

Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Füllhorn

II/2012

Stadt Soest - Seniorenbüro

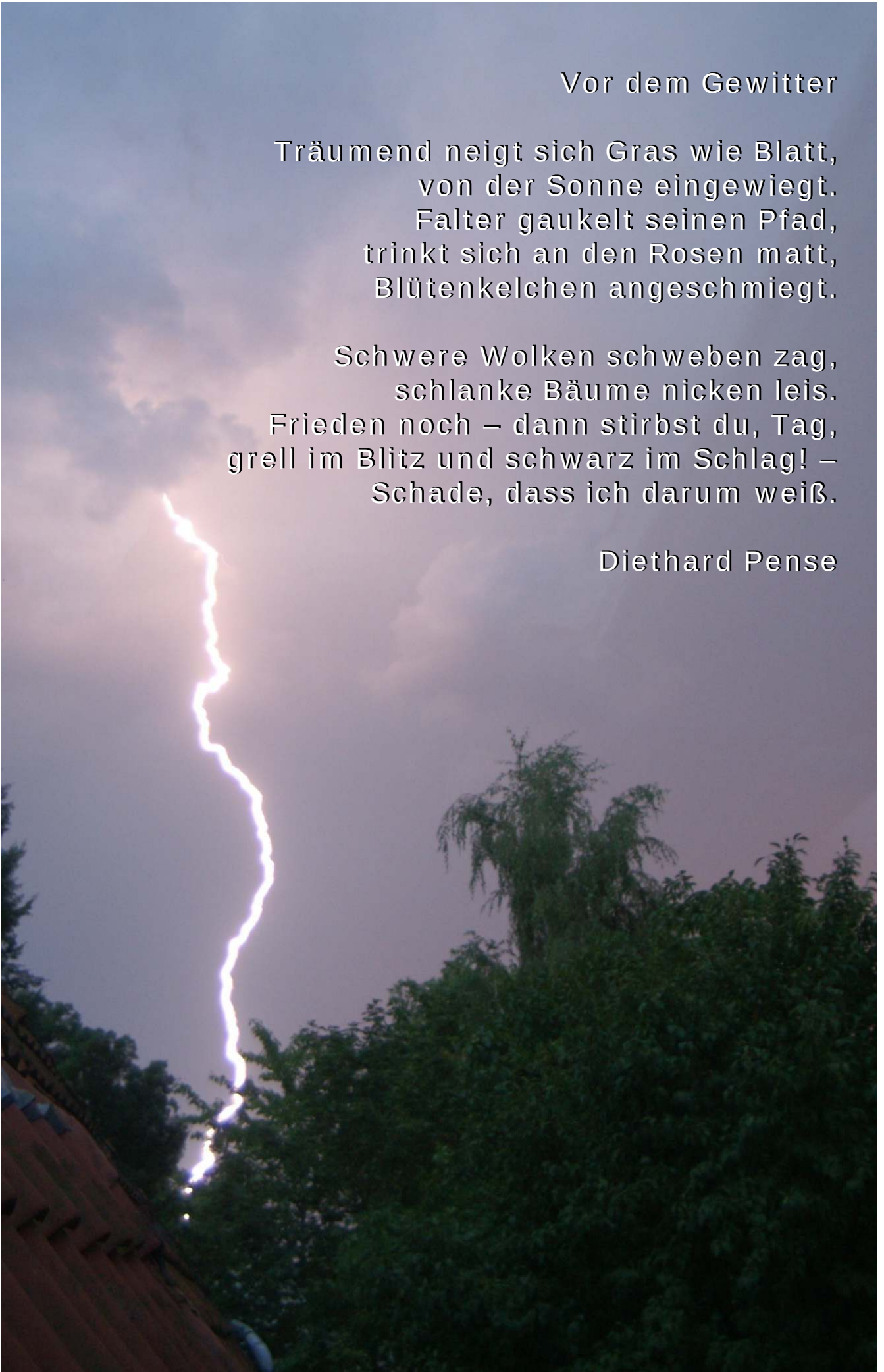


Vor dem Gewitter

Träumend neigt sich Gras wie Blatt,
von der Sonne eingewiegt.
Falter gaukelt seinen Pfad,
trinkt sich an den Rosen matt,
Blütenkelchen angeschmiegt.

Schwere Wolken schweben zag,
schlanke Bäume nicken leis.
Frieden noch – dann stirbst du, Tag,
grell im Blitz und schwarz im Schlag! –
Schade, dass ich darum weiß.

Diethard Pense



Inhaltsverzeichnis

Land und Leute	Menschen im Gespräch: Günter Ennemann	Irmgard Grotjohann	4
Geistliches Wort	1. Petrus 5,7:All Eure Sorge werft auf ihn...	Diethard Pense	6
Information	Aktiv im Alter durch Ehrenamt	Heide Albrand	7
	Reinhard-Adolph-Stiftung	Barbara Gaubitz	9
	Internationales Frauenfrühstück	Karla Varela de Paetzold	11
	Gedächtnistraining	Dr. phil. Roland Brosch	12
	QR-Code – was ist das denn??	Hety Büchte	14
	Versorgung von Menschen mit eingeschränkter Mobilität	Sabine Lehnert	16
	VHS Soest: Lebenslanges Lernen	Helmut Albers	18
	Die Leber, unser größtes Multiorgan	Hubert Mues	19
Kultur	Gottes Häuser: Stadtkirche St. Marien in Torgau	Hannelore Johanning	20
	Symposion „drinnen & draußen“	Dr. Wilfried Huck	22
	Anpassung	Hannelore Johanning	24
	Raum der Stille in St. Thomae	Dr. Wolfgang Kalipp	27
	Clara Schumann	Erika Goulden	29
Unterhaltung	Vor dem Gewitter	Diethard Pense	2
	Einmal Köln von oben sehen	Johanna Hoffmann	25
	Juli-Glück	Hannelore Johanning	27
	Radlers Seligkeit	Otto Julius Bierbaum	23
	Notruf mit der e-Saite	Johanna Hoffmann	30
	Keine Angst, der beißt nicht!	Johanna Hoffmann	32
	Dai aole Appelbäum	Jup Balkenohl	34
	Verzwicktes Rätsel	Wolfgang Hoffmann	37
	Rätselauflösung	Wolfgang Hoffmann	38
Küchentipps	Sommermenue	Gerhild Oehmichen	35

Wir haben die Lupe in der Brille für Sie!

Augenoptik

Berner

Helmut Berner - Soest

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

Spezialist für vergrößernde Sehhilfen

Ihr Augenoptiker in Soest

Menschen im Gespräch: Günter Ennemann

Ungebeugt, mir freundlich zugewandt, steht er an der Tür seines sehr schönen Zuhauses. Früher begegnete mir Günther Ennemann in geschäftigem Tempo bei FAMILA, wenn ich dort einkaufte.

Ausgerüstet mit dem Vertrauen seiner Großhandlung, der Firma Bremke und Hoerster in Neheim-Hüsten, erprobte Günter Ennemann Ende der 60er Jahre den Schritt in die Großfläche. 1968 Famila Bergkamen, 1970 Soest folgten bis zur Pensionierung Ende 1988 15 weitere Familabetriebe mit einem Jahresumsatz von 700 Millionen DM und 2500 Mitarbeitern, davon 300 in Verwaltung und Verkauf in Soest.

Jetzt geht Ruhe von Ennemann aus, obwohl ich noch immer den Nimbus des regen Managers spüre. „Trinken Sie Kaffee?“, will er wissen, doch ich entscheide mich für Wasser, das geht schneller, und so befinde ich mich mit ihm gleich auf seinem Lebensmarathon, werde gepackt von den Ereignissen und Stationen.

„Ich bin ein aus Hamm Zugereister, seit meinem sechsten Lebensjahr aber Soester; mein Vater übernahm hier eine Lebensmittel-Großhandlung, ich war erst sechzehn Jahre alt, als der Vater starb. Ich habe dann auch die Armut in unserer Familie kennengelernt.“ Aus seinen Worten spüre ich in seiner Erinnerung Dankbarkeit und Demut gegenüber der Jetzt-Zeit. „Ich besuchte die Patrokli-Schule, danach das Aldegrevier-Gymnasium, begann dann im Kornhaus eine kaufmännische Ausbildung.“

Ich weiß, dass mein Gesprächspartner in ein paar Monaten neunzig Jahre alt wird; ich bin voller Bewunderung, dass nichts auf dieses Alter schließen lässt, fließend kommen die Worte, wenn er mal aufsteht, kann ich keine Beinträchtigung feststellen.

Neunzehnjährig wird er als kriegsverwendungsfähig beurteilt und zum Militär eingezo-

gen, muss gleich nach Russland bis Rostov, wird 1942 verwundet, dann folgt der Russland-Rückzug der Kampfgruppe von Gaza, im Oktober 1943 wird er schwerstverwundet, ist zum Zeitpunkt seiner Wehrdienstentlassung zu 80% kriegsbeschädigt. Sein rechter Arm hätte beinahe amputiert werden müssen. Ein bisschen amüsiert erklärt Günther Ennemann, dass er an diesem Arm keine Arthrose bekommen könne, da wohl einiges in der Schulter fehle.

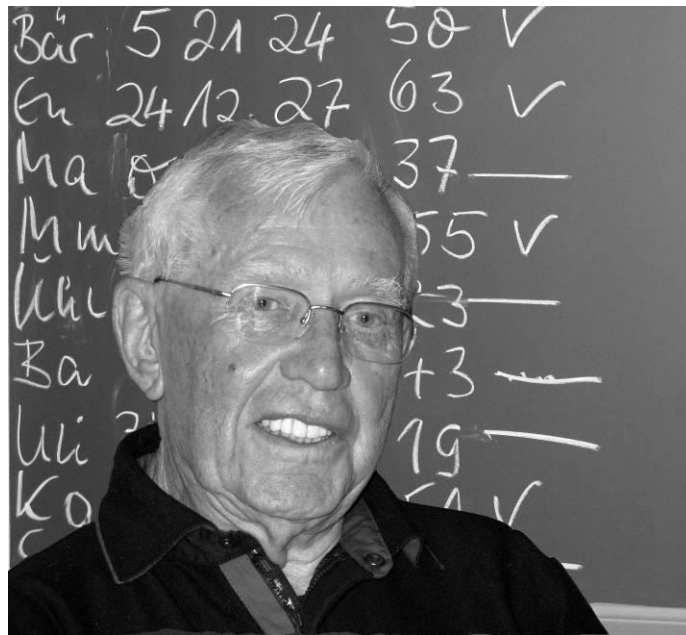
Ein Stipendium hätte ihm ermöglicht, in Braunschweig eine staatliche kaufmännische Schule zu besuchen, doch diese fiel den Bom-

ben zum Opfer. „Schon ein Jahr danach, ich war also 24 Jahre alt, trat ich in die Firma Bremke & Hoerster in Neheim-Hüsten ein, war zwanzig Jahre dort, erhielt später Prokura.“

1950 heiratet er Annelie Hofmann, sie wird sechzig Jahre lang seine engste Vertraute und war seit der Gründung von FAMILA mit im Unternehmen tätig. Im vorigen Jahr starb sie. Dieser Verlust

hat ihn tief getroffen, aber trainiert im Bewältigen von Problemen, erzählt er mit ruhiger Stimme von seinen nächsten Lebensstationen. „Probleme zu entdecken, sie dann zu lösen, Vorbild zu sein, Menschen zu führen, war immer mein Anliegen“.

Günther Ennemann war ein von den Mitarbeitern geschätzter Chef. Er hat die Arbeit im Einzelhandel von der Pike auf gelernt, und ich spüre, diese jahrzehntelange Erfahrung hat seine Persönlichkeit reifen lassen. Besseres Rüstzeug kann kein Studium vermitteln. Dass ihm Effizienz sehr wichtig war, vermittelte er seinen Mitarbeitern mit humoriger Konsequenz: So erfand er die „silberne Zwiebel“, die derjenige im Unternehmen verliehen bekam, der das Telefon zu sehr „strapazierte.“



„Einen besonderen Moment erlebte ich kurz vor meinem Berufsende 1987, als mir im Berliner Intercontinental der begehrte Oscar der Lebensmittelbranche in Form des ‚Goldenen Zuckerhutes‘ verliehen wurde.“ Diese Auszeichnung galt der unternehmerischen und persönlichen Leistung, die auch von großem Einfluss auf die gesamte Entwicklung dieses Wirtschaftsbereiches war. 1988 begann Ennemanns Ruhestand.

Da, wo in unserer Stadt das öffentliche Leben pulsierte, traf man Günther Ennemann selten; seine gesamte Energie floss in sein FAMILIA-Unternehmen. Obwohl sich im Stadtbild nicht jedermann nach ihm umdreht, hat doch der

Name Ennemann einen guten Klang, den sein Sohn, der Anwalt und Notar in Soest ist, weiterträgt.

Ich habe ihm voller Respekt zugehört. Nur vom Zuhören bin ich bei diesem Lebensmarathon mit diesen Lebenserfolgen ein bisschen atemlos, ich sehe einen ungebrochenen, regen Menschen, der stolz von seinen drei Enkeln erzählt, der seinen blühenden Garten liebt, der jetzt noch gern mit seinen Freunden zusammentrifft zum Kegeln oder Wandern. Bevor steht ein besonderer Geburtstag. Mir kommt ein Goethe-Wort für ihn in den Sinn: „Alles schenken die Götter, die unendlichen, ihren Lieblingen ganz, alle Freuden, die unendlichen, alle Schmerzen, die unendlichen, ganz.“

Irmgard Grotjohann



Stationäre Pflege – Kurzzeitpflege – Seniorenwohnungen

Perthes-Zentrum Soest

Altenhilfeeinrichtung

Bleskenweg 1-3 | 59494 Soest

Tel. 02921 96880 | Fax 02921 968870

E-Mail: pertheszentrum.soest@pertheswerk.de

www.pz-soest.perthes-werk.de

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

Wir bieten individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.



Evangelisches Perthes-Werk e.V.

1. Petrus 5, 7:

„All eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch.“

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Sorge ist ein viel gebrauchtes Wort. Es gibt Vorsorge, Fürsorge, Nachsorge und anderes. Es gehört zu unserem Leben. Es liegt in der Natur des Menschen, dass er Vorsorge trifft für Zeiten, da es ihm schlecht geht. Wir denken an die Renten, die in Zukunft kürzer ausfallen werden. Die Vorsorge ist uns nicht verboten. Wir denken an ein Beispiel in der Bibel. In den sieben reichen Jahren hat der Pharao große Kornhäuser gebaut und den Überfluss darin untergebracht. So hatten die Menschen in den sieben mageren Jahren zu essen. Ganze Völker sind so dem Hungertod entgangen. Diese Vorsorge ist mit unserem Wort nicht gemeint. Aber es gibt Sorgen, die den ganzen Menschen auffressen, ihn nicht frei leben lassen.

Goethe in seinem Faust hat dieses Sorgen so beschrieben: „Oh, Sorge, schleichend groß. Wen ich einmal besitze, dem ist alle Welt nichts nütze.“ Er ist von Sorge gepackt, kann gar nicht frei atmen. Diese Sorgen sind hier gemeint, wenn es heißt: „All eure Sorge werft auf ihn!“ Wir müssen die Sorge von uns werfen, gleichsam im Hauruckverfahren, nicht scheibchenweise. In dem Vertrauen, da ist jemand, der unsere Sorge auffängt,

sie wird nicht ins Leere geworfen.

