort angekommen spähte ich vorsichtig heraus und zuckte blitzschnell wieder zurück. Ein Mann stand etwa dreißig Meter entfernt an dem Graben und führte seinen Dackel aus. Er hatte nichts gesehen, da er mir den Rücken zudrehte. Aber der Hund hatte mich wohl gehört oder gewittert oder mit seinem siebten Sinn aufgespürt. Jedenfalls kam er bellend zum Tunneleingang gelaufen und blieb dort knurrend stehen. Ich hatte mich leise etwa zwanzig Meter zurückgezogen und stand wie erstarrt. Der Mann kam jetzt langsam näher. Wie sollte ich meinen morgendlichen Aufenthalt hier unten erklären? Das fing ja gut an.

„Komm da weg, Stefan! Da sind Ratten drin!“ Wie kann man seinen Hund nur Stefan nennen, dachte ich mir und war doch erleichtert, als der Dackel gehorchte und wieder verschwand. Ich ließ ihnen 10 Minuten Vorsprung und konnte jetzt endlich ungesehen den Tunnel verlassen und zu meinem Auto gehen. Den Vormittag hatte ich mir freigezogen, und so konnte ich in Ruhe zu Hause mein Auto ausräumen, duschen und zu Mittag essen. In meinem Kopf entstanden dabei die unterschiedlichsten Pläne, wie ich letztendlich an das Gold kommen wollte.

Die Untersuchung der mitgenommenen Felsbrocken hob ich mir für den Feierabend auf, dazu war jetzt keine Zeit mehr. Auch auf dem Weg ins Labor dachte ich nur an den geheimnisvol-

len Tunnel. Auf dem Flur kam ich am Chefbüro vorbei. Durch die offene Tür rief mich Herr Sandsack, der Laborleiter, hinein. Er litt augenscheinlich sehr unter seinem Namen, er passte sehr gut zu ihm, und wir sprachen ihn daher meistens mit „Chef“ an. „Bevor Sie mit den Proben anfangen, kommen Sie mal eben rein. Nicht dass Sie mir noch dem Goldrausch verfallen“, rief er von seinem Schreibtisch her und wedelte mit einem Computerausdruck. Wie vom Schlag getroffen blieb ich stehen. Wie konnte er von der Sache erfahren haben? Das war doch unmöglich. Ich stotterte beim Eintreten: „Hallo Chef, was ... was ist passiert?“ „Es geht um die Proben der letzten Tage. Da stimmt etwas nicht. Hier lesen Sie mal eben. Die anderen wissen auch schon Bescheid.“ Er zeigte auf den Besucherstuhl, und ich war dankbar dafür. Die Knie waren mir doch recht weich geworden. Meine Gedanken rasten, als ich die ausgedruckte Email las.

„Die Firma Westchem hat Mist gebaut“, nahm er jetzt vorweg, „das ist ein Rückruf der letzten HCS-Charge, alle Proben, die wir damit untersucht haben, sind also unbrauchbar.“ HCS – für Chemiker „Hexachlorsalpeterdichlorit“ – war eine der Chemikalien, mit denen wir die Wasserproben auf Metallverseuchung untersuchten. Und während ich las: „Die mit HCS der Charge Nr: HCS W0056822024 behandelten Proben zeigen statt „Eisengehalt“ fälschlicherweise „Goldgehalt“ an und werden von uns kostenlos umgetauscht.“

Ich konnte mir nicht helfen, es platzte aus mir heraus. Ich prustete einfach lautlos und konnte das Lachen auch nicht mehr stoppen, als mein Vorgesetzter eine strenge Miene aufsetzte und die Welt nicht mehr verstand.

