

RE-SOLUT

REcklinghäuser Senioren
-SO lebendig Und Tatkräftig-



Ausgabe 76

2 / 2021

Der *Sommer* ist da...



*Das Leben ist wie Radfahren:
Du fällst nicht, solange du in die Pedale trittst.*

Claude Pepper

	Inhaltsverzeichnis	Seite
Der Sommer ist da	Der Sommer ist da	3
	Sommer ABC (1. Teil)	4
	Sommersprossen – Freud und Leid	5
	Es grünt und blüht	6
	Das Spaghetti-Eis	7
	Sommerlieder	8
	Lange Sommernacht	9
	Sommer ABC (2. Teil)	10
Buntes Leben – auch im Alter	Gebet	11
	Über das Altern	12
	Unser Leben ist bunt, auch mit viel Grau im Haar	12
	Das Alter ist kein Abstellgleis	14
	Laufen, lernen, lachen	15
	Freude im Miteinander – Sport bis ins hohe Alter	16
	Tanzen hält gesund	17
	Das Leben ist oft ungerecht	18
	Fitness fürs Gehirn	20
	Großeltern und Enkel – Buntes Leben auch im Alter	21
	Altersballade	22
	Der geheilte Patient	22
	Mehr denn je	24
Interessantes, nicht nur für Senioren	Etwas andere Gedenktage	25
	Von Hüten und anderen Kopfbedeckungen	26
	Malen nach Zahlen	27
	„You‘ll never walk alone“ – Mehr als nur eine Fußballhymne	28
	Ist Zucker eine Droge?	29
	Armenien – Ein Reisebericht	30
	Die neue Kolonie in Recklinghausen-Suderwich	32
	Das Rotkehlchen – Vogel des Jahres 2021	34
	Enthalten Salben Feenstaub?	35
	„Musik ist mein Leben“ – Erinnerungen an Max Greger	36
Lesen, vorlesen	Jetzt mal ganz unter uns (Wilfried Besser)	37
	Die Prüfung	38
	Der verlorene Patient (Dr. med. Umes Arunagirinathan)	38
	Die Herzlichkeit der Vernunft (F. v. Schirach / A. Kluge)	39
	Der Pott – Industriekultur im Ruhrgebiet (A. Bednorz / W. Buschmann)	39
	Das gibt es nicht! (Schwarzbuch 2021)	40
	Gebet	40
Training fürs Gehirn		41
Aus dem Seniorenbeirat		42
Mitteilungen der Redaktion		43
Impressum / RE-BELL		44

Der Sommer ist da

Für viele Menschen wirkt der Sommer magisch mit seiner Wärme,
seiner Leichtigkeit und den langen Tagen.

Die Pracht der Natur bringt Glück ins Herz und öffnet die Seelen.

Man wird beschwingt und leicht, man ist kommunikativer,
lässt Nähe und Kontakt zu – im Urlaub, in fernen Ländern,
im Straßencafé, im Park, in der Stadt.

Die Leichtigkeit schafft eine ganz andere Welt.

Kommen Sie mit in den Sommer.



Kanon 1. C G 2. C G 3. C G C G

La - chend, la - chend, la - chend, la - chend kommt der Som - mer ü - ber das Feld,
ü - ber das Feld kommt er la - chend, ha, ha, ha, la - chend ü - ber das Feld.

Melodie und Text: Cesar Bresgen (1913 -1988)

Abfallsammelstelle

Im Sommer kommt es vor der Abfallsammelstelle immer wieder zu Staus – bis zur Herner Straße. Kundige Autofahrer nutzen die zweite Anfahrt... Dann kann man sehr schön das asoziale Verhalten einiger Autofahrer beobachten.

Clematis

Die *Gewöhnliche Waldrebe* (Clematis vitalba) überwuchert in der Natur Sträucher, Mauern und klettert in Bäume.

Sie blüht von Juli bis September mit unzähligen weißen Mini-Blüten, die schwach duften.

Diese werden gern von Bienen und andern Insekten besucht.

Grillen

* Die schwarz gefärbten, bis zu zwei Zentimeter langen **Feldgrillen** sind vor allem wegen ihrer Musik bekannt. An warmen Sommertagen hat wohl jeder das Zirpen schon einmal gehört.

* Laue Sommerabende, glühende Holzkohle und der herrliche Duft von Gebratenem weisen deutlich darauf hin: Die **Grillsaison** ist eröffnet.

Jahreszeit Sommer

Der Sommer ist die warme Jahreszeit. Alle hoffen auf eine Gutwetterperiode, um diese Jahreszeit für diverse Außenaktivitäten nutzen zu können.



Erdbeeren

Wahre Disziplin beweist, wer Erdbeeren pflücken kann, ohne sich dabei welche in den Mund zu stecken.

Wie wahr!
Und danach dann Erdbeertote mit Sahne – einfach umwerfend!

Hitze

ist eine ziemlich unangenehme Zeiterscheinung in den letzten Jahren – verursacht durch den Klimawandel.

Man kann ihr kaum aus dem Weg gehen, und für Rentner gibt es kein Hitzefrei!

Bienen

Im Sommer summt und schwirrt es in der Luft – Bienenvölker besuchen die Blüten.

Dürre

Seit ein paar Jahren ist es zu trocken in Deutschland. Die Natur, die Pflanzen, Tiere und nicht zuletzt der Mensch brauchen Wasser. Vielleicht sollten wir uns ab und zu etwas mehr über Regen freuen.

Ferien, die großen

Was haben wir uns als Kinder darauf gefreut, die beste Erfindung seit Milchreis und Linsensuppe.

Diese Freude können Erwachsene heute wohl nur noch nachvollziehen, wenn sie Lehrer geworden sind, oder?

Insekten

Sommerzeit ist auch Insektenzeit. Ein Hoch auf die Schar der Schmetterlinge, auf den Marienkäfer, die Bienen, Wespen und Hummeln – schützt sie, wir brauchen sie! Auch die Mücken gehören zu den Insekten, aber ...

Kühltasche

Sommerzeit ist Ausflugszeit. Ob im Freibad, beim Picknick im Park, auf der Fahrt in den Urlaub, beim Wandern oder auf der Radtour:

In einer Kühltasche bleiben Lebensmittel appetitlich frisch und wunderbar kühl. Die beste Kühltasche am Nordseestrand war die tiefe Kuhle im nasskalten Sand – das Bier schmeckte vortrefflich!

♦ Sommersprossen – Freud und Leid

Sommersprossen tauchen unter verschiedenen Namen auf: Märzenflecken, Sexy-Sprossen, Rossmucken (Bayern), Riesele (Schwarzwald), Guckerschecken (Österreich), Freckle (England), Tache de soleil (Frankreich). Die medizinische Bezeichnung lautet „Epheliden“ (*helios* griech.= Sonne).

Bei den harmlosen goldbraunen Sprengeln handelt es sich um Pigmenteinlagerungen in der obersten Hautschicht, ursächlich dafür ist das Farbpigment Melanin. Die Produktion von Melanin wird durch die UV-Strahlen des Sonnenlichts angeregt. Melanin legt sich wie ein Mantel um die Zellkerne der Hautzellen und schützt sie vor den gefährlichen UV-Strahlen. Bei Menschen mit Sommersprossen verteilt sich das Melanin nicht gleichmäßig in der Haut, die UV-Strahlen können daher ungehindert Hautstellen erreichen und auch schädigen. Sommersprossen sind also eine Normvariante, man könnte auch von einem Gen-Defekt sprechen.

Sommersprossen treten besonders bei hellen Hauttypen auf, bei Menschen mit blonden oder roten Haaren, sie zeigen sich am Körper an Stellen, die nicht durch Kleidung geschützt sind (Gesicht, Unterarme, Schultern, Rücken, Dekolleté etc.).

Menschen mit Sommersprossen sollten besonders großen Wert auf täglichen UV-Schutz legen. An sonnigen Tagen empfiehlt sich zusätzlich die Verwendung einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (30 bis 50) für alle Hautpartien, die nicht mit Kleidung bedeckt werden. Sommersprossen treten erstmals im Alter von 5 bis 6 Jahren auf. Im Sommer und bei starker Sonnenstrahlung werden sie vermehrt sichtbar; sie verblassen im Winter, wenn die Sonnenstunden seltener werden. Auch mit zunehmendem Alter treten

die Sommersprossen nicht mehr so deutlich hervor, weil im Körper weniger Melanin produziert wird.

In unserer Gesellschaft werden Sommersprossen unterschiedlich akzeptiert: Die einen hassen sie, die anderen lieben sie. Dank der Kosmetik-Branche sind beide Wünsche erfüllbar. Bleichcremes, chemische Peelings, dermatologische Behandlungen, Lasertherapien können Sommersprossen vorübergehend zum Verschwinden bringen; wer die „Natur“ zu

Rate zieht, versucht es mit Zitronen, Blättern vom Löwenzahn oder Petersilien-Masken. Dauerhaft entfernen lassen sich Sommersprossen jedoch nicht.

Der Wunsch, Sommersprossen entstehen zu lassen, ist einfacher zu erfüllen: mit einem Frecking-Pencil, Kajalstift, Augenbraunstift einfach aufmalen oder tätowieren lassen.