Darum geht es, „denn er sorgt für euch.“ Gott steht bereit, um die Sorgen aufzufangen. Wörtlich heißt es: „denn ihr seid ihm wichtig.“ Wir Menschen sind kleine oder größere Wichtigtuer und machen uns damit nur lächerlich. Eine Fabel erzählt: Ein Vogel liegt auf dem Rücken, seine beiden Beine nach oben gestreckt. Ein anderer Vogel auf dem Nachbarbaum fragt ihn erstaunt: „Warum tust du das?“ Der Vogel antwortet: „Meine Beine halten das Weltall, sonst würde alles zusammenbrechen.“ Da fällt rascheln ein Blatt vom Baum. Der Vogel erschrickt und flattert davon - und die Welt besteht weiter.

Nein, wir Menschen sind gar nicht wichtig, sind nur ein Staubkorn in dem unendlichen Weltall und doch - und das ist das ganz große Wunder - wir sind ihm wichtig, jeder einzelne, er kennt uns mit Namen wie den Zachäus aus Jericho, der auf einen Baum geklettert ist, um Jesus zu sehen. Wir Menschen sind Gott so wichtig, dass er seinen Sohn zu uns gesandt hat. Er ist der, der bereit steht, um unsere Sorgen aufzufangen: „All eure Sorge werft auf ihn, denn ihr seid ihm wichtig.“

Mit herzlichen Grüßen - Ihr Diethard Pense



Hilfe vor Ort im Kreis Soest

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ■ Sozialstationen | ■ Familienpflege |
| ■ Häusliche Krankenpflege | ■ Fahrdienste für Behinderte und Rollstuhlfahrer |
| ■ Tages- und Kurzzeitpflege | ■ Seniorenreisen |
| ■ Pflege nach der Pflegeversicherung | ■ Seniorenwohnheim |
| ■ Pflegeberatung | ■ Senioren-Wohngemeinschaften |
| ■ Hauswirtschaftliche Versorgung | ■ Betreutes Wohnen |
| ■ Essen auf Rädern | ■ Sterbegleitung |
| ■ Hausnotruf / Serviceruf | ■ Ambulante Palliativpflege |
| ■ Wohnberatung | ■ Gesprächskreis für pflegende Angehörige |

dauerhaft helfen:
Caritas-Stiftung für den Kreis Soest
Spendenkonto: 10 593 700; BLZ 472 603 07

Caritas Sozialstation Soest

✉ Osthofenstr. 35 a, 59494 Soest
☎ 02921 / 35 90 90

Caritas Sozialstation Bad Sassendorf

✉ Im Schulzenhof 1, 59505 Bad Sassendorf
☎ 02921 / 3 60 60



Der Seniorenbeirat berichtet: Aktiv im Alter durch Ehrenamt

In der letzten Sitzung des Seniorenbeirat der Stadt Soest war ein Thema, die Studie von Studenten über das Ehrenamt von Senioren in Soest.

Durch Befragungen in der Stadt stellte sich heraus, dass interessierte Bürger nicht genügend informiert sind und nicht wissen, wo sie entsprechende Ansprechpartner finden können.

Viele ältere Menschen möchten sich in der dritten Lebensphase, nach Berufstätigkeit und Familienzeit, weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben beteiligen.

Im Seniorenbüro im Rathaus (Eingang vom Seel) wird eine Anlaufstelle eingerichtet, wo sich engagierte Bürger und auch Organisationen informieren und melden können. Weiter hat die Kreisverwaltung Soest eine Kontaktstelle eingerichtet, die als Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger und Organisationen da ist, die sich in den verschiedensten Bereichen ehrenamtlich betätigen bzw. zukünftig betätigen wollen und zu speziellen Fragen informieren können bzw. informiert werden möchten.

Nutzen Sie die Angebote und nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Was ist ein Ehrenamt?

Wortsinn:

- Amtstätigkeit, die der Ehre wegen ausgeübt wird
- die gesetzlich vorgeschrieben bzw. geregelt wird
- man übt sie für eine bestimmte Dauer regelmäßig im Rahmen einer festen Organisationsstruktur

Umgangssprachlich:

- jede gemeinwohlorientierte Arbeit ohne Erwerbsabsicht

Was gibt das Ehrenamt den Aktiven?

Ehrenamtliches Engagement bietet hierzu zahlreiche Möglichkeiten. Ehrenamtliche Arbeit bringt nicht nur Abwechslung, die Bewältigung neuer Herausforderungen stärkt das Gefühl gebraucht zu werden und einen wichtigen und sinnvollen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten. Durch Freiwilligenarbeit können neue soziale Kontakte geknüpft werden, die den Alltag bereichern. Sie bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich aktiv und sinnvoll am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen. Sie zeigt Perspekti-

ven, Neues auszuprobieren, etwas für sich und andere zu tun, das Freude und Anerkennung bringt, je nach Interesse und den individuellen Fähigkeiten.

Ein Motiv ist vor allem der Wunsch, die eigenen Fähigkeiten weiterzugeben. Etwas für die Gesellschaft tun zu können und gebraucht zu werden, schafft ein gutes Gefühl. Daneben ist ehrenamtliches Engagement auch wichtig für die soziale Integration und Einbindung.

Ehrenämter schützen im Alter vor Einsamkeit.

Doch wie findet man seinen Platz in der Gesellschaft? Viele Senioren waren schon während der Berufszeit in ihrem Umfeld ehrenamtlich aktiv und vertiefen diese Tätigkeit jetzt. In dörflichen Strukturen läuft auch viel über Mundpropaganda.

Viele Frauen und Männer blicken der III-Phase ihres Lebens mit zwiespältigen Gefühlen entgegen: Einerseits freuen sie sich, die Zwänge des Berufslebens hinter sich zu lassen und die freie Zeit zu genießen. Andererseits macht genau diese viele Zeit ihnen auch Angst. Denn während sich die ersten Wochen noch wie ein langer Urlaub anfühlen, kommt irgendwann die Frage auf: Was stelle ich die nächsten Jahre nur mit all dieser Zeit an?

Werden Sie ehrenamtlich aktiv

Nach dem Berufsleben sind Sie ihr eigener Chef und dürfen einfach Nein sagen, wenn ihnen etwas nicht gefällt. Außerdem entdecken viele Frauen und Männer durch ein soziales Engagement eine neue Seite an sich: Sie bemerken, wie viel Spaß sie an zwischenmenschlichen Beziehungen haben – etwas, das im Beruf häufig zu kurz kam. Das Ehrenamt kann eine große Entdeckungsreise sein.

Oft ist es so, dass die Kollegen gleichzeitig die Freunde waren. Leider versanden diese Kontakte nach der Pensionierung nicht selten. Durch das ehrenamtliche Engagement lernt man neue Leute kennen. Außerdem tut es der Beziehung gut: die Frau/der Mann sitzt nicht plötzlich die ganze Zeit zu Hause. Und es ist eine gute Möglichkeit, sich mit den eigenen Ängsten vorm Altern auseinanderzusetzen.

Wie finde ich heraus, was zu mir passt?

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und denken Sie vielleicht sogar gemeinsam mit der Familie und Freunden nach: Wo liegen meine Stärken?

Was sind meine Neigungen? Worauf hätte ich Lust? Möchte ich Neuland betreten? Auf was bin ich neugierig? Wer das alles weiß, kann sich selbst besser einschätzen und das Betätigungsfeld enger eingrenzen.

Und wie finde ich das beste Amt für mich?

Leider ist das Feld der Ehrenämter sehr unübersichtlich. Deshalb hilft es ungemein, sich mit sachkundigen Personen zu unterhalten oder Menschen, die sich bereits ehrenamtlich engagieren. Im Seniorenbüro des Rathauses und beim Bürgerservice des Kreises Soest bekommen Sie sicherlich nützliche Informationen und Adressen in Ihrer Nähe.

Auch eine Internetrecherche kann hilfreich sein: Geben Sie bei einer Suchmaschine doch einfach mal das Wort Ehrenamt ein.

Ich habe eine Stelle gefunden, die mich interessiert. Kann ich da auch erst einmal unverbindlich hinein schnuppern?

Das ist grundsätzlich zu empfehlen. Denn im Gegensatz zum Berufsleben hat man hier die große Freiheit zu sagen: Vielen Dank, aber das ist nichts für mich. Lassen Sie sich auf einen Suchprozess ein, probieren Sie Verschiedenes aus. Und tun Sie nichts, was Ihnen nicht gefällt.

Nur Mut, werden Sie aktiv.

Für den Seniorenbeirat der Stadt Soest
Heide Albrand



Vermögensnachfolgeplanung

Vermögen sichern • Steuern sparen • Lebensstandard erhalten

Wünschen Sie sich das nicht auch?

Finanzielle Unabhängigkeit im Alter und das beruhigende Gefühl, gut vorgesorgt zu haben. Wir informieren Sie gerne über unser umfassendes Beratungsangebot.

www.sparkasse-soest.de

 **Sparkasse
Soest**

Reinhard-Adolph-Stiftung

Nach dem Training auf dem Jahnsportplatz saßen die Sportler stets beisammen, um über das Spiel zu diskutieren und mitten drin saß der „Schinder“, ein unschöner und doch kameradschaftlich gemeinter Spitzname für Reinhard Adolph, aber unter diesem Pseudonym war er in Soester Fußballkreisen und bei seinen Freunden bekannt. Meistens saßen die Fußballfreunde in der „Koks-Bar“, so erzählt sein Bruder. Hier hatte der bekannte Trainer für Kinder- und Jugendfußball zu seinen Lebzeiten mit Torben Althüser die Idee zur Förderung junger Talente eine Stiftung zu gründen und sie fanden schnell Unterstützung von anderen Sportlern. Immer wieder wurde davon gesprochen, es wäre doch für Soest eine Belebung des Fußballnachwuchses, wenn sie eine Stiftung gründeten, die der Fußballjugend in Form von Fahrtengeld zu den Spielen in Nachbarorten oder auch für ordentliche Sportkleidung und Weiterbildung durch gezieltes Training zu Gute käme.

Das war also sein Anliegen zu Lebzeiten in Soest, aber der Tod setzte seinem Leben im Oktober 2011 ein endgültiges Ende. Seinen Traum von einer Stiftung konnte er nicht mehr verwirklichen. Doch gleich nach seinem Ableben ergriff sein Stiefsohn Torben Althüser die Initiative und reichte bei der Regierung Arnsberg den Antrag auf eine Stiftung mit dem Namen „Reinhard Adolph“ ein. Durch die Nachlass-Geldspenden aus der Traueranzeige, die wie folgt lautete:

„Anstelle von Kränzen oder Blumen bitten wir um eine Spende auf das Spendenkonto Trauerfall „Reinhard Adolph-Stiftung für Kinder – und Jugendsport“

fühlte sich der Stiefsohn Torben geradezu verpflichtet, die Gründung voranzubringen. Zu Lebzeiten hatten bereits 20 Personen und Firmen gespendet und es war ein für NRW notwendiges Stiftungsgrundkapital von 50000 € zusammengekommen, das aufgestockt werden sollte durch weitere Spenden. Diese Stiftung ist also aus einer Idee aktiver Sportler und Trainer heraus geboren und andere Menschen, die ebenfalls von den Zielsetzungen dieser Stiftung überzeugt sind, können weiter in den „Geldpott“, der für die sportliche Kinder- und Jugendausbildung bestimmt ist, einzahlen.

So freuten sich die Mitbegründer um Torben Althüser überaus, als Paul Köhler von der Bezirksregierung Arnsberg jetzt im April die Ur-

kunde der neu gegründeten „Reinhard Adolph-Stiftung für Kinder- und Jugendsport im Kreis Soest“ in der ersten Sitzung dem Kuratorium übergab.

Mit besonderem Stolz und Freude betrachten auch seine ehemaligen Kindheits- und Jugendgefährten aus dem O-Lager (Adam-Kaseme) die Stiftung mit dem Namen Reinhard Adolph. Er „pöhlte“ mit seinen Kameraden schon früh auf dem Exerzierplatz der Kaserne. Damals organisierte er auch ein Fußballspiel der O-Lager- gegen die E-Lager-Mannschaft. Später spielte Reinhard auf dem Fußballplatz des Soester Spielvereins, dem heutigen Gelände der Firma Kerstin. Er wohnte im „vornehmen“ Block I der Kaserne in dem auch der Zahnarzt aus Breslau, Dr. Pantke, in einem kärglichen Raum seine Praxis hatte. Weitere Mitbewohner von Reinhard, an die sich heute noch viele Schlesier erinnern, sind: der Gründer des St. Hedwigskreises Paul Teuber, der Polstermeister Büsser, die beim Lagerleiter im Büro angestellte Frau März und der Schreiber-Fleischer mit seiner Familie.

Reinhard kam 1946 als 5-Jähriger Junge heimatvertriebener Eltern von Groß Jeseritz/Schlesien nach Soest, fügte sich in



GEHOBENES FAMILIÄRES LEBEN UND
WOHNEN FÜR SENIOREN IN LIPPSTADT –
BAD WALDLIESBORN DIREKT AM KURPARK

In einer persönlichen und familiären Atmosphäre bieten wir Ihnen 2 Raum Appartements mit großem Balkon, Dusche/WC, Telefon, TV, begehbarem Kleiderschrank, Kühlschrank – Aufzug im Haus – inkl. täglich frisch zubereiteter Verpflegung, Wäsche- und Putzservice, Notruf, und vieles mehr. Gern heißen wir Sie bei einem unverbindlichen persönlichen Gespräch willkommen und zeigen Ihnen unser Haus.
Probewohnen möglich.

Rufen Sie uns an!
FAMILIE LEMAIRE,
Am Kurpark 6,
59556 Bad Waldliesborn
Tel. 02941 / 94 49 0
www.hausulrike.de



das gesellschaftliche Leben der Stadt durch Schule, Ausbildung, Beruf, Gründung einer Familie und in besonderer Weise durch sein Engagement im Kinder- und Jugendsport in das städtische Leben ein. Die Schlesier, die nach der Vertreibung in Soest einen neuen Wohnort fanden, hätten wahrscheinlich nie daran gedacht, dass einmal einer von ihnen (sie waren in Soest Fremde) den Namen einer Stiftung tragen würde. Mir ist in Soest kein gebürtiger Schlesier bekannt, der bisher einer Stiftung seinen Namen gegeben hat.

Einen Tag vor seinem Ableben hat Reinhard gegenüber seiner Frau einen Wunsch geäußert, so berichtet sein Bruder. „Fahr mich morgen mal ins O-Lager (Adam Kaserne)!“ Der gewünschte Besuch galt aber nicht seiner Wohnstätte aus Kindertagen, sondern hatte einen Bezug zu seiner Soldatenzeit von 1960-1962 in einem Vorort von Münster. Dort bestand eine Partnerschaft zu den Soldaten der belgischen Linie 1, die wahrscheinlich an diesem Tag das Belgische Museum im Block III besuchen wollten.

Wie kann nun für einen Laien eine Stiftung einigermaßen verständlich definiert werden? Als ich einen Angestellten der Regierung Amsberg telefonisch um die Beantwortung dieser Frage bat, erklärte er es in etwa so:

„Eine Stiftung ist eine eigene Rechtsperson. Sie dient einem gemeinnützigen Zweck und ist durch das jeweilige Land anerkannt. Das notwendige Stiftungskapital (in NRW mindestens 50.000 €) darf nicht angerührt werden, nur die Zinsen werden den Stiftungszwecken zugeführt. In einer Satzung sind die Zwecke aufgeführt, wofür das Geld eingesetzt werden soll.“ Im Übrigen hat die Oberfinanzdirektion Münster eine Broschüre mit dem Titel „Stiftungen aus steuerlicher Sicht“ veröffentlicht, in der jeder sich detailliert informieren kann.

