



RE-SOLUT

REcklinghäuser Senioren
-SO lebendig Und Tatkräftig-



Ausgabe 71

1 / 2020

S p u r e n



*Du begegnest vielen Menschen
in deinem Leben,
aber nur wahre Freunde
hinterlassen ihre Spuren
in deinem Herzen.*

Unbekannt

Inhaltsverzeichnis

Seite

In eigener re-soluter Sache		3
Spuren	Spuren am Weg	8
	Spuren (1)	9
	Eine Spur Salz	10
	Spuren meines Lebens	11
	Spuren der öffentlichen Verschwendung	13
	Kinderspuren	14
	Klein aber Fein – Spurenelemente im menschlichen Körper	15
	Spuren deutscher Geschichte – Was Helgoland auch zu bieten hat	16
	Digitale Spuren	18
	That's my way	19
	Ein wertvolles Geschenk	20
	Spuren (2)	21
Interessantes, nicht nur für Senioren	Gedenktage	22
	Vom merkwürdigen Leben der Präpositionen	23
	RE-MEDIEN	24
	Das digitale Informations-Portal für die Altersgruppe 60plus	
	Black Friday 2019 – Hinterher ist man immer schlauer	24
	Vernetztes Wohnen – Die Wohnung denkt mit	25
	Fit mit dem Rollator	27
	Interessantes über Statistiken	28
	Ein Schrecken im Mittelalter – Der schwarze Tod	29
	Wer hat den Kalender erfunden?	30
	Baumbestattungen auf städtischen Friedhöfen in Recklinghausen	31
	Als Hitler das rosa Kaninchen stahl	32
	Ein wunderbarer Film mit grandiosen Schauspielern	
	Streitigkeiten an der Schule – Senioren helfen	33
	E-Bikes im Turbomodus – Sicher auf der Straße?	35
	Schönes Städtchen im nasskalten Winter und erfrischende Brauereibesichtigung im Trockenen	35
Zum Lesen und Vorlesen	Erich Kästner	37
	Die Kunst sich selbst auszuhalten (Michael Bordt)	39
	Kind aller Länder (Irmgard Keun)	39
	Frühlingsfitter Garten – Lückengeschichte in Reimen	40
	Wildbienenhelfer (Anja Eder)	40
	Wahre Freunde (Cicero)	41
Rätsel		42
Termine des Seniorenbeirates		43
Mitteilungen der Redaktion		43
Impressum / RE-BELL		44

In eigener re-soluter Sache

Liebe Leser,

der 70. Geburtstag ist normalerweise ein Grund zum Feiern – nicht im „Hause“ RE-SOLUT. Bescheiden feiern wir lieber den 71. Geburtstag, besser gesagt die 71. Ausgabe der Zeitschrift des Seniorenbeirates Recklinghausen, die Ihnen hier vorliegt.

Ich denke, das ist eine Gelegenheit, mal einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.

Seit 2002 ist RE-SOLUT auf dem Markt, also schon stolze 18 Jahre. Und sie ist ein „Dauerbrenner“ – die einzige Seniorenzeitschrift in Recklinghausen.

Schon viele Tage vor ihrem Erscheinen fragen treue und ungeduldig wartende Leser, wann sie endlich abgeholt werden kann. Und wenn sie dann auf dem Markt ist, sind die 3.650 Exemplare im Nu „verkauft“.

Vielleicht liegt dieser enorme Zuspruch ja daran, dass die Zeitschrift für die Leser kostenlos ist, bestimmt aber auch, dass sie einzigartig in ihrer Art hier in Recklinghausen ist und die ältere Generation anscheinend anspricht.

- Wo gibt es noch eine Zeitschrift, die im Schwarz-Weiß-Druck daherkommt?
- Wo eine ohne jegliche Werbung?
- Wo eine, in der derartig unterschiedliche Themen behandelt werden
- und in der sich die unterschiedlichsten Autoren „austoben“ dürfen?

So ganz stimmt das mit dem „Austoben“ natürlich nicht, denn die Redaktionsrunde hat sich schon darauf verständigt, dass ein Beitrag nicht länger als zwei Seiten inklusive



Die erste Ausgabe der RE-SOLUT im Jahr 2002

Foto(s) sein soll. Gar nicht so einfach, sich kurz zu fassen. Nur gut, dass es hier – im Gegensatz zu den Profis – keine Limitierung der Wörterzahl und keinen Layoutzwang etwa durch Werbung gibt.

13 Personen bilden momentan das Redaktionsteam, und das Schöne ist: Die gemeinsame Arbeit macht Spaß – kein Wunder bei der lockeren Atmosphäre und bei Kaffee und Plätzchen. Und der Kreis ist offen für neue Mitarbeiter, jeder kann mitmachen.

Na ja, nicht jeder, denn es werden schon Bereitschaft und Kenntnis zum Verfassen von Texten vornehmlich für Senioren und der einigermaßen gekonnte Umgang mit dem Computer erwartet.

Die RE-SOLUT ist ein Gemeinschaftsprodukt, bei dem dann allerdings noch einige Arbeit auf einen Einzelnen aus der Redaktionrunde zukommt. Denn die Beiträge für 44 Seiten müssen zusammengestellt und in einem speziellen Computerprogramm verarbeitet werden. Schließlich soll das Ganze ja auch „hübsch“ aussehen. Und dazu gehört auf jeden Fall auch passendes Bildmaterial.



Haben Profiblätter den unerschöpflichen Bilderpool von Agenturen zur Verfügung, so ist RE-SOLUT auf kosten- und lizenzfreies Bildmaterial angewiesen. Und zudem müssen die heute meist farbigen Bilder auch schwarz-weiß ihre Wirkung haben.

Dann suchen Sie mal ein geeignetes Foto etwa zu einem Artikel mit dem Thema „Die Zeit heilt Wunden“ – das kann ganz schön mühselig sein. Aber ich finde, die Redaktionsrunde hat in den zurückliegenden Ausgaben der RE-SOLUT meistens eine gute Wahl getroffen.

Spannend wird es in den monatlichen Redaktionssitzungen besonders dann, wenn es darum geht, die Zeitschrift druckreif zu machen. Letzte Arbeit in der großen Runde ist dann immer die Fehlersuche in der sog. „Fehlersitzung“. Auch hier unterscheidet sich RE-SOLUT z. B. von vielen Profiblättern: Fehler kommen bei uns nur selten vor – das ist jedenfalls unser Anspruch!

Ja, und nach der Fehlersitzung müssen natürlich die gefundenen Fehler beseitigt und letzte Korrekturen am Layout vorgenommen werden, bevor dann die Datei mit der neuen Ausgabe der RE-SOLUT an die Druckerei geschickt wird.

Je nach Arbeitsaufkommen in der Druckerei dauert die Erstellung der 3.650 Exemplare (das sind insgesamt $3.650 \times 44 = 160.600$ Seiten!) zwei bis drei Wochen. Und wenn dann die Mail kommt „Zeitschrift ist fertig und abholbereit“, dann beginnt ein weiteres, mittlerweile eingespieltes Verfahren: die Verteilung der gedruckten Exemplare.

Ein Kontingent wird durch die Stadt (ach ja, das sollten Sie wissen: Die Stadt Recklinghausen ist Herausgeberin

der Zeitschrift und finanziert diese auch zum größten Teil) an städtische Stellen geliefert und dort ausgelegt. Den Großteil des Verteilens übernehmen aber die guten Geister der Redaktion und des Seniorenbeirates unter Mithilfe bzw. Mitwirkung vieler: Apotheken, Ärzte(wartezimmer), Krankenhäuser, Kirchen, Kinoveranstaltungen, Senioreneinrichtungen, Cafés, Chöre, Parteien u.v.m. Und rund 60 Exemplare werden per Post an Leser in ganz Deutschland verschickt. Natürlich kann man die RE-SOLUT auch im Internet lesen und auf den eigenen Computer herunterladen (downloaden).

Durch die lokale Presse und durch das Presseamt der Stadt erfahren die Leser hier in Recklinghausen, dass die neue Ausgabe der RE-SOLUT erschienen ist.

Und wer dann meint, die Redaktionsmitglieder könnten sich nach getaner Arbeit zurücklehnen, der irrt, denn der Arbeitskreislauf beginnt von vorne. Die Leser erwarten ja schon nach drei Monaten die nächste Ausgabe ihrer RE-SOLUT und damit die nächsten abwechslungsreichen und zum Lesen und Vorlesen animierenden 44 Seiten.



Das Team der RE-SOLUT

Vorne von links: Edelgard Rose, Helmut Peters, Annegret Grewing, Sabine Matthias

Hinten von links: Michael Mebus, Hans-Friedrich Tamm, Siegfried Stolte, Jürgen Herrmann, Bernd Borrmann, Rudolf Koncet

Es fehlen: Erika Waida, Jan Switon und Detlef Wendt

Liebe Leser, oder müssen wir uns tatsächlich in Zukunft den modernen Regeln der gendergerechten Anrede anpassen und „Liebe Leserinnen und Leser“ oder gar „Liebe Leser*innen“ oder „Liebe LeserInnen“ oder „Liebe RE-SOLUT-Lesende“ schreiben?

Bitte nicht!

Also: Liebe Leser, wir hoffen, auch in den vor uns liegenden 70er, 80er und 90er Ausgaben dieser Zeitschrift genügend Ideen zu entwickeln, um weiterhin eine Recklinghäuser Erfolgsgeschichte zu sein. Momentan jedenfalls verspüren wir keine Spur von Müdigkeit. Und bei der 100. Ausgabe wird dann bestimmt auch gefeiert.

(mm)

Auch das freut uns

Frau Ursula Linneweber, Recklinghausen

Guten Tag,
ganz herzlich möchte ich mich bei Ihnen bedanken, dass Sie meinen Artikel über die Marille in der Herbstausgabe der RE-SOLUT so schön in Szene gesetzt haben.

Die Zeitschrift habe ich noch nicht ganz gelesen, aber nach wie vor gibt es wieder viele sehr interessante Beiträge, die mir bestimmt einige gemütliche Leseabende bereiten werden.

Das Wetter ist ja momentan nicht so sehr geeignet, draußen zu sein, aber im Garten ist eh fast nur Laubbeseitigen angesagt und ich warte auf Nachtfrost, damit ich danach meine zur Schau im blattlosen Gehölz hängenden Kiwis ernten kann.

Ihnen, sowie ihren Mitstreitern vom Seniorenbeirat wünsche ich eine wunderschöne Adventszeit, ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein gutes und gesundes Neues Jahr 2020.

Mit freundlichen Grüßen

Ursula Linneweber

Frau Christa Gierse, Recklinghausen

Liebe Redaktion der RE-SOLUT,

hier kommt mal ein dickes Lob für die schöne Ausgabe 4/2019. Wir nehmen die Zeitung immer aus dem Pfarrheim St. Barbara mit.

Mein Vater und auch wir (89, 68, 65) haben viel Freude an den schönen Geschichten, Geschichtsberichten, kleinen Anekdoten und Gedichten!

Herzlichen Dank für Ihre Mühe und Ihnen allen ein schönes Weihnachtsfest!

Liebe Grüße!

Christa Gierse

Frau Hanna Zehm, Recklinghausen

Sehr geehrte Redaktion der RE-SOLUT,
ich möchte Ihnen allen herzlich Danke sagen, dass mir die Zeitschrift zugeschickt wurde. Ich habe wieder viel Freude daran.

Nun möchte ich mal erzählen, was mit „meiner Zeitschrift“ passiert, nachdem ich sie durchgelesen habe.

Ich habe in Verden a. d. Aller eine Schlesische-Heimat-Freundin, 95 Jahre alt. Sie bekommt von mir die Zeitschrift zugesandt.

Dann liest ihre Tochter sie und danach auch noch vier weitere „alte Damen“. Eine hat früher im Ruhrgebiet gewohnt und viel Freude an den Artikeln.

Wie schön, dass die schönen und interessanten Geschichten und Gedichte, in denen von Ihnen allen viel Mühe, Arbeit und Interesse stecken, auch woanders so vielen Personen noch Freude bringen.

Ein schönes, frohes Weihnachten und ein von Gott behütetes, gesundes „Neues Jahr“ wünscht Ihnen

Ihre Frau Hanna Zehm

Liebe Leser,

wir freuen uns immer wieder über Ihre Zuschriften, besonders wenn es darin so viele lobende Worte für unsere Arbeit gibt.

Herzlichen Dank!

Und dass die Zeitschrift nicht nur in Recklinghausen, sondern weit über die Grenzen der Stadt gelesen wird, macht uns stolz und spornt uns an.

Wir werden uns bemühen, auch in 2020 für Sie eine Zeitschrift zu erstellen, die weiterhin Ihren Zuspruch findet.

Wir stellen uns vor

Wir sind die drei Neuen in der Redaktion der Seniorenzeitschrift RE-SOLUT.

Mein Name ist **Erika Waida**.

In Bochum 1950 geboren, zogen meine Eltern kurz nach meiner Geburt nach Recklinghausen, wo ich heute noch lebe.

Schon seit meiner frühen Kindheit wurde ich seitens meiner Tante reichlich und zu jedem feierlichen Anlass mit guter Kinder- und Jugendliteratur bedacht. Sprache und Bild regten meine Fantasie daher schon früh an, und so wundert es nicht, dass meine „Lieblingspflicht“ in der Schulzeit das Verfassen von Aufsätzen und Nacherzählungen war.

Meine Freude am Schreiben verließ mich auch nicht während meines beruflichen Werdegangs; bereitete mir doch das Erstellen von Berichtsheften in der Lehre zur Bürokauffrau und später das Erstellen von Referaten und Vorträgen während diverser beruflicher Weiterbildungen kaum Schwierigkeiten.

Durch meine langjährige Tätigkeit mit alten und hochbetagten Menschen in diversen Alteneinrichtungen fiel irgendwann mein Augenmerk auf die Seniorenzeitschrift RE-SOLUT. Mitunter bediente ich mich der Ausgaben recht fleißig, las den Bewohnern daraus vor oder besprach mit ihnen Texte und Gedichte – sehr zur Freude der Bewohner.

Ein Bericht der Recklinghäuser Zeitung über die Arbeit des Seniorenbeirates der Stadt Recklinghausen im Frühjahr 2018 weckte mein Interesse. Im Besonderen der Arbeitskreis Medien erhielt meine Aufmerksamkeit, konnte ich doch hier sicherlich meiner Neigung zum Schreiben nachkommen.

So kam es, dass ich seit dem Sommer 2018 zum AK Medien



gehöre und seitdem zu unterschiedlichen Themen den einen oder anderen Artikel verfasste. Ich hoffe, liebe Leser, zu Ihrer Freude.

Erika Waida

Mein Name ist **Siegfried Stolte**.

Ich wurde 1948 in Unterlüß, Kreis Celle, geboren. Über Halle in Westfalen kam ich nach Herten und machte eine Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann.

Nach meiner Hochzeit 1977 fand ich eine Wohnung in Recklinghausen und bin seitdem zum Recklinghäuser geworden.

Ich war schon immer sozial engagiert und habe ca. drei Jahre als Betreuer einen demenzzranken Patienten betreut. Da ich in einem Sozialen Bildungswerk tätig bin, kam mit der praxisnahen Erfahrung die Idee, ein Seminar abzuhalten, und zwar für die Angehörigen des Demenzzranken. Das Seminar dauerte ein Jahr mit monatlich einer Sitzung. Außerdem bin ich sportlich noch aktiv – das hilft mir, fit zu bleiben.

Seit 2018 bin ich Mitglied im Seniorenbeirat der Stadt Recklinghausen und „kämpfe“ mich im Augenblick durch dessen Arbeitskreise.

So bin ich auch zum Arbeitskreis Medien gestoßen, der die Zeitschrift RE-SOLUT erstellt. Die Redakteure der Zeitschrift sind

alle nett und hilfsbereit. Die Arbeit im AK Medien ist interessant, aber das heißt auch: viel schreiben, schreiben.

Die Fragen, die ich mir stelle, sind: Was macht mir Spaß, was kann man ändern, was ist für die Senioren der Stadt Recklinghausen wichtig?

Siegfried Stolte



Ich heiße **Detlef Wendt**, bin 1956 in Recklinghausen geboren und seitdem, von gelegentlichen Urlauben oder Hotelübernachtungen abgesehen, auch hier

sesshaft. Das bedaure ich keineswegs, halte ich doch zusammen mit unserem Bürgermeister und vielen anderen Menschen Recklinghausen für eine lebens- und liebenswerte Stadt.

Als Jugendlicher habe ich Bücher verschlungen, unter anderem gehörten Heinrich Böll und Ephraim Kishon zu meinen Lieblingsautoren. Im Gegensatz zu vielen meiner Altersgenossen, die Lehrer, Lokomotivführer oder Lottogewinner werden wollten, war mein Traumberuf der des Schriftstellers.

Die richtigen Worte zur richtigen Zeit an der richtigen Stelle einzusetzen, schien mir lange Zeit das höchste Glücksgefühl auf Erden zu sein. Auch wenn ich es später hartnäckig versucht habe, versagte ich doch kläglich.

In meiner ersten Geschichte fand ich nicht die richtigen Worte. In der darauffolgenden hätte zwar kaum jemand Bessere finden können als ich, aber ich schrieb sie entweder zu früh oder zu spät, und wenn zufällig mal das Timing stimmte, standen sie an der falschen Stelle.

Ich nahm es hin, fügte mich und beschränkte mich lange Zeit auf das Lesen von Texten.

Bis ich Ende 2017 Hans-Friedrich Tamm, Mitglied der Redaktion von RE-SOLUT, in der Stadt traf. Dieses Treffen war meine Initialzündung für das Jahr 2018, sprachen wir bei diesem Treffen doch über die Seniorenzeitschrift.

Seit 2018 besitze ich einen Rentnerausweis. Der segnet mich mit gelegentlichen Kostenvergünstigungen bei Bahnfahrten und kulturellen Veranstaltungen. Und obwohl ich zur Freude meiner Frau neben meinem Rentnerberuf noch als Dozent, Buch- und Spieleautor tätig bin, trägt er dazu bei, dass ich zu meinem Vergnügen den einen oder anderen Artikel in der RE-SOLUT beisteuern darf.

Und wenn sich darüber auch ein paar Leser freuen könnten, wäre die Freude komplett.

Detlef Wendt



Spuren . . .

Auf seinem Weg durchs Leben hinterlässt ein Mensch viele Spuren.
Manche sind offenkundig wie seine Kinder oder sein Haus, andere sind unsichtbar.
Aber nicht nur Menschen hinterlassen Spuren, auch Tiere, Flugzeuge, Stürme, Verbrecher,
Krankheiten – die Aufzählung nimmt kein Ende.
RE-SOLUT hat sich aufgemacht, solche Spuren zu finden und zu lesen.
Vielleicht kann die eine oder andere dieser Spuren Ihnen, liebe Leser, z. B. als Gedankenanstoß
oder auch als Erinnerung oder auch einfach nur zur Unterhaltung dienen.