Früher galten Sommersprossen generell als Makel. Eine blasse, vornehme Marzipanhaut war das Ideal. Mit dicken Make-up-Schichten verdeckten die Damen die kleinen

Pünktchen. Seit geraumer Zeit erleben die Sommersprossen eine echte Renaissance und stehen ganz oben auf der Beliebtheitskala. Sie wirken frech und fröhlich, machen jugendlich und sexy, gelten als Zeichen von Natürlichkeit und Frische.

Ich bin ganz verschossen in deine Sommersprossen, die kleinen und die großen sind meine Freud, so heißt es in dem bekannten Schlagertext von Peter Igelhoff (1904 - 1978). Und die Berliner Band UKW hat 1982 den Refrain – leicht abgewandelt – erfolgreich wieder aufgegriffen. Aber auch das lustige Sommersprossengesicht von Pippi Langstrumpf hat zur Sympathie dieser kleinen, rötlich-braunen Hauttöpfelchen beigetragen.

Der 30. April wird international als „Tag der Sommersprossen“ begangen, er gilt als sonnigster Tag des Jahres.

Ilse Berg



Foto: <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2045016>

*Wer sie hat,
möchte sie loswerden,
wer sie nicht hat,
wünscht sie sich.*

◆ Es grünt und blüht

Sie kamen ganz plötzlich, verstreut an vielen unterschiedlichen Stellen in den Stadtteilen unserer Stadt: bunte Blumenfelder mit einer durchgemischten Blumenvielfalt in allen Farben, Größen und jede im eigenen Erscheinungsbild.

Wer denkt, hier hätte sich ein Hobbygärtner einen schönen bunten Garten angelegt, der irrt. Nein, diese bunte Vielfalt hat sich die Stadt ausgedacht, um den Bienen und anderen Insekten ein Aufenthaltsangebot bereit zu stellen, damit diese sich mit Nahrung versorgen können und damit das immer stärker ausgedünnte Nahrungsangebot in der Natur etwas ausgeglichen wird. Denn eines steht fest: Es gibt immer weniger Insekten, weil die Insekten es zunehmend schwer haben – und das ist für Mensch und Natur ein Problem.

Insektenfriedhof an der Autoscheibe

Lang ist es her, dass nach einigen Kilometern Autobahnfahrt die Windschutzscheibe des Autos so mit toten Insekten verklebt war, dass erst ein guter Insektenschwamm wieder für klare Sicht sorgen musste. Was haben wir darüber geschimpft – und mit steigenden PS unter der Motorhaube und der entsprechend höher zu erreichenden Geschwindigkeit waren auch die Frontscheiben entsprechend viel und schnell verdreckt. Wie oft ich mich bei voller Fahrt erschrocken habe, wenn mal wieder so ein dicker Brummer gegen das Glas knallte.

Mit der Verbesserung der Autotechnologie, geänderter Schrägstellung der Frontscheiben, besserer Glasoberflächen-technik und verbesserter Dämmtechnik sowie Einzug der Autowaschanlagen waren die Verschmutzungen nicht mehr das Thema.

Aber lag das wirklich an den neuen Technologien? Nein, die Ursache, nicht mehr so viel Insektendreck auf den Scheiben zu haben, lag ganz woanders: Es waren weniger Insekten um uns herum.

Gründe für das Insektensterben

Fragt man nach Gründen, warum es immer weniger Insekten gibt, so liest man häufig, die Bauern spritzten zu viele Pestizide auf die Äcker. Damit wird zwar das „Unkraut“ unterdrückt, die Insekten aber finden weniger Nahrung und entsprechend weniger Insektennachwuchs kann entstehen. Wenn sich Insekten wie Honigbienen, Wildbienen, Hummeln und Schmetterlinge nicht mehr davon ernähren können, ist der Tisch nicht mehr so reich gedeckt.

Aber man darf den Landwirten nicht allein die Schuld geben, wir alle mit unserem Verhalten gegenüber Insekten tragen einen Großteil Schuld an deren Sterben.

Fast zu einer Seuche geworden sind die versteinerten Vorgärten. Hausbesitzer packen sie häufig mit Unkraut hemmender Folie zu und legen darauf eine dicke Schicht Schottersteine. Alles Grüne muss weg, es macht zu viel Arbeit.

Oder wie viele Flächen, die früher einmal Feuchtgebiete waren, wurden und werden immer noch vom Menschen trockengelegt – alles Maßnahmen, die der Natur und hier besonders den Insekten schaden.

Erfreulich aber ist, dass den Menschen bewusst geworden ist, dass ohne eine Vielfalt von Bienen, Hummeln, Schmetterlingen und anderem „Fliegepersonal“ kein Baum blühen, viele Fruchtarten nicht wachsen und reifen können. Um ihnen zu helfen, werden immer häufiger Blühstreifen unterschiedlicher Art angelegt.

Blühstreifen als eine Lösung

Blühstreifen oder Blühflächen sind Kulturen mit ein- bis mehrjährigen unterschiedlichen Pflanzenarten. Häufig werden sie als Honigbienenweide angelegt, können aber auch bei geeigneter Zusammensetzung Wildbienen und andere wild lebende Insekten wie Schwebfliegen oder Marienkäfer fördern. Die Anlage wird meist an Weg-, Feld- oder Waldrändern



streifenförmig erstellt. So können mit wenig Aufwand Lebensräume für Blüten besuchende Insekten geschaffen werden, die sonst zum Teil nur noch geringe Überlebenschancen in unserer intensiv genutzten Kulturlandschaft haben.

Es darf „uns nicht kalt lassen, wenn ganze Populationen einfach wegsterben“, sagt Bürgermeister Christoph Tesche. Er hat daher für die Stadt Recklinghausen die Initiative ergriffen, dass in jedem Ortsteil, und wo immer möglich eine Fläche für einen ökologisch wertvollen Blüh- und Gehölzstreifen entsteht.

Und wenn dazu auch noch Ruhebänke im näheren Umfeld aufgestellt werden, können wir auf unseren Spaziergängen auch mal eine Pause einlegen und das Treiben zwischen den Blumen beobachten.

(rk)

*Die Sonne scheint, die Sonne scheint,
das ist der Zauber.
Die Blumen wachsen,
die Wurzeln strecken sich,
das ist der Zauber.
Leben und stark sein,
das ist der Zauber.
Er ist in mir,
er ist in uns allen.
Frances Hodgson Burnett*

◆ Das Spaghetti-Eis

Die Sommerferien beginnen, der letzte Schultag hat für einige Schüler eine weniger schöne Überraschung bereit, andere können sich über ihre Zeugniszensuren freuen. Umso mehr Anlass für Omas und Opas, die lieben Enkel entweder zu trösten oder kräftig zu loben.

Schon seit Jahren ist es in unserer Familie ein schöner Brauch, die Enkelkinder zum Beginn der Sommerferien und zur Belohnung für ihren schulischen Fleiß zum Eisessen einzuladen. Und auch seit Jahren muss es immer wieder dieselbe Eisdiele in der Stadt sein, und

auch immer wieder ist es dasselbe Problem: Welches Eis möchte ich essen? Der Eisbecher mit den heißen Kirschen ist nicht zu verachten. Ein besonderer Favorit unter den tollen Eisbechern ist aber der mit Spaghetti-Eis.

Die Eisbecher sehen ja wirklich schön aus und schmecken auch toll. Aber irgendwann stellte mein Enkel mir eine Frage, die ich ihm so schnell nicht beantworten konnte: „Wer hat das Spaghetti-Eis erfunden?“

Eine Antwort darauf zu finden ist heutzutage weniger schwer. Mr. Google hat auf (fast) alles eine Antwort.

Also blieb mir nichts anderes übrig, als meinen Enkel bis zum nächsten Spaghetti-Eis zu vertrösten und auf die Suche zu gehen. Klar, dass ich Wort gehalten habe. Hier ist die Geschichte von dem Erfinder des Spaghetti-Eises.

Im Jahr 1969 erfand ein junger Italiener, dessen Vater eine Eisdiele in Mannheim betrieb, das Spaghetti-Eis.

Eigentlich war der junge Dario Fontanella gerade dabei, im Skiurlaub in Italien pürierte Maroni zu essen, als er der Versuchung erlag, das Gleiche einmal in der Eisdiele seines Vaters mit Vanilleeis zu probieren.

Er nahm die Spätzlepresse seiner Oma, füllte sie mit Vanilleeiscreme und legte sie ins Eisfach. Als er sie nach ein paar Stunden herausholte und die Creme durch die Presse drückte, entstanden lange Schnüre, die aussahen wie Spaghetti. Die passende Tomatensauce zu finden, war dann ein Kinderspiel: eine Sauce aus



Immer wieder lecker:
Spaghetti-Eis.

Foto: <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2107979>

pürierten Erdbeeren. Darüber streute er dann geraspelte weiße Schokolade, die den Käse mimte. Und schon sah das Eis aus wie Spaghetti mit Tomatensoße und Parmesan. Es war das erste Mal, dass ein Eis nicht als Kugel oder gespachtelt serviert wurde, sondern in einer ganz neuen Form.