So etwas wie dieser Fall zur Gründung einer Stiftung könnte sich wiederholen. Auch gibt es kinderlose Ehepaare, Künstler oder Liebhaber von Stadt und Land, die gern ihrer Heimatstadt oder ihrem Land nach ihrem Tode etwas vermachen möchten oder auch dass eine Stiftung unter ihrem Namen ins Leben gerufen wird; sie alle können sich an den „ersten Bürger ihrer Stadt“ oder an die Bezirksregierung wenden. Dort wird man sie dann gewiss hoch erfreut beraten und alles ist für einen guten Zweck.

Barbara Gaubitz

Grundpflege

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

Behandlungspflege

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

Betreuung

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

Fußpflege



- Soest
- Bad Sassendorf
- und Umgebung

Wir beraten Sie gerne!

Tel. 02921 / 54 005 24h

Wilhelmstr. 6, 59505 Bad Sassendorf

Internationales Frauenfrühstück

03. Mai 2012:

Am 3. Mai 2012 fand in der Begegnungsstätte im Bergenthalpark das erste, vom Integrationsrat Soest initiierte internationale Frauenfrühstück statt.

Da der Treffpunkt zentral liegt und allgemein als VHS bekannt ist, fanden ohne Schwierigkeiten über 70 Frauen den Weg dorthin. Es hat sich auch gelohnt, aus der gewohnten Umgebung rauszukommen, um neue Gesichter zu sehen, neue Denkmuster kennen zu lernen und in ungezwungener Atmosphäre lecker zu frühstücken.

Die Organisatorinnen haben dafür gesorgt, dass die Räumlichkeiten ansprechend dekoriert waren, Kaffee-Duft in der Luft hing. Und auf den Tischen fehlte nichts, was das typisch deutsche Frühstück ausmacht. Die Idee ist die, jeden Monat ein Frühstück nach anderer Landes-Art zu bieten. Diesmal war das deutsche Frühstück und als Begleitthema: „Internationale Frauen in Soest“.

Im Juli ist das polnische Frühstück mit dem Begleitthema „**Bildung**“ an der Reihe. In den Sommermonaten Juli und August sind statt Frühstück ein Picknick und eine Exkursion geplant.

Danach geht es weiter in der Begegnungsstätte: **jeden ersten Donnerstag im Monat:**

Die Authentizität garantieren die Gastgeberinnen, indem sie jeweils Frauen aus entsprechenden Ländern zur Mitwirkung einladen. Die Termine stehen bis Ende des Jahres fest. Wie die Fortsetzung im neuen Jahr aussieht, hängt von der Beteiligung der Frauen und der Resonanz ab.



Neue Teilnehmerinnen und neue Ideen sind willkommen. Es ist eine gute Möglichkeit für jede Frau, aus dem Alltag herauszukommen und sich mit anderen Frauen auszutauschen. Die Sprachbarrieren sind hier kein Problem, hier herrscht die Sprachenvielfalt, wie sonst nirgendwo und die Atmosphäre ist wirklich locker.

Nach der ersten Begegnung sind fast alle Frauen bereit, sich regelmäßig bei den Frauenfrühstücken zu treffen. Wir sind sehr froh, dass viele deutsche Frauen der Einladung folgten und dabei bleiben möchten. Gemeinsam werden wir unsere Integrations-Ziele besser, schneller und angenehmer erreichen.

Dank an alle, die gekommen sind.

September:

Honduras-Frühstück

Oktober:

Türkisches Frühstück

November:

Russisches Frühstück

Dezember:

Tamilisches Frühstück

Zur Deckung der Kosten bitten wir um einen Beitrag von 1,50 Euro.

Weitere Einzelheiten erfahren Sie telefonisch: 02921/103 2218 und/oder 103-2555.

Wenn Sie uns etwas mitteilen möchten, erreicht Sie uns per Mail :

integrationsrat@soest.de oder r.henkel@soest.de

(Karla Varela de Paetzold)

Gedächtnistraining

Anhand von mehreren Übungen werden Sie die unterschiedlichen Ansätze erkennen, die das Gedächtnistraining verfolgt, das heißt es werden Trainingseinheiten angeboten, die alle Funktionen des Gehirns, wie zum Beispiel Kreativität, Wortfindung, Artikulation und Worterkennung beanspruchen.

Mit den Übungen soll nicht nur die Wissensaufnahme gefördert werden, sondern es erfolgt auch eine Reaktivierung und Abrufung des früher gespeicherten Informationsmaterials und **außerdem** soll das Gedächtnistraining **viel Freude** machen

Übung: Mach's richtig

Wie heißt das falsche Wort richtig?

Man wird es kaum glauben, aber ein Wort, das man sicher kennt, aber einem anderen Wort gleicht, „verschlüpft“ sich zunächst in ein Fangnetz, bevor es sich mit einiger Mühe herausholen lässt.

Stellen Sie sich nun die Frage, was steckt für eine Bedeutung hinter diesen ähnlich klingenden Worten? Versuchen Sie es!

1. Die Konsonanten gehen in den Supermarkt _____
2. Die Kurven im Gebirge heißen Terpentinen _____
3. Ein Mann, der gleichzeitig mit 2 Frauen
verheiratet ist, betreibt Bulimie _____
4. Viele Menschen wohnen
in einem Abonnement _____
5. Croupiers findet man in
alten Eisenbahnzügen _____
6. Heute Mittag gibt es ein leckeres Gerücht _____
7. Der Arzt hat mir europäische
Schuhe verschrieben _____
8. Beim Gärtner sind schöne
Blumenengagements ausgestellt _____
9. Gestern hatte meine Frau
einen historischen Anfall _____

2. Übung: Schüttelwörter

Hier befinden sich lauter Begriffe/Dinge, die mit dem Thema "Wasser" in Verbindung stehen. Allerdings sind die Buchstaben der vorgegebenen "Wörter" kräftig durcheinander geschüttelt worden. Versuchen Sie nun die richtige Reihenfolge der Buchstaben wieder herzustellen, wie es das Beispiel zeigt:

SARWES = Wasser

1. ERME = _____
2. MUSCHA = _____
3. NOZEA = _____
4. ELLAQU = _____
5. TRISPEZ = _____
6. CHEFLAS = _____
7. ZLASREEM = _____
8. CHERBE = _____
9. SERBALLWAS = _____

3. Übung: Sprichwörter

Der zweite Teil eines Sprichwortes wird angegeben, nennen Sie den ersten:

1. _____ fällt selbst hinein.
2. _____ verderben den Brei.
3. _____ das verschiebe nicht auf morgen.
4. _____ ist besser als die Taube auf dem Dach.
5. _____ ist halb gewonnen.
6. _____ schaut man nicht ins Maul.
7. _____ in die Kasse reißen.
8. _____ wie ein Fisch im Wasser.

Viel Spaß!
Ihr Dr. phil. Roland Brosch

Die Lösung finden Sie auf Seite 38

QR-Code – was ist das denn???



Plötzlich sieht man sie überall: auf Leuchtreklamen, Plakaten, in Zeitungen und Zeitschriften, auf Verpackungen von Lebensmitteln, an Hauswänden, Bushaltestellen und Laternenmasten!

Verwirrende, schwarz-weiße quadratische „Klötzchen“, angeordnet in einem größeren quadratischen Feld! Und ohne sie geht heute nichts mehr!

Was ist das?



QR-Codes (englisch für „Quick Response“, „schnelle Antwort“) sind Strichcodes, die in Japan entwickelt wurden. Es sind kleine Datenspeicher, die Text bis zu einer halben DIN A4-Seite erfassen können: verschlüsselte Informationen in einem Muster aus hellen und dunklen Punkten.

Das Prinzip ist ähnlich der Nullen und Einsen in der digitalen Computertechnik. Für den Menschen sind die Informationen in dieser Form nicht lesbar, digitale Geräte jedoch können diese Informationen entziffern und entsprechend verarbeiten bzw. entschlüsseln.



Diese QR-Codes wurden 1994 zur Markierung von Baugruppen und Komponenten für die [Logistik](#) in der Automobilproduktion entwickelt. Mittlerweile jedoch sind sie Teil unseres Alltags geworden. Man findet sie besonders häufig in der Werbung und in Zeitungen. Hier stehen sie in der Regel vor allem für komplizierte oder lange Internetadressen.

Eine URL (Internetadresse) kann schnell 250 Zeichen lang sein. Um diese im Handy einzutippen, braucht man eine lange Zeit. Genau hier liegt einer der Vorteile der QR-Codes: Statt die URL mühsam eintippen zu müssen, hält man nur den QR-Code vor sein Handy oder auch vor die Kamera des Notebooks und schon zeigt sich die Webseite auf dem Smartphone-Handy oder auf dem Notebook und man kann über weiterführende Informationen verfügen.

Voraussetzung ist allerdings, eine Lese-Software für die QR-Codes. Diese muss zunächst auf das Smartphone geladen werden. Dies geschieht, indem man mit dem Smartphone – das Internetzugang haben muss – die Webseite aufruft, von der man die Lesesoftware dann herunterladen kann. Diese QR-Reader sind teilweise kostenlos erhältlich. Bei den neueren Smartphone-Handys ist die Software oftmals bereits vorinstalliert.

Der Inhalt der QR-Codes besteht im Wesentlichen aus Text - Buchstaben, Zahlen und Zeichen - , der unterschiedlich gestaltet sein kann, so dass der Code-Reader (Leser) in exakt zuordnet und die dazu passende Aktion anbietet.

In Japan ist der QR-Code sehr weit verbreitet, man findet ihn dort auf nahezu jedem Werbeplakat. Auch die japanische Regierung verwendet den QR-Code. So benutzt zum Beispiel die japanische Einwanderungsbehörde den QR-Code mit verschlüsselten Daten für das Visum, das bei der Einreise in den Reisepass eingeklebt wird.

Inzwischen sind QR-Codes auch in Deutschland „auf dem Vormarsch“. Seit 2007 verbreiten sie sich unaufhörlich in unserer Gesellschaft und werden nicht mehr nur von Zeitungen und Werbung genutzt.

Vielleicht ist Ihnen ja auch in unserer Stadt schon mal ein QR-Code aufgefallen. Gehen oder fahren Sie doch einmal über die Emdenstraße; in Höhe des Hanshotels entdecken Sie dann einen Masten mit einer Reklame, die nur einen großen QR-Code zeigt. Und sollten Sie ein Smartphone-Handy haben, scannen Sie diesen QR-Code doch einmal. Eventuell müssen Sie vorher einen QR-Code-Leser aus dem Internet heruntergeladen haben. Und das alles wiederum funktioniert nur, wenn Sie Internetzugang im Smartphone haben...

QR-Codes finden sich mittlerweile in vielen Anwendungsbereichen, z. B. als Fahrplanauskunft, bei der Post als digitale Briefmarken, bei der Bahn als Handy-Fahrschein. Darüber hinaus nutzt man QR-Codes als mobile Visitenkarten, Hintergrundinformationen (z. B. beim Museumsbesuch), Eintrittskarten u. a. m.



Mittels QR-Code – man nennt es hier **Mobile Ticketing** – ist es inzwischen möglich, jederzeit und an jedem Ort ein gültiges Ticket zu erwerben. Momentane Einsatzgebiete sind Eintrittskarten für kulturelle oder geschäftliche Veranstaltungen sowie Fahrkarten für den Nah- und Fernverkehr.

Über das Smartphone-Handy kauft man das gewünschte Ticket per Internet und erhält danach den dafür gültigen QR-Code. Im Zug scannt der Bedienstete der Bahn den QR-Code vom Handy und prüft so die Gültigkeit der Fahrkarte.

Sie können sogar selbst QR-Codes erstellen und als Bilddateien speichern. Damit sind sie so vielseitig verwendbar wie Fotos. So können Sie QR-Codes generieren, die z. B. als Visitenkarten verwendbar sind und andere Informationen, die sie interessierten Nutzern zur Verfügung stellen wollen. Jeder darf sie kostenlos erstellen und verwenden, da QR-Codes lizenzfrei sind. Dazu braucht man allerdings einen QR-Code Generator. Auch den findet man im Internet und kann ihn herunterladen.

Ein QR-Code ist nicht in seiner Größe begrenzt; er muss sich nur scannen lassen. Wenn z. B. ein Dachdecker mit seinen Leistungen und Kontaktdaten im QR-Code werben will und diesen Codes riesengroß auf seine Giebelwand pinselt, können Sie diesen Code in einigen Metern Entfernung mit Ihrem Smartphone fotografieren und schon verfügen Sie über die daraus resultierenden Informationen!

Ich gebe zu, es ist alles ein wenig verwirrend und sicher nicht einfach zu verstehen. Aber wir müssen uns immer – auch und gerade im Alter – den neuen Herausforderungen des Alltags stellen, sozusagen „auf der Höhe der Zeit“ bleiben, damit wir wissen, was unsere Enkel im Alltag so „treiben“...

Man muss nicht alles selbst anwenden, sollte meiner Meinung nach aber verstehen, was es damit auf sich hat.

Bis zum nächsten Mal!
Hety Büchte

Der rollende Supermarkt: Einkaufen vor der Haustür

Der Wunsch, im Alter so lange wie möglich in der eigenen Wohnung zu verbleiben, kann durch ganz banale Dinge des Alltags in Frage gestellt werden. Der tägliche oder wöchentliche Einkauf, der früher keine Mühen bereitete, kann für einen Menschen mit eingeschränkter Mobilität zum Problem werden. Schwere Einkaufstüten, keine barrierefreien Geschäfte, Hektik beim Bezahlen und die fehlenden Toiletten, machen für den Betroffenen den Einkauf zur Tortur. Aber immer auf die Hilfe freundlicher Mitmenschen und Familienangehöriger angewiesen zu sein, ist auch kein erfreulicher Zustand, so froh die meisten über diese Hilfe auch sind.

Schon immer gab es die Möglichkeit, sich spezielle Produkte nach Hause liefern zu lassen. Da gab und gibt es schon immer den Eiermann, den Getränkelieferanten oder auch die „Äpfel aus dem Alten Land“, um nur einige zu nennen. Namhafte Lieferanten bringen alle erdenklichen Tiefkühlprodukte ins Haus oder Bauernhöfe aus der Region bieten Obst- und Gemüseboxen frei Haus an. Doch was ist mit den täglichen Dingen des Lebens? Wie kommt man an frische Molkereiprodukte, eine Dose Linsensuppe, die Lieblingskekse zum Kaffee oder auch Drogerieartikeln?

In Zeiten des WorldWideWebs kann jetzt alles über das Internet bestellt und nach Hause geliefert werden. Da gibt es sowohl regionale Anbieter als auch bundesweit agierende Firmen. So können z.B. über die Internetseiten *mytime.de*, *lebensmittel.de* oder *foodshop24.de* alle denkbaren Lebensmittel gegen einen Versandaufschlag – sogar zu Wunschlieferzeiten – bestellt werden. Die Stiftung Warentest stellt jedoch nicht allen Online-Supermärkten gute Noten aus. Wer über das Internet bestellt, sollte sich im Vorfeld insbe-

sondere über die Zahlungsmodalitäten informieren, denn nicht jeder möchte seine Bankverbindung oder Kreditkartennummer im Internet preisgeben.

Auch wenn das Internet heute schon alle Altersgruppen durchdrungen hat, heißt das noch lange nicht, dass jeder auch die damit verbundenen Bestellmöglichkeiten lieb gewonnen hat. Darum bieten einige Soester Supermärkte einen speziellen Einkauf- und Lieferservice an.