Spuren am Weg

Es war einmal ein Vater, der zwei Söhne hatte.
Je älter und gebrechlicher er wurde, desto mehr dachte er über sein Leben nach.
Und manchmal kamen ihm Zweifel, ob er seinen Söhnen wohl das Wichtigste für ihr Leben
weitergegeben hatte.
Weil ihn diese Frage nicht losließ, beschloss der Vater,
seine Söhne mit einem besonderen Auftrag auf eine Reise zu schicken.
Er ließ sie zu sich kommen und sagte: „Ich bin alt und gebrechlich geworden. Meine Spuren
und Zeichen werden bald verblassen. Nun möchte ich, dass ihr in die Welt hinaus geht und dort
eure ganz persönlichen Spuren und Zeichen hinterlasst.“
Die Söhne taten, wie ihnen geheißen, und zogen hinaus in die Welt.
Der Ältere begann sogleich eifrig damit, Grasbüschel zusammenzubinden, Zeichen in Bäume
zu schnitzen, Äste zu knicken und Löcher zu graben, um seinen Weg zu kennzeichnen.
Der jüngere Sohn jedoch sprach mit den Leuten, denen er begegnete,
er ging in die Dörfer und feierte, tanzte und spielte mit den Bewohnern.
Nach einiger Zeit kehrten sie zum Vater zurück.
Der nahm dann gemeinsam mit seinen Söhnen seine letzte und beschwerliche Reise auf sich,
um ihre Zeichen zu sehen.
Sie kamen zu den gebundenen Grasbüscheln.
Der Wind hatte sie verweht und sie waren kaum noch zu erkennen. Die gekennzeichneten Bäume
waren gefällt worden und die Löcher, die der ältere der beiden Söhne gegraben hatte, waren
fast alle bereits wieder zugeschüttet.
Aber wo immer sie auf ihrer Reise hinkamen, liefen Kinder und Erwachsene auf den jüngeren
Sohn zu und freuten sich,
dass sie ihn wiedersahen und luden ihn zum Essen und zum Feiern ein.
Am Ende der Reise sagte der Vater zu seinen Söhnen: „Ihr habt beide versucht, meinen Auftrag,
Zeichen zu setzen und Spuren zu hinterlassen, zu erfüllen. Du, mein älterer, hast viel geleistet
und gearbeitet, aber deine Zeichen sind verblichen. Du, mein jüngerer, hast Zeichen und
Spuren in den Herzen der Menschen hinterlassen. Diese bleiben und leben weiter.“

aus Afrika

(Quelle: www.spruchperlen.de/?page_id=87)

Spuren ... (1)

Spuren der Zivilisation

Deutschland ist Verpackungsmüll-Europameister.

Hier ist 2017 so viel Verpackungsmüll angefallen wie noch nie. 47 Prozent der Verpackungen fallen in den privaten Haushalten an - also **107 Kilogramm pro Kopf im Jahr**.



Lichterspuren

„Die Verkehrspolitik ist noch viel zu widersprüchlich. Einerseits will man umweltfreundlicher werden. Andererseits soll der Autoverkehr nicht wirklich beschnitten werden. Das muss sich ändern.“

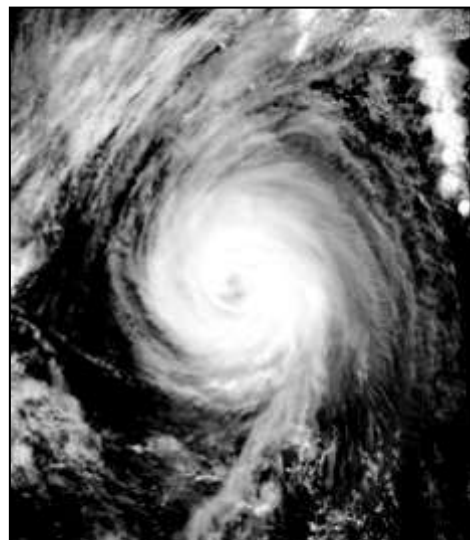
(Prof. Dr. Christian Holz-Rau, Technische Universität Dortmund)

Spur der Verwüstung

Schön anzusehen, aber mit enorm zerstörerischer Wirkung: ein Hurrikan auf dem Atlantik.

Hier einer der stärksten Wirbelstürme im Jahr 2019: **Dorian**. Er hinterließ besonders auf den Bahamas eine Spur der Verwüstung. Es wurden über 13.000 Gebäude beschädigt oder zerstört. Mit Stand 19. November kamen mindestens 69 Menschen ums Leben, 282 werden noch vermisst.

Foto: <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=81583527>



Spuren im Feld

Als **Fahrgasse** bezeichnet man den Teil des Ackers, der während des Wachstums der Kulturpflanze wiederholt für Pflegemaßnahmen befahren wird.

Eine Spur Salz

Meine Frau hatte Freunde zum Essen eingeladen. Unsere Rollen bei der Essenszubereitung sind erprobt und stehen seit langem fest: Meine Frau kocht, ich schneide alles Mögliche. Gleichzeitig spüle ich vorsichtig geschätzt 250 Töpfe, Pfannen, Schüsseln und Kochlöffel. Nebenbei kümmere ich mich, wenn meine Frau mich darum bittet, um die Zubereitung eines kleinen Grußes aus der Küche. Bruschetta, meinte sie, sei für den heutigen Abend genau das Richtige. Und sie ermunterte mich mit dem Hinweis, meine Bruschettas seien die Besten der Stadt, wenn nicht gar des ganzen Landes.

Obwohl mir das Heischen nach Anerkennung oder Lob grundsätzlich fremd ist, hat sie natürlich recht. Es gibt wenige Restaurants, selbst die italienischen, die sich auf die Kunst des Bruschetta-Zubereitens so wie ich wirklich verstehen. Bei der einfachen Rezeptur mit Brot, Knoblauch und Olivenöl fehlen schon mal das Salz oder der Knoblauch, seltener, denn das würde vermutlich den meisten Speisenden auffallen, das Brot.

Bei der angeblich aus der Toskana stammenden Bruschetta-Variation mit Tomaten, die auch in Deutschland üblich ist, gibt es dagegen zahlreiche Fehlermöglichkeiten: Mal fehlen Zwiebeln, mal das Basilikum. Selbst Tomaten-Bruschetta ohne Tomaten wurde uns schon serviert. Dabei ist es gar nicht so schwer, mit etwas Liebe zum Produkt unter Zuhilfenahme einfacher, aber guter Zutaten einen wundervollen Gruß aus der Küche herzustellen.

Hier und heute scheint es mir übrigens angebracht, unseren italienischen Freunden einmal die Illusion zu rauben, ihre Vorfahren seien die Schöpfer dieser herrlichen kleinen Speise gewesen. Meine aus Pommern stammende Mutter, vor ihr meine Großmutter, und, wie ich aus glaubhaften und zuverlässigen Erzählungen meiner Großmutter weiß, wiederum ihre Mutter und Großmütter ver-

standen sich alle mit vorzeigbaren Ergebnissen auf die Zubereitung dieser Speise. Nur hieß diese damals nicht *Bruschetta*, sondern *Tomatensalat*. Und sie nannten es auch nicht *Gruß aus der Küche*, sondern *Abendbrot*.

Also nix Toskana, dachte ich, sondern Pommern, während ich weinend Zwiebeln in kleine Würfel schnitt.

10 Minuten später bat ich meine Frau, zu probieren. Sie müssen wissen, dass das nicht oft passiert. Als Bruschetta-Meister ist mir bewusst, wann ich von welcher Zutat zu wenig oder gar zu viel in der Schüssel habe. Auch die Nuancen beim Würzen sind mir selbstverständlich nicht fremd.

Was sich da aber in meiner Schüssel befand, konnte auch nach der dritten gewürzmäßigen Nachjustierung vor oder besser auf meiner hochsensiblen Zunge nicht vollends bestehen. Hätten wir das, so mutmaßte ich, unseren Freunden als Gruß aus der Küche serviert, hätten sie wahrscheinlich gesagt, der Koch könne sich seinen Gruß an den Hut stecken.

Also hielt ich meiner Frau einen Löffel hin. Ihr Urteil, denn auch das müssen Sie wissen, ist mir wichtig. Sie kocht gnadenlos gut und kennt nicht nur Gewürze, von denen ich bislang noch nie etwas gehört habe, nein, sie schmeckt sie sogar heraus. Sie nahm einen kleinen Löffel voll in den Mund.

Eine Spur Salz, sagte sie kauend, das sei alles, dann sei es perfekt. Ich fragte sie, ob sie wirklich eine Prise meine oder ob das nicht zu viel sei. Nein, sagte sie, nur eine Spur Salz, bloß nicht zu viel davon, denn das könne das Gesamtwerk zerstören. Man müsse vorsichtig sein und mit Bedacht würzen, fügte sie hinzu.

Wieviel denn eine Spur Salz sei, fragte ich sie.



Ich möge mich doch bitte nicht so blöde anstellen, sagte sie, eine Spur sei deutlich weniger als eine Messerspitze, natürlich auch weniger als eine Prise, aber schon etwas mehr als ein Hauch, also irgendwo dazwischen, zwischen Prise und Hauch.

Ein Hauch? Ich atmete durch. Mich beschlich das

unbestimmte Gefühl, am heutigen Abend könne mich der Küchengruß überfordern. Was ich denn unter einem Hauch beim Würzen zu verstehen hätte, fragte ich zaghaft, ob ich dabei lediglich ein paar Salzkörner in den Mund nehmen und über meinem Tomatensalat ausatmen müsse.

Meine Frau, jetzt mit leicht ungeduldiger Stimme, meinte, wenn ich das machte, äße sie ihn nicht und zauberte weiter am Herd.

Ich nahm unseren Salztopf und stand unentschlossen vor meiner Tomatenschüssel, abwechselnd auf meine Finger und die Salzkörner schauend. Ich suchte die Spur Salz, die meinen Tomatensalat vom Alltagsbrei der Durchschnittsköche zum siebten Himmel der Bruschettameister führen sollte.

Salz ausatmen war tabu, eine Prise von vielleicht 0,05 Gramm ebenfalls, das jedenfalls war mir klar.

Während ich dort stand und intensiv Spurensuche betrieb, huschte rechts neben mir ein Arm vorbei, Finger griffen blitzschnell ins Salz und streuten eine Spur davon in meine Schüssel. Ich rührte um, probierte und nickte



sehr, sehr zufrieden.

Genau diese Spur ist es, dachte ich, genau danach hatte ich gesucht. Es tut gut, bei der Spurensuche einen Helfer zu haben.

(dw)

Spuren meines Lebens

„Zwei Spuren im Schnee führ'n herab aus steiler Höh' und sie führen bis in unser Stübchen rein ...“

In meiner Jugendzeit war dieser Vico-Torriani-Schlager auf jedem Sender präsent – ein echter Gassenhauer! „Er spiegelte mit seiner Leichtigkeit und Heiterkeit den Wunsch der Menschen in der Nachkriegszeit wider:

Sie sehnten sich nach einem Leben ohne tödliche Bedrohung, Verwüstung, Hunger und Not.“

Als ich dem Thema *Spuren* nachspürte, fiel mir dieser etwas sentimentale Schlager als Erstes ein. Merkwürdig, was das Gehirn zu speichern für wert erachtet und was es im tiefsten Keller des Gedächtnisses versteckt oder auch verdrängt.

Neben den vielen eher unbedeutenden Spuren, die sich im Laufe von 76 Jahren kreuz und quer durch mein Leben ziehen, gibt es einige, die mich zu der Frau gemacht haben, die ich heute bin.

Mein Start ins Dasein war nicht einfach. 1944 im Krieg geboren, durch die damals grassierende „Bunkerpest“ als Säugling wie so viele andere Kleinkinder beinahe gestorben.

In der Nachkriegszeit bei Eltern groß geworden, die an den schweren körperlichen und seelischen Verwundungen und Nachwirkungen des schrecklichen Zweiten Weltkrieges litten. Dafür gab es aber noch keine „Latte-Macchiato-Mütter“, jedoch Trümmerfrauen, keine Null-Bock-Jugend in Designer-Klamotten oder ähnliche Luxuserscheinungen, man trug halt die Sachen der älteren Geschwister auf.

Jeder kämpfte ums Überleben und später während der Wirtschaftswunderzeit um einen Platz an der Sonne.

Trotz all dieser Widrigkeiten muss mir aber eine gute Fee oder ein Schutzengel zwei wunderbare Dinge mit in die Wiege gelegt haben: die Freude an der Musik und Literatur sowie ein wenig Begabung zum Schreiben.

Die Literatur und die Musik haben mir Türen geöffnet zu Lebensfreude, Kontakten, meinen Blick für die Kunst erweitert, die Schönheit des Lebens zu entdecken, die es ja Gott sei Dank auch heute gibt und immer gegeben hat. Sonst wäre ich vielleicht seelisch verkümmert.

Meine Mutter war ausgebildete Koloratursängerin und Klavierlehrerin, musste aber im geerbten kleinen Kolonialwarenladen ihr Brot verdienen,

Musik

was sie tief unglücklich machte. Aber wer brauchte schon in diesen harten Zeiten Klavierstunden oder Bach-Oratorien!?

Doch ihr Klavierspiel und vor allem ihr Gesang in der kurz bemessenen Freizeit haben tiefe Spuren in mir hinterlassen: Wahrscheinlich singe ich deshalb bereits seit 50 Jahren im Kirchenchor und erfreue mich daran, selber auch etwas aus der klassischen Musikkultur mitzugestalten.

Leider resignierte meine Mutter sehr früh im Leben. Traurig, dass auch die Musik sie nicht davor bewahren konnte. Jammerschade!



Das zweite Geschenk der guten Fee kam in Gestalt eines Grundschullehrers in mein Leben. Dieser interessante, vielseitig begabte schon ältere Mann war in den Nachkriegswirren aus seiner Heimat Masuren über Berlin, wo er als Theaterdirektor arbeitete, zu uns ins nördliche Ruhrgebiet gelangt. Hier erwanderte und fotografierte er – mit seiner Leica in der Hand – als bekannter ‚Wolkenfotograf‘ das schöne Münsterland und Ruhrgebiet.

Darüber hinaus hielt er sein Leben und die vielen Begegnungen mit den vom Bergbau geprägten Menschen in Kurzgeschichten fest.

Dieser Lehrer förderte mich, wo er nur konnte, und ermutigte mich, auch selber zu schreiben. Den Besuch des Gymnasiums, den er meinen Eltern dringend empfahl, lehnte mein Vater allerdings kategorisch ab: „Eine Frau soll heiraten und nicht nutzlose Dinge lernen.“ Er war eben ein Bauernbursche aus Bayern, darum sei ihm heute verziehen.

Mein Lehrer, dessen feinsinnige Art im „Kohlenpott“ oft nicht verstanden wurde, schenkte mir auch Bücher, zum Beispiel eine Romanbiografie über Annette von Droste-Hülshoff, „Ein Kampf um Rom“ von Felix Dahn, aber auch Hauffs Märchen und andere mehr, die ich heute noch in Ehren halte.

Und immer wieder seine Aufforderung: „Schreibe, du kannst das!“ Auch schenkte er mir die Mitgliedschaft in einem Bücherbund.

Irgendwann begann ich damit, nach Möglichkeiten zum Schreiben zu suchen.

Es war Anfang der 90er Jahre, als die ersten Schreibwerkstätten aufkamen. Dort lernte ich kreatives Schreiben, bei dem man mehr aus dem Bauch heraus etwas zu Papier bringt als aus dem Kopf. Was sich aber nicht ausschließen muss.

Das war mein Ding!

Dort spielten wir mit Worten, schrieben Krimis, Märchen, Erlebnisse aus unserem Leben, Haiku, Limericks, alles, wozu uns unsere Leiterin ‚anstiftete‘. Es machte uns Schreiberinnen große Freude, für mich war es eine Art ‚geistiges Bad‘.



Seit nunmehr zehn Jahren bin ich Redaktionsmitglied der Recklinghäuser Seniorenzeitschrift RE-SOLUT. Seit dieser Zeit konnte und kann ich meiner Phantasie und Kreativität freien Lauf lassen und mir auch vieles von der Seele schreiben und verarbeiten. Um es nicht so therapeutisch auszudrücken: Es bereitet mir einfach viel Freude!

Ich kann sagen: Jetzt, mit 76 Jahren, hat sich mein Leben immer mehr geweitet und bereichert, mehr, als ich mir je habe vorstellen können. Dafür bin ich sehr dankbar!

Ein großer Dank gilt besonders meinem Ehemann, der die tiefste Spur in meinem Leben hinterlassen hat. Der mich oft ermutigt, mit einem wirklich guten, klaren Blick auf Vieles aufmerksam gemacht hat, was mir sonst entgangen wäre.

Und ‚Last but not least‘ bekomme ich von meinem Sohn viele gute Hinweise, ab und zu sogar ein Lob!

Wie hat es Franz Kafka einmal zutreffend ausgedrückt: „Wer sich den Blick für das Schöne im Leben bewahrt, wird niemals alt werden.“

(er)

Spuren ... der öffentlichen Verschwendung

Jedes Jahr im Herbst wird die bundesdeutsche Öffentlichkeit auf das „Schwarzbuch“ der öffentlichen Verschwendung, herausgegeben vom Bund der Steuerzahler, hingewiesen. In diesem Buch wird öffentliche Verschwendung in vielfacher Ausführung angeprangert.

Ich weiß ja nicht, ob Ihnen, verehrte Leser und Steuerzahler, bei den dann in Rundfunk und Fernsehen verbreiteten Beispielen der Verschwendung auch die Nackenhaare hochgehen und Sie sich fragen, wie derartige Verschwendungen von Steuermitteln überhaupt passieren können.

Mir liegt das „Schwarzbuch“ 2019/20 vor und ich will hier gerne ein paar wenige Fälle zitieren, zugegeben nur solche, die in der RE-SOLUT keinen allzu großen Platz wegnehmen.

Wenn Sie zu den Fahrradfahrern gehören, dann werden Sie auch die gut ausgebauten Radwege z. B. auf stillgelegten Bahntrassen oder an Flüssen genießen. So freuten

sich sicher auch viele Radfahrer, als man in Adorf im Vogtlandkreis mit dem Bau des Elsterradweges begann.

Erste Baumaßnahme war ein 1,7 km langer Weg, der für die neuen Zwecke verbreitert und asphaltiert und für den auch eine Brücke neu gebaut wurde. Dabei übersah man allerdings, dass der neue Radweg mitten durch ein Naturschutzgebiet führt. Notwendige Umweltverträglichkeitsprüfungen und gar Plan-

feststellungsverfahren führte die Kreisbehörde nicht durch. Die Folge: Der Bau des Weges ist rechtswidrig, seine Nutzung höchst richterlich untersagt.