„Ich wüsste nicht, was es da noch zu lachen gibt“, rief er hinter mir her, als ich schon den Flur entlang ging, „wer bezahlt uns denn die Kosten?“

# Irreführung mit Hilfsmitteln: Mehr Schutz für Pflegebedürftige

## Anbieterfirmen dürfen seit Juli Menschen mit Pflegegrad nicht mehr unaufgefordert kontaktieren

Text und Foto: Verbraucherzentrale

Häufig benötigen Menschen, die einen Pflegegrad haben und zuhause gepflegt werden, Hilfsmittel. Dafür können sie von der Pflegekasse einen Zuschuss in Höhe von höchstens 40 Euro erhalten. Dies wird immer wieder von Firmen ausgenutzt, die ungefragt pflegebedürftige Verbraucher:innen anrufen und ihnen ein Abo über eine fertige Pflegehilfsmittelbox anbieten. Die Verbraucherzentrale NRW erhält häufig Beschwerden darüber. Die Betroffenen stellen dann nach Erhalt fest, dass sie diese Hilfsmittel weder haben wollen noch benötigen. Neue Regelungen für Sanitätshäuser und Co., die einen Vertrag mit der Pflegekasse haben, sollen dies nun verhindern. Petra Golly, Leiterin der Arnsberger Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, wie man sich bei ungewollten Anrufen verhalten sollte und erläutert die neuen Regelungen.

- **Wer hat Anspruch auf Pflegehilfsmittel zum Verbrauch?**

Pflegehilfsmittel zum Verbrauch sollen die Pflege zu Hause erleichtern. Dies können zum Beispiel Einmalhandschuhe, Händedesinfektionsmittel oder Einmal-Bett-schutzunterlagen sein. Der Anspruch besteht ab Pflegegrad 1, wenn die pflegebedürftige Person zu Hause gepflegt wird. Der Anspruch besteht auch, wenn sie in einer Einrichtung des Betreuten Wohnens oder einer Wohngemeinschaft lebt. Menschen, die ausschließlich von einem Pflege-



dienst gepflegt werden, in einem stationären Pflegeheim leben oder im Krankenhaus sind, haben keinen Anspruch auf diesen Zuschuss.

- **Wie erhält man den Zuschuss?**

Es gibt zwei Möglichkeiten. Entweder kauft man die Pflegehilfsmittel selbst, zum Beispiel in einem Drogeriemarkt. Dann beantragt man bei der Pflegekasse eine Erstattung der Kosten. Dafür halten die meisten Pflegekassen ein Online-Formular bereit, das man ausfüllt und mit der Quittung zusammen einreicht. Oder man wendet sich an einen Anbieter, der mit der eigenen Krankenkasse einen Vertrag hat. Wer das ist, erfragt man bei der Kasse. Bei diesem Anbieter lassen sich die passenden Pflegehilfsmittel nach Bedarf zusammenstellen. Der Anbieter reicht den Antrag für den Zuschuss bei der Krankenkasse ein, die den Bedarf prüft. Liegt dieser vor, wird ein entsprechender Zuschuss von höchstens 40 Euro genehmigt.

- **Wie verhält man sich bei ungewollten Anrufen?**

Meldet sich ein Anbieter von Pflegehilfsmitteln unaufgefordert telefonisch, legt man am besten schnell

wieder auf. Wenn dann allerdings doch die ungebetenen Pflegehilfsmittel zugesandt werden, sollte man die Bestellung widerrufen und diese vorsorglich anfechten. Dazu kann der Musterbrief der Verbraucherzentrale NRW genutzt werden. Außerdem ist es sinnvoll, die Pflegekasse zu kontaktieren und die Bestellung zu stornieren. Zusätzlich sollte die Annahme verweigert werden und etwaigen Zahlungsansprüchen widersprochen werden. Immer gilt: Keine Daten herausgeben. Fragen zu persönlichen Angaben wie Name, Anschrift, Geburtsdatum oder Versicherungsnummer sowie Fragen zur Gesundheit und zum Pflegegrad sollten nicht beantwortet werden.