Einige Kinder weinten zunächst, wenn das neue Eis ihnen serviert wurde, wollten sie doch ein Eis und keine Nudeln mit Tomatensauce. Dennoch wurde die Kreation in den nächsten Jahren zunehmend populär.

Eine etwas tragische Komponente hat die Erfindung der so leckeren Eisspezialität allerdings auch: Dario Fontanella ließ sich die Idee nie patentieren. Sowohl sein Vater als auch dessen Anwalt nahmen ihn und seine geniale Idee damals nicht ernst und rieten ihm davon ab, sie patentrechtlich schützen zu lassen. Dabei wäre das doch eine zusätzliche Investition von nur 400 bis 500 Mark gewesen..

Ein Jammer, möchte man sagen, gibt es doch fast keine Eisdiele in Deutschland, die diese Spezialität heute nicht anbietet. Schätzungsweise werden in den rund 8.000 Eisdielen in Deutschland jährlich zwischen 25 und 30 Millionen Portionen Spaghetti-Eis verkauft. Und vor ein paar Jahren fing sogar eine in New York an, Spaghetti-Eis auf ihrer Eiskarte anzubieten.

Man mag sich darüber streiten, ob diese Erfindung unter ernährungstechnischen Gesichtspunkten wirklich notwendig war, aber Millionen von Kindern und auch Großeltern würde etwas fehlen.



Na dann guten Appetit!

Und so freue auch ich mich auf die nächsten großen Ferien und den nächsten Besuch der Eisdiele und natürlich auf den obligatorischen Becher Spaghetti-Eis.

Ein Dank an Dario Fontanella für eine wirklich gute und leckere Idee.

(mm)

♦ Sommerlieder

Zum Sommer gehören Sonne, Eis und Ferien, und Sommerhits, die man mitsingen und mitpfeifen kann. Hier ein Blick zurück – sicher erinnern Sie sich gerne an die Zeit und die Musik.

1955 bat **Conny Froboess** den lieben Gott in dem gleichnamigen Film, die Sonne wieder scheinen zu lassen. Das war beileibe nicht der erste Auftritt der 1943 geborenen Sängerin. Bereits 1951 sang sie ein Lied ihres Vaters, des Komponisten Gerhard Froboess. Der hatte gemeinsam mit dem Texter Hans Bradtke den Gassenhauer „Pack die Badehose ein“ geschrieben. Sommerlieder waren für die kleine Conny also offenbar der Start in eine große Karriere.

1962 sang **Mina** über einen furchtbar heißen Sand. Dabei denken die meisten vermutlich an lange Spaziergänge über den durch die südliche Sommerhitze erwärmten Sandstrand. Erstaunlicherweise hat der Text nicht das Geringste damit zu tun. Vielmehr geht es um den Eifersuchtsmord eines gewissen Tino an einem gewissen Rocco wegen einer gewissen Nina. Welche Rolle dem heißen Sand dabei zukam, bleibt wohl für immer verborgen. Geheimnisvolles wertete Texte manchmal auf.

1966 besang eine Band namens **Lovin' Spoonful** den „Summer in the City“. In einigen Umfragen kursiert dieser Song als beliebtestes Sommerlied. Vielleicht ist das darauf zurückzuführen, dass man den Text nicht versteht. Hintergrund des Textes ist nämlich die Abneigung des Stadtmenschen gegen die unglaubliche Sommerhitze in der City. Aufgeheizte Städte waren also schon in den Sechzigern ein Problem.

Die Siebziger waren das Jahrzehnt der Sommerlieder. Das bekannteste von allen dürfte vermutlich „In the Summertime“ von

Mungo Jerry aus dem Jahre 1970 sein. Bis heute wurden von diesem Lied 30 Millionen Tonträger verkauft. Er dürfte damit der am meisten verkaufte Sommerhit aller Zeiten sein. Auch heute verspüren die Menschen bereits bei den ersten Takten gute Laune.

1975 sprach uns allen ein Holländer aus der Seele, als er ins Mikrofon trällerte „Wann wird's mal wieder richtig Sommer?“ Offenbar glichen die Sommer davor eher einem Winter, denn im Lied ist sogar von sibirischer Kälte die Rede. Dabei sang der **Rudi Carell** nicht etwa einen eigenen, von ihm geschriebenen Text. Auch die Melodie wurde von einem amerikanischen Original übernommen, in dem es aber nicht etwa um den Sommer, sondern um Eisenbahnfahrten geht. Aber das war und ist nebensächlich – und so trällern wir bis heute begeistert mit, wenn es im Radio wieder einmal heißt „Wann wird's mal wieder richtig Sommer?“

Weniger morbide als in Minas „Heißer Sand“ geht es in dem von **Peter Maffay** 1976 gesungenen Lied „Und es war Sommer“ zu. Ein kleiner Skandal war das, denn dem Text nach zu urteilen wurde der kleine Peter mit 16 von einer fast doppelt so alten Dame verführt. Doch die damalige Aufregung war umsonst, nichts davon war wahr, wie sich später herausstellte. Noch schlimmer: Herr Maffay soll nicht einmal der Texter gewesen sein. Vielleicht hielt er sich in damaligen Interviews deshalb bedeckt, um den entstandenen Mythos über sein „erstes Mal“ nicht zu zerstören? Also: Armer Peter?

(dw)



Lange Sommernacht

Es ist auch um 22 Uhr noch mollig warm. Das Essen ist schon fast verdaut, die Gäste tummeln sich in unserem geräumigen Garten. Feierlaune!

Ab 22 Uhr ist Musik auf Zimmerlautstärke angesagt... Mh, einmal im Jahr kann man doch eine Ausnahme machen.

Gedacht, getan, die Boxen rausgestellt, und schon rauscht die Musik vom Band. Wir schwingen die Tanzbeine – ein herrliches Gefühl: in freier Natur, tolle Musik, nette Menschen, lachen, mitsingen. Sicherheitshalber haben wir unsere direkten Nachbarn eingeladen. Sie tanzen mit, freuen sich mit uns. So kann man lange Sommernächte genießen. Um 24 Uhr ist aber Schluss – wir drehen die Musik aus, komplimentieren die restlichen Gäste hinaus und freuen uns auf den Morgen danach.

Wenn wir da nicht aufräumen, spülen und Ordnung schaffen müssten, dann könnten wir uns jede Woche eine Gartenparty vorstellen.

(hp)

Wie freu' ich mich

*Wie freu' ich mich der Sommerwonne,
des frischen Grüns in Feld und Wald,
wenn's lebt und webt im Glanz der Sonne
und wenn's von allen Zweigen schallt!*

*Ich möchte jedes Blümchen fragen:
Hast du nicht einen Gruß für mich?*

*Ich möchte jedem Vogel sagen:
Sing, Vöglein, sing und freue dich!*

*Die Welt ist mein, ich fühl es wieder:
Wer wollte sich nicht ihrer freu'n,
wenn er durch frohe Frühlingslieder
sich seine Jugend kann erneu'n?*

*Kein Sehnen zieht mich in die Ferne,
kein Hoffen lohnet mich mit Schmerz;
da wo ich bin, da bin ich gerne,
denn meine Heimat ist mein Herz.*

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

Lange Sommernächte

laden ein zu ausgedehnten Gartenpartys
mit lauter Musik,
coolen Drinks und mehr.
Sie sind ein Ärgernis für Nachbarn,
die früher schlafen wollen.

Meer

Was mich wirklich berührt,
wenn ich am Meer bin?
Das Salz auf meiner Haut,
der Sand unter meinen Füßen
und der Wind und die Wellen.

Nichtstun

Die Füße hochlegen
und entspannen, endlich!
Die Spülmaschine müsste noch aus-
geräumt werden. Und wolltest du
nicht den Rasen mähen? Und das
Auto waschen? Und die Garage
ausfegen?
Schon gut, du hast ja recht, das war
eine blöde Idee, die Füße
hochzulegen.

Obstkuchen

Ein Leben ohne Kuchen ist
möglich, aber sinnlos – erst
recht bei einem Kuchen
mit sommerlichem Obst.

Party im Garten

Ich dachte immer, dass das
Feiern sich verändert, wenn
man älter wird - und so ist es,
denn jetzt weiß ich,
wie man feiert!

Quitte

Vorfreude auf die nächste
Quittenmarmelade, denn der
Sommer ist Beginn der
Blütezeit der Quitte.



Rosen

Die schönsten Rosen tragen
die schärfsten Dornen.

Ovid

Tourismus

Der Tourismus lebt vom
unstillbaren Drang des
Menschen, für teures Geld im
Ausland immer wieder
bestätigt zu bekommen, dass
es nirgends so schön ist wie
zu Hause.

Alexander Herzen

Sonnenuntergang

Einen Sonnenuntergang auf der
Halde Hoheward erleben –
warum in die Ferne schweifen?!

Unkraut

Vergeht nicht, es sei denn, man rückt ihm mit
dem Bunsenbrenner zu Leibe. Wir werden immer
fauler: Bunsenbrenner statt Ritzenkratzer,
Hochdruckreiniger statt Schrubber –
wo soll das noch hinführen?!

Venedig

Wurde um 500 n.Chr. auf Millionen von
Holzpfählen errichtet, ist reich an Geschichte,
Charme, Kunst und Traditionen.
Möge es so bleiben,
trotz der rund 15 Millionen Besucher pro Jahr.