Und die Verschwendung: Allein die Baukosten schlugen mit etwa 275.000 Euro zu Buche. (Schwarzbuch, S. 155 – 156)

Ein zweites Beispiel wird die Autofahrer unter Ihnen interessieren, jedenfalls die, welche die neugebaute Umgehungsstraße bei Vilshofen a. d. Donau im Landkreis Passau befahren. Ihnen wird bestimmt ein rund 7 m hohes und etwa 20 m langes Brückenbauwerk auffallen. Es ist augenscheinlich nicht für Fußgänger und Radfahrer gedacht, sondern für ... Haselmäuse.

Der Lebensraum der kleinen Tiere wurde durch die Umgehungsstraße und durch ein Neubaugebiet zerschnitten. Folglich bestanden die Naturschützer darauf, eine Querungshilfe für die Mäuse zu bauen: eine mit Holzranken versehene Stahlkonstruktion, die als Hohlraum konzipiert und mit Reisig und Blättern gefüllt ist. „Ob und wie weit die Haselmaus dieses neuartige Bauwerk sofort annehmen wird, wird im Rahmen eines Monitorings begleitet, ggf. werden Nachbesserungsmaßnahmen ergriffen“, so in einer Mitteilung des Staatlichen Bauamtes Passau zu lesen.

Bleibt also zu hoffen, dass die kleinen Tiere tatsächlich irgendwann einmal den für sie gedachten Weg über die Straße finden und die 93.000 Euro teure Querungshilfe zum Besuch ihrer Bekannten und Verwandten nutzen werden. (Schwarzbuch, S. 129 – 130)

Zwei zugegeben kleine von insgesamt 100 deutlichen Spuren von Steuergeldverschwendung, nachzulesen im „Schwarzbuch“ 2019/20, das übrigens kostenfrei zu erwerben ist. Eine spannende und nachdenklich machende Lektüre – und das immer wieder neu im Herbst eines Jahres.

Zu erhalten bei:

Bund der Steuerzahler Deutschland e. V.,
Reinhardtstraße 52, 10117 Berlin / Tel.: 030-2593960 / Internet: www.schwarzbuch.de

(mm)



Kinderspuren

Die schönsten und nachhaltigsten Spuren des Lebens, die wir hinterlassen können, sind unsere Kinder. Schön ist es, wenn dann auch noch Enkelkinder folgen. Gerade Enkelkinder hinterlassen wiederum wunderbare Spuren im Schnee und am Sandstrand. Die Spuren, die meine Frau und mich als reitbegeisterte Großeltern jedoch am meisten freuen, sind die in der Reitbahn.

Winterurlaub im Sauerland

Zu einem runden Geburtstag meiner Frau hatten wir Kinder und Enkelkinder in ein Ferienhaus im Sauerland eingeladen. Wir hatten Glück: In jenem Jahr hatte es im Januar im Sauerland ordentlich geschneit!

Wir wollten als erstes gemeinsam einen Schneemann bauen, die dreijährigen Zwillinge waren mit Feuereifer dabei. Es klappte nur nicht, da der Schnee pulverfein war und kein bisschen pappte. Die drei Männer haben dann schließlich mit warmem Wasser etwas Schneemann-Ähnliches hergestellt – unter lautem Beifall von Frauen und Kindern aus dem warmen Wohnzimmer.

Rodeln ging jedoch wunderbar. Besonders, als die Eltern zum Skifahren gegangen waren – da hatten wir die kleinen Mädchen ganz für uns alleine. Auf einem kleinen Hang hinterließen wir abwärts schöne Schlittenspuren und aufwärts immer mühsamere Fußspuren (gegen Ende wollten die Kinder auf dem Schlitten hochgezogen oder getragen werden). Außerdem konnten die Kinder ihre Namen in Großbuchstaben in den Schnee schreiben. Und wir erinnerten uns, wie unsere Eltern uns gezeigt



Engel im Schnee

Foto: <https://de.freemages.com/premium/two-young-girls-doing-snow-angels-full-length-horizontal-716311>

hatten, wie ein Engel in den Schnee gemalt wird: Die Zwillinge warfen sich mit Eifer rückwärts in den Pulverschnee und schwenkten Arme und Beine, bis wunderschöne Engel entstanden waren.

Urlaub am Meer

Am Sandstrand auf Langeoog lassen sich wunderschöne Kanäle für das ablaufende Wasser und Burgen mit Wassergräben bauen. Meine Söhne erinnerten sich an ihre Jugend und wie wir mit ihnen „Tröpfelburgen“ gebaut haben: feuchten Schlamm aus der Hand tröpfeln lassen und so Mauern und Gebäude erstellen. Die Kinder sammelten Muscheln und Holzstöckchen zur Ver-



Eine Tröpfelburg entsteht zierung der Burg, die Väter bauten die schwierigen Teile wie Brücken, „Fenster“ tupften die Kleinen in die Mauern. Immer spannend war es, am nächsten Tag nachzusehen, ob und wieviel die Flut von unserer Burg hatte stehen lassen.

In der Reitbahn

Der Weg in der Reitbahn, den die Pferde parallel zur Bande oder Reitplatzbegrenzung austreten, wird *Hufschlag* genannt. Vorwiegend wird auf dem äußeren Hufschlag geritten. Langsamere Reiter weichen trabenden oder galoppierenden Mitreitern auf den zweiten Hufschlag aus. Schlafmützen müssen gelegentlich durch den Ruf „Hufschlag frei!“ auf das Vorrecht bei schnellerer Gangart aufmerksam gemacht werden.

Hufschlagfiguren sind festgelegte gerade und gebogene, schlangen- oder kreisförmige Lauflinien und Wendungen, die in der Reitbahn geritten werden.

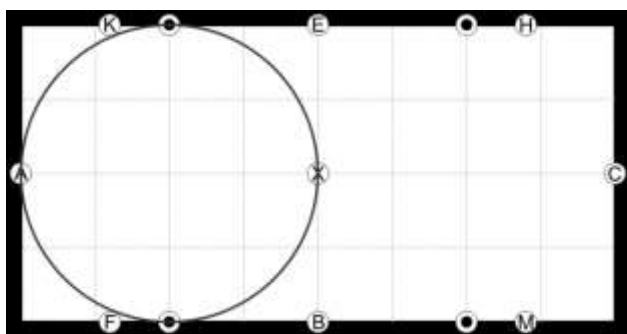
Unsere jetzt fünfjährigen Zwillinge reiten (Stiefel, Reithosen und Helme sponserten Oma und Opa) mit Ponys auf einem Ponyhof unter fachkundiger Leitung.

Da die Ponys meistens hintereinander herlaufen, ist das Lenken der kleinen Pferde nicht so schwer. Aber wenn dennoch eines einmal vor-

witzig vorbeidrängelt, heißt es für die Kleinen, sich durchzusetzen. Wenn es klappt, strahlen die Kinder.

Wenn nicht viel los ist in unserer heimischen Halle (s. o. Vorrecht des Schnelleren), haben wir die Kleinen auch schon auf unsere großen Pferde gesetzt. Eine lässt es mehr gemütlich angehen, die andere ruft des Öfteren: „Opa, Trab!“ Der Ausruf gilt Opa und Pferd.

Es ist für Oma und Opa ganz schön anstrengend – das Pferd am Führstrick und mit kleiner Reiterin – auf dem Zirkel (s. Bild) oder sogar eine ganze Runde auf dem Hufschlag nebenher zu laufen. Die Krönung war jedoch, als wir den Führstrick wegließen: Wir hatten den Mädchen gezeigt, wie sie mit vorsichtigen Zügelbewegungen den Pferden die Richtung vorgeben und sogar halten konnten (z. B. an den Bahnpunkten (siehe Bild), an denen die Anfangsbuchstaben ihrer Namen standen.



Stolz „wie Oskar“ saßen die Kleinen auf den großen Pferden, lenkten sie und hielten ganz alleine (fast) genau an dem angepeilten Bahnpunkt.

(jh)

Klein aber Fein

Spurenelemente im menschlichen Körper

Spurenelemente sind Substanzen, die im menschlichen Organismus in sehr geringer Konzentration (manchmal nur Tausendstel Gramm) vorhanden sind, aber lebenswichtige Funktionen erfüllen. Wichtige Spurenelemente sind Eisen, Jod, Fluor und Zink. Der Körper kann diese Stoffe nur teilweise selbst herstellen, sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Allgemein ist der Versorgungszu-

stand bei gesunden Erwachsenen in Deutschland aber ausreichend.

Für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Organismus ist **Eisen** unentbehrlich. Wichtige eisenhaltige Lebensmittel sind: Vollkornbrot, Fleisch, Gemüse und Hülsenfrüchte. Mit einer ausgewogenen Ernährung nimmt man genug Eisen zu sich. Eisenmangel tritt bei Menschen mit akuten oder chronischen Blutverlusten auf.

Die Hauptmenge des im Körper vorhandenen **Jods** findet sich in der Schilddrüse. In Gegenden mit Jodmangel (wie z.B. früher im Siegerland) sah man oft Menschen mit einem „Kropf“ (medizinisch: Struma) durch die Vergrößerung der Schilddrüse. Jod ist ein unentbehrlicher Baustoff für die Bildung von Schilddrüsenhormonen. Mangelerkrankungen sind heute aufgrund der Anreicherung von Speisesalz mit Jod selten geworden. Auch Salzwasserfische und Meeresfrüchte sind jodhaltig.

Fluor ist an der Bildung und am Wachstum von Knochen beteiligt. Eine zu geringe Zufuhr macht die Zähne anfälliger für Karies. Viele pflanzliche Nahrungsmittel und schwarzer Tee enthalten Fluor. Es gibt fluorhaltige Speisesalze und Zahnpasten. Dem Trinkwasser wird in Deutschland aber kein Fluor hinzugefügt.

Zink gilt als „Multitalent“ unter den Spurenelementen und ist in vielen Organen vorhanden. Es sorgt für Energiegewinnung, schnelle Wundheilung und spielt eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Infektionen. Zink ist in vielen Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten enthalten.



Obst und Gemüse statt Pillen

Mit einer normalen, ausgewogenen Ernährung bekommt der Mensch alle Nährstoffe, die er für seine Gesunderhaltung braucht. Dies gilt auch für Spurenelemente. Dennoch findet man in Drogeriemärkten und Reformhäusern viele Eisenpräparate oder Zinktabletten zur Ergänzung des täglichen Bedarfs. Verbraucherschutzverbände und zuständige Ministerien weisen darauf hin, dass diese Nahrungsergänzungsmittel meistens überflüssig und nutzlos sind („Hilft nur dem Hersteller“, wie es so schön heißt). Sie können bei Überdosierungen sogar schwere Nebenwirkungen erzeugen. Nur in bestimmten Fällen und bei bestimmten Erkrankungen ist eine zusätzliche Gabe von Spurenelementen sinnvoll, diese sollte dann aber nach Absprache mit dem Hausarzt durchgeführt werden.

(ag)

Spuren deutscher Geschichte

Was Helgoland auch zu bieten hat

Im Sommer besuchen täglich Tausende von Kurzurlaubern die Insel Helgoland – sicher werden auch viele unserer Leser diesen Tagestrip mit dem Schiff schon gemacht haben – ein Erlebnis der besonderen Art.

Fast jeder Tagesbesucher wird während der wenigen Stunden auf der Insel den Rundweg über das Oberland gehen, an den Vogelfelsen und der Langen Anna vorbei – ein einmaliges Naturschauspiel!

Sehr viele werden vielleicht auch nur die Geschäfte „plündern“, denn immer noch ist Helgoland zollfreies Gebiet, und entsprechend günstig sind die Preise.

Was die meisten der Tagestouristen aber nicht wissen: Allgegenwärtig auf der Insel sind die deutsche Geschichte und besonders die Spuren des Zweiten Weltkriegs.

Gleich am Hafen „grüßt“ eine Büste mit dem Konterfei von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben, der hier auf Helgoland den Text unserer Nationalhymne geschrieben hat.

Entlang eines geschichtlichen Pfades, der gut ausgeschrieben ist, kann der Besucher die wechselvolle Geschichte der Insel erfahren.



Bombentrichter auf dem Oberland

Sicher werden ihm dabei die Bombentrichter auffallen, welche das Oberland „zieren“.

Nachdem Wilhelm II. die Insel 1890 aus britischer Hoheit übernommen hatte, baute er Helgoland zur Seefestung aus. Nach 1918 wurden die Anlagen auf Geheiß der Siegermächte teildemontiert, bevor Hitlers gigantomanisches Projekt „Hummerschere“ begann – Helgoland sollte zum größten eisfreien Kriegshafen der Welt hochgerüstet werden.

Das Ende der Geschichte: Am Mittag des 18. April 1945 bombardierte die Royal Air Force Helgoland mit 961 Maschinen. 128 Menschen starben, die meisten jugendliche Flak-Helfer, dazu 14 Helgoländer, die sich nicht in den Bunker gerettet hatten.

Alt-Helgoland war dahin, die Insel musste vollständig evakuiert werden.

Der Krieg war zwar aus, aber die Engländer setzten gezielt die Zerstörung der Insel fort. Sie füllten die Militärbunker der Nazi-Zeit mit 6.700 Tonnen Sprengstoff und zündeten am 18. April 1947 vom Schiff aus den „Big Bang“, die größte nichtnukleare Explosion der Menschheitsgeschichte. Nie wieder, so das Ziel der Engländer, sollte Deutschlands Vorposten in der Nordsee Britannien bedrohen.

Dieses Ziel, die Insel auszulöschen, haben sie nicht erreicht. Helgolands weicher Stein absorbierte nämlich die Detonation, doch die Insel hatte ihr Äußeres geändert. Das Südkap verschwand im Meer, das unterhöhlte Süderende sackte weg, das Mittelland entstand.

Aber der Spuk war noch nicht vorbei: Fortan diente der ramponierte Felsen britischen Bombern als Übungsziel.



Das Oberland nach dem „Big Bang“

Foto: <https://ww2aircraft.net/forum/threads/heligoland.23352/#lg=post-638426&slide=4>

Am 20. Dezember 1950 besetzten zwei deutsche Studenten die Insel und hissten die deutsche, die europäische und die Helgoländer Flagge. Damit brachten sie eine Lawine von Demonstrationen ins Rollen, die letztlich zur Freigabe der völlig verwüsteten Insel durch die Engländer führte. Am 1. März 1952 wurde Helgoland schließlich an Deutschland zurückgegeben, der Wiederaufbau der Insel konnte beginnen.



Helgoland wieder frei

Was die Urlauber heute als Helgoland sehen, sind die Reste der ehemaligen Felseninsel – alle Gebäude sind nach 1952 entstanden.

Erhalten aus den furchterlichen Jahren nach dem Weltkrieg blieben neben den Bombenkratern auch die Zivilbunker in 18 Meter Tiefe. Die fahl beleuchteten Kavernen kann man bis heute begehen. „Die Leute sind ganz verrückt danach“, sagt Fremdenführer Rolf Blädel. Interessenten steigen in die feuchten

Relikte des Bunkers hinab, der 2.700 Zivilisten rettete, und lassen sich vor Ort erzählen, welche furchterlichen Stunden die Menschen hier verbracht haben. Die englischen Bomben pflügten auch Helgolands Gräber. Die verstreuten Gebeine begrub man unter der neuen Kirche.



Rechts vom Altar nennt, Tag für Tag, ein Totenbuch die Namen. An der Friedhofsmauer lehnen die Grabsteine der früheren Zeit.

Im Bunkersystem von Helgoland

Foto: 773558_original_R_by_Rolf Jürgens_pixelio.de

Helgoland bleibt auch in Zukunft eine Reise wert. Nicht nur eine unter dem Motto „Eine Seefahrt, die ist lustig“, die zum als „Fuselfelsen“ verschrienen Duty-Free-Shop-Dorado führt, sondern auch zu der einmaligen Natur hier draußen in der Nordsee und eine Reise zu den Spuren deutscher Geschichte.

Um dieses Helgoland zu erleben, muss man wohl länger als nur ein paar Stunden auf der Insel bleiben.

(mm)

Näheres über den Geschichtsweg mit 16 verschiedene Stationen, der Interessierte über die 1.000-jährige, wechselvolle und zugleich aufregende Geschichte der Insel informiert, kann man in Form einer kostenlose Broschüre bei der **Tourist Information** im Helgoländer Rathaus erfahren.

*Erinnern kann nicht ungeschehen machen,
aber die Wiederholungswahrscheinlichkeit
verringern.*

Friedrich Schorlemmer

Digitale Spuren

Jeder Nutzer hinterlässt im Computer digitale Spuren. Aber auch im täglichen Leben setzen wir – meistens ungewollt – für Dritte interessante Abdrücke.

Wir machen bekannt, wo wir waren (z. B. über unser Auto-Navi oder bei einer Reisebuchung), wo und was wir einkaufen („Payback“), welche Werbung wir im Fernsehen sehen und mit wem wir telefonieren. Riesige Datenströme wandern täglich auf die Festplatten von Einkaufszentren, Überwachungsfirmen oder Behörden. George Orwell, der Autor des 1949 erschienen Science-Fiction-Romans „1984“, hat vieles davon vorausgesehen, einiges ist heute schon übertroffen.

Autofahren

Wie die Firma TomTom einräumt, verkauft es seit Längerem anonymisierte Daten seiner Navi-Kunden. Die Informationen sollen die Planung von Infrastrukturvorhaben erleichtern.

Anders als in Deutschland sind in den Niederlanden zahlreiche Gemeinde- und Provinzbehörden im Besitz solcher Datensammlungen, die von dort auch an die Polizei weitergegeben werden. Mithilfe dieser Informationen ermittelt diese, wo Autofahrer häufig zu schnell unterwegs waren – und stellt dort Blitzgeräte auf.

Auch Versicherungen sind an den Daten ihrer Kunden interessiert. Obwohl ich schon seit Jahrzehnten unfallfrei fahre (was meine Versicherung weiß), hat sie einen Alterszuschlag erhoben (über 70 Jahre alt). Auf meine Beschwerde wurde mir ein Nachlass angeboten, wenn ich eine Black Box einbauen ließe, die meine Fahrweise aufzeichne. Vorausschauende und rücksichtsvolle Fahrweise würde so honoriert.

Gottseidank habe ich mich nicht darauf eingelassen: Vorige Tage fuhr ich zügig in einer Schlange mit, der dritte Wagen vor mir bremste unvorhersehbar für eine Parklücke, mein Vordermann und ich „stiegen in die Eisen“ – nichts passiert! Aber mein Bonus wäre wohl weg.



Einkaufen

Beim Einkaufen im Supermarkt gibt es zwei Möglichkeiten, mich auszuspionieren: Zahlen per EC- oder Kreditkarte oder Nutzung einer Payback-Karte. Ich zahle noch meistens bar, aber da es nirgendwo mehr Zinsen gibt, habe ich mich auf

Payback eingelassen: Für jeden Euro, den ich ausbebe, erhalte ich eine Gutschrift von **einem halben Cent**. Zwar erhöhen saisonale Rabattaktionen den Bonus, aber für diesen geringen Anreiz werde ich zum gläsernen Kunden.