- **Was ändert sich mit der neuen Regelung?**

Überraschende Anrufe und ungewollte Besuche von Anbietern sollen der Vergangenheit angehören. Die neuen Regelungen des Spitzenverbandes der Krankenkassen verbieten Anbietern, die Verträge mit den Pflegekassen haben, zu Verbraucher:innen unaufgefordert Kontakt aufzunehmen. Außerdem ist es untersagt, fertig gepackte Pflege-

boxen zu versenden. Dies soll verhindern, dass Verbraucher:innen Pflegehilfsmittel erhalten, die sie nicht benötigen. Vielmehr muss die pflegebedürftige Person die Möglichkeit haben, diese je nach Bedarf zusammenzustellen. Damit die passenden Pflegehilfsmittel ausgesucht werden können, muss durch eine speziell geschulte Fachkraft eine Beratung erfolgen.

#### Weiterführende Infos und Links:

- Mehr zu untergeschobenen Verträgen und wie man sich wehrt unter [www.verbraucherzentrale.nrw/node/96519](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/96519)
- Regeln für Pflegehilfsmittel (inkl. Musterbrief): [www.verbraucherzentrale.nrw/node/95810](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/95810)
- Hilfe zum Thema Widerruf bietet die Rechtsberatung in den Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW: [www.verbraucherzentrale.nrw/node/1439](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/1439)

Für weitere Informationen und Beratung zum Pflegerecht  
Verbraucherzentrale NRW in Arnsberg  
Telefon: 02932 5109701  
E-Mail: [arnsberg@verbraucherzentrale.nrw](mailto:arnsberg@verbraucherzentrale.nrw)



*Karneval der Generationen  
Dienstag, 25. Februar 2025  
Schützenhalle Hüsten*

# Weihnachten

*Hochspannung – ich erinnere mich noch ganz genau.*

Text: Binetha Beckmann; Foto: Privat

Mein Adventskalender hat nur noch ein Türchen welches nicht geöffnet war. Ich konnte die Vorfreude kaum noch aushalten. Weihnachten war und ist die schönste Zeit des Jahres für mich. Nie strahlten die Kerzen so schön, nie sang ich lieber die vielen schönen Lieder rund um die Weihnachts- Winterzeit, nie freute ich mich mehr mit der ganzen Familie, Omas, Opas, Bruder, Eltern, Tante um den Tisch in unserem Wohnzimmer zu sitzen und nie schmeckte das Essen so gut wie an diesen drei Tagen. Endlich war es soweit, eine Wunderkerze leuchtete am Weihnachtsbaum, es klopfte an der Wohnungstür und ich durfte den Weihnachtsmann hereinlassen. Aus vollem Herzen sang ich „Kling, Glöckchen klingelingeling“ und sagt ihm ein Gedicht auf, dessen Inhalt mir sehr wichtig war.

„Lieber guter Weihnachtsmann, sieh mich nicht so böse an,  
stecke deine Rute ein, ich will immer artig sein.“

Und dann gab es Geschenke, ich weiß nicht mehr genau was es war, ich glaube ein kleiner Handfernseher mit dem man Bilder anschauen konnte und einen wunderschönen Plüschhund. Gewundert habe ich mich nur über das: Der Weihnachtsmann hatte die selbe Armbanduhr wie mein Papa und wo war der eigentlich?



# Angebote der vhs

Volkshochschule  
Arnsberg/Sundern

Datum	Veranstaltungsort	Titel, Kurs-Nummer
05.12.2024	Online-Kurs	Aktuelles aus der Deutschen Rentenversicherung
05.12.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Vortrag: Sterne
06.12.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Kommunikationstraining
07.12.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Krav Maga für Frauen
10.12.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Künstliche Intelegenz (KI) gekonnt im Alltag und Beruf einsetzen
10.12.2024	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Resilienz statt Burnout – Mentale Blockaden lösen
12.12.2024	Online-Kurs	Im Detail die ganz Welt: Werke von Jan Brueghel Ältere in der Alten Pinakothek
14.01.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Einführung ins Bridge-Spiel
17.01.2025	Online-Kurs	Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute
21.01.2025	Holzen, Turnhalle	Krav Maga für Frauen
25.01.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Vortragskonzert mit Menachem Har-Zahav: Meisterwerke aus Romantik und Impressionismus
26.01.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Intuitives Bogenschießen
28.01.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Antwerpen, Brügge, Brüssel, Gent, Ypern – Vortrag mit Digitalfotos und landeskundlichen Erläuterungen
28.01.2025	Arnsberg, Bürgerzentrum	Qualifizierungsmaßnahme zum/zur <i>seniorTrainerin</i>
04.02.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Rumänien: Dracula, Siebenbürgern, Moldauklöster und die Karpaten – Vortrag mit landeskundlichen Erläuterungen
12.02.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	So schön, schön war die Zeit – Gemeinsames Singen Ein bunter Nachmittag für die ältere Generation
Individuelle Termine	VHS in Arnsberg, Neheim, Sundern	Einzelschulung für Laptop und PC