Der EDEKA-Markt Buschkühle in der Niederbergheimer Straße versorgt seine Kunden im Stadtgebiet Soest einmal pro Woche – immer freitags – mit den bis zum Vorabend telefonisch bestellten Artikeln. Wer seine Waren im Markt selbst zusammenstellen möchte, aber die schweren Taschen nicht tragen kann, zahlt für die Lieferung bis zur Külschrantür oder bis in den Keller

1 EURO. Bei telefonischer Warenbestellung und deren Zusammenstellung durch einen Marktmitarbeiter fallen nochmals 5,- EURO pro Einkauf an. Der Marktleiter – Dieter Paßgang – freut sich darüber, wie gut dieses Angebot von seinen Kunden angenommen wird, obwohl nur wenig Werbung dafür gemacht wird.

Wenn Sie sich für diesen Service interessieren, rufen Sie für Bestellungen oder weiterführende Informationen Herrn Paßgang unter der Rufnummer 02921/73590 jederzeit an; oder schicken Sie ihm eine E-Mail an soest@einkaufen-erleben.de.

Eine anderes Einkaufserlebnis offeriert Peter Schmitz vom REWE-Stolper in Soest seinen Kunden. Er bietet in seinen vier rollenden Supermärkten den Einkauf vor der Haustüre an. Seine Fahrzeuge sind im gesamten Altkreis Soest unterwegs. Mit lauter Schelle macht der





Peter Schmitz in seinem rollenden Supermarkt

mobile REWE-Stolper Supermarkt auf sich aufmerksam. Zweimal pro Woche wird jedes Dorf auf den unterschiedlichen Touren angefahren. Der Wagen hält dort, wo jemand seinen Leinenbeutel oder Einkaufskorb gut sichtbar an die Straße gestellt hat. Wer nicht den gewünschten Artikel unter dem großen Warenangebot findet, kann für die nächste Tour beim Fahrer eine Bestellung aufgeben. Jeder Verkaufswagen hält etwa 1.800 verschiedene Artikel vor. Zum Mengenvergleich: Deutschlands führender Discounter hat auch nur 2.000 diverse Artikel in seinen Regalen.

Peter Schmitz freut sich, dass sein Angebot so gut angenommen wird. Der größte Teil seiner Kunden sind Stammkunden, die sich neben

dem Einkaufserlebnis auch immer wieder auf ein nettes Schwätzchen mit dem Fahrer freuen, der schon nach kurzer Zeit nur noch mit dem Vornamen angeredet wird. Peter Schmitz betont, dass Verlässlichkeit und Vertrauen bei ihm ganz groß geschrieben werden.

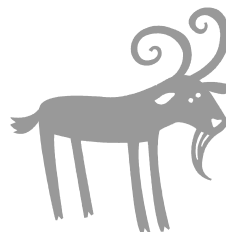
So steht auch bei den schlechtesten Witterungsverhältnissen der bekannte Fahrer mit dem Verkaufswagen zur gewohnten Zeit vor der Haustür.

Wer in einem der rollenden Supermärkte einkauft, zahlt ca. 20% - 30% mehr für jeden einzelnen Artikel, dafür steht sein Einkauf aber auch direkt auf seiner Türschwelle.

Tourenauskünfte erhält man unter der Rufnummer: 02921/6427.

Sabine Lehnert

Dieser Artikel erhebt nicht den Anspruch alle Einkauf- und Lieferservices im Stadtgebiet Soest abschließend genannt zu haben.

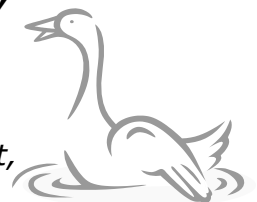


**De Meske kann siëk
ähr verkuiërn
ä de Hitte verbleddern.**

*Der Mensch kann sich
eher versprechen
als die Ziege vermeckern.*

**São me de Goise wieëhnt,
são got se.**

*Wie man die Gänse gewöhnt,
so gehen sie.*



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



**APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR**

**KARSTEN
HUFNAGEL**



*Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!*



**Volkshochschule Soest
Sommer 2012**

Lebenslanges Lernen ist möglich!

Die Volkshochschule Soest (VHS) lädt alle Seniorinnen und Senioren ein, viel Schönes, Wichtiges und Interessantes zu lernen. Sehr wichtig und schön sind die Bereiche Gesundheit, Entspannung und Sport, weil sie in angemessener Weise die Gesunderhaltung und Fitness fördern. Es gibt zahlreiche kulturelle Angebote, die von Senioren gut besucht werden und Fachkenntnisse und Spaß zugleich vermitteln.

Lebenslanges lernen ist nicht nur ein Fachwort. In den Bereichen Computertechnologie und Sprachen wird systematisch gelernt. Im Ergebnis erreichen junge wie ältere Teilnehmer dasselbe Niveau. Jüngere lernen manchmal schneller und mehr, Ältere lernen systematischer und zielgerichteter und so kommt es zum selben Lernergebnis.

Das gemeinsame Lernen bringt Generationen zusammen, die sich im Alltagsleben oft gar nicht mehr persönlich begegnen. Auch das ist für beide Seiten vorteilhaft und führt zu mehr gegenseitigem Verständnis.



Das neue gedruckte Programm der VHS Soest wird ab dem 30. Juni 2012 verteilt werden (Seniorenbüro, Bürgerinformation, Buchläden, Banken und Sparkassen).

Das gesamte Programm ist ab diesem Tag auch im Internet unter der Adresse **www.vhsssoest.de** zu sehen. Über das Internet ist auch die Anmeldung möglich.

Persönlich anmelden können Sie sich in der VHS Nöthenstraße 29 ab dem 2. Juli 2012.

Im hinteren Teil des Programmhefter finden Sie einen Anmeldezettel zum Heraustrennen, der per Post geschickt oder in den Briefkasten der VHS eingeworfen werden kann.

**Die Volkshochschule ist für Beratung
unter der Telefonnummer
0 29 21/32 10 30 11 zu erreichen.**



Die Leber, unser größtes Multiorgan!

Früher galt die Leber als Sitz der Gefühle und als Urheberin der Körpersäfte. Melancholie war übersetzt die Schwarzgalligkeit. Bei Verärgerung war einem eine Laus über die Leber gelaufen.

Dies alles ist richtig, die Leber ist ein ungewöhnliches Multiorgan, wobei zunächst meistens die Entgiftung im Vordergrund steht. Wir denken alle sicher an den Alkohol und auch an die Medikamente. Hier wird die Leber natürlich vor allem durch eine dauerhafte Einnahme in Mitleidenschaft genommen.

Denn eigentlich ist sie eine Meisterin der Regeneration, der Erholung, innerhalb weniger Wochen entsteht sie völlig neu, bildet bei Operationen keine Narben und wächst sogar nach. Bei der Entgiftung müssen wir aber auch an den Alltag denken. Unser Körper wird insgesamt auch immer auf- und abgebaut und dabei entstehen viele unliebsame Stoffe, gerade aus dem Eiweiß- und Blutstoffwechsel, die ständig entsorgt werden müssen.

Schafft sie das nicht mehr, tut es aber nicht einfach weh, die Leber kennt wirklich keine Schmerzen! Müdigkeit, ständiges Hautjucken, das sind die Warnsignale, da jetzt bestimmte Gifte die Haut reizen und unser Gehirn beeinflussen.

Weitaus weniger bekannt sind jedoch die vielen anderen Funktionen, die unsere Leber auch ständig ausübt. Sie reguliert ständig unseren Blutzucker, die Glucose, bei Bedarf wird er gespeichert oder abgegeben oder sogar neu aus anderen Stoffen zusammengebaut. Fette, Vitamin A und B12 können gespeichert werden. Aber auch ganz viele Eiweiße entstehen in der Leber, Immunglobuline, Gerinnungsfaktoren, Enzyme zur Steuerung vieler Stoffwechselvorgänge.

Cholesterin, das weithin bekannte Fett, welches ständig in der Nahrung vermieden werden soll, stellt die Leber bei Bedarf viele Male mehr her, als wir es essen könnten, weil Cholesterin eben für uns wichtig ist. Als Baustoff für alle Zellwände, als Ausgangsstoff für Stress- und Sexualhormone oder körpereigenes Vitamin D.

Einer der Entgiftungswege ist die Herstellung der Gallenflüssigkeit, deren Gallensäuren auch aus Cholesterin aufgebaut sind, die auch zugleich noch für die Fettverdauung im Darm unerlässlich ist.

Dies alles kann die Leber bewerkstelligen, weil sie nach einem wunderbaren Plan zusammengebaut ist, um Filter und Fabrik zugleich sein zu können.

Wir selbst sind auch hier in der Lage, die Leber empfindlich zu stören, indem wir die Fettspeicherung über gebührend ankurbeln, dies geschieht durch eine zu große Fettaufnahme, durch Alkoholgenuss und durch ein Zuviel an Zucker, besonders Fruchtzucker ist hier geeignet. Auch ein zu hoher Eiweißkonsum führt in der Leber zu Ablagerungen, die wie auch die eingelagerten Fette den gesamten Durchfluss und Leberstoffwechsel blockieren.

Gegen bestimmte Erkrankungen die aus Veranlagung entstehen, sind wir machtlos, aber hier liegt mit einer maßvollen Ernährung und Gewichtsführung doch auch eigenverantwortlich einiges in unserer Hand.

HubertApotheker Hubert Mues



**Lina-
Oberbäumer-
Haus**



Alten- und Pflegeheim

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

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



Baujahr: 1984, Anbau: 2010
Modernisiert: 2011
Auszeichnungen: 2010 -
 Feststellung der Verbraucherfreundlichkeit

Plätze - nur für Frauen:

- 72 Einzelzimmer
- 4 Doppelzimmer

Wohnformen:

- Leben in Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Pflegefachliche Schwerpunkte:

- Versorgung der Schwerkranken und Sterbenden auf der Basis der Palliative Care
- Betreuung von Frauen mit Erkrankungen aus dem dementiellen Formenkreis (Demenz, Alzheimer, etc.)



www.lina-oberbaeumer-haus.de



Gottes Häuser:

Schon von fern ist ein Turm St. Mariens eindeutig auszumachen, gleich aus welcher Richtung der Besucher sich der Sachsenstadt Torgau nähert. Stolz und mächtig ragt er aus der Stadtkulisse, die sich gediegen westlich der Elbe präsentiert. Ein Dokument von 973 erwähnt erstmals den Ort: „Torgove“, seit 1267 ist die Bezeichnung „Stadt“ bezeugt.

Der Westbau, erhaltener Rest aus dem frühen 13. Jahrhundert, ist die Zusammenführung von niedersächsischem Breitturm und romanischer Doppelturmfront. Auf die 1220-er Jahre verweisen die Knospenkapitelle der Klangarkaden.

An Stelle der Basilika wurde ab 1390 eine gotische Hallenkirche gesetzt, das Mittelschiff durch einen Chor verlängert. Dazu musste der Querriegel durch ein Kielbogenportal geöffnet werden. Diese Baumaßnahme ergab zugleich die Möglichkeit, ein gewünschtes Rosettenfenster einzubauen.

Nach dem Brand September 1747 wurde der Südturm im Barockstil neu errichtet und ihm eine welsche Haube aufgesetzt. Heute sind von der Pfarrstraße aus mit einem Blick Stilelemente aus mehr als fünf Jahrhunderten Baugeschichte erkenntlich und - sie harmonisieren.

Der Unterraum der Gotikkirche überrascht durch Größe und Weite. Entgegen sächsischer Tradition weisen die Seitenschiffe fast die gleichen Maße wie das Mittelschiff auf. Bei aller Schlichtheit des Kreuz- und Sterngewölbes, die große Spannweite der Kappenflächen ist Zeugnis meisterhafter Gewölbekunst, entworfen von Hans von Torgau (1460-1520) und spiegelt den Zeitgeschmack des ausgehenden 15. Jahrhunderts.

Erstaunliche Steinmetz-Phantasie beweisen Maßwerk der Fenster ebenso wie die südliche Emporenbrüstung. Verstärkte Jochbögen, die beiden verblendeten Säulen, im Norden das dreibahnige Fenster sowie der polygonale (vieleckige) Eingangsbereich mit darüber liegender Sängerempore, deuten das Südquerschiff an. Die neugotischen Holzporenen wur

Stadtkirche St. Marien Torgau

den bei der Restaurierung 1967-1972 entfernt. Das schaffte an der Südwand den erforderlichen Platz für die neue Schusterorgel, (Schuster & Sohn: seit Generationen renommierte Orgelbauerfirma in Zittau). Nun sind harmonisches Zusammenspiel von Kantor und Chor, Organist, Lektor, Liturg und Gemeinde möglich.

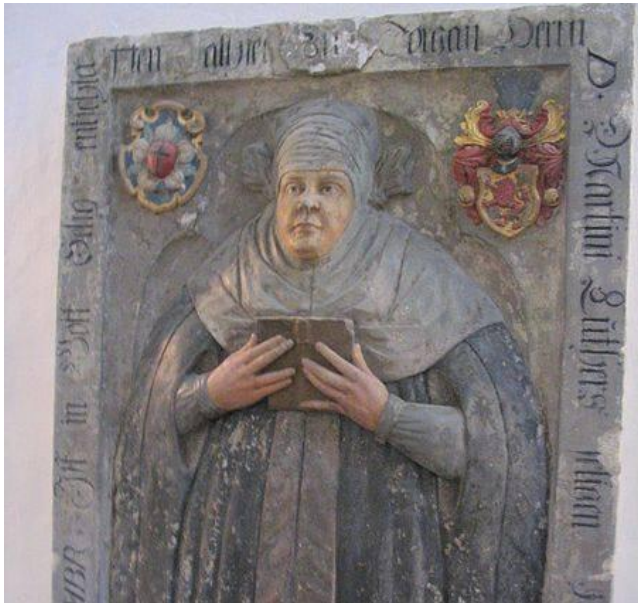


Nur ein paar Stufen führen hinauf in den Chorraum. An den Kreuzpunkten des Rippennetzgewölbes fallen die schönen, farbig gefassten Schlusssteine auf. Nach Stichen von Martin Schongauer (1445/50-1491) stellen sie dar: den Schmerzensmann Jesu – Maria mit Kind auf der Mondmuschel (Mondmuschelmadonna datiert und signiert: 1807) – wilden Mann und wilde Frau, zwischen ihnen ein Engel. Die drei letzten Steine tragen sächsische Wappen, bekunden den nahen Bezug zum Kursächsischen Hof.

Vor der Reformation lud St. Marien die Gläubigen zu sechzehn Altären. Aus dieser Zeit ist nur ein Flügel erhalten geblieben, der den Evangelisten Johannes darstellt und die Tafel der Vierzehn Nothelfer (um 1505) von Lucas Cranach (der Ältere 1472-1553).

Friedrich der Weise, Kurfürst von Sachsen (1463-1525) stiftete einen Passionsaltar, bevor er 1492 eine Pilgerreise antrat. Er schmückt heute den Nordchorraum.

Von Giovanni Simonetti (1652-1716), Baumeister, Stuckateur und brandenburgischer HofBildhauer, stammt der Entwurf des baro-



cken Hauptaltars. Unter seiner Leitung baute ihn Santino Caprani (?) gemeinsam mit deutschen Meistern. 1697 wurde er vollendet und aufgebaut, ein Jahr später mit Heinrich Sperlings (?) Bildtafeln: Abendmahl im Sockel und am Altar vielfigurig Jesus Kreuzigung zusätzlich geschmückt.