Computer

Googles wertvollster Besitz sind die Daten seiner Nutzer. Die Internetsuche, der Kartendienst, der kostenlose E-Mail-Dienst, sie alle dienen vor allem einem Zweck: Daten zu sammeln und zwar so viele und so gute wie möglich, damit der Konzern den Nutzern möglichst passgenaue Werbung präsentieren kann. Online-Werbung ist immer noch die zentrale Einnahmequelle.

Auch ich habe bei Google für diesen Artikel recherchiert. Was fängt Google wohl damit an, dass ich von ihm etwas über ihn wissen wollte, frage ich mich.

Die Europäische Kommission untersucht, welche Daten Google von seinen Nutzern sammelt, wie der Konzern dabei vorgeht und wie er meine und Ihre Daten letztlich nutzt. Ob uns das hilft?

Richtig gefährlich wird es, wenn Hacker sich in Ihren oder meinen Computer eingeloggt haben. Auf privaten Rechnern sucht sog. Spyware nach Passwörtern und Nummern von Kreditkarten. Deswegen versage ich mir Online-Banking: Wo nichts ist, kann auch nichts ausspioniert werden.

Fernsehen

Beim digitalen Fernsehen werden ebenfalls Profile von Nutzern erstellt. So wird z. B. erfasst, wie lange welche Werbung auf Ihrem Fernseher läuft. Da können Sie den TV-Machern ein Schnippchen schlagen: Ob Sie in den Filmpausen sich tatsächlich die Werbung ansehen oder ein Bierchen holen oder ein Buch lesen, können diese (noch?) nicht sehen.

Außerdem können Sie einen interessanten Film auch speichern und den Werbeblock schnell vorspulen.

Smartphone und Handy

Jede Sekunde werden weltweit mehr als 300.000 SMS verschickt, alle speichert der US-Geheimdienst National Security Agency (NSA) – ob er auch alle mitliest?

Welche Ziele der Geheimdienst mit dem Wust an gesammelten Daten verfolgt, bleibt sein Geheimnis.

Wenn Sie übers Wochenende in den Kurzurlaub fahren, eine Hotelbuchung bestätigt bekommen und über die Grenze fahren: Viel Spaß, dank Roaming-Abkommen kann die NSA Zeit und Ort des Grenzübertretts minuten- und metergenau nachvollziehen.

Was sich aus einem guten Krimi im Fernsehen lernen lässt: Jedes Handytelefonat lässt sich zurückverfolgen. In der EU gilt: Die Kommunikationsdaten aller Bürger werden zwei Jahre lang gespeichert, selbst danach kann noch rekonstruiert werden, mit wem Sie gesprochen haben.

Öffentliche Plätze

Verkehrsmittel (Bahn- und Busbahnhof), Sehenswürdigkeiten und Einkaufsstraßen werden mit Videokameras überwacht – in Londons Innenstadt sind es mehr als 800 Kameras, in Berlin über 100 – wieviele am Busbahnhof in Recklinghausen?

Manche dieser Kameras verfügen über einen 300-fachen Zoom. Gesichter lassen sich detailliert ansehen und mit Datenbanken abgleichen.

Schützt uns das wirklich? Wie Berlin gezeigt hat, lassen sich selbst in Datenbanken erfasste Attentäter nicht abschrecken.

Fazit

Ich empfehle, Ihre Spuren ein wenig zu reduzieren: Navigieren nicht mit Google (Smartphone) oder einem Navigationsgerät wie z. B. TomTom, tätigen Sie Bar-



Der digitale Fingerabdruck

zahlung statt Karte, verzichten Sie auf Payback (mit Preisvergleichen kann ich mehr sparen als einen halben Cent). Sicherungsprogramme helfen am PC, und auch die Herausgabe der eigenen Internetadresse können Sie blockieren lassen.

(jh)

Fotos:

1. Deine Spur im Netz (© flickr - epadilla - CC BY-NC-SA 2.0)

2. https://kmu-marketing-blog.ch/it-security-erfahrung-und-einzuhaltende-regeln-der-benutzer/spuren_internet_fotolia_59220058_s/#prettyPhoto

That's my way

Wieder einmal waren wir – also das Team der RE-SOLUT-Schreiberlinge – auf Themensuche, diesmal für die erste Ausgabe im Jahr 2020. In gemütlich weihnachtlicher Atmosphäre gab es ein Hin und Her, wer was wie zu einem Thema schreiben könnte. Gute Ideen waren reichlich vorhanden und wurden aufgegriffen, andere wieder verworfen.

Irgendwann konnten wir uns schließlich auf das Thema *Spuren* einigen, und schon ratterte es in einigen Köpfen meiner lieben Mitautoren. Bei mir allerdings nicht.

Auf dem Nachhauseweg grübelte ich darüber nach, wie wohl ein weißes leeres Blatt Papier zu diesem Thema zu füllen sei. Nichts wollte mir dazu einfallen.

Einige Tage später – ich weiß nicht wieso – kam mir mein Vater in den Sinn und ich hörte ihn sagen: „Also, wenn du nicht (bald) spurst, dann wirst du schon sehen...“

Dies sagte er stets zu mir, wenn ich mal wieder als Kind – und wohl auch noch lange Zeit nach meinem Kindsein – meinen eigenen Kopf hatte und nicht das tat, was von mir erwartet wurde. Es bedeutete so viel wie: Also schön brav und schön in der Spur bleiben.

Wollte ich das? In welcher und in wessen Spur? Vielleicht sind die Spuren schon mehrfach durchlaufen worden oder inzwischen gar ausgetreten? Und wenn ich nicht in der Spur bleiben würde, hätte ich dann mit Sanktionen zu rechnen?

Und schon hatte ich meinen Text für die RE-SOLUT gefunden und dachte darüber

nach, was es eigentlich für mich bedeutet, in einer anderen Spur zu gehen, ihr nachzugehen.

Ich sah und sehe es immer noch eher als negativ, langweilig und einengend an. Nicht ausbaufähig, nichts Eigenes, ergo nichts für mich!

Ich kann mir gut vorstellen, dass es sehr anstrengend sein muss, anderen Fußspuren zu folgen und nicht nach rechts oder links ‚ausbrechen‘ zu können oder zu dürfen; nicht sonderlich abwechslungsreich, will mir scheinen.

Hier möchte ich bitte allerdings nicht missverstanden werden: Ich habe großen Respekt vor Spuren anderer Menschen, in denen zu gehen ich nicht einmal im Traum denken würde – Menschen zum Beispiel, die in ihrem Leben etwas Großes für die Menschheit bewegt haben.

Lieber würde ich eigene Spuren legen wollen. Sie dürfen ruhig schon einmal in die eine oder andere Richtung verweisen – nicht unbedingt geradlinig, sondern gerne auch einmal im Kreis gehend oder spiralförmig verlaufend, festen Schrittes oder auch auf Zehenspitzen, auf der Stelle tretend oder sonst irgendwie sich ausdrückend. Nachhaltig müssen sie auch nicht sein – ich bin nicht eitel –, eben nur anders; einmalig.



Und wenn meine Spuren irgendwann einmal verwischt oder überdeckt werden – sei's drum, ich hatte meinen Spaß beim Legen der-

selben und fühl(t)e mich lebendig dabei. Ich bin kein Duplikat und fühle mich als Unikat viel wohler.

(ew)

Ein wertvolles Geschenk

Solche Spuren,
die die ganze Welt umfassen,
kann nur einer hinterlassen,
der das All in Blicke nimmt
– und den Lebenslauf bestimmt –
und die Welt in Atem hält.

Noch ganz klein und ohne Macht
führen Spuren aus dem Stall
zu Gelehrten und zu Weisen,
– lassen Göttlichkeit erkennen –
Spuren, die in Herzen brennen.

Tief und unvergesslich sind die Spuren
und es drängt uns, ihnen nachzugeh' n
zu den Armen und Gesunden,
zu den Reichen und den Kranken –
wo im Leben sie auch immer steh'n.
Das Ziel verheißt: ewige Glückseligkeit.

Doch, bis dahin ist es weit.

Blut, Tränen und Schweiß füllen die Spuren
und führen zum KREUZ !
Doch hier füllt die LIEBE die hier endende
Lebensspur –
und zeigt uns den Himmel.

Antonie Schweizer

Spuren ... (2)



Wer ständig
auf der Überholspur fährt,
den wirft das Leben irgendwann
aus der Bahn.

(hp)

Wer die Vergangenheit
nicht kennt,
kann die Gegenwart nicht
verstehen
und die Zukunft
nicht gestalten.

Helmut Kohl



Wohin immer Dein Lebensweg Dich führt – Deine Spuren folgen Dir nach...

Willy Meurer

Interessantes, nicht nur für Senioren

Gedenktage

⇒ Konrad Adenauer



Vor 144 Jahren, genauer gesagt am 5. Januar 1876, wurde Konrad Adenauer geboren. Er war ab 1949 der erste Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland

und kümmerte sich mit Elan um den Wiederaufbau unseres zerstörten Landes, leitete die Heimkehr der Kriegsgefangenen ein. Stark gemacht hat er sich für die soziale Marktwirtschaft.

Als „kölsche Jung“ ist er vielen von uns in Erinnerung geblieben. Den legendären Satz „Die persönliche Freiheit ist und bleibt das höchste Gut des Menschen“ hat er gelebt und oft zum Ausdruck gebracht.

1953 besuchte er Washington, 1955 Moskau. 1961 wurde er zum vierten Mal zum Bundeskanzler gewählt, 1963 im Bundestag verabschiedet.

Er war ein ernster, rechtschaffener, äußerst fleißiger und sich durchsetzender Mensch, der 14 Jahre lang die Bundesrepublik Deutschland stark geprägt hat.

⇒ Friedrich „Fritz“ Karl Henkel

Beim Lesen dieses Namens klingelt es im Ohr jeder Hausfrau. Richtig: Waschmittel.

Friedrich Karl (genannt Fritz) wurde am 20.3.1848 geboren. Also vor 172 Jahren. Sein Vater war Dorflehrer, seine Mutter stammte aus einer hessischen Fabrikantenfamilie aus der Nähe von Marburg.

1865 verließ Fritz seine hessische Heimat, um eine kaufmännische Lehre in einer chemischen Fabrik in Wuppertal zu absolvieren. Chemische Vorgänge faszinierten den jungen

Mann. Im Laufe der Jahre arbeitete er sich bis zum Prokuristen, sogar bis zum Direktor hinauf. Sein Ziel war die Selbstständigkeit.

1874 war es soweit. Es ging ihm darum, in eine innovative Wachstumsbranche zu investieren. Es sollte ein Produkt hergestellt werden, das den Hausfrauen die kräftezehrende, tagelange Prozedur der Kochwäsche erleichtern sollte (Wäsche in einem großen Kessel mit Wasser und Seife kochen, spülen, bleichen). Da kam ihm die Idee, die amerikanische Methode aus dem Bürgerkrieg zu übernehmen. Dort gab es eine Kombination, bestehend aus Soda und Wasserglas (Natriumsilicate). In Versuchsreihen überzeugte sich Henkel, dass diese Mischung in Pulverform gut anzuwenden war. Bekannt wurde es in Deutschland unter „Henkel's Bleichsoda“.

Als Kaufmann war Henkel natürlich darauf bedacht, an alle Kosten zu denken. So zog die Firma 1878 von Aachen nach Düsseldorf. Er schlug gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Der Rhein mit seinen Schifffahrtsmöglichkeiten lag nah, die Eisenbahnverbindungen waren sehr gut.

Das Leitprodukt der Firma war *Persil* (eine Wortschöpfung aus den wichtigsten Bestandteilen Perborat und Silikat). *Persil* war in aller Munde, bis heute.

Fritz Henkel war nicht nur ein Pionier seines Faches, sondern ein sozial denkender Mensch. Er wollte seine Mitarbeiter an sich binden. Er baute Werkwohnungen, errichtete

eine Bibliothek, hielt Jubiläumsaktionen und Weihnachtsfeiern ab. So identifizierte sich seine Belegschaft mit der Firma und die Fluktuation blieb gering.



Fritz Henkel

Foto: <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=35093378>

Fritz Henkel starb am 1.3.1930 im Alter von 81 Jahren, also vor 90 Jahren. Die Weiterführung der Firma übernahmen seine Söhne. Produkte wie Persil, *Pril*, *Fewa*, *Sidolin*, *Ata*, *Somat* kennt jeder. Können Sie sich noch an den Spruch *Persil bleibt Persil* oder an die hübschen großen Klebepunkte erinnern? Die Punkte prangten in vielen Küchen und sogar auf den Autos.

(sm)

Vom merkwürdigen Leben der Präpositionen

Wusstest du, lieber Leser, eigentlich, wie wichtig Präpositionen sind? Ach so, du wusstest nicht einmal, was genau Präpositionen sind? Verhältniswörter. Es sind Verhältniswörter. Das hilft dir auch nicht weiter? Warte, ich versuche, dir den Begriff verständlich zu erklären.

Obwohl, eigentlich müsste bereits eine schlichte Erklärung genügen, denn eine unverständliche wäre doch gar keine, oder? Zumindest hülfe sie dir nicht weiter. Aber lassen wir das. Präpositionen sind klitzekleine, ja nahezu winzigste Wörter. Wie die Wörtchen *ab*, *an* und *bei*. Weil sie so klein sind, stehen sie nie alleine da, sondern immer gemeinsam Seite an Seite mit einem anderen Wort. Meistens mit einem Hauptwort. Naja, fast immer.

Es gibt Ausnahmen. Wenn der Hund, der grundsätzlich nie und niemandem etwas tut, sich soeben aus purer Langeweile in den Arm deiner Nachbarin verbissen hat. Und der Hundehalter seinem gelangweilten Hund ein fröhliches **AUS!** zuruft. Was in diesem Fall, vom Ergebnis her betrachtet, zugegebenermaßen besser wäre als das noch etwas kürzere **AB!** Zumal der Hund dieses Kommando leicht missverstehen könnte. Abgesehen vom Ruf

einiger Hundehalter stehen Präpositionen aber eigentlich nie alleine irgendwo herum.

Beispielsweise sagt man, gestern war ich **ZU** Tisch. Nicht etwa **BEI** Tisch. Oder, noch schlimmer, **UNTER** dem Tisch. Obwohl das schon wieder ginge. Wenn es denn nicht anrühlich klänge. Man ist **AUF** dem Einwohnermeldeamt, aber immer **BEI** Gericht. So wie man auch sagt **BEI** meiner Nachbarin. Zur Erinnerung: Das ist die, die gerade vom Hund gebissen wurde.

Flüchtigkeitsfehler können dabei zu ernsthaften Streitigkeiten, gar zu Scheidungen führen, und in Extremfällen sogar tödlich enden. Zwar ist **AUF** Schalke erlaubt, ja geradezu Gelsenkirchener Pflichtbarock. **AUF** der Nachbarin dagegen ist höchst bedenklich, zumal dann, wenn es die Antwort auf die Frage ist, wo man gerade gewesen sei. Auch wenn dabei die Präposition zu ihrem eigentlichen Ursprung als Verhältniswort gefunden hätte.

Was die Nachbarin betrifft, kann man als Mann gefahrlos allenfalls **BEI** sein, ebenso wie -sammen, aber niemals Museum. Museum ist man immer **IM**.

IM funktioniert auch bei Gefängnis, Schwarzwald oder Eimer. Gelegentlich, sollte der Eimer das Ausmaß der eigenen Erschöpfung nicht hinreichend beschreiben, geht auch **Arsch**.

AUF ist man dem Rathaus, der Palme oder Draht. Gericht, ich sagte es schon, immer **BEI**. Trost und Licht funktionieren damit ebenfalls. Vielleicht sogar Beerdigung, obwohl **AUF** sich da wahrscheinlich durchgesetzt haben dürfte. Erlaubt, und hier schließt sich der Kreis mit dem lammfrommen Hund, ist auch Fuß **BEI** Herrchen.

Fernfahrer sind **AUF** Achse, Choleriker **AUF** 180 und Junkies **AUF** Droge. Frühaufsteher machen sich in der Morgendämmerung **AUF** die Socken, und kommen sie auch dann schon in einen Stau, sind sie **VON** denselben.

Jetzt fehlt nur noch **AN**. Kurz, knapp und schmerzlos steht es gerne hinten **AN**, kalendermäßig betrachtet. Was machst du **AN** Weihnachten? Die Kerzen **AN**? Sorry, das mit den Kerzen ist ein blödes Beispiel, man muss schon gehörig aufpassen, dass man nicht



überall Präpositionen sieht, auch dort, wo keine sind. Aber **AN** Sylvester, da hätten wir wieder eine. Und **AN** Neujahr die zweite. Unglaublich: Zwei Tage hintereinander Präpositionen, **BEI** Gott, das ist kaum zum Aushalten.

(dw)



RE-MEDIEN

Das digitale Informations-Portal
für die Altersgruppe 60plus

RE-MEDIEN bietet für die Altersgruppe 60plus auch im 1. Halbjahr 2020 wieder ehrenamtlich durchgeführte IT-Seminare in Kleingruppen mit max. 6 Personen zu folgenden Themen an:

Basis-Seminar (4Teile) „*iPadOS 13 auf dem iPad*“, jeweils am 06/13/20/27. März, Kosten: 20 Euro

Workshop (2 Teile) zum Thema „*Sicherheit*“, jeweils am 03/07. April, Kosten: 10 Euro

Basis-Seminar (4 Teile) „*Windows 10 auf dem Notebook / Tablet*“ jeweils am 05/12/19/26. Juni, Kosten: 20 Euro

Für die Seminare gilt:

Die eigenen Geräte sind bitte aufgeladen mitzubringen, ebenso die dazugehörige Apple-ID bzw. die Daten des MS-Kontos.



Ort:

Netzwerk Bürgerengagement, Oerweg 38
(Haus 3 im Hof) in 45657 Recklinghausen
(Bitte nicht im Innenhof parken!)

Zeit:

jeweils von 14:00 bis 15:45 Uhr (2 UStd.)

Referent: Edmund Gerdes

Anmeldung:

per Mail unter:
reckmedien@gmail.com

oder

mobil unter: 0176 / 91 37 59 62

Edmund Gerdes



Foto: <https://www.businessinsider.de/international/>

Black Friday 2019

Hinterher ist man immer schlauer

Sicher ist Ihnen, verehrte Leser, dieses Datum als Internetnutzer bekannt: der vierte Freitag im November – Black Friday. Dann sehen Onlineshopper schwarz, denn Onlinehändler werben dann mit saftigen Rabatten.

Das größte Schnäppchen-Event für Rabatt-Fans hat seit Jahren auch in Deutschland Einzug genommen. Mit dabei sind viele große Online-Händler, darunter Amazon, Media Markt, Saturn, Cyberport, eBay, Otto und viele mehr. Und Käufer und Händler freuen sich. Wurden 2018 an diesem Tag bereits 2,4 Milliarden Euro umgesetzt, soll der Umsatz 2019 nach Schätzung des Handelsverbands HDE auf 3,1 Milliarden Euro steigen.