Wandern

Man sagt, das Wandern sei des Müllers Lust.
Verstehe ich nicht. Solange man noch einigerma-
ßen gut zu Fuß ist, macht das doch auch den
Meiers, Schulzes, Fischers, Schneiders usw. Spaß,
oder?

Xanthocera sorbifolium

Genauso selten wie Wörter mit dem Anfangsbuch-
staben X ist auch dieser bei uns selten vorkom-
mende Strauch aus Nord-China,
besser als *Gelbhorn* bekannt.

Yoghurt

Eine Sommerdelikatesse und so gesund:
Yoghurt mit frischen Früchten!

Zelten

Es gibt viele Wege zum Glück,
einer davon ist Zelten und das dort,
wo das Glück zu Hause ist: in der Natur.

Buntes Leben – auch im Alter

Was bedeutet es heute, alt zu sein?

Auf diese Frage eine allgemeingültige Antwort zu finden, dürfte schwierig bis unmöglich sein.

Aber egal, wie unterschiedlich die Menschen sind, eines verbindet die meisten dann doch:

„Alle wollen alt werden, aber niemand will es sein.“

Ermutigend ist aber, dass das Bild vom Alter als einer Zeit der Defizite immer mehr der Vergangenheit angehört. Das Leben kann bunt sein – auch im Alter.

Gebet

Herr Gott,

du und ich, wir haben ein Geheimnis.

Das Altwerden bringt einiges mit sich, was Spaß macht.

Wir müssen uns nicht mehr von der Welt plagen lassen.

Die Leute übersehen uns.

*Wir brauchen nicht mehr den Schein zu wahren,
sondern können auf kindliche Freuden zurückgreifen:*

Zusehen, wie eine Spinne ein Netz webt.

Vor einem Licht Schattenbilder an die Wand werfen.

Statt einer Hauptmahlzeit Kompott mit Sahne essen.

Die ganze Nacht wach bleiben.

Sterne zählen.

Trödeln.

Zu Hause bleiben

und mit alten Freunden Schach spielen.

Einen verrückten Hut tragen.

*Warum hast du mir nicht verraten,
dass das Altwerden neben allem, was ich daran hasse,
auch manches Vergnügen mit sich bringt?*

Ach, ich weiß:

Weil ich es nie geglaubt hätte.

Unbekannt

(www.aphorismen.de/zitat/62167)

◆ Über das Altern

Menschen, die in Industrienationen leben, können heute doppelt so alt werden wie noch vor 150 Jahren. Umso wichtiger erscheint es, diese Lebenszeit sinnvoll zu gestalten und offen für neue Gewohnheiten und Lernmöglichkeiten zu bleiben.

In Deutschland liegt die *Lebenserwartung* für neugeborene Mädchen bei über 83 Jahren, für neugeborene Jungen bei über 78 Jahren.

Sehr alte Menschen hat es schon immer gegeben. Was sich in den letzten Jahrhunderten allerdings verändert hat, ist die Anzahl von Menschen, die über 90 oder 100 Jahre alt werden.

Die bisher älteste Frau der Welt, eine Französin, wurde 122 Jahre alt. Viele Wissenschaftler gehen davon aus, dass ein Alter von etwa 120 Jahren eine natürliche Obergrenze der *Lebensspanne* ist.

Alter wird wissenschaftlich erforscht

Um es gleich vorweg zu sagen: Es gibt viele wissenschaftliche Theorien über die Frage, warum der Mensch altert, aber keine gesicherten Erkenntnisse. Dennoch lohnt sich ein Blick auf einige Forschungsergebnisse:

Die meisten dieser Erklärungen gehen davon aus, dass Altern entweder mit der Aktivierung oder Unterdrückung bestimmter *Gene* in unserem Organismus zu tun hat oder aber mit dem Stoffwechsel unserer *Körperzellen*, die in gewisser Weise „abnutzen“. Beides führt zu Funktionsverlusten von Organen und schließlich zum Tod.

Völlig ungeklärt ist die Tatsache, dass Frauen eine deutlich längere Lebenserwartung haben als Männer.

Alter ist nur eine Zahl

„Man ist immer so alt, wie man sich fühlt“ heißt es so schön. In diesem Zusammenhang kann man *biologisches* und *kalendarisches* Alter unterscheiden. Das biologische Alter kennzeichnet den Allgemeinzustand eines Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt seines kalendarischen Alters. Kalendarisches

und biologisches Altern können nach unten oder oben abweichen.

Wie schnell der Alterungsprozess abläuft, ist zu etwa 10 - 15 % von genetischen Faktoren abhängig. Der individuelle Lebensstil und Umwelteinflüsse sind weitere Dinge, die unseren Alterungsprozess beeinflussen.

Alter ist keine Krankheit

Wir werden uns damit abfinden müssen, dass unser Leben endlich ist. Aber Alter ist keine Krankheit, sondern ein normaler Lebensprozess.

Er bedeutet nicht, sich ständig mit Defiziten und Einschränkungen zu beschäftigen. Wobei der Wunsch nach Rückzug („Ruhestand“) auch normal ist. Aber gleichwohl gilt auch: „Wer rastet, der rostet“.

Statt darauf zu hoffen, dass die Lebensspanne sich immer mehr verlängert, erscheint es wichtig, dass wir unser Augenmerk auf

ein gesundes, selbstbestimmtes Leben richten sowie neugierig und „jung im Herzen“ bleiben.

(ag)

◆ Unser Leben ist bunt, auch mit viel Grau im Haar

Wer kann oder will es sich heute noch vorstellen, auf ein Altenteil abgeschoben zu werden.

Ich erinnere mich noch sehr gut daran, dass es in den Mehrgenerationenhaushalten so üblich war: Oma und Opa sitzen auf dem Sofa und wackeln mit ihren Köpfen, sie werden nicht mehr gebraucht oder schlimmer noch, sie stehen der jungen Generation im Weg.

Gut, dass sich das geändert hat!

Heute beginnt mit dem Eintritt in den Ruhestand ein neuer Lebensabschnitt, der uns alle Freiheiten einräumt. Schön, dass wir die Möglichkeiten haben, unsere Pläne in die Tat umzusetzen und unsere gewonnene Freiheit ein Stück weit zu genießen.

Das Alter

*Das Alter ist ein höflich' Mann:
Einmal übers andre klopf er an;
Aber nun sagt niemand: Herein!
Und vor der Türe will er nicht sein.
Da klinkt er auf, tritt ein so schnell,
Und nun heißt's,
er sei ein grober Gesell.*

J. W. v. Goethe

Unsere Kinder sind aus dem Haus, der Wecker ruft uns nicht mehr zur Arbeit – was wollen wir mehr?!

Wir können den Tag nach unseren Plänen gestalten. Wir haben Zeit, unsere eigene Welt so bunt wie möglich zu halten. Freiheit satt, und das Leben ist noch lange nicht vorbei.

Für viele ist dieser Lebensabschnitt allerdings weniger bereichernd, ich finde ihn bunt und vielfältig.

Viel Zeit für Neues

Einfach mal wieder unter Leute gehen, ein Glas Wein oder Bier trinken. Von mir aus ein Café besuchen und ein Stück Kuchen essen, neue Menschen dabei kennenlernen.

Ich persönlich liebe es, im Sommer – und nicht nur dann – mit meinem Fahrrad die Umgebung zu erkunden. Es ist gut zu erfahren, was die Gesundheit noch so hergibt.

Mal aus sich heraus gehen steht den Senioren hervorragend zu Gesicht. Die Gesellschaft sieht einem das nach. Die Menschen sind nicht mehr so engstirnig wie früher, es sagt niemand: Wie kann er nur?

Wir müssen lernen und anderen gegenüber den Mut besitzen, einmal „Nein“ zu sagen, wenn wir Zeit für uns haben wollen. Aktiv bleiben, nur das zählt. Ich habe für mich zum Beispiel das Kontakt aufnehmen (neudeutsch *Daten*) neu entdeckt: Bewegung und Konzentration gleichermaßen, Geselligkeit und Gespräche kommen nicht zu kurz. Hätte ich mir sonst nie vorstellen können – heute geht's. Das Leben kann doch sehr angenehm sein. Es wird auch wieder eine Zeit geben, in der Covid 19 nicht im Vordergrund steht.

Alter als bunt gewordene Freiheit

Ich sage gerne, dass ich mit meinem Ruhestand auf eine Entdeckungsreise gehe. Ein tolles Gefühl, nicht mehr auf so vieles Rücksicht nehmen zu müssen; man kann sich von alten Routinen und Denkmustern lösen. Dadurch wird unser Dasein ein bunteres Sein.

Wer dem Alter positiv gegenübersteht und seine Freiheiten begreift, tut sich einen großen Gefallen. Diese Einstellung ist für mich Motivation, lange fit zu bleiben.

Aktivität spielt eine große Rolle für mein Wohlbefinden im sogenannten „Ruhestand“. Wir sind auch zufriedener, wenn wir aktiv sind. Welche Aktivitäten für einen selber passend sind, das muss jeder selbst herausfinden.