## Anmeldungen sowie weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen gibt es in unseren Geschäftsstellen:

**Arnsberg**, Peter-Prinz-Bildungshaus  
Ehmsenstr. 7, 59821 Arnsberg  
**Telefon:** 02931 13464

**Neheim**, Möhnepark  
Werler Str. 2a, 59755 Arnsberg  
**Telefon:** 02932 97280

Weitere Informationen und weitere Kurse finden Sie auch unter:

**[www.vhs-arnsberg-sundern.de](http://www.vhs-arnsberg-sundern.de)**



*Liebe Leserinnen und Leser,  
das Redaktionsteam des Generationenmagazins SICHT  
wünscht Ihnen  
ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest  
und das all Ihre Wünsche in Erfüllung gehen.*

*Für das Jahr 2025  
wünschen wir uns und Ihnen das Werte wie  
Liebe, Moral, Loyalität,  
Wertschätzung und Respekt  
wieder zur Normalität werden.*

Foto: Adobe Stock/Oleksandr Kotenko

## *Begegnungsarte und ihre Angebote an den Weihnachtsfeiertagen*

### **Alt- Arnsberg**

Das Café INKA Arnsberg in der Ruhrstraße 22 ist am Heiligabend 10:00 – 16:30 Uhr und Silvester von 10:00 – 16:30 Uhr für Sie geöffnet, über die Feiertage ist geschlossen

Das Mehrgenerationenhaus in der Hellefelder Straße 15 ist am Heiligabend von 15:00 – 18:00 Uhr für Sie geöffnet. Zu besserer Planung ist eine Anmeldung unter Telefon 0173 5198582 erforderlich

### **Wennigloh**

Das Haus Koch in Wennigloh ist an den Weihnachtsfeiertagen geöffnet, eine Reservierung ist nötig, Heiligabend geschlossen.

Die Angebote der kirchlichen Gemeinden entnehmen Sie bitte den Pfarrbriefen und der aktuellen Tagespresse.



# Wer knackt die Nuss?

Karola Hilborne-Clarke



**Vervollständigen Sie die folgenden Sätze:**

1. l ae e ie u o eae.
2. ei ae aeie i Aua.
3. au eie e ee a eiaue.

**Haben Sie es geschafft? War doch zu schwer. Dann versuchen Sie es mit diesen Sätzen:**

1. ch hb dn Brf zr Pst gtrgn.
2. Mn Vtr rbtt m slnd.
3. Fr Mr ght jdn Tg nkfn.

**Ist Ihnen bei der Lösung etwas aufgefallen?**

**Welche Städte haben sich in den folgenden Wörtern versteckt?**

Mulmig - Loslotterie - Vergessenheit - Prinzregententorte - erhoffen - aromatisch - Bahnhofsgebäude - Übernachten - Brathendl - ans Bachbett - Quentolin Zither - Trompete - graziöser Sprung