Auch ich habe an diesem Verkaufsrummel am Black Friday teilgenommen, entgegen meiner allgemeinen Vorsicht im Onlinehandel. Und es musste ja so kommen: Ich bin prompt einer

betrügerischen Masche auf dem Leim gegangen. Ich habe meine sonst üblichen Vorsichtsmaßnahmen im Online-Handel bei diesem Kauf außer Acht gelassen und wurde auch direkt Opfer von Betrügern.

Worum ging es? Ich hatte zufällig auf einer Webseite zu Black Friday ein super Angebot für Strickwesten und Pullover entdeckt. Die Ware war mit 48 % des Normalpreises ausgezeichnet gewesen. Darüber hinaus gab es noch einen 30 %-Neukunden-Rabatt auf die bestellte Ware. Das war doch wohl verlockend!

An dieser Stelle hätten bei mir aber schon sämtliche Alarmglocken läuten müssen. Solche Angebote können eigentlich nicht wahr sein. Aber an diesem besagten Tage ist mir nicht einmal ein kleines Licht aufgegangen.

Im Allgemeinen schaue ich mir vor einem Online-Kauf das Impressum und die Bewertungen des betreffenden Shops an. An diesem Tag tat ich es, warum auch immer, nicht. Viel dümmmer kann man sich schon nicht verhalten. Aber wie gesagt, bei diesem Kauf tat ich es nicht und vertraute den Aussagen der Webseite im vollen Umfang.

Ich bestellte also für den günstigen Preis gleich zwei Strickwesten zu einem Gesamtpreis von 50 € zuzüglich der ausgewiesenen Versandkosten von 8 €. Leider wurde nicht der Kauf auf Rechnung angeboten. Also bezahlte ich den Betrag bedenkenlos mit meiner Karte. Solch ein Schnäppchen wollte ich mir nicht entgehen lassen.

Erst im Anschluss an den günstigen Einkauf habe ich mir Impressum, Lieferbedingungen, Versand und Kundenbewertungen angesehen.

Hätte ich das, wie sonst üblich, im Vorhinein getan, hätte ich den Kauf nicht getätigt, da die Kundenbewertungen durchweg schlecht ausfielen. Wie heißt es so schön: Im Nachhinein ist der Mensch immer klüger.

Zu meinem Bedauern habe ich die Ware nie gesehen. Sie ist mit Sicherheit gar nicht an mich ausgeliefert worden. Auf meine mehrmals verschickten E-Mails und Anfragen antwortete der Internetshop (natürlich) nicht. Und klar, das Geld war auch längst abgebucht und – wie ich mittlerweile erfahren habe – in

undurchsichtigen Kanälen in Großbritannien verschwunden.

Alles, was mir blieb, war eine Anzeige bei der Polizei. Der Ausgang ist bis zu diesem Zeitpunkt noch ungewiss.

Ich hoffe, Ihnen, verehrte Leser, mit diesem Bericht behilflich zu sein, bei Online-Käufen Vorsicht walten zu lassen und nicht so bedenkenlos und dumm vorzugehen, wie ich es getan habe.

Für mich war der Black-Friday wirklich ein schwarzer Freitag. Und an dem nächsten Schnäppchen-Event im November 2020 werde ich mit Sicherheit nicht teilnehmen.

(js)

Gelegenheitskauf

Etwas,
was man absolut nicht braucht,
aber zu einem Preis,
dem man einfach nicht widerstehen kann.

Kalenderspruch

Vernetztes Wohnen Die Wohnung denkt mit

Machen wir uns nichts vor, das Alter geht auch an uns nicht spurlos vorüber und diverse Gebrechen können das Leben z. B. in unserer Wohnung schwierig werden lassen. Dabei ist die eigene Wohnung doch eine der wichtigsten Lebensplattformen.

„Durch die rasante Digitalisierung in allen Lebensbereichen erfährt sie eine tiefgreifende Veränderung: Der Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben für alle Menschen in den eigenen vier Wänden scheint erreichbar.“

Bei einem Besuch einer Musterwohnung der Zukunft in Bielefeld habe ich das gesehen und einige interessante Möglichkeiten erleben können. Hier nur ein paar Beispiele:



Ist ihnen das auch schon mal passiert? Sie verlassen ihre Wohnung und müssen feststellen, dass ihre leichte Bluse und ihre dünne Jacke so gar nicht zum aktuellen Wetter passen. Oder sie kommen vom Einkauf zurück und merken, dass sie den wichtigsten Teil, für den sie eigentlich zum Einkaufen gegangen sind, gar nicht eingekauft haben? So etwas passiert und kommt nicht nur im Alter vor.

Aber hier gibt es bald Möglichkeiten, dass sie das nicht mehr so erleben müssen: z. B. durch einen *intelligenten Spiegel*.

Verlässt der Bewohner die Wohnung, stellt dieser Spiegel sicher, dass beispielsweise alle Fenster und Türen verschlossen sind. Er erinnert an Aufgaben, die noch erledigt werden müssen, gibt nützliche Last-Minute-Informationen etwa für den Einkauf. Darüber hinaus kann er die Kleidung der Bewohner erkennen, um darauf hinzuweisen, wenn sie nicht korrekt sitzt oder dem Wetter nicht angemessen ist.

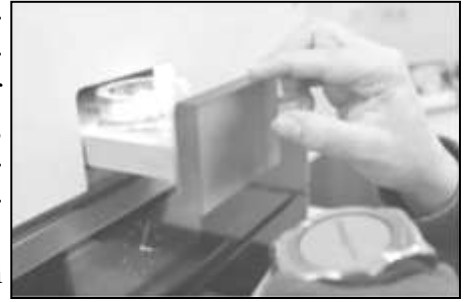
Ein Traum?

Nein reale Wirklichkeit, entwickelt für Menschen, die möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung wohnen bleiben möchten, oder Menschen mit Behinderung, denen es schwer fällt, Vorgänge, die für uns alltäglich sind, umzusetzen.

Ein anderes Beispiel zeigt eine *intelligente Tür*, welche Bewohner zum Beispiel beim Verlassen der Wohnung im Notfall darauf aufmerksam macht, dass man seinen Haustürschlüssel vergessen hat. Die Tür gibt sichere Auskunft über den aktuellen Status von Elektrogeräten wie beispielsweise Herd, Ofen etc. Der eingebaute Klemmschutz sowie die Hinderniserkennung sichern Bewohner und ihre Haustiere vor Unfällen. Darüber hinaus ist die Tür mit einer Anlieferklappe ausgestattet. Hier können etwa Pakete auch dann zugestellt werden, wenn keiner der Bewohner zu Hause ist. Anschließend befördert ein mobiler Transportwagen, nennen wir ihn mal „Mobilo“, dann die Waren an den dafür vorgesehenen Ort innerhalb der Wohnung. Somit gehört die Schlepperei der schweren Wasserkisten auch der Vergangenheit an.

Oder wie wäre es mit einem *personalisierten Medikamentenfach*?

Es ist für denjenigen gedacht, der motiviert ist, seine Medikamente einzunehmen, dies jedoch auch mal in Vergessenheit gerät. Es erinnert



Personalisiertes
Medikamentenfach

beispielsweise über die eigene Smart-Watch an vereinbarten Zeiten rechtzeitig an die Medikamenteneinnahme. Darüber hinaus wird die richtige Menge an Medikamenten ausgegeben. Wird das Fach nicht geöffnet und werden die Medikamente nicht entnommen, erfolgen weitere Erinnerungen. Die Tür des Medikamentenschanks öffnet sich nur berechtigten Personen.

Oder wie wäre es mit einem *intelligenten Sitzmöbel*? Wenn ich z. B. im Tagesablauf noch den Drang verspüre, körperliche Übungen zu erledigen oder diese aus gesundheitlichen Bedingungen brauche, kann ich zu meinem Fitnesssessel gehen. Dieser Sessel erlaubt nicht nur klassische Entspannung, als Trimm-Dich-Sessel unterstützt er die Bewohner auf spielerische Weise, ihre Koordination zu trainieren oder ihre geistige Fitness mit speziellen Videospielen zu verbessern.

Das intelligente Sitzmöbel ist mit zahlreichen Zusatzfunktionen ausgestattet. Der Sessel soll zum Beispiel die Wünsche und Bedürfnisse des Nutzers vorausahnen können. Je nach Datum des Kalenders oder etwa den Vitaldaten des Benutzers empfiehlt der Sessel Bewegungsübungen und bietet unterstützende Maßnahmen zur Entspannung. Weiterhin kann er die einzelnen Nutzer unterscheiden und erkennen. Daraus ergibt sich z. B. eine automatische Verstellung der Sitzposition bei Annäherung der jeweiligen Person, je nach den entsprechenden Größen, Sitzvorlieben usw. Eine integrierte Aufstehhilfe gibt es natürlich auch; sie unterstützt ältere Menschen, aber auch Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen beim Hochkommen aus dem Sessel.

Habe ich dann mein Tagespensum erledigt, ist es Zeit, die Nachtruhe anzustreben. Die Systeme schalten automatisch Licht und andere

Geräte ab, und ich kann bei Bedarf mit einer Lieblingsmusik einschlafen. Und wenn ich dann mal in der Nacht aufstehen muss, hilft ein im Boden eingelassenes Lichtleitsystem mit pulsierendem Licht dem Bewohner ins Bad oder zurück ins Schlafzimmer. So können sich vergessliche oder auch verwirrte Personen nicht verlaufen. Auch im Ernstfall, zum Beispiel wenn es brennt, geleitet das Lichtleitsystem die Bewohner sicher zum nächsten Ausgang.



Lichtspur im Fußboden

Alles nur ein Traum?

Nein, es ist bereits umgesetzt!

Von August 2014 bis Juli 2017 widmeten sich im Verbundprojekt *KogniHome* 14 Partner dem Thema, wie die Potentiale aus der Digitalisierung des Wohnens gebündelt werden können. „Mithilfe intuitiv bedienbarer technischer Assistenzsysteme können individuelle Bedürfnisse in der Selbstversorgung, Gesundheit, Hygiene, Alltagsstrukturierung, Sicherheit und Komfort in der Häuslichkeit unterstützt werden. Dabei sind solche technischen Hilfsmittel bereits bei der Entwicklung auf ethische, rechtliche, soziale und sicherheitstechnische Leitlinien abzustimmen.“

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) förderte das Projekt mit acht Millionen Euro, sodass eine zukunftsorientierte Musterwohnung in Bielefeld-Bethel gestaltet werden konnte.

Das sind interessante Aussichten fürs Alter!

(rk)

(Zitate: www.kognihome.de)

Alle sagten: „Das geht nicht.“
Dann kam einer, der wusste das nicht,
und hat's gemacht.

Fit mit dem Rollator

Es gibt derzeit mehr als 2,5 Millionen Rollatoren in Deutschland und es werden schätzungsweise ca. 500.000 jährlich hinzukommen! Die Veränderungen in unserer Gesellschaft zeigen sich sehr deutlich im Straßenbild.

Die meisten Menschen, die von einem Rollator profitieren könnten, reagieren anfangs meist zögerlich, unsicher und ablehnend. Für viele ist der Rollator ein Makel und Symbol der Gebrechlichkeit.

Nutzt man aber den Rollator und ist ihm gegenüber positiv eingestellt, bietet er viele Möglichkeiten, sich in der Gesellschaft – auch in der Sportgemeinschaft – zu beteiligen. So schränkt er das Leben nicht ein, sondern bereichert es. Mit ein wenig Humor, Ehrgeiz und Phantasie kann der Rollator zum neuen Sportgerät werden, an dem man im Alltag beweglich bleiben und wieder aktiv werden kann. Der Umgang mit dem Rollator trainiert unter anderem die optische Wahrnehmung, die Reaktionsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn und vor allem die Muskulatur. (Michael Lindner, ROLLATOR-FIT, MEYER&MEYER Verlag)

Um den sicheren Umgang mit dem Rollator zu erklären und zu üben, bietet der *RehaSport Rhein-Ruhr e.V.* im Ärztehaus am Prosper-Hospital einen bestimmten Kurs an. Hier erfolgt eine verhaltensorientierte Gruppenberatung mit Anleitung für das Üben außerhalb der Trainingssitzungen, um einen Transfer in den Alltag zu gewährleisten.

Ergänzt wird das Programm durch Übungen zur Verbesserung der Kraftsituation, der Beweglichkeit und vor allem der koordinativen Fähigkeiten.

In jeder Stunde werden die erlernten Bewegungsabläufe mit dem Rollator abgefragt und die Teilnehmer erhalten am Ende des Kurses den „Rollator-Führerschein“.

Jeder Erwachsene, der einen Rollator benutzt, kann an diesem Kurs teilnehmen. Neben Rollator-Anfängern eignet sich der Kurs auch für diejenigen, die schon länger einen Rollator benutzen, um ihren Umgang damit und ihre körperliche Gesamtsituation zu verbessern.

Weitere Informationen, insbesondere zu Preisen und Terminen, erhalten Interessierte unter 02361-9502623 in der Geschäftsstelle des RehaSport Rhein-Ruhr e.V.

Britta Dygryn
RehaSport Rhein-Ruhr e. V.



Interessantes über Statistiken

In unserem Land existieren tausende Statistiken. Jedes Jahr wird erfasst, zusätzlich jedes Quartal aufgeschlüsselt, über alles, was wichtig ist oder wichtig erscheint. Es gibt sogar, wen wundert es, das statistische Bundesamt.

Zahlen im Vergleich haben bereits ergeben, dass sich voraussichtlich 44.000 Paare bundesweit im Frühjahr in der katholischen Kirche das Ja-Wort geben werden, dazu kommen noch die Paare anderer Kirchen. Dem gegenüber werden die Trennungen nur vage in Prozenten ausgerechnet.

15.000 werden im Frühjahr ihre Erstkommunion im Bistum Münster feiern, in Bayern sind es wahrscheinlich noch mehr. Konfirmationen scheint es weniger zu geben. Geburten, besonders die, die zum Jahreswechsel das Licht erblicken, stehen stets unverzüglich in den jeweiligen Tageszeitungen.

Eine Besonderheit wurde dieses Jahr erwähnt: eine außergewöhnliche Zwillingsgeburt. Das erste Kind wurde 2019 geboren, das zweite 2020. Zwar kurz hintereinander, aber es muss genau angegeben werden.

Alles andere muss man sich, was immer interessant erscheint und um immer auf dem neuesten Stand zu sein, mühsam selbst heraussuchen.

Aktuelles Problem: unsere Umwelt. Schnell hatte uns Vater Staat Statistiken vorgestellt. Gleich denkt jeder an die bösen Autos und die oft zu schnellen Fahrer. Fahrradfahren sollen möglichst viele Menschen. Wo und wie wird erörtert, heiße Diskussionen sind entbrannt. Zur Beruhigung wird mitgeteilt, dass es in Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen ca. 5.875 Kilometer Fahrradwege gibt. Um es uns schmackhaft zu machen, werden gleich die schönsten Touren herausgesucht: Die 100-Schlösser-Route durch das Münsterland und der Meer-Weg vorbei am Dümmer-See bis zur Nordsee werden genannt.

Aber Urlaub nehmen möchte ich nicht und so ‚zwischen durch‘ lassen sich diese Strecken auch nicht abfahren.

Meine Wege sind eher zum Lebensmittelgeschäft, zum Wochenmarkt etc. Um Zeit zu sparen, führt mich meine Einkaufsliste hintereinander in verschiedene Läden. Aber wie soll ich alles auf dem Fahrrad transportieren?

Ach ja, es gibt jetzt so hübsche Anhänger, darin kann Vieles untergebracht werden: Kinder, Hunde und eben auch Lebensmittel. Nur mit dem Parken bringt es Schwierigkeiten mit sich – nämlich mit der Sicherheit: Abschließen kann ich dieses Behältnis nicht. Wer bewacht den ersten Einkauf, wenn ich im nächsten Laden bin? Schließlich will ich keinen Dieb herausfordern, aber manche Mitbürger können alles gebrauchen.

Über die Bienen und deren Aussterben wurde bereits in unseren letzten Ausgaben berichtet. Inzwischen haben sich, laut Statistik, die Bienenvölker wieder gut erholt. Auch dank der Blühstreifen, die etliche Bauern angelegt haben und die Sinn machen.



Für alles gibt es Statistiken

Die Bauern sollen ihre Felder nicht mehr so stark düngen. In wieweit sich die Erträge über die Jahre auswirken, kann statistisch noch nicht festgehalten werden. Die Bauern wissen aber scheinbar mehr, denn sie sind bereits auf die Barrikaden gegangen.

Aber eins steht fest: Eine Roggenähre schickt 21 Millionen Pollen in die Luft. Wenn die Wissenschaftler und Statistiker alle Pollensorten addieren, kommen sie auf elf Millionen Deutsche, die an einer Pollenallergie leiden. Prima – werden der Dermatologe und die Pharmaindustrie sagen.

Dies ist nur eine winzige Auswahl der Statistiken. Sicher fallen Ihnen, liebe Leser, auf Anhieb zahlreiche andere ein.

Ich möchte mich nicht darüber lustig machen: Statistiken sollen und müssen sein, nur der Gesamtrahmen muss stimmen.

Mit einem „Hatschie“ verabschiedete ich mich und wünsche Ihnen ein wunderschönes Frühjahr.

(sm)

Ein Institut hat zum Thema »Autofahren« folgendes ermittelt:

Ein Drittel kann's,
ein Drittel lernt's im Laufe der Zeit
und ein Drittel lernt's nie.

Der Zufall wollte es, dass heute
das letzte Drittel unterwegs ist.

Unbekannt

Ein Schrecken im Mittelalter Der schwarze Tod

Noch bis zum 10. Mai 2020 zeigt das Archäologische Museum Herne eine Sonderausstellung, die sich mit der Pest beschäftigt. Der „Schwarze Tod“ wütete viele Jahrhunderte in Mitteleuropa. Schätzungen besagen, dass während der großen Pestepidemien bis zu 50% der Bevölkerung einer Region verstarben. Auch Recklinghausen blieb nicht verschont. Bis ins 17. Jahrhundert suchte die Pest Europa heim. Die Enge in den Städten und schlechte hygienische Verhältnisse begünstigten die Ausbreitung der durch bakteriell infizierte

Rattenflöhe auf Menschen übertragbaren Infektionskrankheit.

Die Ärzte jener Tage waren machtlos, sie hatten keine Mittel gegen die „große Pestilenz“. Die damaligen Menschen machten aus Ratlosigkeit und Verzweiflung glühende Kometen oder üble Dämpfe für die Ausbreitung der Krankheit verantwortlich. Aber auch gesellschaftlichen Randgruppen, Hexen oder Zaubern, wurde die Schuld an der verheerenden Seuche zugeschoben. In den Zeiten großer Pestwellen kam es auch immer wieder zu Judenpogromen.

Hilflose Versuche der Ärzte, mittels Aderlass, Salben oder Beulenschnitten die Infektion zu behandeln, blieben ebenso erfolglos, wie Arzneien aus Salbeiblättern, Wacholder oder altem Bier. 1709 wurde auch das „4711-Kölnisch Wasser“ zur Vorbeugung gegen eine Pestinfektion empfohlen.