Wie wäre es z. B. mit einem ehrenamtlichen Engagement etwa im Seniorenbeirat der Stadt oder bei der Erstellung einer Zeitschrift wie der RE-SOLUT?

Nur zu, Sie werden es nicht bereuen: Es bieten sich genügend Möglichkeiten an, die Freizeit zu gestalten.

Auch einfach mal nichts zu tun, kann super sein. Wir können es uns erlauben.

Wer verbietet es uns, auch mal Verrücktes zu unternehmen?

Offen sein für alles Neue und die bunte Vielfalt des Lebens auf mich zukommen lassen, das ist meine Einstellung. Schade nur, dass meine Ehefrau nicht mehr daran teilhaben kann, sie hat der Herrgott vor zwei Jahren zu sich gerufen.

(js)



Alter = Zeit für Neues

Foto: <https://erfolgs-akademie-online.eu/home/karriere-erfolgreich/zeit-fuer-neues-neue-wege-alter-trott-super-bild/>

Rückblick

*Und so sind sie hingeschwunden,
Jahre, voll von Leid und Glück.
Tief im Innersten empfunden –
lächelnd schau ich jetzt zurück.
Jugendgärung ist vorüber,
fühle Ruhe, fühle Kraft;
doch die Unruh' war mir lieber,
die nur einzig zeugt und schafft!*

Eduard von Bauernfeld

♦ Das Alter ist kein Abstellgleis

Viele Menschen haben Angst vor dem Altwerden, für manchen ist es gar wie eine Krankheit, die es in Form von Medikamenten oder kosmetischen Eingriffen zu behandeln gilt. Altwerden ein Schreckgespenst?

Dass zunehmendes Alter gleichgesetzt wird mit weniger Attraktivität und dem Gefühl, weniger wert zu sein, nicht mehr gebraucht zu werden, liegt häufig an der inneren Einstellung des Einzelnen, aber auch an der Stellung des Alters in der Gesellschaft.

Die Folge für viele: Man kommt sich nutzlos vor, sieht in seinem Leben keinen Sinn mehr oder jedenfalls weniger Sinn als zuvor, manch einer flüchtet sich ins Alleinsein.

Daher kommt es wohl auch, dass so viele beim Eintritt in den Ruhestand aus Angst vor der neuen Lebenssituation krank werden, in ein „Loch“ fallen, aus dem sie häufig nur schwer oder gar nicht mehr herauskommen, vielleicht sogar sehr bald sterben.

Der Beruf war der einzige Lebensinhalt, durch ihn hatte das Leben seinen Sinn, andere Inhalte hatten keine oder viel zu wenige Chancen. Wer es allerdings schafft, die Phase des beruflichen Lebens mit Familie, Hobbys, Interessen unterschiedlichster Art anzureichern, der gibt mit der Beendigung des Berufs nur einen Bereich seiner Lebensinhalte auf und nimmt weiter auf vielfältige Weise am Leben teil. Wer offen für neue Gedanken ist, bleibt im Alter lebendig und jung.

Auf dem Abstellgleis?
Alter ist keine Frage der Lebensjahre, sondern der geistigen Einstellung. Wer sich einredet, er sei für bestimmte Dinge zu alt und könne deshalb vom Leben nichts mehr erwarten, der stellt sich selbst auf das Abstellgleis des Lebens. Der darf sich dann aber auch nicht wundern, dass das Leben an ihm vorbeirauscht. Dort abgestellt rostet er vor sich hin,



Auf dem Abstellgleis?

gerät immer mehr in eine schlechtere körperliche und seelische Verfassung. *„Positive und negative Gedanken sind die Baumeister der Seele, unseres Körpers und unseres Äußeren“*, sagt der Psychologe Dr. R. Merkle. Und Marc Aurel, römischer Kaiser und Philosoph drückt das so aus: *„Alt sein bedeutet nicht, viele Jahre gelebt zu haben. Man wird alt, wenn man seine Ideale aufgibt. Die Jahre zeichnen zwar die Haut, Ideale aufgeben aber zeichnet die Seele.“*

Wie wir alt werden und wie es im Alter um unsere geistige, emotionale und körperliche Fitness steht, das hängt also sehr stark von unserer Lebensweise und unseren Einstellungen zum Altwerden ab.

Es gibt viele Menschen, die noch im Alter zu Höchstleistungen körperlicher und geistiger Art in der Lage sind.

J. W. v. Goethe z. B. vollendete mit 80 seinen „Faust“. G. B. Shaw stieg noch mit 96 Jahren zum Pflaumenpflücken in einen Baum – fiel dann allerdings herunter und brach sich ein Bein. M. Jagger tourt noch mit über 75 Jahren um die Welt. Die Engländerin H. Tew überquerte im stolzen Alter von 89 Jahren im

Segelboot den Atlantik – 70 Jahre lang hatte sie davon geträumt, dann aber den Traum wahr werden lassen.

Ganz anders, aber ähnlich: Mit 94 Jahren war R. Achenbach im Jahr 2018 die älteste Studentin an der Uni Siegen. Ihre Regelstudienzeit beendete sie

mit dem Magister in Philosophie und der Note

„gut“. Dann folgte noch eine Doktorarbeit. Thema: „Der Tod in der Philosophie: Wie geht Sterben? Was kommt danach?“

Beim Frankfurt Ironman gingen vor ein paar Jahren insgesamt 37 über 60-Jährige an den Start: 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren, 42,195 km Laufen – ein 70-Jähriger durchlief nach 12 Stunden und 51 Minuten das Ziel: ein Sieg des Willens und der positiven Einstellung zum Leben im Alter.

Noch einmal Marc Aurel: „*Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann. Wer noch wie ein unersättliches Kind fragt: und dann? Ihr werdet jung bleiben, solange ihr aufnahmebereit bleibt: empfänglich für das Schöne, Gute und Große, empfänglich für die Botschaften der Natur, der Mitmenschen, des Unfasslichen.*“

Abstellgleis als Chance zum Neubeginn

Jeder hat die Chance, sich entweder nach den Lebensjahren zu verhalten oder diese mehr oder weniger zu negieren und das zu tun, was ihm möglich ist. Ob das nun eine bestimmte Sportart ist oder eine wissenschaftliche Arbeit, die Menschen probieren es, sie fordern sich heraus, sie fühlen sich dadurch jünger und gesünder. Sie benötigen die Herausforderungen, um den nächsten Lebensschritt erfolgreich zu gehen – Abstellgleis als Chance, als Startbahn.



Der Weg ist offen.

Möglichkeiten, das Leben auch im Alter interessant und lebenswert zu gestalten, gibt es viele – sicher können Sie, verehrte Leser, eigene Beispiele nennen.

Wie wäre es, wenn Sie und ich aber nicht nur Beispiele nennen, sondern einige davon auch in die Tat umsetzen? Weg vom Abstellgleis des Lebens und hin zu Neuem, zu Ungewohntem: Es gibt genug zu sehen, zu schmecken, zu hören, zu lesen, zu erleben...

(mm)

*Alter, tanze, trotz den Jahren.
Welche Freude, wenn es heißt:
Alter, du bist alt an Jahren,
blühend aber ist dein Geist.*

Gotthold Ephraim Lessing

♦ Laufen, lernen, lachen

Franz Müntefering, 81, ist besonders uns Älteren bekannt, denn er prägte als Sozialdemokrat viele Jahrzehnte lang die deutsche Politik. Heute ist der ehemalige Vizekanzler der Republik u. a. Vorsitzender der BAGSO, der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen unseres Landes, und vertritt somit die Interessen der älteren Generation. In einem Interview mit der Zeitung *Welt am Sonntag* am 21. Februar dieses Jahres antwortet er u. a. auch auf die Frage nach seinem Verständnis vom Alter.

„Ich glaube, unsere Vorstellungen vom Alter sind bei manchen immer noch ziemlich überholt. Es ist doch so: Wenn Sie heutzutage 65 werden, haben Sie gute Chancen, noch



Aktiv und mit Freude – das hält gesund.

Foto: <https://www.frauenland.ch/artikel/freude-am-garten-in-jedem-alter>

20 Jahre und mehr zu leben. Was machen Sie mit der Zeit, außer den Tank leer zu fahren?“

Ich empfehle laufen, lernen, lachen.

„Älter werden und länger leben tun ja nicht die, die sich in den Liegestuhl legen, ein paar Vitaminpillen schlucken und Kreuzworträtsel lösen, sondern die, die in Bewegung bleiben, die sich engagieren. Das ist so.“

Und auf die Frage, welche Pläne er für sein weiteres Leben hat, antwortet Müntefering:

„Ich bereite mich auf das fünfte Fünftel meines Lebens vor. Ich ziele ja auf die 100, und deswegen überlege ich gerade, wie die Zeit bis dahin aussehen kann. Ich lebe gern. Und das ist es doch, worauf es ankommt, die Liebe zum Leben.“

(mm)

♦ Freude im Miteinander Sport bis ins hohe Alter

Seit Jahrzehnten bin ich dem Sport und hier insbesondere dem Turnen treu. Über diese lange Zeit und das Miteinander hier einige Erinnerungen.