---

## BUNT gemischt!

1. Wer war Thornton Wilder?
2. Was ist Esperanto?
3. Welcher Fluss fließt durch Augsburg?
4. Welcher Planet ist der Sonne am nächsten?
5. Wo haben Glühwürmchen ihre Leuchtorgane?
6. Welches ist die höchstgelegene Hauptstadt der Welt?
7. Welches ist der längste Fluss der Welt?
8. Welches ist die größte Insel der Welt?
9. Wie lautet der frühere Name von Taiwan?
10. Wie heißt die Hauptstadt von Sri Lanka?
11. Welches Museum ist das größte der Welt?
12. Was ist Kukuruz?
13. Was bedeutet Litanei?
14. Wie heißen die Quellflüsse der Weser?
15. Welches ist der hellste Stern am Nachthimmel?
16. Was ist ein Kapaun?
17. Wie heißt „kräftig laut“ in der Musik?
18. Was ist ein Ventil?
19. Was ist Polenta?
20. Wie heißt der Tierpark in Stuttgart?

**Auflösungen auf der nächste Seite.**

# AUFLÖSUNGEN: Wer knackt die Nuss?

Die Sätze 1 und 4, 2 und 5, 3 und 6 sind gleich. Nur in den Sätzen 1 – 3 fehlen die Konsonanten (Mitlaute), während in den Sätzen 4 – 6 die Vokale (Selbstlaute) fehlen.

Ich habe den Brief zur Post getragen.  
Mein Vater arbeitet im Ausland.  
Frau Meier geht jeden Tag einkaufen.

## Städte:

Ulm - Oslo - Essen - Regen/Gent - Hof - Rom - Hof - Bern - Athen -  
Ansbach - Linz - Rom - Graz

---

## BUNT gemischt!

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. Amerikanischer Autor  | 11. Louvre               |
| 2. Eine Welthilfssprache | 12. Mais                 |
| 3. Lech                  | 13. Wechselgebet         |
| 4. Merkur                | 14. Fulda und Werra      |
| 5. Am Hinterleib         | 15. Sirius               |
| 6. La Paz (Boliwien)     | 16. Ein kastrierter Hahn |
| 7. Nil                   | 17. Forte                |
| 8. Grönland              | 18. Luft-Dampfklappe     |
| 9. Formosa               | 19. Maismehl             |
| 10. Colombo              | 20. Wilhelma             |

---

## Auflösung SICHT – Ausgabe 101



Fotos: Binetha Beckmann



Die richtige Lösung lautet:

- 1. Kloster Rumbeck**
- 2. Piuskirche Arnsberg**

Der\*Die Gewinner\*in wurde benachrichtigt und hat einen Kalender „Arnsberg 2025“ von Britta Lieder erhalten.

*Herzlichen Glückwunsch!*

# Impressum

## SICHT – Das Arnberger Generationen-Magazin

Die Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder. Diese muss nicht der des Herausgebers entsprechen. Für Fehler in den Beiträgen ist ausschließlich der Autor verantwortlich. Die Redaktion behält sich vor: Artikel zu kürzen, zu überarbeiten zu drucken und elektronisch zu veröffentlichen. Beachtung der Bildrechte. Verwendung von veröffentlichten Bildern und Texten, nur mit Genehmigung der SICHT-Redaktion bzw. des Autors.

### Redaktion:

Binetha Beckmann, Marita Gerwin, Karola Hilborne-Clarke, Petra Krutmann, Martin Polenz, Christine Rumpf

### Satz und Layout:

Petra Krutmann

### Herausgeber:

Stadt Arnberg  
Fachstelle Zukunft Alter  
Clemens-August-Straße 120  
59821 Arnberg

**Email:** [zukunft-alter@arnsberg.de](mailto:zukunft-alter@arnsberg.de)  
**www.arnsberg.de/zukunft-alter**

## Bilderrätsel

Wenn Sie teilnehmen möchten, schreiben Sie eine E-Mail oder eine Postkarte an die SICHT-Redaktion und beantworten Sie unsere Frage:

**Wie heißen die Kirchen bzw. Kapelle und in welchem Stadtteil stehen sie?**



### Lösungen bitte an:

Stadt Arnberg  
Fachstelle Zukunft Alter  
Clemens-August-Straße 120  
59821 Arnberg

*oder mailen Sie uns unter:*

Email: [zukunft-alter@arnsberg.de](mailto:zukunft-alter@arnsberg.de)

### Einsendeschluss:

15. Januar 2025

### Wir verlosen:

Eintrittskarte für den  
Wildwald Vosswinkel

Fotos: Berthold Krutmann

# Auf einen Blick!



## Ihre Meinung ist uns wichtig!

Die SICHT-Redaktion würde sich über Ihre Meinung zu dieser Ausgabe freuen. Gerne können Sie uns auch eigene Beiträge einsenden.