Die Pest wurde oftmals als Strafe Gottes aufgefasst. Religiöse Handlungen wie Pestmessen oder Pestprozessionen sollten Gott milde stimmen. Als Schutzpatrone gegen Seuchen wurden die Heiligen Rochus und Sebastianus angerufen.

Pestepidemien in Recklinghausen

Von 1350 bis 1636 gab es in Recklinghausen insgesamt siebenmal einen Ausbruch der Pest. Die schlimmste Infektion wütete 1634-1636. Damals starb die Hälfte der damaligen Bewohner. Man versuchte, die Stadttore streng zu überwachen, damit keine infizierten Menschen in die Stadt gelangen konnten. Pestkranke wurden in der Stadt isoliert oder in unbewohnte Stadtteile oder in Hütten im Em-scherbruch abgeschoben. In Hochlar gab es ein Siechenhaus zur Isolation Erkrankter. Besonders Franziskanermönche, die 1633 aus Dorsten nach Recklinghausen fliehen mussten, haben sich um die Pflege der Pestkranke verdient gemacht.



Wohlhabende Menschen flüchteten aus der Stadt in Bauernschaften in der Umgebung. Die „grausame Pestilität“ und der 30jährige Krieg (1618-1648) hinterließen eine zerstörte Stadt und eine verarmte Bevölkerung.



Der „Schwarze Tod“ hat zugegriffen – ein Toter wird aus der Stadt getragen.

Foto: https://www.planet-wissen.de/geschichte/mittelalter/leben_im_mittelalter/

Die Auswirkungen der Infektion

Bereits die erste große Pestwelle in Europa (1346-1353) dezimierte die Bevölkerung um fast ein Drittel, seither gab es bis ca.1720 immer wieder schwere Erkrankungswellen. Ganze Landstriche wurden entvölkert. Ernteaussfälle und Hungersnöte führten zu weiterem Elend unter der Bevölkerung.

Erst 1894 konnte ein Bakterium als Erreger der Pest identifiziert werden. Es wurde nach seinem Entdecker, dem Schweizer Tropenarzt Alexandre Yersin (1863-1943) benannt (*Yersinia pestis*). Auch der Übertragungsweg wurde geklärt.

Bei der Infektion unterscheidet man zwei Formen: die Beulenpest, die durch mit dem Bakterium verseuchte Rattenflöhe auf den Menschen übertragen wird, und die Lungenpest. Hier erfolgt die Übertragung des Bakteriums von Mensch zu Mensch mittels einer Tröpfcheninfektion. Folge der Infektion ist ein schweres Krankheitsbild mit hohem Fieber, Schüttelfrost und Organversagen.

Heutzutage gilt Westeuropa als pestfrei. Gleichwohl kommt es in anderen Regionen noch immer zu lokalen Ausbrüchen, so z.B. 2017 auf Madagaskar.

Wenn sie rechtzeitig erkannt wird, ist eine Pestinfektion mittels gezielter Antibiotikatherapie und umfangreicher Schutzmaßnahmen heilbar.

Information zur Ausstellung in Herne

Die Sonderausstellung „Pest!“ ist noch bis zum 10.05.2020 im LWL Museum für Archäologie in Herne zu sehen.

Adresse: Europaplatz 1, 44623 Herne

Öffnungszeiten: Dienstag, Mittwoch, Freitag: 9 Uhr bis 17 Uhr, Donnerstag: 9-19 Uhr, Samstag, Sonntag, Feiertag: 11-18 Uhr.

www.pest-ausstellung.lwl.org

(ag)



Wer hat den Kalender erfunden?

Fast jeder von uns besitzt einen Kalender. Zu kaufen gibt es unzählige Formen und Größen. Manche mögen riesige Kunstkalender, die an der Wand hängen, andere lieben kleinere Formate. Die einen besitzen ihn in dicker Buchform, andere in „Taschengröße“.

Ich mag am liebsten die ganz kleinen Klappkalender oder ich schaue aufs Smartphone.

Vor über 2.000 Jahren teilten die alten Römer das Jahr in Monate ein, wobei sie sich nach dem Mond richteten. Da der Mond für die Erdumkreisung 29,5 Tage braucht, hatte das Jahr 354 Tage.

Das führte dazu, dass plötzlich die Monate nicht mehr zu den Jahreszeiten passten, denn diese entstehen wiederum durch den Lauf der Erde um die Sonne. Sie braucht dazu mehr als 365 Tage.

Der römische Kaiser Gaius Julius Caesar führte im Jahr 46 v. Christus einen Kalender ein, der das Jahr in 12 Monate mit insgesamt 365 Tagen und 6 Stunden einteilte. Um diese Stunden auszugleichen, gibt es in jedem vierten Jahr einen sogenannten Schalttag, nämlich den 29. Februar (das Jahr 2020 ist ein „Schaltjahr“).

Im 16. Jahrhundert ließ Papst Gregor XIII. den Kalender noch genauer anpassen. Der *Gregorianische Kalender* ist bis heute gültig. Ein Kuriosum: In Äthiopien „gehen die Uhren“ ganz anders. Dort hat das Jahr 12 Monate mit jeweils 30 Tagen, der 13. Monat hat 5-6 Tage. Als wir in das Jahr 2007 gefeiert haben, war dort das Datum 11./12. September 2000. Dieses Land liegt in seiner Zeitrechnung um etwa sieben Jahre und acht Monate zurück. Wenn Sie also eine Reise dorthin planen, sollten Sie sich im Reisebüro genauestens erkundigen. Man hat zwar für Touristen die internationale Zeit eingeführt, die kann aber auch etwas variieren. Also: immer gut aufpassen, Fallstricke sind oft vorhanden.

(sm)

Baumbestattungen auf städtischen Friedhöfen in Recklinghausen

Mit dem Friedhain auf dem Ostfriedhof wurde Ende 2019 die sechste Fläche für Baumbestattungen auf kommunalen Friedhöfen in Recklinghausen fertiggestellt. Somit sind nun auf fast allen städtischen Friedhöfen Baumbestattungen in Urnen und Särgen möglich.

Das erste Grabfeld für Baumbestattungen in Recklinghausen wurde im Jahr 2008 auf dem Waldfriedhof in Hochlarmark geschaffen. Aufgrund des anhaltenden Trends zu naturnahen Bestattungen und der hohen Nachfrage nach Baumbestattungen haben die Kommunalen Servicebetriebe Recklinghausen (KSR) das Angebot stark ausgeweitet.

Nun sind Baumbestattungen auf folgenden Friedhöfen möglich:

- ◆ Nordfriedhof (Friedhain)
- ◆ Südfriedhof (Friedhain)
- ◆ Friedhof Suderwich (Surker Friedhain)
- ◆ Waldfriedhof Hochlarmark (Eichenhain)
- ◆ Zentralfriedhof Hillerheide (Friedhain)
- ◆ Ostfriedhof (Friedhain)

Die Baumbestattung ist eine naturnahe und pflegefreie Alternative zum klassischen Grab und wird wohnortnah auf den Stadtteilmfriedhöfen angeboten.

Die Bestattungshaine befinden sich meist in ruhigen Randlagen der Friedhöfe. Neben imposanten Altbestandsbäumen befinden sich neu gepflanzte junge Bäume auf den weitläufigen Arealen. Für die Neupflanzungen werden überwiegend heimische Arten wie Eichen und Buchen ausgewählt.

Baumgräber für Urnen oder Särgen

Bei Baumgräbern für Urnen erfolgt die Beisetzung von bis zu zwei Urnen je Bestattungsplatz im Wurzelbereich eines Baumes. Die Gräber liegen in einem Kreis um den Baum und sind im Uhrzeigersinn bezeichnet. So kann man sich die Lage der Grabstelle gut merken.

Die Baumgräber für Särgen liegen in den Flächen für Baumbestattungen in der Regel entlang der Wege. Pro Grabstelle ist eine Sargbestattung möglich.

Das Nutzungsrecht bei Baumgräbern beträgt 25 Jahre. Anlässlich einer Beisetzung ist die Verlängerung des Nutzungsrechtes auf mindestens 25 Jahre (gesetzliche Ruhefrist) erforderlich.

Paarbestattungen

Baumgräber eignen sich sowohl für Einzelbestattungen als auch für Paarbestattungen. Bei den Sargbestattungen können hierfür im Vorerwerb zwei nebeneinanderliegende Gräber ausgesucht werden. Wenn ein Partner eine Bestattung im Sarg wünscht, der andere jedoch lieber eine Urnenbestattung möchte, können auch hierfür im Vorerwerb zwei nebeneinanderliegende Gräber ausgesucht werden.



Surker Friedhain
Friedhof Recklinghausen-Suderwich

Orte der Trauer

Auch bei naturnahen Bestattungen wünschen sich viele Menschen Orte für Trauer und Abschiednahme. In allen Bestattungshainen befinden sich anspruchsvoll gestaltete zentrale Ablageflächen für Grabschmuck mit naturbelassenen Basalt-Stelen. An diesen Stelen können Messingschilder mit den Namen und Daten der Verstorbenen angebracht werden. Bänke laden zum Verweilen ein.

Naturnah – Ortsnah – Komfortabel

Bei einer Baumbestattung können alle Vorteile der Infrastruktur der Friedhöfe genutzt werden. Neben der beheizten Trauerhalle stehen öffentliche Toiletten, Parkplätze und Ruhebänke zur Verfügung. Die Grabfelder für Baumbestattungen liegen an befestigten Wegen und sind auch mit Rollstuhl und Rollator gut erreichbar.

Die städtischen Friedhöfe laden aufgrund ihrer parkähnlichen Gestaltung zu Spaziergängen ein. Zugangsbeschränkungen oder Schließungszeiten gibt es nicht.

Kosten

Die Gebühren für die Nutzungsrechte an einem Baumgrab für bis zu zwei Urnen betragen aktuell 1.815,75 Euro, an einem Baumgrab für eine Sargbestattung 2.464,25 Euro (jeweils für 25 Jahre).

Wahlmöglichkeiten – schon zu Lebzeiten

In einem persönlichen Termin mit den Friedhofsmitarbeiter*innen kann man sich vor Ort eine Grabstelle unter seinem Wunschbaum aussuchen. Es gibt schattige Plätze unter hochgewachsenen, breitkronigen Bestandsbäumen. Ferner wurden junge Bäume gepflanzt, die in den nächsten Jahren zu stattli-



Friedhain auf dem Nordfriedhof Recklinghausen

chen Bäumen heranwachsen werden. Der Vorerwerb von Baumgräbern ist schon zu Lebzeiten möglich. Eine zunächst unverbindliche Beratung ist selbstverständlich möglich.

Beratung und Terminvereinbarung sind telefonisch unter 02361/50 - 2797 oder 02361/50 - 2796 möglich.

Sandra Pawlowski

Abteilungsleiterin Bestattungs- und Friedhofswesen
Kommunale Servicebetriebe Recklinghausen - K S R

Als Hitler das rosa Kaninchen stahl

Ein wunderbarer Film mit grandiosen
Schauspielern

Dieser Film mit dem ungewöhnlichen Titel „Als Hitler das rosa Kaninchen stahl“ erzählt die autobiografische Lebensgeschichte der in Deutschland besonders als Kinderbuchautorin bekannten deutsch-britischen jüdischen Schriftstellerin Judith Kerr (1923 - 2019). Er hatte seine Weltpremiere am 8. Dezember 2019 in Berlin und begeistert seitdem ein immer größeres Kinopublikum.

Der Regisseurin Caroline Link („Der Junge muss an die frische Luft“) gelingt das Kunststück, ein so schweres Thema (Holocaust) mit leichter Hand ohne Sentimentalität, Brutalität oder Banalität in Szene zu setzen, vielleicht weil es aus der Sicht eines 9jährigen Kindes erzählt wird. Ähnlich wie im o.g. Film „Der Junge muss an die frische Luft“ ist es ihr auch hier gelungen, für die Darstellung der Anna (Judith Kerr) eine junge Schweizer Schauspielerinnen namens Riva Krymalowski zu gewinnen.

Der Film beginnt 1933 in Berlin, wo die wohlhabende jüdische Familie Kerr in einer Villa im teuren Grunewald ein komfortables, scheinbar gesichertes Leben führt. Der Vater Alfred Kerr, ein bekannter Autor und Journalist, schreibt auch in Zeitungen Artikel gegen Hitler und seine Partei, die NSDAP. Seit der „Machtergreifung“ der Nationalsozialisten 1933 aber ist nichts mehr wie zuvor.

Die Familie Kerr muss nach einer Warnung Hals über Kopf aus Berlin fliehen. Sie finden

auf einem Dorf bei Zürich eine neue Bleibe und auch verständnisvolle Nachbarn.

Aber alles, wirklich alles mussten sie in Berlin zurücklassen: Mutter Dorotheas Karriere als Pianistin ist vorbei, der Vater kann seinen Beruf nicht mehr ausüben, da man selbst in der



neutralen Schweiz Angst hatte, seine radikalen Texte gegen die Nazis zu drucken. Sie haben den Flügel, die elegante Garderobe, aber auch Sprache und Kultur verloren.

Die beiden Kinder Anna und Max (neun und zwölf Jahre) versuchen – auf unbekümmerte Kinderart –, mit den Verlusten klarzukommen. Nur das rosarote Stoffkaninchen fehlt der neunjährigen Anna doch sehr.

Gelungen ist das Schwyzerdütsch, mit dem sich Max und Anna recht schnell mit ihren neuen Freunden verständigen können, und auch die Schule ist bald kein Problem mehr. Das alles ist sehr humorvoll, ja teilweise sogar komisch dargestellt.

Noch zwei weitere Fluchten muss die Familie Kerr hinter sich bringen, zuerst nach Paris und dann nach London. Und immer wieder die Angst: „Wovon sollen wir leben, wie werden wir mit der fremden Sprache zurechtkommen?“ Die Kinder maulen: „Jetzt fängt das alles wieder von vorne an.“ Doch verlieren sie und auch die Eltern trotz aller Angst und Not nie den Lebensmut.

Was man aus diesem Film mitnehmen kann, ist, dass Menschlichkeit, Mut, Humor, sich an Wenigem erfreuen zu können für uns lebenswichtige Eigenschaften sind. Berührende Szenen zwischen Vater und Tochter, der alten Berliner Haushälterin ‚Heimpi‘ und Anna und viele andere gehen ans Herz.

Man geht zugleich fröhlich, traurig, vor allem sehr bewegt aus dem Kino und möchte den Film gleich Jedem weiterempfehlen.

Das gleichnamige Kinderbuch ist übrigens seit Langem Pflichtlektüre in Schulen, um

sich behutsam Themen wie ‚Drittes Reich‘, ‚Holocaust‘, ‚Progrome‘ zu nähern.

Ich werde es mir auf jeden Fall besorgen.

(er)

Judith Kerr, *Als Hitler das rosa Kaninchen stahl*, Taschenbuch, 576 Seiten, Ravensburger Verlag, 10. Auflage (2013), ISBN 978-3473584291, Preis: 12,99 Euro

Streitigkeiten an der Schule Senioren helfen

Erinnern Sie sich noch an Ihre Volksschulzeit? „Frl. Müller, Frl. Müller, der Franz hat mich geschubst!“ Oder: „Herr Meier, die anderen Mädchen wollen nicht mit mir spielen!“

Streitigkeiten zwischen Schülerinnen und Schülern gab es immer, und oftmals hatten die Lehrerinnen und Lehrer keine Zeit, sich neben dem Vermitteln des Unterrichtsstoffs auch noch mit den vielfältigen Problemen der Kinder zu befassen. Das ist zwar heute nicht anders – vielleicht vor dem Migrationshintergrund sogar schwieriger – aber jetzt können da ehrenamtliche Schulmediatoren helfen.

Sie unterstützen Jungen und Mädchen, für ihre Streitigkeiten und Differenzen, wie sie auch im Erwachsenenleben vorkommen, Lösungen zu finden. Häufig sind es Beziehungsprobleme, wenn es zum Beispiel bei Mädchen darum geht, wer wessen beste Freundin ist. Oder der Umgang mit Macht: Wenn einer bestimmen will, was gemacht oder gespielt wird, kann dies zu Ärger führen.

Kinder, die Streit haben, lernen schlechter. Spannungen belasten sie im Unterricht. Gelöste Konflikte dagegen erleichtern und befreien. Die Schüler können sich wieder auf das Lernen konzentrieren.

Unverzichtbare Grundlagen der Mediations-Gespräche sind:

- Freiwilligkeit (kein Schüler wird zur Teilnahme an einem Mediationsgespräch verpflichtet, eine Streitpartei kann auch allein das Gespräch mit den Mediatoren suchen),
- Vertraulichkeit (der Inhalt der Gespräche wird von den Mediatoren an niemanden weitergegeben) und

- Allparteilichkeit (der Mediator ist fähig, für alle Konfliktparteien gleichermaßen Partei ergreifen zu können).

Die Seniorpartner legen großen Wert darauf, keine fertigen Lösungen vorzuschlagen. Vielmehr werden die Kinder ermutigt, eigene Wege aus den Konflikten zu finden. Und dabei sind sie oft kreativer als die Erwachsenen. Das erhöht die Akzeptanz. Außerdem stärkt der selbst entwickelte Lösungsweg das Selbstbewusstsein und fördert nebenbei noch die sprachliche und soziale Kompetenz.



Senioren helfen bei Streitigkeiten

Genau diese Erfahrung machen die Mediatoren. Die Kinder fühlen sich meistens besser und gehen gestärkt aus dem Gespräch hervor. Die positiven Rückmeldungen und das Vertrauen der Kinder kommen auch bei den Seniorpartnern gut an und motivieren für die weitere Arbeit.

Seit Februar 2018 arbeiten die ersten Schulmediatoren in Recklinghausen an der Süder Grundschule „Im Reitwinkel“. Zwei Zweier-teams sind im letzten Jahr dazugekommen, und zwar an der „Marienschule“ und der „Gebrüder-Grimm-Schule“.

Der Bedarf an weiteren Schulmediatoren im Kreis ist groß. Die Senioren – etwa ab 55, nach oben gibt es keine Altersgrenze – werden in einer 80-stündigen Fortbildung gründlich auf ihren Einsatz vorbereitet. Anschlie-

ßend gehen die Seniorpartner für 18 Monate an einem Tag pro Woche an eine Schule ihrer Wahl. Regelmäßig tauschen sich die Mediatoren der Region untereinander und in Begleitung durch eine erfahrene Supervisorin aus.

Es werden dringend weitere Mitstreiter im Vest Recklinghausen gesucht – das Interesse vieler Schulen in der Region ist groß!

Gerhard Latza



Informationen zur Schulmediation:
www.seniorpartner-nrw.de

Die Fortbildung selbst ist kostenlos und wird vom gemeinnützigen Verein *Seniorpartner in School* (SiS) nach den Richtlinien des Bundesverbandes für Mediation durchgeführt. Es besteht auch die Möglichkeit, einen Schnupperkurs zu besuchen, d. h. an einem Vormittag an einer der Schulen bei den erfahrenen Mediatoren zu hospitieren.