Schon mein Vater war Mitglied beim 1912 gegründeten *Eisenbahn Turnverein Recklinghausen Ost*. Als begeisterter Geräteturner war für ihn klar, dass seine Frau und später auch seine Kinder mit dazu gehörten.

Ich als Erstgeborene (1929) und mein Bruder (1930) zählten also bei der großen Vereinsfamilie, die es zu der Zeit gab, sozusagen zum Inventar. Sehr früh dazu angehalten, zum Kinderturnen zu gehen, habe ich mich allerdings (mehr oder weniger erfolgreich) meist davor gedrückt.

Aber als Vater 1937/38 beruflich nach Köln ging und uns alle sofort im Sportverein unseres neuen Wohnortes Brühl anmeldete, änderte sich mein Verhalten schlagartig – der Sport ließ mich nicht mehr los.

Nach der Grundschule in Brühl und der mittleren Mädchenschule in Köln hieß es erst einmal, den Krieg mit all seinen Höhen und Tiefen zu überstehen.

Nach Kriegsende zogen wir in ein Notquartier nach Recklinghausen zur Schwester meines Vaters ins großelterliche Haus.

Neuanfang nach dem Krieg

Ab April 1947 ging ich wieder zum ETV. Auch da musste in der Nachkriegszeit erst mal alles wieder in Gang gebracht werden.

Mein Bruder, der auch wieder dabei war, hatte das Geräteturnen für sich entdeckt. Ich nahm das an, was sich gerade beim Breitensport für mich bot: anfangs Geräteturnen und Gymnastik, wobei als Handgeräte meist Keulen zum Einsatz kamen, die ziemlich schwer waren.

Übungsleiter waren anfangs nur Männer, und natürlich fehlten bei ihnen zu der Zeit die passenden Jahrgänge, um uns junge Menschen zu betreuen. Nicht dass sich die Älteren nicht jede Mühe gegeben hätten, aber da sich der Sport, besonders die Gymnastik, in vielem sehr geändert hatte, wurde es eigentlich erst



Foto: <https://www.tuswbk-turnen.de/>

1957 für uns so richtig gut, als Hilde Häger vom Suderwicher Turnverein nach Recklinghausen zog und fortan beim ETV turnte. Sie war lange Jahre Gau-Kinderturnwartin und übernahm die

Frauen-, Mädchen- und Kinderturngruppen.

Hilde ist uns während langer Jahre (sie ist 2013 mit 94 Jahren verstorben) ein sehr gutes Vorbild gewesen. Sie hat immer alle Übungen präzise erklärt, exakt übermittelt und vor allem Wert auf richtige Atmung gelegt.

Zwischendurch gab es zur Auflockerung kleine Spiele bzw. Tanzspiele, und auch die bei den älteren Jahrgängen besonders wichtigen Übungen für Körper und Geist fehlten nicht.

Was bei Hilde – wie früher eigentlich bei allen Sportunternehmungen – ebenfalls nie fehlte, war das Singen. Ich glaube, was bei der heutigen jungen Generation das Smartphone ist, war bei uns das Liederbuch, obwohl wir die meisten Lieder eh auswendig singen konnten.

Die Freude an allem war wichtig

Neben dem Turnen war es bei mir seit 1949 noch die Volkstanzgruppe der Stadtjugend, die mir Spaß machte. Turnen, Tanzen, Singen, überall gab es viel zu lachen.

Bei anderen Gelegenheiten und bei Festen im Verein gab es Vorführungen mit bunten Bändern, mit Tüchern, Seilchen, Stäben oder Bällen. Gruppenübergreifend, ob beim Gesamtverein, im Bezirkssport oder bei Landesturnfesten, Sportwandertagen oder sonstigen Veranstaltungen, es gab viel Schönes zu erleben.

Zu Karneval gab es natürlich immer etwas Lustiges. In der Halle haben wir oft in den unmöglichsten Kostümen geturnt bzw. getanzt. Lange Zeit habe ich in einer Gruppe mitgemacht, die bei großen Feiern an verschiedenen Lokalitäten für alle Frauengruppen auftrat.

Die ETG entsteht

Als 1960 der ETV mit dem ETuS Recklinghausen Hbf fusionierte und von dem Zeit-

punkt an ETG = Eisenbahner Turngemeinde hieß, wurde hier bald auch eine eigene Skiabteilung gegründet, der ich anfangs angehörte.

1968 war eine neue Frauengruppe gegründet worden, die heute noch donnerstags von 18.30 bis 20.00 Uhr in der Turnhalle der Otto-Burrmeister-Realschule unter der Leitung von Bärbel Stöppelkamp turnt. Anfangs habe ich, wenn es mein Beruf zuließ, in beiden Gruppen mitgemacht.

Mit dem inzwischen kümmerlichen Rest von Hildes alter Gruppe, in der ich mit der neuen Übungsleiterin Tanja Kerle noch einige Jahre mitturnte, haben wir uns zuletzt bis zum Pandemiebeginn einmal monatlich nur noch zum Kaffee getroffen.

Im Herbst 2020 – die Coronaregeln waren gerade etwas gelockert worden – meldete ich mich bei der ETG zur „Hockergymnastik für Senioren“ an. Einige Turnschwestern aus der Donnerstagsgruppe waren mit dabei. Trotz Coronaeinschränkungen machte es uns Spaß, und auch die neu „zum Sport gekommenen“ Teilnehmer waren mit Freude dabei. Ja, und dann schlug Corona erneut mit dem Lockdown zu und wir waren wieder zum Nichtstun gezwungen.

Wenn die Zeiten wieder normal werden, werde ich auf Grund meines Alters mit Sicherheit bei der gemischten Turngruppe donnerstags nicht mehr aktiv mitmachen können, aber ich hoffe, dass mir die Verbundenheit zu den Mitgliedern der Gruppe und zum Verein erhalten bleibt und vor allem, dass wir bald wieder viel „Spaß an der Freud“ am MITEINANDER haben dürfen. Was kann es Besseres im Alter geben?!



Ursula Linneweber

*Es kommt nicht darauf an,
wie alt man ist,
sondern wie man alt ist.*

Carl Ochsenuis

♦ Tanzen hält gesund

Wenn Sie, verehrte Leser, in dieser RE-SOLUT gelesen haben, was Franz Münterfering über das Alter gesagt hat, dann werden Ihnen drei Begriffe in Erinnerung geblieben sein: Laufen, Lernen, Lachen. Ich möchte einen vierten hinzufügen: Tanzen.

Tanzen im Alter? Warum nicht? Grundsätzlich ist Tanzen mehr als nur Bewegung, es vermittelt Freude, Entspannung, Lust, Wohlfühlgefühl, Sozialkontakte. Und das Gedächtnis muss sich beim Tanzen anstrengen und der Kreislauf wird aktiviert.

Wenn das keine positiven Argumente für das Tanzen im Alter sind!

Vor allem der Aspekt der Gemeinsamkeit mit Gleichgesinnten ist als besonders wichtig und positiv anzusehen: Man lernt nette Leute kennen und entflieht so der Gefahr der Vereinsamung.

Aber leider sind durch Corona diese Möglichkeiten eingeschränkt, wenn nicht sogar unmöglich geworden. Umso schöner eine Begebenheit, von der ich gerne berichten und die ich Ihnen als nachahmenswert empfehlen möchte.

Eine Bekannte, die gerne tanzt, das aber wegen der Coronabedingungen momentan nicht in Gemeinschaft kann, erzählte mir, dass sie stattdessen zu Hause alleine tanzen würde. Das wäre doch so einfach, und die Lieblingsmusik zu hören und danach zu tanzen, erwecke zudem schöne Erinnerungen.

Sie wusste, dass auch ich immer gerne getanzt habe und dass mir das Tanzen in der Gruppe momentan sehr fehlt. Also nahm ich mir ihren



Tango Argentina

Vorschlag zu Herzen, raffte mich auf, stöberte die Lieblingsmusiken durch und nahm mir Zeit, mich zur Musik zu bewegen.

Herrlich! Warum bin ich nicht schon früher auf diese Idee gekommen?

Mein Fazit: Man ist nie zu alt, etwas zu erlernen oder wieder aufleben zu lassen. Und man ist nie zu alt, seine Freude an etwas, wie z. B. dem Tanzen, neu zu entfachen. Auf geht's!

Heidrun Pirk

*Mit 50 Jahren nimmt die Kraft
unwiderruflich ab – von Jahr zu Jahr;
mit 60 – von Monat zu Monat,
mit 70 – von Woche zu Woche;
mit 80 – von Tag zu Tag,
mit 90 – von Stunde zu Stunde.*

fernöstliche Weisheit

◆ Das Leben ist oft ungerecht!

Was macht eine Frau, die schon mit 35 Jahren graue Haare bekommt? Und nicht nur einzelne, sondern gleich das gesamte Haupthaar davon betroffen ist?

Klar denkt man, wozu gibt es Haarfärbemittel? So einfach ist es leider nicht. Die Chemie auf dem Kopf – die brauchte es zwecks Vermeidung eines hässlichen grauen Ansatzes alle drei Wochen – tut auf Dauer nicht gut. Der Mann an meiner Seite stimmte dem zu und sagte rundheraus: Lass doch die Farbe einfach weg, das Graue steht dir bestimmt gut. Na toll!