Über Jahrhunderte diente die Kirche auch als Begräbnisstätte. Ein Verzeichnis aus dem 18. Jh. listet einundsechzig wertvolle Grabsteine und Epitaphe im Kircheninnern auf. Zwei Grabplatten lenken auch heute noch staunende Besucherblicke auf sich: die der jung verstorbenen Herzogin Sophie von Mecklenburg (1481?-1516), erste Gemahlin des späteren Kurfürsten Johann der Beständige (1468-1532), ein Werk des älteren Steinmetzen Peter Vischer (1455-1529), datiert auf das Jahr 1504, nach Zeichnungsentwurf von Jacopo de Barbari (um 1440-1516). Sehr berührend und lebensnah wirkt durch ihre Plastizität die Grabplatte der Luther-Witwe Katharina von Bora (1499-1552). Ihr Mann hielt sich häufiger in Torgau auf. Auf ihrer zweiten Flucht vor Pest und Missernten aus Wittenberg, verunglückte kurz vor den Stadttoren ihre voll bepackte Kutsche. Die Lutherin zog sich komplizierte Beckenbrüche zu. Drei Wochen später, am 20.12.1552, verstarb sie an den Folgen. An einer Außenwand befinden sich weitere Epitaphe, darunter das des Konrad Krebs (1492-1540), mitwirkender Baumeister an Schloss Hartenfels.

Nach dem großen Gemetzel und verlustreichen Sterben in napoleonischen Feldzügen, wurde im Herbst 1813 das Gotteshaus im Sinne des Purismus' umgestaltet, das Innere von fremden Stilelementen weitgehendst befreit. Im Zuge dieser Veränderungen wurden auch die meisten Grabsteine entfernt. Mittelpunkt des Vorchores bildet nun der Taufstein. Der Tor-

gauer Bildhauer Hans Nicolaus Meyer (?) schuf ihn 1692/93. Auftraggeber war Ratsherr und Apotheker Gottfried Kistenmacher († 1700).

Die Kanzel, eine Arbeit Georg Wittenbergers, (?) ebenfalls hiesiger Kunsthandwerker, entstammt der Spätrenaissance.

Die untere Sakristei bewahrt neben kostbaren Abendmahlsrequisiten ein Abbild des Torgauer Sippenaltars, eine weitere Arbeit des älteren Lucas Cranach. Seit 1906 zählt das originale Prunk- und Prachtstück zum Exponatenbestand des Städel Frankfurt/Main.

Heute bietet der eindrucksvolle Sakralbau auch regelmäßig stattfindenden Konzerten den gebührenden Rahmen.

Dem Torgau-Touristen in spe ist der Aufstieg in die obere Sakristei, in Dachstuhl und Türme sehr zu empfehlen. Der fantastische Panoramablick, der sich ihm dann bietet, lohnt die Mühe reichlich. Unter anderem Sicht auf die historische Elbbrücke, auf der es lebhaft zugeht. Über sie ist auch Schloss Hartenfels erreichbar, das in unmittelbarer Südufernähe gewaltig trotzt und prahlt und weithin sichtbar ist das glitzemde bewegte Schlängelband der Elbe.



Hannelore Johanning
Quelle: Wikipedia: 2/2012

Die in Klammern gesetzten Fragezeichen hinter einigen Namen bedeuten, dass die Lebensdaten dieser Personen über Internet nicht ermittelbar waren.

Anmerkungen zu dem Symposium „drinnen & draußen“ Kunst und Landschaft

Am 6.5.12 fand in der BEM Adam-Kaserne in Kooperation mit dem Kulturparlament ein „Symposium zu Kunst und Landschaft“ statt. Beide Veranstalter versprachen sich Impulse für eine mögliche Reaktivierung und Weiterführung der „Wegmarken“, wie sie zwischen 1998 bis 2001 entstanden sind.

Drei Künstler (Andreas Rosenthal, Marcel Häckel, Jochen Geilen) stellten ihren künstlerischen Werdegang und ihre eigene Auseinandersetzung mit dem Thema „drinnen & draußen“ auf unterschiedlicher, aber auch auf eine lebendige und authentische Art dar, so dass ein intensiver Austausch und Diskurs mit den engagierten Zuhörer möglich wurde. Im

Herbst soll dieser Diskurs im offenen Gelände durch eine Fahrradfahrt ergänzt und vertieft werden. Die Diskussion sollte auch dazu dienen, im weiteren Verlauf der Vorbereitung für das Jahr 2013 und des Prozesses der Projektausschreibung Kriterien für die Künstler zu entwickeln.

Andreas Rosenthal, Münster, nannte seinen Vortrag „Mitten in der Zeichnung stehen“. Er stellte seinen Schaffensprozess über viele Jahre auf eine überzeugende Weise dar. Ein Auslöser für die Art und Weise seiner künstlerischen Tätigkeit war u.a. eine alte Postkarte aus dem Jahre 1946 von Dresden, mit dem Blick von Rathausdom, von dem die Tugend „Güte“ in Gestalt einer Frau auf das zerstörte Dresden herabblickt. Rosenthal ist nicht der klassische Zeichner; er setzt nach einer Phase der Beschichtung eher Zeichen durch Einkerbungen, Wegritzen, Schaben und arbeitet sogar mit der Kettensäge. Großformatige Papiere, die frei im Raum schweben, werden von beiden Seiten unterschiedlich bearbeitet und erhalten durch eine Paraffin-Behandlung eine Transparenz und Tiefenschärfe, wie Membranen

zwischen innen und außen, und bilden quasi einen Dialog beider Flächen. Die Größe der Bilder orientiert sich am Radius seiner Hände. Die Art seines Arbeitens führt ihn in einen Prozess, indem er nur noch aus dem Körper heraus malt, sich in dem „Akt des Zeichnens und Zerzeichnens“ verliert, sich dabei

sucht und findet. Er will nicht mehr der „Regisseur“ sein. Wichtige Impulse für seine Arbeiten erhielt er während seines Stipendiats in Soest. Dieses „Suchen und Sich-Finden“ zog sich wie ein „roter Faden“ durch die Arbeiten von allen drei Künstlern.

Zu sehen, in welchen unterschiedlichen Räumen (Klosteranlage, Barockschloss,

ehemalige Raketenstation) die Bilder von Rosenthal ihre Wirkung entfalten konnten, wirkte auf die meisten Zuhörer faszinierend.

Marcel Häckel zeigte im Künstlergarten der BEM Adam Kaserne Bodenarbeiten, die an archäologische Arbeiten erinnern. Er nimmt bei seinen Grabungen und Gestaltung von Formen immer Erde weg, ohne etwas zu ergänzen. Auch der „Aushub“ umrahmt das Naturobjekt. Als „Künstlergärtner“ interessieren ihn die Heimaterde und die verschiedenen Naturmaterialien, wobei für ihn es durchaus möglich ist, die Erdgrabungen wieder zuzuschütten, was zu einer lebendigen Diskussion und zu Vorschlägen (z.B. Ausgießen mit Polyester, Abdecken mit einer Plexiglasscheibe) über das „Konservieren“ und „Festhalten-Wollen“ von künstlerischen Arbeiten, auch im freien Raum, führte. Ihm ist es nicht wichtig, sich unbedingt einer größeren Öffentlichkeit zu zeigen. Für ihn sind der eigentliche Schaffensprozess und der „Flow“ wichtig. Ein Teilnehmer regte eine Kooperation zwischen Stadtarchäologie und Häckel an.



Kurze Wege, persönlicher Kontakt und regionales Engagement



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

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

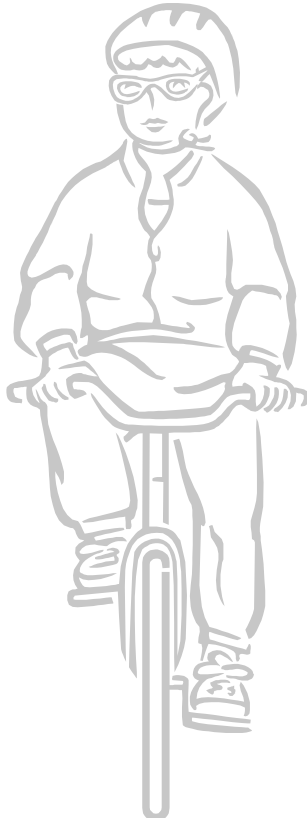

Stadtwerke Soest
Service Rundum

Jochen Geilen, brachte zur Illustration seines Beitrags „Mein Bleistift wiegt nur ein paar Gramm. Doch wie viele Kilo hat er mir erbacht?“ einige seiner großen Bleistifte, Graphiken, Kataloge und Illustrationen von Büchern

mit. Er ist ein klassischer Druckgraphiker, der Generationen von Kunststudenten in seinem spezifischen Metier ausgebildet hat, indem er sich voll – getraut seinem Motto „treibend- getrieben“ - eingebracht hat, sich mit ihnen rieb, Anregungen gab, aber immer ihnen ihre eigene künstlerische Freiheit ließ, was von zwei ehemaligen Studentinnen bestätigt wurde. Man spürte sein großes Interesse einer Zusammenarbeit gerade mit jungen Menschen, die er nicht nur im Atelier betreute und sie dabei zeichnend mit einem ironischen Blick beobachtete, sondern sie insbesondere nach draußen schickte, um die Wirklichkeit mit allen Sinnen zu erfassen, ob dies die Landschaft im Kreis Gütersloh war oder eine psychiatrische Klinik wie in Bedburg – Hau mit ihren großen Parks und in der Begegnung mit dem Fremden. Er selbst hatte als Plakatkünstler angefangen, arbeitete zunächst mit Bleisatz und entwickelte Gebrauchsgrafiken. Er stellte sich immer die Frage, was habe und was will ich (auch als politisch denkender Künstler) mitzuteilen. In seiner überschwänglichen Art und lebendigen Darstellung seines Werdegangs und seiner künstlerischen Haltung hatte er eine Menge mitzuteilen.

Ich wünsche mir nach dieser Veranstaltung (4. Kunstsalon) mehr von solchen Diskussionen in Soest, in einer Atmosphäre der Offenheit und Lebendigkeit, die viele neue „Möglichkeitsräume“ eröffneten und zu einer „gelebten Vernetzung“ in unserer Stadt beitragen.

Dr. Wilfried Huck



Radlers Seligkeit

*Wer niemals fühlte per Pedal,
dem ist die Welt ein Jammertal!*

Ich radle, radle, radle.

*Wie herrlich lang war die Chaussee!
Gleich kommt das achte Feld voll Klee.*

Ich radle, radle, radle.

*Herrgott, wie groß ist die Natur!
Noch siebzehn Kilometer nur.*

Ich radle, radle, radle.

*Einst suchte man im Pilgerkleid
den Weg zur ewigen Seligkeit.*

Ich radle, radle, radle.

*So kann man einfach an den Zehn
den Fortschritt des Jahrhunderts sehn.*

Ich radle, radle, radle.

*Noch Joethe machte das zu Fuß,
und Schiller ritt den Pegasus.*

Ick radle!

Brettli-Lieder, hg.v. Otto Julius Bierbaum, Leipzig 1900

Anpassung

Wenn so ganz selbstverständlich und völlig unbefangen das Wort „Büro“ geschrieben und gesprochen wird, löst es vermutlich nicht dem Impuls der Ursprungsforschung aus.

Früher wurde nämlich, Ältere werden sich noch daran erinnern, Büro: Bureau geschrieben, denn es stammt aus dem Französischen. Auch die lateinisch-französische Bezeichnung: Comptoir meinte dasselbe.

Es war einstmals modern, seine Rede und Schreibe mit französischem Vokabular zu garnieren. Das hatte was. Vermeintlich Zeitgeist.

Das „gemeine“ Volk zog aber nicht mit. Gemäß der eingepaukten Lehrerlehre: „Man schreibt wie man spricht und spricht wie man schreibt“, machte es aus Bureau eben Büro. Das ist deutsch, sieht sauber und ordentlich aus.

Heute ist es „in“ seine Schreibe und Rede mit englischen Vokabeln aufzupeppen. Das hat was. Vermeintlich Zeitgeist.

Demzufolge ist es logisch und konsequent, dass das Kontor nicht mehr Büro, sondern Office heißen muss.

Ich wage die Prognose, dass es nur eine Frage der Zeit ist und vermutlich eine gar nicht so sehr lange und Office wird akkurat deutsch und griffig, schreib- und sprechbequem werden.

Dafür bieten sich verschiedene End-Schreibweisen an: Doppel-Ess: Offiss, beziehungsweise: Doppel-Zett: Offizz

Oder:

Da wir nach der letzten Rechtschreibreform teilweise des „scharfen Ess“ als Ersatzbuchstaben für Ess-Zett verlustig gegangen sind, vielleicht doch wieder mit Ess-Zett?: Offisz oder Offiß? Das wäre dann Fortschritt par excellence.

Oder:

Wir kehren wieder zu der schlichten ursprünglichen Bezeichnung: Kontor zurück. Auch nicht deutsch, aber das sind ja viele, uns sehr geläufige, buchhalterische Begriffe nicht. Meist liegt der Ursprung im Italienischen.

© Hannelore Johanning

THOMA
Residenz

...rundum wohl fühlen

Lütgen Grandweg 4-6, 59494 Soest

Tel. 02921 / 376 - 0

Häuslicher Pflegedienst

Wohnen mit Service

Betreutes Wohnen

Tagespflege Noah

Kurzzeitpflege

Pflegeheim

Einmal Köln von oben sehen

Ulli hatte Andrea zum Geburtstag einen Gutschein geschenkt. Auf dem stand nur „Einmal Köln von oben sehen“, einzulösen am 29. Juni.



Das kann eigentlich nur ein Rundflug sein, dachte sich Andrea und fragte Ulli aber doch, denn sie hatte in allen Dingen gem. Klarheit. Der aber meinte nur: „Lass dich überraschen!“ Der 29.6. war ein Freitag, da machte die Praxis schon mittags zu, das passte ganz gut.

Sie probierte immer wieder etwas herauszubekommen, aber Ulli war eisern. Vielleicht war es auch eine Fahrt mit einem Heißluftballon? Aber die Idee verwarf sie gleich wieder. Einen Heißluftballon konnte man nicht lenken und er musste ja auch nach einer bestimmten Zeit landen. Andererseits: Mit den großen Ferienfliegern war sie schon oft in den Urlaub geflogen – mit so einem kleinen Sportflugzeug noch nie. „Nimm dir etwas warmes mit, einen Pullover oder eine Jacke, da oben ist es kühl.“ Ha, jetzt hat er sich verraten! Die kleinen Sportflugzeuge hatten keine Heizung und waren auch nicht so dicht.