Ansprechpartner vor Ort:
Hildegard Herrmann – 02361 42575
Gerhard Latza – 02366 584595

Warum es sinnvoll ist,
hilfsbereit zu sein?

Weil wir alle irgendwann
auf die Hilfsbereitschaft der anderen
angewiesen sein werden.

Klemens Winterer

E-Bikes im Turbomodus Sicher auf der Straße?

Der Verkaufsschlager des letzten Jahres ist sicherlich das E-Bike mit 30 % mehr verkauften Fahrrädern als im Vorjahr. Aber der Trend hat natürlich zwei Seiten. Auch die Unfallzahlen mit eben diesen E-Bikes sind rasant angestiegen.

„Wissensdurst“, das mobile und kostenlose Beratungscafé für Senioren, ist vom April bis Oktober im Vest unterwegs und will sich in diesem Jahr mit dieser Thematik befassen.

Gemeinsam mit dem ADFC Vest Recklinghausen, der Verkehrswacht Recklinghausen, dem Seniorenbeirat, der Stadt Recklinghausen und dem Fahrradladen Edelhelfer sollen Gefahrenquellen aufgedeckt werden, um somit die Sicherheit beim Gebrauch der E-Bikes zu erhöhen.

Nach einem theoretischen Teil schließt sich die Praxis an. Teilnehmer haben die Möglichkeit, mit ihrem eigenen E-Bike oder aber, wenn man noch kein eigenes hat, mit einem Leihrad der Firma Edelhelfer auf einem eigens aufgebauten Parcours zu üben.



Die Teilnahme an der Veranstaltung, die am 13. Mai 2020 in der Zeit vom 10:00 bis 13:00 Uhr auf dem Platz vor dem Palais Vest (ehem. Löhnhofplatz) stattfindet, ist kostenlos.

Heinrich Stöcker

Schönes Städtchen im nasskalten Winter und erfrischende Brauereibesichtigung im Trockenen

Der Seniorenbeirat Recklinghausen hatte im Januar zu einer Führung durch einen Stadtteil von Rheda-Wiedenbrück sowie einem anschließenden Besuch der Pott's Brauerei in Oelde eingeladen. Die Ziele können die zahlreichen Teilnehmer empfehlen, die Wahl der Jahreszeit wohl eher nicht.

Wiedenbrück

Unser Bus hielt vor einem mit imposanten Schnitzereien versehenen Fachwerkgebäude in Rheda-Wiedenbrück, das jedoch mit seinem überladenen Schnitzwerk irgendwie nicht so recht in die Architektur des Städtchens zu passen schien: Es wurde etwa 1904 von den Kunsttischlern Bernhard Diedrichs und Franz Knoche in der ostwestfälischen damals selbständigen Stadt Wiedenbrück an der Rietberger Straße als Wohnhaus erbaut. Es sollte mit seiner reich verzierten Fassade das Aushängeschild der dahinter liegenden Werkstatt der Kunsttischler sein, die sich auf Sakralkunst spezialisiert hatten.

Zu jener Zeit hatte Wiedenbrück rd. 2.000 Einwohner, von denen ein Viertel im Kunsthandwerk beschäftigt war. Jetzt sind das ehemalige Wohnhaus (der vordere Teil des Museums für Kunst und Stadtgeschichte) und die ehemalige Werkstatt der Öffentlichkeit zugänglich, wie uns die Leiterin des Museums in dessen Inneren zu Beginn einer Stadtführung erläuterte.

Vom Museum gingen wir durch Regen und Wind zum Franziskanerkloster. 1644 wurde es durch Bischof Franz Wilhelm gegründet und bekam über den „Paterpfad“ einen direkten wettergeschützten Zugang zur Kirche: ora et labora.

Drei Jahre später im Juli wurde Wiedenbrück von den protestantischen Schweden eingenommen, aber nach Schleifung der Festung zwei Monate später wieder geräumt. Als 1648 in Münster und Osnabrück der Westfälische Friede ausgehandelt wurde, schrieb dieser die – einmalige oder zumindest seltene – wechselnde Abfolge je eines katholischen und eines lutherischen Bischofs aus dem Haus Braunschweig-Lüneburg vor.

Im Rahmen der Kommunalreform wurde Wiedenbrück am 1. Januar 1970 mit der benachbarten Stadt Rheda und weiteren Gemeinden zur neuen Stadt Rheda-Wiedenbrück



zusammengeschlossen. Zusammengewachsen sind beide Städte im Rahmen der Landesgartenschau 1988: Mit ihr wurde zwischen den einstmals selbständigen Orten eine durchgängige Grünverbindung unter der Autobahn hindurch geschaffen, die heute als Naherholungsgebiet und gleichzeitig Rad- und Fußwegeverbindung dient. Im Ortsteil Rheda ließen sich das Schloss und der ehemalige Schlossgarten in den Park integrieren. Am Rande der Altstadt von Wiedenbrück wurde der etwa 1,2 Hektar große Emssee neu angelegt.

Die wunderschön erhaltenen Fachwerke in Wiedenbrück, die unterschlächtigen Wasserräder an der Emsumflut und das Kircheninnere haben wir uns erläutern lassen, wegen des Wetters jedoch auf einen Spaziergang in den Park verzichtet.

Die Pott's Brauerei

Hier war für uns das „Spezialangebot für Senioren“ mit Brotzeit und Kaffeetafel gebucht. Eine nette Dame (vom „Führungspersonal“ der Brauerei, weil sie nur Führungen vornehme) gab uns einen Einblick in das Biermuseum mit einem originalen Sudwerk aus dem Jahre 1900, einem Bett in einem Brauereifass (in dem angeblich der Museumschef regelmäßig die Nacht verbringt), vielen Flaschen und (historischen) Trinkgefäßen der verschiedensten Bierbrauereien, sowie einer Bierdeckel- und Bieretiketten-Sammlung. Die Vergangenheit von über 500 ehemaligen oder noch aktiven Brauereien aus Westfalen hält Museumschef Georg Lechner lebendig.

Die Pott's Brauerei ist seit sieben Generationen ein Familienbetrieb. 1769 pachtete Franz Arnold Veltmann vom nahen Jesuitenkloster zunächst die Gastronomie mit Brauerei, kurz darauf erwarb er sie. In der Familie gab es nur Töchter, von denen keine zur damaligen Zeit eine Brauerei führen durfte, aber eine zum Glück einen Braumeister Pott heiraten konnte. Bis heute lebt die Brauerfamilie Pott für eine traditionsreiche, handwerkliche Braukunst.



Wir lernten das deutsche Reinheitsgebot kennen: Wasser, Hopfen, Malz (und ohne Hefe geht es auch nicht). Das Wasser kommt aus der eigenen „Gesaris-Quelle“ – eiszeitliches Mineralwasser, kristallklar und frei von jeglicher Umweltverschmutzung aus den Tiefen des Münsterschen Kreidebeckens, dem größten Urwasserreservoir Europas.

Wir lernten den Unterschied zwischen obergärigem und untergärigem Bier kennen und wie die verschiedenen Geschmacksrichtungen durch unterschiedliche Hopfen (aus Bayern) und verschiedene Mälzungen erreicht werden. 1904 wurde die zu klein gewordene unterirdische Eisbevorratung – bis dahin für die Kühlung des Gewölbekellers zuständig – durch ein oberirdisch gelegenes, großes Eishaus abgelöst.

Beeindruckend war eine der modernsten Abfüllanlagen für Bügelverschlussflaschen, die wir von einer Besichtigungstribüne in Funktion sehen konnten.

Zum Schluss wurden wir mit leckerem Brot, Aufschnitt, Schmalz und acht verschiedenen Biersorten (nach Wahl) und fünf verschiedenen Mineralwässern aus dem hauseigenen Braugasthof verköstigt. Es gab auch – nicht so gern serviert – Waffeln und Kaffee.

Im „Tante-Emma-Laden“ erstand ich mir ein Sixpack verschiedener Pott's Biere. Es kommen sicher auch mal wärmere Tage!

(jh)



Zum Lesen und Vorlesen

Erich Kästner

Erich Kästner – geboren 1899 in Dresden, gestorben 1974 in München – zählt zu den erfolgreichsten deutschen Kinderbuchautoren.

In dieser Eigenschaft lernte ich ihn als Grundschüler durch sein bis heute beliebtes und bekanntes Werk *Emil und die Detektive*, das erstmals im Jahre 1929 veröffentlicht wurde, kennen. Er verfasste aber auch satirische Romane für Erwachsene, z. B. *Fabian*, der 1931 erschien, auf den ich danach eingehen werde.

Kästner verstand sich als Moralist, der mit seinen Werken pädagogisch auf die Leser einwirken wollte und sie zur Schaffung einer besseren Welt aufrief.

Sein ursprünglicher Lebenswunsch war es, Lehrer zu werden. Diese Laufbahn musste er jedoch nach Einberufung zum Kriegsdienst im Ersten Weltkrieg abbrechen. Die in der Kriegs- und Militärzeit gemachten Erfahrungen mit dem wilhelminischen Obrigkeitsstaat ließen ihn zu einem überzeugten Pazifisten werden. In all seinen Werken spiegelt sich diese Grundeinstellung wider.

Nach Kriegsende studierte Kästner Germanistik und Theatergeschichte. In dieser Zeit machte er erste journalistische Erfahrungen. Nach einer Promotion war er zunächst als Redakteur in Leipzig tätig. Ab 1927 begann er als Mitarbeiter für die hauptstädtische Presse in Berlin und für das Kabarett zu arbeiten.

Kästners Werke mit ihren Freiheitsgedanken und ihrer Kritik am Obrigkeitsstaat waren den Nationalsozialisten ein Dorn im Auge. 1933 verbrannten sie in Berlin und anderen deutschen Städten seine Werke öffentlich. Kästner wohnte unerkannt dem Geschehen am Scheiterhaufen in Berlin bei. Eine sehr mutige Tat im diktatorischen Dritten Reich.

Kästner erhielt Publikationsverbot in Deutschland. Er wurde mehrfach verhaftet. Durch Ar-



beiten für Kabaretts und Filme unter z. T. Pseudonymen gelang ihm das Überleben.

Nach Kriegsende zog Kästner nach München. Von dort aus nahm er u. a. als Prozessbeobachter beim Nürnberger Kriegsverbrecher-Prozess teil.

Beispielhaft sei im Folgenden auf zwei seiner Werke näher eingegangen.

Emil und die Detektive

In seinem ersten veröffentlichten Kinderbuch stellt Kästner die Welt der Kinder in den Vordergrund. Erwachsene erscheinen nur in Nebenrollen. Der Schüler Emil lebt mit seiner Mutter in Neustadt. Die Ferien soll er bei Verwandten in Berlin verbringen.

Mit 140 Mark in der Jackentasche tritt er die Bahnreise an. Nach einiger Zeit schläft Emil ein. Als er wieder aufwacht, ist das Geld verschwunden. Er verdächtigt den einzigen in seinem Abteil weilenden Mitreisenden, den Erwachsenen Grundeis, des Diebstahls.

Als dieser aussteigt, verfolgt Emil ihn quer durch Berlin, bis Grundeis in einem Restaurant Platz nimmt. Emil wagt es nicht, sich an die Polizei zu wenden, da er daheim das Denkmal des Großherzogs durch einen angelegten Schnurrbart verunziert hat.

Doch Emil findet in Gustav und seinen Freunden Helfer. Sie organisieren die Verfolgung des mutmaßlichen Diebes u.a. durch Überwachung des Hotels, in dem Grundeis wohnt. Sie halten die Nacht über Wache vor dem Hotel.



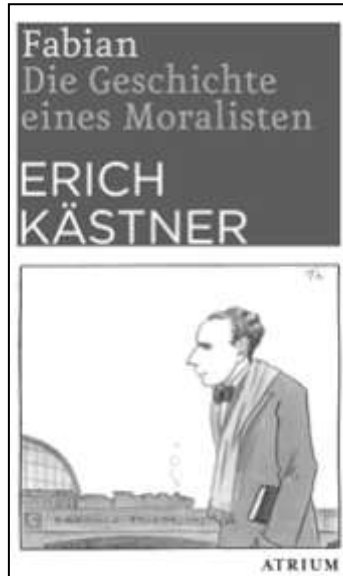
Am nächsten Morgen stellt sich heraus, dass der Dieb ein gesuchter Bankräuber ist. Emil erhält für dessen Ergreifung 1.000 Mark Belohnung.

Emil und die Detektive ist einer der erfolgreichsten Kinderromane. Er wurde mehrfach verfilmt und in zahlreiche Sprachen übersetzt.

Fabian

Kästners Großstadtroman *Fabian* erschien erstmals 1931, hat den Untertitel *Geschichte eines Moralisten*.

Es ist eine Satire auf die Zustände in Berlin zwischen den beiden Weltkriegen. Kästner begreift sein Werk dabei nicht als reales Spiegelbild der Weimarer Republik, sondern als Zerrspiegel mit dichterischen Überreibungen.



Der junge Jakob Fabian arbeitet als Werbetexter in einer Zigarettenfirma. Es fehlt ihm an einem konkreten Lebensziel. So verläuft sein Leben ziel- und planlos. Das manifestiert sich auch in seinen Kontakten zum weiblichen Geschlecht. Sie sind jeweils nur von kurzer Dauer. Er kann sich nicht entscheiden. Er wandert ohne festen Plan durch die Großstadt, wobei er unterschiedlichste Bewohner trifft. Das Gegenbild ist sein Freund Stefan. Der vernünftige Akademiker ist finanziell abgesichert und setzt sich für gesellschaftspolitische Änderungen ein.

Fabians Leben scheint erstmals einen festen Halt zu bekommen, als er eine Liebesbeziehung zu der Juristin Cornelia beginnt. Aber das Verhältnis scheitert nach einiger Zeit. Auch für Stefan gibt es ernste Probleme. Auch seine Freundin wendet sich von ihm ab und darüber hinaus endet seine berufliche Karriere durch Ablehnung seiner Habilitationsschrift. Tief enttäuscht, sieht er keinen Ausweg aus seiner verzweiferten Lage und er-

schießt sich. Im Nachhinein stellt sich heraus, dass die Ablehnung seiner Arbeit nur ein schlechter Scherz eines Lehrstuhlmitarbeiters war.

Der Selbstmord seines Freundes Stefan erschüttert Fabian zutiefst. Er verlässt Berlin und geht zu den Stätten seiner Kindheit in Dresden. Die Möglichkeit der Mitarbeit an einer dortigen Zeitung schlägt er aus. Er plant eine Gebirgstour in deren Verlauf er bei dem Versuch, einen lebensgefährlich in einen Fluss gestürzten Jungen zu retten, ertrinkt.

Der Großstadtroman war – wie der Kinderroman – sehr erfolgreich. Die zeitkritische Beschreibung der Großstadt mit ihren unterschiedlichsten Facetten fand Anklang bei den Lesern und ist heute gefragt als Beschreibung des pulsierenden Lebens im Berlin der Weimarer Zeit.

(hft)

Die Kunst sich selbst auszuhalten

Ein Weg zur inneren Freiheit

Michael Bordt

Wer hat es nicht schon einmal erlebt, dass wir uns über Personen ärgern, die uns das Leben scheinbar schwer machen. Dann ärgern wir uns, sind frustriert, unsere Erwartungen wurden nicht erfüllt und was es noch für Gründe alles geben kann.

Und als ich auf dieses Büchlein stieß, war es mir gleich sympathisch. Nicht nur wegen des Postkartenformats, sondern auch wegen der Kürze von 93 Seiten und dem sympathischen Preis von 10 Euro. Sein Autor, Jesuitenpater, ist auch Dozent an der Hochschule für Philosophie in München.

Hierbei kann ich Ihnen folgenden Extrakt ver-raten, wenn Sie das Büchlein nicht selbst erwerben möchten:

Also, der Frust mit unseren Mitmenschen, der uns manchmal den Nerv raubt, ist primär eine falsche Erwartungshaltung unsererseits. Immer dann, wenn das Gegenüber so reagiert, wie nur ein Individuum, also ein nicht noch einmal vorkommendes Wesen, reagieren kann, sind wir enttäuscht, weil nicht das er-

folgt, was unserem eigenen Weltbild entspricht. Und das sollten wir erkennen und aushalten können.

Eine hohe Kunst ist es auch, allein sein zu können. Das macht er am Beispiel von Sara Rosenthal deutlich, die im Roman „Jeder



stirbt für sich allein“ nicht aushalten kann, dass ihr Beschützer sie vor den Nazis versteckt und er nur nachts mit ihr Kontakt hat. Sie konnte nicht allein sein.

Jetzt versuche ich, nach mehrmaligem Lesen, an mir zu arbeiten.

Reinhard Hausmann

Michael Bordt, Die Kunst sich selbst auszuhalten / Ein Weg zur inneren Freiheit, 96 Seiten, ZS-Verlag, August 2013, ISBN 978-3898833882, Preis: 10 Euro

Kind aller Länder

Irmgard Keun

Wer ein kleines Buch voller Ironie, flott erzählt über die turbulente Zeit vor dem Zweiten Weltkrieg im Emigrantenmilieu sucht, dem sei der Roman „Kind aller Länder“ von Irmgard Keun empfohlen.

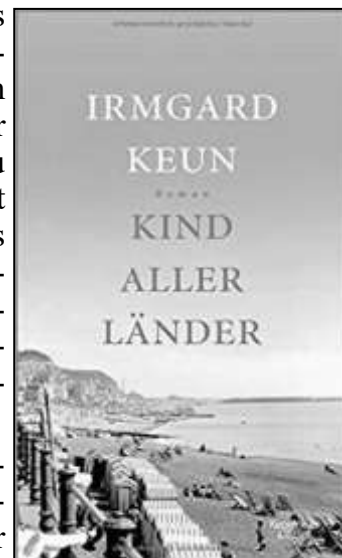
Keun war bereits eine bekannte und viel gelesene Schriftstellerin in der Weimarer Republik, als die politischen Verhältnisse sie und ihre Familie ins Exil zwangen. Ihre frühen Bücher wurden in Deutschland verboten.

Der Roman „Kind aller Länder“ beschreibt aus der Sicht eines kleinen, von ihr erfundenen Mädchens – der zehnjährigen Kully – das Leben in der Emigration. Mit munteren sarkastischen, aber sehr humorvollen Sätzen wird über ihr Schicksal in der Mitte ihrer Familie im Exil berichtet.

Der Vater Kullys, ein nicht sehr erfolgreicher Schriftsteller, lebt von Einkünften seiner Tätigkeit für Zeitungsverlage und Vorschüssen für seine noch nicht geschriebenen Bü-

cher. Bedenkenlos gibt er sein eingenommenes Geld im Wesentlichen für sich aus. Seine Frau und Kully lässt er oft mittellos in Hotels zurück. Die liebevolle Mutter muss ständig um das Begleichen der Rechnungen kämpfen.