Aus ihm sprach sicher ein wenig Neid, waren seine Geheimratsecken doch inzwischen schon lange nicht mehr geheim, sondern unübersehbar. Um nicht zu sagen: Es zeichnete sich mehr als deutlich eine Glatze ab. Aber Männer und Frauen sind eben nicht nur hier grundsätzlich verschieden!

Markt der Eitelkeiten

Welche Möglichkeiten gab es noch, mein jugendliches Aussehen noch eine Weile zu erhalten?

Färben lassen beim Friseur würde auf Dauer zu teuer werden, also probierte ich es mit Pro-

dukten aus dem Drogeriemarkt für die heimische Anwendung. Ökologisch sicher komplett unbedenklich (hoffte ich).

Und das Ergebnis meiner Bemühungen? Schwamm drüber.



Das richtige Haarfärbemittel zu finden ist nicht einfach.

Foto: www.kosmetik-transparent.at/haarfarbe-

Den größten Lacherfolg erreichte ich mit einem Mittel, das versprach, meine eigene Haarfarbe, ein schönes Kastanienbraun, wieder herzustellen. Die Farbpalette wechselte auch tatsächlich, und zwar gleich mehrfach: von grau über nennen wir es spätblond bis zu etwas Undefinierbarem, das sich am ehesten mit Straßenkötterfarbe beschreiben lässt.

Ich arbeitete damals noch im Pfarrbüro von St. Paul. Als Rettung nahte eine nette Besucherin, Frisörin von Beruf. Sie sprach mich ganz direkt auf das Farbmalheur an: „Frau Rose, entweder Sie lassen sich ihre Haare jetzt professionell färben oder Sie lassen Ihr schönes Silberhaar wieder rauswachsen, alles andere ist Quatsch.“

Puh, starker Tobak – doch er half mir bei der Entscheidungsfindung.

So wandte ich mich an einen Fachmann, der meine Haare gleich mit aggressivem Wasserstoffsuperoxid traktierte. Das müsse leider sein, um mein verfärbtes Haar zu bleichen und es für eine vernünftige Farbe vorzubereiten, meinte er. Doch er kapitulierte bald und sagte: „Noch mehr vom Wasserstoffsuperoxid und Sie haben gar keine Haare mehr.“

Mit nunmehr unnatürlich gelber Haarpracht schlich ich nach der Prozedur auf Umwegen nach Hause. Mein Mann erfreute mich von da an öfter mit einem leisen „Tri, tra, trullala...“ und machte dazu eine Drehbewegung im Handgelenk. „Was soll das?“, fragte ich leicht

genervt. „Ach, du erinnerst mich an den Kölner Kasper, der hat auch so gelbe Haare.“ Charmant.

Krone richten und weitermachen

Sie werden sich, liebe Leser, sicher fragen, wo genau denn bei

all dem Grau nun mein *buntes* Leben stattfand bzw. stattfindet? Als ich diesen Artikel

schrrieb, habe ich mich mit dieser Frage intensiv beschäftigt.

Über lange Strecken war mein Leben nicht so einfach und fröhlich, wie es meine Geschichten oft vermuten lassen: Ein Herzinfarkt, diverse Operationen, vor allem depressive Verstimmungen und Angstzustände erschweren es und machen es immer wieder mühsam. *Trotzdem* (für mich eines der wichtigsten Wörter) war und ist mein Leben bunt, weil ich von Natur aus eine gute Portion Humor mitbekommen habe und auch in schwierigen Situationen oft noch das Komische sehen kann. Den nötigen Hintergrund geben mir eine gehörige Portion Fantasie und Kreativität.

Etwa mit Mitte 50 wurden mein Mann und ich mit dem Reisevirus infiziert. Dadurch haben wir ein großes Stück unserer schönen Welt kennengelernt. Wir fuhren durch Sri Lanka, sahen dort die Teeplantagen, wanderten durch das Heilige Land Israel, in Schottland probierten wir natürlich auch Whisky, aus Ägypten wird uns besonders der Anblick der Pyramiden unvergesslich bleiben – ein Kindheits Traum wurde wahr!

Diese Liste könnte ich noch viel weiter fortsetzen. All diese Eindrücke sind uns zum *Hausrat der Seele* geworden. Gott sei Dank teilt mein Ehepartner die gleichen Interessen, sodass wir sogar etliche Jahre eine eigene Reisegruppe führen konnten. Wer weiß, was jetzt mit Mitte 70 noch kommt. Wahrscheinlich wird sich unser Interesse mehr deutschen Reisezielen zuwenden.

Auch das Interesse an Kunst und Kultur gehört für uns zum bunten Leben dazu: Besuche von Ausstellungen, auch Besichtigungen z. B. unserer wunderschönen Wasserburgen.

Weiterhin ist die Musik eine Quelle bunten Lebens. Die Konzerte im Festspielhaus, querbeet durch alle Musikrichtungen, sind weit bekannt und beliebt dank des hervorragenden Orchesters und des nicht minder großartigen Generalmusikdirektors Rasmus Baumann.

Und nicht zuletzt wohnen wir hier am Nordrand des Ruhrgebietes in einer Art Parklandschaft mit

Stausee und Hügeln. Wen stören da schon graue oder silberne Haare auf dem Kopf?

Was wichtig ist

Und das Wichtigste: persönliche soziale Kontakte, zum Beispiel Mitgliedschaft in einem Chor, einer Tanzgruppe, im Englisch-Kurs, einer Sportgruppe – leider alles Aktivitäten, bei denen uns das Corona-Virus gerade ausbremst. Aber die machen das Leben erst lebendig und richtig bunt. Doch die Hoffnung auf ein normales Leben geben wir nicht auf, denn die stirbt bekanntlich zuletzt.

Wer sagt jetzt noch, das Leben sei für Ältere zwangsweise grau in grau? Nur drei Dinge sind nötig: Gesundheit, ein paar Taler im Geldbeutel und ein waches Herz.

Und wissen Sie was: Nie habe ich in jungen Jahren für meine dunklen Haare so viele Komplimente bekommen wie jetzt. „Wie, das ist wirklich nicht gefärbt? So schönes Silberhaar!“ Und wehe, ich höre evtl. von Jugendlichen den Satz: „Guck mal die Alte mit dem Friedhofsblond!“ Dann werde ich antworten: „Wer nicht alt werden will, muss jung sterben.“

(er)

*Wenn dein Leben nicht bunt ist,
dann hast du die falsche Brille auf.*

*Die Spanier nennen die vorgerückten Jahre
im Leben eines Menschen das Metallalter,
weil man da Silber im Haar,
Gold im Mund
und Blei in den Füßen hat.
aus Spanien*

◆ Fitness fürs Gehirn

Letztens fragte mich meine Frau, was ich eigentlich anstellen würde, um dem geistigen Verfall vorzubeugen. Nichts, erwiderte ich. Dann sei es an der Zeit, entschied sie, damit zu beginnen, um mein Verkindschen zu verhindern.

Apropos: Wie man eigentlich „Verkindschen“ schreibe, fragte ich.

Ich möge nicht immer ablenken, tadelte sie mich, es gehe los.

Sie sage ein Tier, ich müsse mit dem letzten Buchstaben ihres Tieres ein anderes Tier bilden, dann sei sie wieder dran und so weiter.

Ob ich das verstanden hätte, fragte sie mich. Ich nickte zaghaft.

Fledermaus, hörte ich sie sagen, jetzt sei ich dran, ein Tier mit **S**.

Spatz, sagte ich erstaunlich spontan.

Sie: **Zebra**.

Ich: **Affe**.

Sie: **Eisbär**.

Ich: **Rüsselratte**.

Sie atmete tief ein und aus. Ich sei auch so eine Rüsselratte, sagte sie, ich möge das Spiel ernst nehmen, sonst sei mein geistiger Verfall schneller da, als ich denken könne.

Das sei aber doch nicht meine Schuld, sagte ich mit unschuldiger Miene, dass ihr die Rüsselratte fremd sei. Gut, sagte sie, von ihr aus gerne auch die Rüsselratte, aber ich solle mich bloß in Acht nehmen, ihr sei jetzt nämlich gerade der **Einsiedlerkreb**s eingefallen.

Auf den sei, zollte ich ihr sofort Respekt, wirklich nicht ganz einfach zu kommen. Aber der sei auch eine ganz arme Sau unter den Krebsen, fuhr ich fort, müsse er sein Leben doch als Einsiedler, wie sein Name es sage, fristen.

Und, wo wir gerade beim Meeresgetier seien, sagte ich, würde ich jetzt gerne die **Spiegelei**qualle in den Ring werfen.

Sie warf ein Kissen nach mir. Spiegeleiqualle, äffte sie mich nach, warum ich denn statt der

Rüsselratte nicht sofort die Rühreiqualle genommen hätte.

Weil, versuchte ich sie mit sanfter Stimme zu beruhigen, es keine Rühreiqualle gebe, eben im Gegensatz zur Spiegeleiqualle.

Ob man die auch beidseitig gebraten bekommen könne, fragte sie mich unüberhörbar leicht aggressiv, um mir dann zuzurufen:

Elefantenrüsselmaus.

Schaf, rief ich ihr zurück.