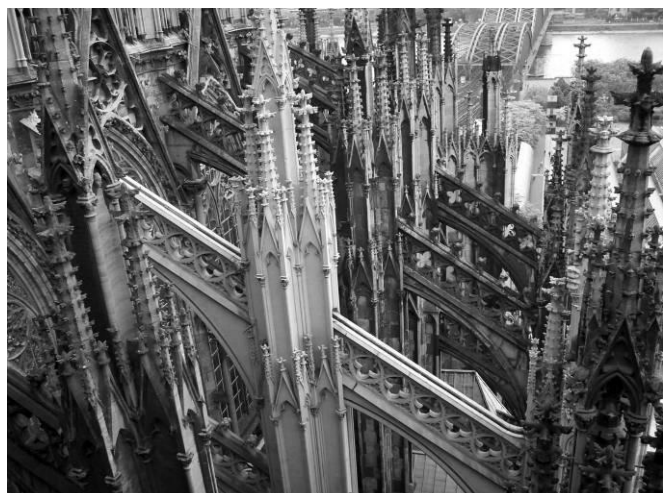
Sie fuhren auf der Autobahn Richtung Köln. Da war die Ausfahrt zum Flughafen – schon vorbei! Na klar, die kleinen Flieger würden den Betrieb nur stören. Sie starteten sicher auf einem Sportflughafen am Rande der Stadt. Aber Ulli blieb nicht auf dem Ring, sondern steuerte die Innenstadt an. Wo soll da denn ein Flugzeug starten, fragte sich Andrea. Schließlich parkten sie das Auto ganz in der Nähe vom Dom. Ulli nahm sie an der Hand, sie gingen

auf die Domplatte und schließlich auf den Haupteingang zu. Da fiel es Andrea wie Schuppen von den Augen: Er will mit mir einen der Türme besteigen! „Bist du fit?“ fragte er. „Es sind 386 Stufen bis ganz oben hin!“ Sie waren ja beide gut trainiert und schafften den Aufstieg fast ohne zu schnaufen.

Der Ausblick war atemberaubend! Die Luft war klar, so dass man in alle Richtungen viele Kilometer weit sehen konnte. Zu ihren Füßen glitzerte der Rhein in der Nachmittagssonne und das junge Laub der Bäume wurde durchleuchtet.

So gegen 18 Uhr wurde Ulli unruhig. Er sah immer wieder auf die Uhr und sagte schließlich: „Komm wir müssen nach unten.“ Als sie in der Glockenstube ankamen, standen schon etliche Leute am Absperrgitter und unterhielten sich. Vor ihnen hing die größte Glocke des Doms: Die Petersglocke oder wie die Kölner sagen: Der dicke Pitter. Andrea las auf einem Schild: Durchmesser 3,22 m und überlegte scherzhaft, wie dieses Trumm wohl in ihr kleines Wohnzimmer passen würde.

Auf einmal verstummten die Gespräche. Die Leute sahen gespannt auf die Glocke. Zuerst bewegte sie sich nur ein ganz klein wenig, die Schwünge wurden immer größer und schließlich schlug der Klöppel zum ersten Mal an den Glockenrand. Die Glocke schwang immer höher und die Töne wurden lauter und dröhnten so stark, dass man ohne Gehörschutz Schaden genommen hätte. Ulli, der die Zeit gestoppt hatte, sagte: „16 Sekunden hat es gedauert, vom Anschlag bis zum ersten Anschlag des Klöppels.“ Nach und nach fielen die anderen, kleineren Glocken ein. Sie mussten dem dicken Pitter den Vortritt lassen!





Als sie wieder unten auf der Domplatte waren, dirigierte Ulli sie zur Hohenzollernbrücke. Andrea war überwältigt von dem Anblick der sich ihr dort bot: An dem Gitter zwischen Gehweg und Gleisen waren tausende, ja abertausende Vorhängeschlösser befestigt. Sie hatte schon gehört und gelesen, dass junge Paare sich auf diese Weise ihre ewige Liebe schworen. Aber, dass es so viele sein würden, hätte sie nie gedacht.

Sie gingen etwa bis zur Mitte der Brücke. Da zog Ulli ein silbern glänzendes Schloss aus der Tasche, in das ihre Namen eingraviert waren. Er hingte es an einen freien Platz. Andrea bat einen Passanten, ein Foto von ihnen zu ma-

chen. Sie wollte es Herm Kühn, Ullis Opa, der sie zusammengebracht hatte, geben.

Sie stellten sich mit dem Rücken an das Brückengeländer und warfen die beiden zum Schloss gehörenden Schlüssel über die Schulter in den Rhein. Nun konnte keiner von beiden mehr das Schloss einmal wieder entfernen.

Auf dem Weg zum Parkplatz kehrten sie in einen Biergarten ein, aßen „ne halve Hahn“ (Käsebrötchen) und tranken ein Kölsch. Im Auto lehnte sich Andrea zurück und schloss die Augen. Der Tag war anstrengend und voller Überraschungen gewesen: Die Turmbesteigung mit dem sagenhaften Ausblick, der dicke Pitter, der nur wenige Male im Jahr geläutet wurde und schließlich der überwältigende Anblick der Schlösser auf der Hohenzollernbrücke! Ihr fielen die Augen zu. Erst, als sie schon wieder auf der Autobahn rollten, blinzelte sie ein wenig. Sie fuhren auf den Sonnenuntergang zu. Der ganze Himmel war rosarot gefärbt, ein fantastischer Anblick! Sie dachte noch: Ob das wohl der Blick in unsere Zukunft ist? Dann schlief sie wieder ein und wachte erst auf, als das Auto vor ihrer Haustür anhielt.

Johanna Hoffmann

Juli-Glück

*Ist Alltag Hetze, Jagd und Stress,
sind Urlaub fällig und Wellness.*

*Für mannigfache Sommerlust
empfänglich ist die Urlaubsbrust:*

*Genüsslich faulenzen am Strand,
die Sohlen kosen weicher Sand,
sonnenwarm tut wohl der Rücken.*

*Zwischen Strandsteinen und Lücken
quirlt lustig schon die Ostsee vor,
der Möwen Schrei hallt lang im Ohr.*

*Ein Weiterhimmel hält charmant
dies Fehmarnbild stahlblau umspannt.*

*Und löst das Haar dann noch der Wind,
sind alle Sinne wieder Kind.*

Hannelore Johanning



"Raum der Stille"

Sakristei-Kapelle Neu St. Thomae Soest

Der gotische Kirchenraum von Neu St. Thomae birgt ein besonderes Kleinod, in das man über den alten gotischen Mönchschor mit seinen schlanken, bleiverglasten, großen Fenstern rechts eintreten kann: Die Sakristei-Kapelle mit buntverglasten Fenstern. Der gotische Kirchenraum von Neu St. Thomae birgt ein besonderes Kleinod, in das man (Evangeliumsmotive), einen kleinen Altar mit Kerzenleuchtern und Bibel, zwei Kruzifixen, einem Kerzenbaum, Gemälden von Hilde Röhrig/Soest und



Jan Balyon/Lüneburg, das alles getragen von einer gotischen Mittelsäule.

Über viele Jahrzehnte diente dieser Raum dem Predigerseminar der Evangelischen Landeskirche als Kapelle. Seit 1999 hat die St. Thomae-Gemeinde des öfteren hier kleinere Gottesdienste gefeiert, sie aber auch als Sakristei und oft auch als praktische Requisitenkammer genutzt. Nun ist dieser kunsthistorisch auch für Soest einmalige Raum eingerichtet worden als

**"Raum der Stille in St. Thomae Soest
– im Rahmen der Offenen Kirche –
Eine Oase im turbulenten Alltag"**

Hier sind alle Besucher und Freunde von St. Thomae zum Verweilen eingeladen!

Öffnungszeiten der Kirche:

Dienstag – Freitag: 15.00 – 18.00 Uhr
Samstag: 11.00 – 13.00 Uhr,
14.00 – 18.00 Uhr

Der Raum der Stille will einladen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen -

... für einige Augenblicke STILLE
... den Alltag Alltag sein zu lassen
... auszurufen
... nachzudenken
... zur Mitte zu finden
... zu meditieren
... zu beten.

Sie treten ein: leise geistliche Musik erklingt, Altarkerzen brennen, sanftes Licht fällt durch die gotischen Fenster in den Raum. Sie schließen die Tür, und der Alltag, aus dem Sie gekommen sind, bleibt hinter Ihnen zurück.

Sie setzen sich -und ganz allmählich breitet sich die Ruhe des Raumes auch in Ihnen aus...

Vielleicht möchten Sie irgendwann am Kerzenbaum eine Kerze entzünden; vielleicht möch-



ten Sie auch einen Gedanken in ein paar Worten festhalten; vielleicht genießen Sie auch einfach nur die besondere Atmosphäre des Raumes.

**Und irgendwann
werden Sie wiederkommen.**

Der Raum der Stille ist offen für Menschen aller Konfessionen und Religionen.
Dr. Wolf Kalipp

Sakristei-Kapelle Neu St. Thomae Soest

Zusätzliche Angebote für die Monate Mai bis September 2012:

**Jeweils freitags von 19:00-20:30 h
(anschließend Nachbesinnung bei Tee und Gebäck)
in St. Thomae, Klosterstraße, Soest:**

Leitung: Hilde Röhrig, Heidrun und Dr. Wilfried Huck, Dr. Wolf Kalipp (alle Soest).

- Ein einmal monatlich stattfindender Meditationskreis mit geführter Meditation/Kontemplation.
- Rezitation von Texten aus dem Fundus christlicher und internationaler Spiritualität.

Termine:

22.06.12:	Hilde Röhrig (Farbe erleben)
20.07.12:	Dr. Wilfried Huck (Meditation und Kontemplation über Bilder)
24.08.12:	Heidrun Huck (Meditation und Kontemplation im Stil des Zen)
21.09.12:	Gruppenmeditation mit allen Meditationsleitern: Stille erleben

Wir beraten Sie individuell und kostenlos in allen Bereichen der Pflege.

Seit dem 01.01.2011 finden Sie uns auch in unserem Beratungsbüro im Klinikum Stadt Soest



MICHAEL COESTER
Häusliche Krankenpflege

Westenhellweg 62 · 59494 Soest
Tel: **0 29 21/3 33 00** · Fax: 0 29 21/3 33 01
Web: www.krankenpflege-coester.de
Mail: info@krankenpflege-coester.de



Ihre Ansprechpartner (v. l. n. r.):
Oliver Wessel, Manja Holtz,
Bianca Roslan, Guido Luhmann

Clara Schumann (1819-1896)

Weibliche Künstler, ganz besonders Komponistinnen, Malerinnen und Poeten sollten die feste Überzeugung anfechten, dass die wirklich großen Leistungen in der Kunst nur dem Schaffen der Männer zukommt.

Das Leben der Clara Schumann könnte ein Beweis sein, warum diese Überzeugung so fest verankert ist, vielleicht sogar heute noch.

Clara Schumann war eine der wichtigsten und berühmtesten Pianistinnen und Komponistinnen des 19ten Jahrhunderts. Schon mit elf Jahren spielte sie öffentlich NICCOLO PAGANINI und zur gleichen Zeit wurde ihr eigenes Werk OPUS 1 veröffentlicht. Mit zwölf Jahren war ihr erster Auftritt in Paris, wo sie auch Robert Schumanns PAVILLONS, OPUS 2 spielte. Mit 13 widmete ihr Schumann sein OPUS 3 und OPUS 5 IMPROMPTUS.

Mit 16 Jahren war der Gala-Auftritt ihres eigenen Klavierkonzertes und sie fing mit dem Studium von Schumanns FIS MOLLE SONATA an. In Wien und Prag hatte sie großen Erfolg, als gerade erst 18 Jahre alt war.

Aber wer kennt oder spricht schon von Clara, der talentierten und international berühmten Musikerin? Vielen von uns ist sie nur als die Frau des großen Genies Robert Schumann bekannt. Warum ist das so, wenn doch der Beweis ihres eigenen Talents unbestreitbar ist?

Beide, Clara und Robert wurden von Claras Vater einem bekannten Musiklehrer unterrichtet. Sie verliebten sich als sie noch sehr jung waren und heirateten, obwohl Claras Vater sehr dagegen war. Er sah Schumann als nur einen der vielen armen Komponisten für den es unmöglich sein würde, seine schon jetzt berühmte Tochter zu ernähren.

Clara förderte Schumanns Werke immer wieder durch ihre eigenen Klavierkonzerte. Traurigerweise gab Robert ihrem Talent wenig Beachtung. Nach der Hochzeit komponierte Clara nicht mehr. Schumann verbot ihr sogar, auf dem zweiten Klavier im Haus zu üben, weil es sein Komponieren stören würde. Clara sah sich gezwungen, ihr Talent dem ihres Mannes zu opfern.

Danach begann ihre Zeit als Frau und Mutter. Das erste Kind mit 21, das zweite mit 23, das dritte mit 25, Tod des vierten Kindes mit 27, das fünfte mit 28, das sechste mit 29, das siebte mit 32 und eine zweite Fehlgeburt.

Mit 34 versuchte Schumann sich das Leben zu nehmen. Zur gleichen Zeit bekam Clara ihr achttes Kind.

Trotzdem überlebte Claras Kreativität. Vielleicht nicht so, wie sie es sich wohl gewünscht hätte, aber wenigstens im praktischen Sinne.

Robert Schumann ist jetzt in einer Nervenheilanstalt und Clara ist gezwungen, Geld für die große Familie zu verdienen.

Mit 35 Jahren begann dann ihre neue Karriere als Pianistin und Komponistin. Auch forderte sie weiter die Werke ihres Mannes. Aber schon mit 36 wurde sie Witwe.

Für die Entbehrungen und das Leiden hinter diesen Fakten brauchen wir keine Erklärung. Was für eine Frau! Was für eine Künstlerin!

Trotzdem wurde sie immer wieder von Schumanns Biographen kritisiert:

Sie hat ihn nicht im Krankenhaus besucht, hat sein Talent nie wirklich anerkannt und die Sensibilität eines komplizierten und schwierigen Genies nie ganz verstanden."

Aber es gibt neue Einblicke. Claras Briefe und Tagebücher offenbaren wie verzweifelt sie versuchte, ihr eigenes Talent zu untergraben, sogar ihre Kreativität geheim hielt, um ihren Mann vor der Spekulation zu schützen, dass einige seiner Werke die ihren sein könnten.

Natürlich bewunderte sie sein großes Talent, wurde aber gezwungen, ihr eigenes zu verleugnen, sogar vor sich selbst. Ihr Argument war, dass keine Frau je in der Lage gewesen war, kreative Unabhängigkeit zu repräsentieren. Also, warum sollte es für sie, Clara Schumann möglich sein?

Um ihr eigenes Leid und Bedauern der verpassten Möglichkeiten als Komponistin zu vermindern, nahm sie die Werte einer von Männern dominierten Kultur an, ganz besonders die Überzeugung einer bürgerlichen Gesellschaft, dass Originalität und Genius nur von Männern erreicht werden können.

Clara Schumann gab ihr letztes Konzert im Alter von 76 Jahren. Sie starb in Frankfurt und wurde neben ihrem Mann beerdigt.

Gibt es wohl eine Biographie, die mitfühlend und zornig genug ist, Clara Schumanns Briefe und Tagebücher noch ein Mal genauer zu untersuchen?

Dies wäre natürlich ein gefährliches Unternehmen. Es könnte dabei vielleicht als peinliche Wahrheit herauskommen, dass die Situation unserer weiblichen Künstler von heute fast unverändert ist.

Erika Goulden

Notruf mit der e-Saite

Zu ihrer Einschulung hatte Andrea nicht wie andere Kinder Süßigkeiten, sondern eine Geige geschenkt bekommen. Sie hatte lange darum gebettelt, das Geigenspiel lernen zu dürfen. Mit sechs Jahren, meinte Onkel Albert, könne man den Versuch wagen. Steckt es ihr nicht im Blut, dann würde sie das mühselige Üben schon bald aufstecken, und dann war mit einer Schülergeige nicht viel verloren. Sie wurde zwar keine Star-Geigerin, aber sie behielt die Freude am Spielen und zu Ihrer Konfirmation schenkte ihr Onkel Albert seine wertvolle Geige aus der Werkstatt von Klotz in Mittenwald. Onkel Albert war Konzertmeister des Symphonieorchesters gewesen, bis er durch einen Unfall zwei Finger der linken Hand verlor und somit nicht mehr spielen konnte.