Kully berichtet hierüber in einem kindlichen Erzählton, der den Leser amüsiert.



(hft)

Irmgard Keun, Kind aller Länder, 224 Seiten, Kiepenheuer & Witsch, 2016, ISBN 978-3462048971, Preis: 17,99 Euro

Frühlingsfitter Garten

Lückengeschichte in Reimen

Ich stehe heute Morgen auf,
der Tag beginnt, ich freu mich ... **drauf**.

Ich halte mich mal besser ran:
Der Frühling, der fängt heute ... **an**!

Ich kann jetzt nicht mehr warten,
ich muss heut in den ... **Garten**.
Unkraut wächst in meinen Beeten,
und das muss ich dringend ... **jäten**.

Ich muss noch Samenkörner säen
und natürlich Rasen ... **mähen**.
Gut gelaunt zieh ich mich an,
damit ich endlich starten ... **kann**.

Die Vögel zwitschern ihr'n Gesang,
das Gras ist wirklich ziemlich ... **lang**.
Drum hol ich mir, was läg auch näher,
als Erstes rasch den Rasen...**mäher**.

Ich mähe alles, kreuz und quer,
Bahn für Bahn, es ist nicht ... **schwer**.
Der Rasen, der ist bald geschafft,
übrig hab ich noch viel ... **Kraft**.

Was werde ich als Nächstes tun?
Die Samenkörner hol ich ... **nun**.
Tomaten, Gurke und Schnittlauch,
Möhren und Radieschen ... **auch**.

Ich decke sie mit Erde zu,
gieße sie noch ganz in ... **Ruh**.
Mache dann mich an das Jäten,
widme mich all meinen ... **Beeten**.

Fang an, so manches auszuzupfen,
alles Unkraut rauszu...**rupfen**.
Gut, dass ich mich aufgerafft!
Endlich hab ich es ge...**schafft**.

Der Lohn dafür, der ist enorm:
Der Garten ist in bester ... **Form**!
So kann ich mich jetzt sonnen,
der Frühling, er kann ... **kommen**!

Quelle: <https://www.singliesel.de/fruehlingsfittergarten.-lueckengeschichten-in-reimen-fuer-senioren.-kostenlos>

Wildbienenhelfer

Anja Eder

Das Thema „Wildbienen“ ist in den letzten Ausgaben der Zeitschrift **RE-SOLUT** angesprochen worden. Als Ergänzung dazu möchte ich Ihnen den Bildband: *Wildbienen-helfer* (Wildbienen und Blühpflanzen) vorstellen und empfehlen.

Der Rückgang von Bienen und Schmetterlingen, Amphibien, Reptilien, Fischen, Vögeln und Wildkräutern ist im Ländle alarmierend. Die Hälfte der Wildbienenarten ist gefährdet, am Bodensee sind seit 1980 25% aller Vögel verschwunden und landesweit sinkt die Masse an Insekten dramatisch.



In Bayern konnte im Sommer eine Initiative grundlegende Änderungen am Naturschutzgesetz durchsetzen.

Diesen Schwung müssen wir alle nutzen, denn der Mensch verändert nach Belieben seine Umwelt und bedient sich freizügig an allem, was dieser wunderbare Planet an Geschöpfen und Pflanzen hervorgebracht hat.

Dies führt zu einer flächendeckenden Verringerung des Blütenangebotes und der Vielfalt.

Ab 2020 erfährt die europäische Agrarpolitik zwar eine Neuausrichtung, aber deshalb dürfen wir noch lange nicht die Hände in den Schoß legen.

Dieses unvergleichliche Buch von Anja Eder wird seinem Titel auf schönste Art gerecht: Es weckt das Auge, lockt auf mehr Wissen, ist eine Verführung, macht Lust, tätig zu werden, Helfer zu sein für die wilden Bienen.

Vor allem die Schönheit der beneidenswert gelungenen Wildbienenfotos und herrlich freigestellten Pflanzenportraits prägen sich dem Leser ein.

Das großformatige Buch führt seine Leser nach Monaten strukturiert durch ein Wildbienenjahr. Stichwortartig werden die Wildbienen nach äußeren Merkmalen

beschrieben. Ein kurzer Text beschreibt zudem Wissenswertes.

Vor allem werden viele Empfehlungen zur Ansiedelung von Wildbienen in eigenen Gärten, auf Fensterbank oder Balkon gegeben.

Nehmen sie sich den Mut und folgen sie der Autorin dieses Buches. Es lohnt sich und ist bestimmt ein wundervolles, lehrreiches Geschenk.

Sandra Paulsen

Anja Eder, WILDBIENENHELPER, 250 Seiten, Tipp 4-Verlag, 2017, ISBN 978-3943969191, Preis: 39,90 Euro

Wahre Freunde

Cicero

Eine Sammlung kurzer Aussprüche zum Thema „Wah-re Freunde“ von dem römischen Philosophen und Staatsmann Cicero, entnommen dem gleichnamigen Büchlein aus dem Reclam, Philipp, jun. Verlag (ISBN Nr. 978-3-15-010855-0).



Der nimmt doch wohl die Sonne aus der Welt, der die Freundschaft aus dem Leben nimmt.

Das Wesen der Freundschaft ist: vollkommene Übereinstimmung in Zielsetzungen, geistigen Interessen und politischen Ansichten....

Es gibt doch nichts Erfreulicheres als erwiderte Zuneigung, als gegenseitige Neigungen und Austausch von Gefälligkeiten....

Nachgiebigkeit schafft Freunde, Wahrheit Hass. Zu einer echten Freundschaft gehört ..., zu ermahnen und sich ermahnen zu lassen. Das eine muss man freimütig tun, aber nicht verletzend, das andere gilt es geduldig hinzunehmen.

Freundschaft ist allen menschlichen Gütern vorzuziehen....

Freundschaft kann nur zwischen Gutgesinnten bestehen....Freunde...bleiben für einen jeden ein beständiges und sicheres Besitztum....

Den sicheren Freund erkennt man in unsicherer Lage.

Bei der Verwandtschaft kann die gegenseitige Zuneigung fehlen, bei der Freundschaft aber nicht.

Wer nämlich auf einen wahren Freund blickt, der sieht sozusagen ein Abbild seiner selbst (Alter Ego).

Je mehr Selbstvertrauen jemand hat, je besser er durch innere Stärke und Weisheit so abge-

sichert ist, dass er keinen anderen braucht und ganz in sich selbst ruhen kann, desto mehr zeichnet gerade er sich dadurch aus, dass er Freundschaften sucht und pflegt.

Das soll ... als unverbrüchliches Gesetz in der Freundschaft gelten, dass wir etwas Unehrenhaftes weder erbitten noch es auf Bitten hin tun ...

Der beraubt die Freundschaft ihrer höchsten Zierde, wer ihr das gegenseitige Respektieren nimmt.

(hft)

Ansteckende Lebensfreude

Von persönlicher,
hingebungsvoller Begeisterung entfacht,
hat der Mensch phantasievoll und bedacht
die Frucht der guten Laune nicht nur mit-,
sondern eingebracht.

Er versteht es, echten,
sprudelnden Humor zu wecken
und das Umfeld mit unverfälschter Lebens-
freude anzustecken.

Auf diese Weise wird in dieser nicht immer
leichten Welt
das Gleichgewicht klug wiederhergestellt.

Und selbst die Gewalt, die überall beängsti-
gend widerhallt,
verliert im herzlichen, heiteren Aufenthalt
seine bedrohliche, finstere Gestalt.

Sobald wir uns kindlich lachend entfalten,
wird sich Leben fröhlich
und fruchtbar erhalten
und nicht mehr sinnlos erkalten.

Mario Schoofs



Rätsel

1. Tod am Fenster

Ein Mann schaute aus dem Fenster und beobachtete eine hübsche Frau, die gerade an seinem Haus vorbei ging. Kurz danach war er tot. Hätte er die Frau nicht beobachtet, würde er noch leben.

Er ist aber nicht aus dem Fenster gestürzt. Was ist passiert?

2. Das seltsame Publikum

Über 20 Musiker eines Orchesters spielen gemeinsam vor Publikum, aber niemand hört zu. Warum nicht?

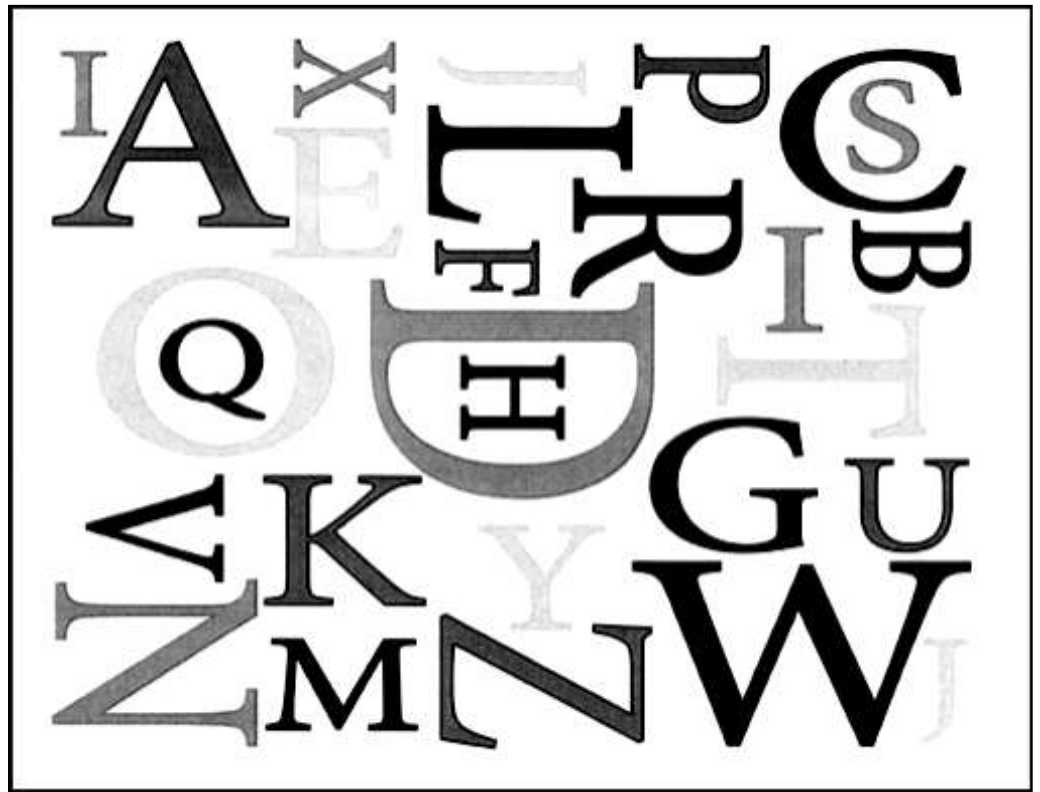
3. Wohin verschwunden?

Ein Bauer war gerade auf seinem Feld. Da kam ein Pferd auf ihn zu. Gleich darauf war der Bauer spurlos verschwunden. Was ist passiert?

4. Alphabet

Die Buchstaben des Alphabets sind hier durcheinander geraten. Die Frage ist, ob hier alle 26 Buchstaben abgebildet sind oder ob einzelne Buchstaben doppelt vorkommen.

Die Rätsel sind verschiedenen „Wochenkalendern mit Übungen für die geistige Fitness“ von Ursula Bissinger (†) entnommen.



Rätsellösungen:

1. Der Mann fuhr mit seinem Auto die Straße vor seinem Haus entlang, als er durch das Seitenfenster die Frau sah, die ihn so sehr ablenkte, dass er einen Unfall verursachte.
2. Die Musiker spielten Fußball.
3. Das Pferd schlägt den Bauer beim Schachspiel.
4. Es fehlt kein Buchstabe, dafür sind zwei aber doppelt: I und J

Termine des Seniorenbeirates

(Mai - Juli)

16. April

Tagesfahrt – Betriebsbesichtigung Firma Teekanne in Düsseldorf – anschließend Panoramafahrt auf dem Rhein – Kosten: 28 Euro

20. April

AK Soziales – 14 Uhr – Haus Abendsonne

21. April

Redaktionssitzung RE-SOLUT – 9 Uhr – Oerweg 38

7. Mai

AK Soziales – Die Polizei informiert – 15.30Uhr – Gemeindehaus Getrudis

13. Mai

E-Bike - Training – 10:00 bis 13:00 Uhr – Platz vor dem Palais (chem. Löhrhofplatz)

(Informationen und Anmeldung: Herr Stöcker, 02361/13401)

26. Mai

Redaktionssitzung RE-SOLUT – 9 Uhr – Oerweg 38

8. Juni

AK Soziales – 14 Uhr – Elper Weg

23. Juni

Redaktionssitzung RE-SOLUT – 9 Uhr – Oerweg 38

24. Juni

Tagesfahrt Hagen – Freilichtmuseum – 27 Euro (Eintritt, Führung, Fahrt)

(Informationen und Anmeldung: Herr Stöcker, 02361/13401)

25. Juni

Öffentliche Sitzung SBR – 14.30 Uhr – Rathaus Raum 3.22

28. Juli

Redaktionssitzung RE-SOLUT – 9 Uhr – Oerweg 38

Weitere Termine entnehmen Sie bitte der lokalen Presse und der Homepage des Seniorenbeirates (www.seniorenbeirat-recklinghausen.de).

Mitteilungen der Redaktion

Möchten Sie uns Ihre Meinung sagen oder einen Leserbrief oder Artikel schreiben?

Schreiben Sie oder rufen Sie an! Die Adresse für Ihre Zuschriften bzw. Ihren Anruf:

Herr H.-F. Tamm, Dürerstraße 5, 45659 Recklinghausen, Telefon: 02361/22382

Mail: maria.tamm@gmx.de

oder

Herr M. Mebus, Lessingstraße 37, 45657 Recklinghausen, Telefon: 02361/15405

Mail: michael-mebus@web.de

Wo erhalten Sie die RE-SOLUT?

RE-SOLUT liegt wie immer aus im Rathaus, im Stadthaus A, in der VHS, in der Stadtbücherei, in der „Brücke“ im Willy-Brandt-Park, im Bürgerhaus Süd, in der Stadtbücherei Süd, im Fritz-Husemann-Haus, im Kreishaus, in verschiedenen Seniorenheimen, Gemeindehäusern, vielen Arztpraxen und Apotheken.

Die Zeitschrift wird auch im Seniorenkino verteilt.

Auch im Internet kann sie gelesen werden und zwar über die Adressen <http://t1p.de/8l8q> oder www.seniorenbeirat-recklinghausen.de.

Dort finden Sie die Ausgaben der letzten Jahrgänge abgespeichert.

Natürlich können Sie die Ausgaben als PDF-Datei auch auf Ihren Computer oder Ihr Tablet laden und dann in aller Ruhe lesen.

Wie erreichen Sie die Geschäftsstelle des Seniorenbeirates?

Geschäftsstelle des Seniorenbeirates:
Stadt Recklinghausen
Fachbereich Soziales und Wohnen
(Fachbereich 50)

Frau Hahn, Raum 2.04 (2. Stock))

Stadthaus A, Rathausplatz 3,

45657 Recklinghausen

Telefon (02361) 50 2111

E-Mail: soziales@recklinghausen.de

Impressum

Verleger:

Stadt Recklinghausen
Fachbereich Soziales und Wohnen
(Fachbereich 50)
Rathausplatz 3, 45657 Recklinghausen
Telefon: 02361 / 50-2111
E-Mail: soziales@recklinghausen.de

Druck:

Schützdruck GmbH, Oerweg 20
45657 Recklinghausen

Gestaltung:

Seniorenbeirat Recklinghausen
www.seniorenbeirat-recklinghausen.de
Arbeitskreis Medien
Michael Mebus

Verantwortlicher Redakteur i.S.d.P:

Rudolf Koncet (Vorsitzender des Seniorenbeirates Recklinghausen)
Wiesenstr. 6a, 45659 Recklinghausen
Telefon: 02361/16055

Redaktion:

Bernd Borrmann (bb) - Tel. 8497299
Annegret Grewing (ag) - Tel. 0151 51427973
Jürgen Herrmann (jh) - Tel. 42575
Rudolf Koncet (rk) - Tel. 16055
Sabine Matthias (sm) - Tel. 25154
Michael Mebus (mm) - Tel. 15405
Helmut Peters (hp) - Tel. 4900068
Edelgard Rose (er) - Tel. 21636
Siegfried Stolte (sst) - Tel. 3060612
Jan Switon (js) - Tel. 88425
Hans-Friedrich Tamm (hft) - Tel. 22382
Erika Waida (ew) - Tel. 498183
Detlef Wendt (dw) - Tel. 9044087

Externe Autoren:

Britta Dygryn, Edmund Gerdes, Reinhard Hausmann, Gerhard Latza, Sandra Paulsen, Sandra Pawlowski, Antonie Schweizer, Heinrich Stöcker

Auflage:

3.650 Exemplare

Erscheinungsweise:

4 Ausgaben pro Jahr

Liebe Freunde,

das muss ich euch erzählen.

Ich habe vor einigen Wochen im Paradies gelebt. Mein Frauchen fuhr mit mir und dem Herrchen für ein paar Tage mal raus.

Ich weiß nicht mehr wohin, aber es muss wohl Monheim oder Pfaffenhofen gewesen sein – oder war es Luxemburg?

Bei dem schönen Wetter war natürlich viel Spaziergehen angesagt.

Aber wie das dann häufiger passiert, überlegt sich meine Herrschaft, sich noch etwas anzusehen, von dem sie gehört haben. Meistens ist das zum Laufen zu weit. Also müssen wir dann den nächsten Bus benutzen.

Geldbörse suchen und feststellen: kein Kleingeld! Dann in den Taschen kramen und ein paar Münzen finden. Und ich stehe bei dem Regenwetter vor dem Bus und muss mich nass regnen lassen.

Normalerweise bekommen wir von den wartenden Mitfahrern immer irgendwelche dummen Kommentare zu hören – wie ich das hasse! Aber hier, nichts dergleichen. Warten bis der Bus kommt, irgendwo bei einer offenen Tür einsteigen, keinen Fahrschein lösen und einfach mitfahren.

Das könnte ich mir für meine Stadt auch vorstellen.

Keinen Fahrschein zu kaufen bedeutet doch: Die Kontrolleure könnten Busfahrer werden, der ganze Papiervorrat der Fahrscheinrohlinge müsste nicht eingekauft und verwaltet werden. Die herrlich orangenen Automaten zum Entwerten würde man auch nicht mehr brauchen, genauso die toll klingenden Geldeinsammel- und Geldausgabeautomaten. Schon hätte man im Bus mehr Platz, und diese Geräte müssten dann auch nicht mehr gewartet und repariert werden.

Der Busverein könnte sie doch über Kleinanzeigen verkaufen und zu Geld machen. Und alle Leute, die in der Verwaltung nicht mehr verwalten müssen, könnten in der Werkstatt oder als Busfahrer hier weiter arbeiten.

Ich freue mich darauf!

Euer Rebell

(rk)