**Per Mail an: [zukunft-alter@arnsberg.de](mailto:zukunft-alter@arnsberg.de)**



### Stadt Arnsberg

#### Fachstelle Zukunft Alter

Clemens-August-Straße 120  
59821 Arnsberg  
[www.arnsberg.de/zukunft-Alter](http://www.arnsberg.de/zukunft-Alter)

Martin Polenz

Telefon: 02932 201-2206

E-Mail: [m.polenz@arnsberg.de](mailto:m.polenz@arnsberg.de)

Binetha Beckmann

Telefon: 02932 201-2207

E-Mail: [b.beckmann@arnsberg.de](mailto:b.beckmann@arnsberg.de)



SENIOREN  
BEIRAT

### Stadt Arnsberg

#### Seniorenbeirat

Ludger Maas, Vorsitzender  
Telefon: 0171 4108556

Ingrid Dormann, stellv. Vorsitzende,  
Telefon: 02937 6354

E-Mail: [info@seniorenbeirat-arnsberg.de](mailto:info@seniorenbeirat-arnsberg.de)  
[www.seniorenbeirat-arnsberg.de](http://www.seniorenbeirat-arnsberg.de)



### Arnsberger Tafel e.V.

Bahnhofstraße 130 a, 59759 Arnsberg  
Telefon: 02932 941286

#### Öffnungszeiten:

Montag	09:00-12:00 Uhr
Dienstag	09:00-11:30 und 13:00-16:00 Uhr
Mittwoch	09:00-12:00 und 13:00-15:00 Uhr <small>(der Nachmittagstermin ist nur für über 60-jährige Personen)</small>
Donnerstag	09:00-11:30 und 13:00-16:00 Uhr
Freitag	09:00-12:00 Uhr

Clemens-August-Str. 37, 59821 Arnsberg  
Telefon: 02931 9360750

#### Öffnungszeiten:

Dienstag + Donnerstag 09:30-11:30 Uhr

### Frauenberatung Arnsberg

Arnsberger Straße 14, 59759 Arnsberg  
Telefon: 02932 8987-703  
Email: [beratung@frauen-hsk.de](mailto:beratung@frauen-hsk.de)

### Frauenhaus Arnsberg

Telefon: 02931 6791 oder 02931 6783  
Telefax: 02931 939533  
Email: [frauenhaus-arnsberg@t-online.de](mailto:frauenhaus-arnsberg@t-online.de)

**Alzheimer-Telefon:** 030 25937-9514

**Telefonseelsorge:** 0800 1110-111 oder 222

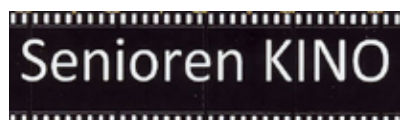
**Bereitschaftsdienst für ärztl. Hilfe:** 116 117

**Weißer Ring:** 116 006

**Nummer gegen Kummer:** 116 111

**Sucht & Drogen Hotline:** 01805 313031

**Seniorentelefon:** 0800 4708090



### Alt-Arnsberg – Residenz-Kinocenter

Rumbecker Str. 6a, 59821 Arnsberg

Samstag, 18. Januar 2025 und 15. März 2025  
Titel in der Tagespresse  
Beginn: 14:30 Uhr

### Neheim – Apollo-Theater

Goethestraße 25, 59755 Arnsberg

Mittwoch, 29. Januar 2025 – Der Buchspazierer  
Mittwoch, 26. Februar 2025 – Der Spitzname  
Mittwoch, 26. März 2025 – Alter weißer Mann  
Beginn: 14:30 Uhr