Andrea spielte mit drei Freunden alle vierzehn Tage in einem Streichquartett – nur so zum Spaß. An diesem Abend kamen sie nicht so recht zum Musizieren. Es hatte in der letzten Zeit mehrere Überfälle auf junge Frauen gegeben und Lena, die Cellistin, hatte Angst, dass ihr auch etwas passieren könnte, zumal es jetzt auf dem Heimweg schon dunkel war. Die beiden Männer des Quartetts boten sofort an, die Frauen nach Hause zu begleiten. Lena nahm an, aber Andrea sagte: „Das soll einer bei mir mal probieren, der wird sein blaues Wunder erleben!“

Zu der alten Geige hatte sie auch einen stabilen Geigenkasten aus poliertem Holz bekommen. Sie hatte sich in einer Sattlerei einen Gurt daran befestigen lassen, damit sie das Instrument nicht in der Hand tragen musste, sondern sich über die Schulter hängen konnte.

Sie war kaum 500 m gegangen, da wurde ihr linker Arm nach hinten gerissen und ein Messer an die Kehle gehalten. „Wenn du einen Laut von dir gibst, schneide ich dir die Kehle durch! Und jetzt weiter!“ Als Arzthelferin war ihr klar, dass schon mit einem kleinen Ruck die Halsschlagader durchtrennt sein würde und es keine Rettung für sie gäbe. Sie schäumte innerlich. „Gerade habe ich noch groß getönt, das ich mich zu wehren weiß, und schon tu ich brav, was der Kerl von mir verlangt!“ Er schob sie in ein nahe gelegenes Abbruchhaus, das schon ausgeschlachtet auf den Abrissbagger wartete. Es ging in der Keller. Vor einer eisernen Tür hielt er an. Die Tür hatte kein Schloss. Sie wurde von zwei schweren Riegeln zugehalten. Um die Riegel aufschieben und die Tür öffnen zu können, musste der Mann für einen Moment das Messer von ihrem Hals nehmen.

Sie drehte sich blitzschnell um, und schlug ihm den Geigenkasten ins Gesicht. Er schrie kurz auf, stieß sie aber durch die offene Tür und verriegelte sie wieder. Andrea stürzte einige Stufen hinunter, in einen völlig dunklen Raum. Zum Glück stellte sie fest, dass sie außer ein paar Abschürfungen keine Verletzungen hatte.

Als Erstes ging sie die Stufen wieder hinauf, um zu probieren, ob sie Licht einschalten konnte. Aber das Haus war natürlich schon ohne Strom. Dann tastete sie sich an der Wand entlang, ob es vielleicht noch eine Fluchtmöglichkeit gab.

Da war keine Öffnung in der Wand, außer einem Lüftungsloch ganz oben, fast unter der Decke. Das war zu hoch und zu klein. Der Raum war gut und gern drei Meter hoch. Durch diese mit Luftschlitzen versehene Öffnung fiel ein schwacher Lichtschein, sodass sie nach einiger Zeit etwas sehen konnte. Mitten im Raum stand eine Holzpritsche. Auf der sollte sie wohl vergewaltigt werden? Dann entdeckte sie noch einen Strick.

Sie überlegte, wie es wohl weitergehen würde. Sie konnte, das stand nun fest, nur durch die Stahltür den Raum verlassen. Wenn ihr Peini-

Seniorenase am Aldegrevewall Im Herzen von Soest!



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

Wir möchten die Gelegenheit nutzen, um unsere neue Seniorenwohngemeinschaft

„Seniorenase am Aldegrevewall“

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

Unsere Seniorenase zeichnet sich durch einen gehobenen Standard und einem gemütlichen, einladenden Ambiente aus.

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

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

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

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



Lassen Sie sich unverbindlich beraten.

ger wiederkäme, würde er bestimmt sehr vorsichtig sein und sie mit brutaler Gewalt an der Flucht hindern. Käme er nicht, ständen die Chancen für eine Entdeckung und Befreiung ausgesprochen schlecht.

So zermartete sie sich das Hirn, bis sie eine Erfolg versprechende Idee hatte: Die Tür hatte innen wie außen einen sehr stabilen Griff und die fünf Stufen waren durch einen Handlauf gesichert. Wenn sie das Seil an dem Griff und am Handlauf fest verknoten würde, könnte der Mann die Tür nicht öffnen. Wenn dann am Morgen die Abbrucharbeiter kämen, würde man sie befreien. Was aber, wenn niemand käme? Eventuell tagelang, wochenlang? Es musste eine bessere Lösung geben! Sie befestigte das Seil fest an der Griffstange, am Handlauf machte sie einen Knoten, den sie mit einem Ruck lösen konnte, das hatte sie mal bei einem Segelkurs gelernt.

Der Mann kam tatsächlich! Er entriegelte die Tür. Als er sie nicht aufziehen konnte, fing er laut an zu fluchen und drohte ihr, er werde sie umbringen, wenn sie ihn nicht sofort hereinließ. Sie blieb stumm und wartete ab. Als sie den Eindruck hatte, der Kerl zog nun mit äu-

ßerster Kraft, riss sie am Seil, der Knoten ging auf, die Tür flog zurück und der Mann knallte gegen die gegenüber liegende Wand. Sie rann die Treppe hinauf. Aber bevor sie entweichen konnte, flog die Tür wieder zu und sie hörte, wie die Riegel vorgeschoben wurden. „Verdammt!“ Ihr schossen die Tränen in die Augen. Der schöne Plan war geplatzt, weil der Kerl so unglaublich zäh und wendig war. Sie band das Seil wieder am Handlauf fest, damit sie nicht überrascht werden konnte und setzte sich auf die Pritsche. Jetzt war guter Rat teuer.

Stunden vergingen. Andrea döste in ihrer Verzweiflung ein wenig vor sich hin. Draußen wurde es langsam hell. Plötzlich wurde sie hellwach. Ein Geräusch am Lüftungsloch. Etwas schnaufte – ein Hund! Wo ein Hund ausgeführt wird, ist auch ein Besitzer! Sie erinnerte sich daran, wie der Hund ihrer Eltern immer schmerzvoll gejault hatte, wenn sie die hohen Töne auf ihrer Geige anstrich. Sie holte ihre Geige aus dem Kasten und drückte die e-Saite ganz unten und lies den hohen Ton so laut wie möglich erklingen. Der Hund jaulte auf, als hätte er sich verletzt. Sie hörte Schritte und wie eine Männerstimme das Tier zu beruhigen versuchte. Jetzt schrie sie, so laut sie konnte: „ Hilfe, ich werde hier im Keller festgehalten. Bitte rufen Sie die Polizei!“ Es blieb ruhig. Die Minuten vergingen ihr wie Stunden. Dann hörte sie Schritte und Hundegebell. Sie griff wieder zur Geige und fiedelte drauflos. Egal was, hauptsächlich laut. Als sie merkte, dass ihr Retter an ihrer Tür angekommen war, löste sie den Strick. Die Tür ging auf, und im Türrahmen stand ein älterer Herr und ein kleiner Terrier, der immer noch kläffte.

Etwas später kam auch eine Polizeistreife, die sie auf die Wache für die Aufnahme eines Protokolls und der Täterbeschreibung mitnahm. Obwohl sie ihn nur ganz kurz von vorn und bei schlechtem Licht gesehen hatte, konnte sie den Mann so gut beschreiben, dass er kurz danach gefasst werden konnte.

Johanna Hoffmann



Unser Service für Sie:

Putzen, Kochen, Waschen, Bügeln,
Gartenpflege, Einkaufen, ...

Außerdem Haushaltsauflösungen,
kleinere Renovierungsarbeiten und
seniorengerechte Umzüge.

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

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

www.pertheswerk.de



Evangelisches Perthes-Werk e.V.

Keine Angst, der beißt nicht!

Andrea lag am Ufer des Baggersees in der Sonne. Mittwochs war die Praxis am Nachmittag geschlossen.

Am ganzen Strand war weit und breit kein Mensch zu sehen, so dass sie ungestört relaxen konnte und nicht von zufällig anwesenden Patienten angesprochen würde.

Ein ungewohntes Geräusch näherte sich ihrem Liegeplatz. Sie öffnete die Augen und richtete sich etwas auf, um zu sehen, was da auf sie zu kam.

Wenige Meter vor ihr lag ein Krokodil, das seine Augen offensichtlich auf sie gerichtet hatte. Na gut, es war nicht groß. Wohl von der Schnauze bis zur Schwanzspitze nicht viel länger als ein Meter. Aber im ersten Moment schoss es ihr durch den Kopf: Nichts wie weg! Dann aber sprach sie zu sich selbst: „Sei nicht so feige. Das ist viel zu klein, um gefährlich zu sein. Warte erst einmal ab, was weiter passiert!“ Es war ja schon öfter mal vorgekommen, dass Tiere, die für das heimische Terrarium zu groß geworden waren, von ihren Besitzern freigelassen wurden.

Als das Tier nur noch wenige Schritte von ihr entfernt war, hob es den Kopf und sperrte das Maul weit auf. Ob es etwa Hunger hat, fragte sie sich? Wahrscheinlich ist es als Baby zu den Menschen gekommen und hat nie gelernt, seine Nahrung selbst zu suchen. Sie holte aus ihrer Tasche das Päckchen mit den Wurstbrotchen, die sie sich mitgebracht hatte. Als sie die Alufrischhaltefolie entfernte, kam das Tier noch ein bisschen näher und sperrte wieder das Maul auf. Sie brach ein Stück Brot ab und warf es ins Maul. Das kleine Krokodil schluckte und sperrte das Maul sofort wieder auf. Das ging so, bis das ganze Pausenbrot verfüttert war.



Dann robbte sich der Kleine weiter vor, legte sich neben Andrea ins Gras und schien zufrieden vor sich hin zu dösen. Vorsichtig legte sie eine Hand auf seinen Rücken. Als er keine Reaktion zeigte, streichelte sie ihn.

Sie fing an, zu ihm zu reden, wie es manche Leute mit ihren Haustieren tun.

Dabei überlegte sie angestrengt, wen sie anrufen könne, denn ihren kleinen „Kroko“, wie sie ihn liebevoll nannte, wollte und konnte sie nicht einfach so seinem Schicksal überlassen.

Schließlich wählte sie die Notrufnummer der Polizei. Die würden sicherlich wissen, wer in so

Wohnen und Leben in schönster Soester Lage

Zu jung für's Altenheim?

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

- Eigenständiges Wohnen
- 24 Stunden besetzte Rezeption für Service, Rat, Hilfe und Sicherheit
- Appartements 28 m² bis 56 m²
- Café / Restaurant, Sauna / Solarium, großer Garten mit Sonnenterrasse, Bier- / Weinstube
- Frisör / Fußpflege
- Hauswirtschaftsdienst
- Kooperation mit Pflegedienst
- und vieles mehr

Wohnen 60plus:
Das Leben leben.

Weitere Informationen:

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



www.soester-altstadt-appartements.de

einem Fall zuständig ist. Der Polizist am Telefon hielt ihre Schilderung erst für einen albernen Scherz, nahm aber die Anzeige auf, mit dem Hinweis, das ein falscher Alarm sie teuer zu stehen kommen würde.

Nach einer halben Stunde kam ein Polizeiwagen angerast. Vier Polizisten stiegen aus, bewaffnet mit Knüppeln, einem Netz und einer sogar mit einem schussbereiten Gewehr. Sie kamen heran.

Der Mutigste ergriff den kleinen „Kroko“ beim Schwanz, wohl um ihn in eine Transportkiste zu stecken. Andrea packte augenblicklich der Zorn. Sie schrie den Polizisten an, er solle das Tier sofort loslassen. Vor Scheck ließ er es tatsächlich fallen. Andrea schnappte ihn sich, hob ihn an ihre Brust, wie ein kleines Kind, so dass der Kopf auf ihrer Schulter lag. Sie beschimpfte immer noch die verdatterten Polizisten, als ein kleines Auto ankam, aus dem eine Frau herausprang, die sofort auf die Menschengruppe zueilte.

„Was machen Sie da mit meinem kleinen „Dino“?“

Seniorenbüro Stadt Soest

Rathaus - Seiteneingang Am Seel-

Tel. 02921 / 103-2202

mail seniorenbuero@soest.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 9 bis 12 Uhr



SENIORENBÜRO

Treffpunkt netter Leute

© andreas müller

Diakoniestation

Pflege- u. Gesundheitsdienst gmbH

Häusliche Pflege ist unsere Stärke!

Westenhellweg 30
59494 Soest
Tel. 0 29 21 / 3 62 04 00

Paul-Gerhard-Straße 5
59457 Werl
Tel. 0 29 22 / 8 78 35 22

Essen auf Rädern
Tel. 0 29 21 / 3 62 04 20



Freundes- u. Förderkreis Diakoniestation
Spendenkonto:

Sparkasse Soest (BLZ 414 500 75) Konto-Nr. 3 019 981

Als sie ihren Liebling bei Andrea sah, herrschte sie sie an: „Haben Sie ihn gefunden?“ – „Nein, er hat mich gefunden!“ Und sie erzählte wie alles abgelaufen war.

Die Frau hatte am Tag zuvor in dem Polizeirevier angerufen und gemeldet, dass ihr am Baggersee ein kleines Krokodil abhanden gekommen sei und um Hilfe gebeten. Als nun einen Tag später Andrea anrief, erinnerte man sich an den Hilferuf und verständigte die Besitzerin.

Sie riss ihren „Dino“ an sich und brauste mit dem Auto davon. Die Polizei nahm noch für alle Fälle Andreas Personalien auf und trat dann den Rückmarsch an. Andrea hatte auch keine Lust mehr, zu bleiben und fuhr heim.

Am Abend klingelte das Telefon. Dinos Frauchen meldete sich. Sie hatte sich von der Polizei ihre Telefonnummer geben lassen. Sie entschuldigte sich für ihr Verhalten am Nachmittag und lud sie für den kommenden Sonntag zum Kaffee ein.

Johanna Hoffmann

Dai aolle Appelboom

„Bennätzken, kuik maol - dai Appelboom -dai stoiht dao suut hunnert Jaohren.

A iek näo säon Jüngesken was ä diu, dao stond dai all hui inne Gaoren.

In all diän Jaohren - wat was dat schoin - heuwe unner diäm Baome stätten -
hät sungen un spielt un ues wat vertallt un van suinen Appeln giätten.

Wat heuwe ues unner diäm Appelboom säo faken van Hiärten frögget...!
Niu droinet hai suinen lesten Dräom - de Wind hiät sin Liäuen vertuegget.

Dai Baum dat ies niu ne aollen Mann un dait taum lesten Maol blöggen -
un Hiärfwestdag sind näomaol Appeln dran - lot ues iähme „Danke!“ seggen.“



Sommer Menue 2012

Heute stelle ich Ihnen ein Rezept aus dem Kochbuch „Mediterrane Küche“ vor.

Die Gerichte der mediterranen Küche bestehen im Wesentlichen aus Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Fisch, erst an 2. Stelle stehen Fleisch und Wurstwaren, dabei werden helle Fleischsorten bevorzugt. Die Gerichte werden überwiegend mit nativen Olivenöl extra oder auch Rapsöl zubereitet. Diese beeinflussen den Cholesterinwert, Herz- und Kreislauferkrankung, Diabetes und zu hohen Blutdruck positiv.

Rucolasalat mit Äpfeln, Orangen und Walnüssen



Zutaten:

300g Rucola, (*alternativ andere Blattsalate*)
2 Äpfel
2 Orangen
40 g Walnüsse
8 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rucola waschen, abtropfen lassen, Äpfel entkernen, in Scheiben schneiden, Orangen schälen und filetieren. Dressing bereiten und den Salat marinieren, auf Tellern anrichten und mit Walnusskernen bestreuen.

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Schafskäse, Risotto oder neue Kartoffeln



Zutaten:

4 rote Paprika
200g Hackfleisch
100 g Schafskäse
80 g Magerquark
100 g Zwiebelwürfel
1-2 Knoblauchzehen
1 Ei
50g Semmelmehl

Quark-Dip

Zutaten:

300 g Quark
100ml Milch
1 kleine Zwiebel
200 g Tomaten
1 Knoblauchzehe,
1 EL Olivenöl,

gehacktes Basilikum, Salz und Pfeffer.
4 EL Olivenöl,
100g frisch geriebenen Parmesan
geröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen, waschen. Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit allen Zutaten vermischen und abschmecken. In die halbierten Paprika füllen. Eine Auflaufform mit dem Olivenöl ausstreichen, die Paprika mit der Hackfleischmasse füllen und in die Form setzen. Mit Parmesan bestreuen, bei 180 Grad, 40 Min. im Ofen backen. Vor dem Anrichten die Paprika mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen. *Zucchini, Gurken oder Auberginen kann man auf die gleiche Art zubereiten.* Mit Risotto oder frischen Kartoffeln und einem Quark-Dip servieren.

Schnittlauch, Kerbel, Basilikum, Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kräuter hacken, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden, alle Zutaten vermischen, zum Schluss die Tomaten entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden und unter den Quark geben.

Buttermilchspeise mit Aprikosensoße

Buttermilchspeise :

Zutaten:

½ l Buttermilch
80-100 g Zucker
1 Vanillinzucker
6 Blatt weiße Gelatine, 200g süße Sahne

Aprikosensoße

Zutaten:

300g Aprikosen
¼ l Orangensaft
1-2 EL Zitronensaft
Sahne
eine Schüssel oder Portionsschälchen füllen.

Zubereitung:

Entsteinte Aprikosen mit Orangen- und Zitronensaft pürieren und nach Belieben mit Zucker und Mandellikör abschmecken.
Die Fruchtsoße als Spiegel vorsichtig auf die erkaltete Buttermilchspeise gießen.

Zubereitung:

Buttermilch mit Zucker verrühren, bis er aufgelöst ist. Gelatine in reichlich Wasser einweichen, ausdrücken und im Wasserbad auflösen. Nach und nach die kalte Buttermilch zur Gelatine geben und schnell verrühren. Wenn die Masse anfängt steif zu werden, die geschlagene Sahne unterheben, in



**Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht Ihnen
Gerhild Oehmichen**



HÄUSLICHER PFLEGE-
UND BETREUUNGSDIENST

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

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

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

Sie erreichen uns:

59494 Soest, Höggenstraße 1
Tel. 0 29 21 / 22 67, Fax 0 29 21 / 3 10 47

59457 Werl, Kämperstraße 42
Tel. 0 29 22 / 86 74 60

SENIORENHEIM

Paulistraße

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

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



Verzwicktes Rätsel

In dem Rätsel gibt es keine Pfeile für das Eintragen der Lösungswörter. Den genauen Standort müssen Sie selbst herausfinden. Jedes Lösungswort beginnt allerdings an der Frage. Die gesuchten Begriffe können vom Fragewort aus in richtiger Buchstabenfolge oder rückwärts geschrieben sein, sowohl senkrecht als auch waagerecht. Für das Lösungswort sind in neun Feldern Ziffern eingetragen.

Angeber					chem. Element			Dunst
Getreidebündel					Stinkt tier			Brasil. Stadt
		3	Schiffs- zubehör		7		4	
			Kloster- vorsteher					
ohne Geschmack					lat.: wo			
engl.: Rückseite								
	1	Sunda- insel						
		Kame-valist						
		8			Streisand- Rolle			KFZ- Zeichen
					Opem- Solo			Rö mische Zahl 50
3 Zehen Faultier		6		männl. Vorname	2		Tonbez.	
engl.: Ohr				alt. Name für Tokio			Kälber- En- zym	
				9				Kleine Pis- tole
								Zeichen f. Natrium
russisch: nein			Liege			5		
Flächen- maß			Windstoß					
		Skatwort				Fragewort		
						chem. Ele- ment		

**Ihre Lösung senden Sie bitte bis zum 01. August 2012
an das Seniorenbüro im Rathaus.**

**Viel Vergnügen beim Raten wünscht Ihnen
Wolfgang Hoffmann**

Rätselauflösung von Heft 1/12

Die Zeichnung vom Haus des Nikolaus unterscheidet sich von dem letzten Rätsel dadurch, dass die Striche über das eigentliche Feld hinaus gehen. Das zu erkennen erfordert zusätzliche Fantasie. Dagegen ist das Erraten der Lösung aus den vorgegebenen neun Buchstaben für unsere Rätsel-Routiniers kein Problem. Das Lösungswort lautet:

Feuerwerk

Das „e“ ist in der deutschen Sprache der häufigste Buchstabe. Wenn Sie bei einem Zahlen-Kreuzworträtsel die am häufigsten vorkommende Zahl herausfinden, dann haben Sie schon mal diesen wichtigen Buchstaben in der Lösungstabelle.

Bei den bald beginnenden Sommerfesten werden wir diesen spektakulären Höhepunkt oft genug bewundern können.

Als „Teenager“, vor vielen, vielen Jahren hatte ich mir an Silvester nur eine einzige Rakete geleistet. Weil das Wetter in dieser Nacht so saumäßig war, machte ich einfach unser Wohnzimmerfenster auf, steckte sie in eine leere Flasche, zündete die Lunte an und hielt die Flasche mit der Rakete in der Hand Richtung Fensteröffnung.

Der Feuerstrahl verbrannte mir die Hand, ich ließ meine „Abschussrampe“ fallen, die Rakete flog nicht durch die Fensteröffnung, sondern in die Gardine, die natürlich schlagartig in Flammen stand.

Mein Vater riss sie geistesgegenwärtig noch schnell genug, bevor das Feuer noch weiter um sich griff, herunter und warf das brennende Bündel auf die Straße, wo gottseidank niemand stand, der von dem Feuerball verletzt werden konnte.

Wolfgang Hoffmann

Aus den eingegangenen Lösungen wurden folgende Gewinner ermittelt:

Frau Edith Matzmohr, Soest

Frau Helga Böhm, Soest

Herr Friedrich Brügge, Möhnesee

Die Gewinner werden vom Seniorenbüro benachrichtigt und erhalten je zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros.
Die Redaktion

Auflösung Gedächtnisübung Seite 12-13:

1. Übung:

1. Konsumenten, 2. Serpentina, 3. Bigamie, 4. Appartement, 5. Coupés, 6. Gericht, 7. orthopädische, 8. Arrangements, 9. Hysterischen

2. Übung:

1. Meer, 2. Schaum, 3. Ozean, 4. Qualle, 5. Spritze, 6. Flasche, 7. Meersalz, 8. Becher, 9. Wasserball

3. Übung:

1. Wer anderen eine Grube gräbt... 2. Viele Köche... 3. Was du heute kannst besorgen... 4. Ein Spatz in der Hand... 5. Frisch gewagt... 6. Einem geschenkten Gaul... 7. Ein (gewaltiges, großes) Loch... 8. Gesund sein...

Humor



Jimmy plant einen Campingausflug in den Rocky Mountains. Seine Frau war nicht begeistert, denn die Aussicht im Zelt im Freien übernachten zu müssen, gefiel ihr gar nicht. Sie fürchtete, Bären könnten von den Essensdüften angelockt werden. Um sie zu beruhigen geht Jimmy mit ihr zur Rangerstation: „Wir haben in diesem Jahr noch keinen Grizzlybären hier gesehen und auch keinen Schwarzbären.“ Ist die Auskunft. „Na siehst Du, alles in Ordnung!“ sagt Jimmy. Aber seine Frau gibt nicht so schnell auf und erkundigt sich nach dem Unterschied zwischen den beiden Bärenarten. „Wenn man auf einen Baum klettert und der Bär kommt nach, ist es ein Schwarzbär“, erläutert der Ranger, „aber wenn der Bär unten bleibt und den Baum so lange schüttelt, bis man herunterfällt, ist es ein Grizzlybär.“ „Wir übernachten im Hotel!“ entschied Jimmys Frau.

Der Vater hilft seinem Sohn bei den Hausarbeiten. Bei den Matheaufgaben scheitert er. „Du lieber Himmel, Vater!“ sagt der Sohn, „wie soll das denn nächstes Jahr erst werden, wenn du jetzt schon nicht mehr mitkommst?“

Der kleine Christian schläft währen des Unterrichts ein. Der Lehrer weckt ihn und sagt: „Ich glaube nicht, dass dies hier der rechte Platz zum Schlafen ist!“ Antwortet Christian: „Es geht schon, Sie müssten nur ein wenig leiser sprechen.“

Eine arme Frau braucht dringend 200 €. Also schreibt sie an den lieben Gott, er möge ihr doch bitte das Geld schicken. Die Postbeamten wissen mit der Adresse nichts anzufangen und schicken den Brief, da es sich um Geld handelt, an das Finanzamt. Der Beamte, der den Brief beantworten soll, hat Mitleid mit der armen Frau und sammelt bei

den Kollegen. Er kriegt aber nur 100 Euro zusammen. „Egal,“ denkt er und schickt der Frau das Geld. Als die Frau das Geld erhalten hat, geht sie in die Kirche, um sich zu bedanken. Zum Schluss ihres Gebetes sagt sie dann: „Wenn Du mir mal wieder Geld schickst, bitte nicht über das Finanzamt. Die haben mir gleich die Hälfte abgezogen.“

In einem Dorf konkurrieren zwei Gasthöfe um die Gunst der Kunden. Eines Tages stellt der Wirt der einen Wirtschaft ein Schild vor die Tür mit der Aufschrift: „Bei uns wird mit Liebe gekocht!“ Ein paar Stunden später steht auf einem Schild vor der anderen Wirtschaft: „Bei uns wird mit Vorliebe gegessen!“

„Sie haben sich in der Tür geirrt!“ ruft der Gynäkologe einem männlichen Besucher zu. „Ich bin Spezialist für Frauenleiden.“ „Genau deshalb bin ich ja hier,“ sagt der vermeintliche Patient, „ich leide ganz fürchterlich unter meiner Frau!“

Ulrike steigt mit ihren Kindern in den Bus und fragt: „Muss ich für die Kinder auch zahlen?“ „Unter sechs nicht!“ sagt der Fahrer. „Ulrike erleichtert: „Das ist gut, ich habe nur drei.“

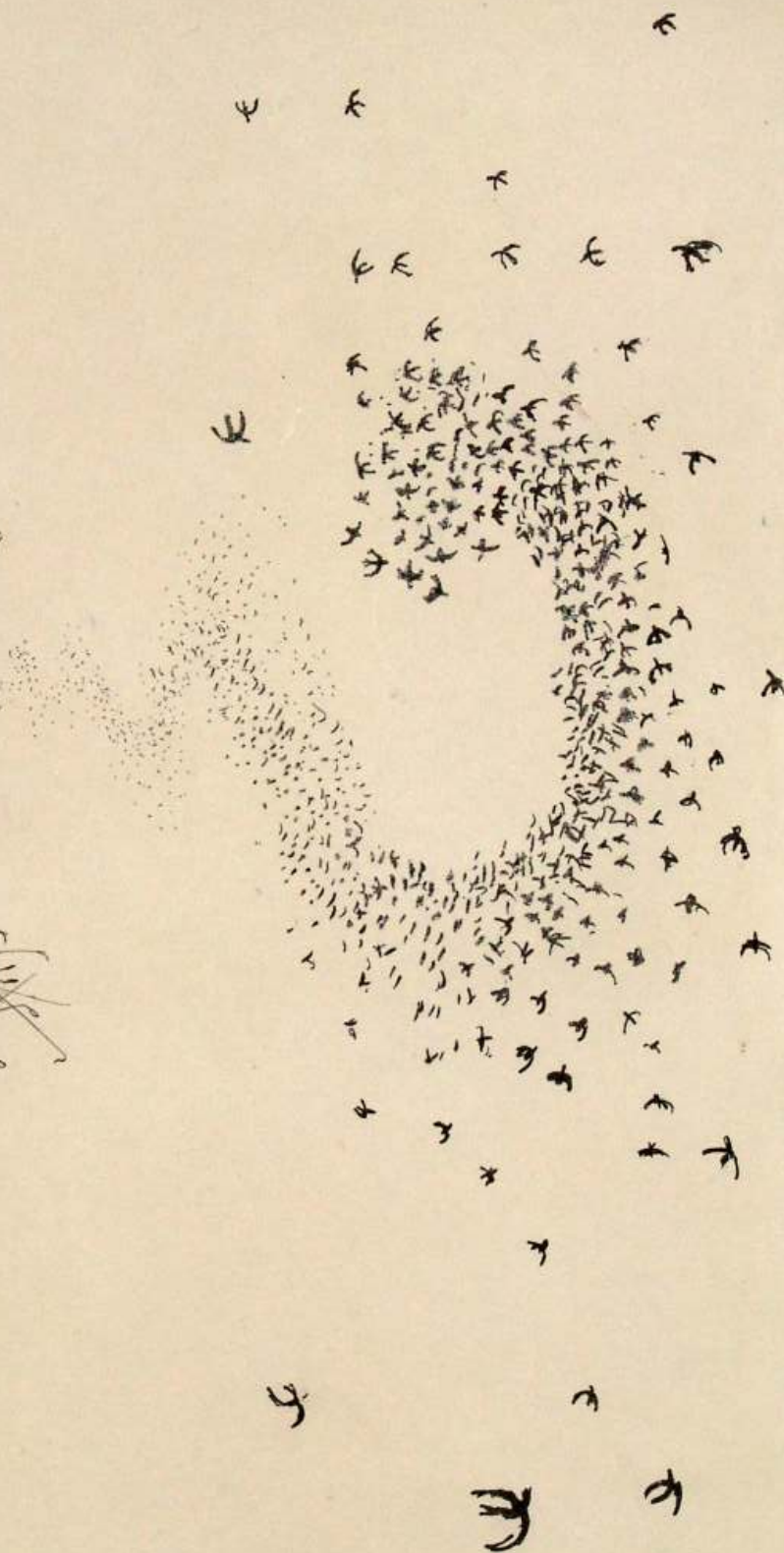
Wir wollten seinerzeit in den Schulferien nach Norwegen fahren. Als ich das einem Klassenkameraden erzählte, fragte der: „Wie lange müsst ihr denn da fahren?“ „Ungefähr 30 Stunden.“ Darauf er: „Das schafft man kaum an einem Tag.“

Ausgewählt von Günter Marske

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Barbara Gaubitz, Hans-Werner Gierhake, Irmgard Grotjohann, Johanna Hoffmann, Wolfgang Hoffmann, Hannelore Johanning, Franziska Kossel, Anja Lehnert, Sabine Lehnert, Diethard Pense
Redaktionsleitung: Andreas Müller, Seniorenreferent der Stadt Soest
Anschrift: „Füllhorn“, Seniorenbüro/Rathaus, Am Vreithof 8, 59494 Soest, Telefon: 103-2202, e-mail: seniorenbuero@soest.de
Druck: Druckerei der Stadt Soest

Sie finden uns auch im Internet: www.soest.de Rubrik Leben & Wohnen/Familie/Senioren



Städtische Kunstsammlung Soest: Wilhelm Morgner „Kornhocken mit Vogelschwarm“ 1910