Fetzenfisch, kam es von ihr.

Ich atmete tief ein und aus. Nur weil ich vorhin mit der Rüsselratte einen kleinen Schabernack angestellt hätte, sagte ich, müsse sie es mir doch jetzt nicht heimzahlen. Es sei doch nur ein Spiel. Und einen

Fetzenfisch gebe es nun wirklich nicht, es sei denn, man würde ihn unsachgemäß anbraten. Dann könne es durchaus sein, dass man ihn in Fetzen in der Pfanne vorfinde.

Ich möge nicht immer solch einen Unsinn von mir geben, sagte sie, ich sei dran.

Schnapsdrossel, sagte ich, und goss mir ein Glas

Rotwein ein.

Labradoodle, sagte sie.

Eisbär, sagte ich.

Verloren, sagte sie, den hatten wir schon, und zwar genau vor der Rüsselratte. Mist, dachte ich, sie hat recht, ob ich wohl schon verkindsche?

Sie, liebe Leserinnen und Leser, sind herzlich eingeladen, mitzuspielen. Man benötigt weder Zettel noch Stift, sondern nur seinen Kopf.

Das Spiel können Sie übrigens nicht nur mit Tieren spielen, es funktioniert auch mit leckeren Mahlzeiten, Fußballspielern, Städten und Ländern, Vornamen, Alltagsgegenständen und vielen anderen Dingen mehr.

Probieren Sie es ruhig einmal aus.

Viel Spaß wünsche ich.



◆ Großeltern und Enkel Buntes Leben auch im Alter

Senioren wollen so lange wie möglich aktiv bleiben und Erfahrung weitergeben. Graue Haare haben wir – in Corona-Zeiten – mehr als genug. Aber man kann sich an vieles gewöhnen. Als wir endlich wieder zum Friseur durften, habe ich mir die Haare nicht mehr ganz so kurz schneiden lassen.

Buntes Leben haben wir auch: Von unseren Kindern haben wir zwei Riesenpuzzle (500 und 1000 Teile) mit bunten Bildern unserer Enkel geschenkt bekommen – wir haben beide in stundenlangen Sitzungen bewältigt.

Vorbilder

Das schöne Motto dieser RE-SOLUT („Buntes Leben – auch im Alter“) findet seinen Widerhall am schönsten im Miteinander von Großeltern und Enkelkindern. Gern erinnere ich mich, was Opa Bernard mit unseren Söhnen unternommen hat. Z. B. kannte er sich bestens in der Haard aus. Bäume, Pflanzen und Vögel kannte er und einen verwunschenen Teich, in dem Frösche ihren Laich ablegten. Er konnte Flöten aus Ästen schnitzen. So wusste er sogar einen längeren Fußweg vom Parkplatz bis zum See interessant zu gestalten.

Als meine Söhne eine schwere Erkältung nicht loswurden, nahmen Opa Bernard und Oma Margarete sie mit auf einen mehrwöchigen Urlaub an die Nordsee – es hat geholfen! Die beiden waren auch Vorbild für uns: Früh

Kinder bekommen, damit wir noch genauso fit wie sie für unsere Enkelkinder sein könnten.

Fitness

Ich war schon vier Jahre in Pension, als wir Großeltern wurden, bis heute von zwei Mädchen und zwei Jungen. Wir sind glücklich! Denn als Rentner haben wir Zeit für unsere Enkel und wir sind noch fit.

Na ja, ein paar Abstriche müssen wir schon machen: Ob mit Legosteinen, Tierfiguren oder Matchbox-Autos, die Kinder spielen am liebsten auf dem Boden! Aber wie kommt Opa da wieder hoch? Sehr schwer: erst in den Vierfüßlerstand und dann am Tisch hochziehen.

Die Kinder fühlen sich bei uns und mit uns wohl. Wenn Oma vorliest, sind die drei älteren Enkelkinder ganz Ohr. Und Fangen spielen oder um die Wette laufen (wobei sie schneller sind als wir) machen alle gerne. Der jüngste Enkel übt erst einmal Lachen, wenn er selbst angelacht wird, und auf Omas Arm ist die Welt ringsum auch interessant.

Mädchen

Und dann kommen die Unterschiede: Die Mäd-

chen wollen aufs Pferd. Wir haben zwei brave, aber große Pferde. Anfangs musste ich beide Kinder aufs Pferd heben. Etwa 20 Kilo vom Boden vorsichtig auf 1,60 m – puh, geschafft!

Neuerdings geht es etwas besser. An der Aufstiegshilfe mit ein bisschen Nachhilfe den linken Fuß in den Steigbügel und dann ein wenig Schwung – fertig!



Enkelkinder halten das Leben der Großeltern bunt.



Oben sitzen sie schon sehr sicher. Schwerer wird es dann für mich, wenn es heißt: Opa, trab (ich muss nebenher laufen)!

Gottseidank nimmt die ältere Stute auf mich Rücksicht und fällt nach einer halben Runde wieder in den Schritt zurück. Und beim Schritt und vorher beim Putzen ist viel Schmusen im weichen Pferdefell angesagt. Die Mädchen haben jetzt Fahrräder mit Dreigangschaltung. Die Fahrradstraße nach Suderwich (mit Pause zum Eisessen) und zurück (12 km) schaffen sie locker vorweg. Gut, dass Oma und Opa E-Bikes haben und auch am steilen Berg noch folgen können.

Jungen

Das dritte Enkelkind ist ein Technikfan: Ihn interessieren besonders Autos, Bagger, Kräne und Traktoren, von Baustellen und Straßenbauarbeiten ist er kaum weg zu lotsen. Er kennt auch alle Dinosaurier mit ihren z. T. unaussprechlichen Namen. Er spielt auch gern Fußball. Wenn ich ihm den Ball zuspiele, verfehlt er ihn selten und hat schon einen mächtigen Bumms in seinen Füßchen.

Mit dem Laufrad bekommt er schon einen „Affenzahn“ hin. Das letzte Mal habe ich ihn überrascht: Als er mir wegrasen wollte, habe ich die letzten Reserven mobilisiert und mit ihm Schritt gehalten. Da hat er mir die Weisung erteilt, hinter ihm zu bleiben, und hat nicht mehr versucht, wegzufahren. Na bitte!

Wenn Oma und Opa beim gemeinsamen Abendessen von ihren Kinderstreichen erzählen (Oma – auf Straßenbäume geklettert, Opa – beim „Pinnchen-Kloppen“ Fensterscheibe angeknackst), hören sie sehr aufmerksam zu.

Großeltern geben nicht nur Erfahrungen weiter, sondern lernen auch, auf Eigenheiten der Enkel einzugehen – bei vier Enkeln eine bunte und abwechslungsreiche Erfahrung.

(jh)

*Wir müssen uns
mit dem Altern abfinden,
denn es ist bis heute
die einzige Möglichkeit,
alt zu werden.*

♦ Altersballade

Das große Glück noch klein zu sein,
sieht wohl der Mensch als Kind nicht ein
und möchte, dass er ungefähr
schon 16 oder 17 wär.

Doch dann mit 18 denkt er: Halt,
wer über 20 ist, ist alt.

Kaum ist die 20 grad geschafft,
erscheint die 30 greisenhaft.

Und dann die 40, welche Wende,
die 50 gilt beinah als Ende.

Doch nach der 50, peu á peu,
schraubt man das Ende in die Höh‘.

Die 60 scheint jetzt ganz passabel,
und erst die 70 miserabel.

Mit 70 aber hofft man still,
ich werde 80, so Gott es will.

Wer dann die 80 überlebt,
zielsicher nach der 90 strebt.
Dort angelangt, zählt man geschwind,
die Leute, die noch älter sind.

Wilhelm Busch

♦ Der geheilte Patient

Reiche Leute haben trotz ihrer gelben Vögel doch manchmal auch mancherlei Lasten und Krankheiten, von denen gottlob der arme Mann nichts weiß, denn es gibt Krankheiten, die nicht in der Luft stecken, sondern in den vollen Schüsseln und Gläsern und in den weichen Sesseln und seidenen Betten. Davon kann jener reiche Amsterdamer ein Wort reden, dem sein Vater mehr Geld als Verstand hinterlassen hatte.

Den ganzen Vormittag saß er im Lehnstuhl und rauchte Tabak, wenn er nicht zu träge war, oder schaute zum Fenster hinaus. Dabei aß und trank er aber zu Mittag wie ein Drescher und aß und trank auch den ganzen Nachmittag bald etwas Kaltes, bald etwas Warmes aus lauter Langeweile bis an den Abend. Also dass man bei ihm nicht recht sagen konnte, wo das Mittagessen aufhörte

und das Nachessen anfang. Alsdann legte er sich ins Bett und war so müde, als wenn er den ganzen Tag Steine geladen oder Holz gespalten hätte.

Davon ward er zuletzt wie ein Sack so dick und ebenso schwer und unbeholfen. Essen und Schlaf wollten ihm nicht mehr schmecken

und er war lange Zeit, wie es so geht, nicht recht gesund und nicht recht krank. Hörte man ihn aber selber, so hatte er dreihundertfünfundsechzig

Krankheiten, alle Tage nämlich eine andere. So viele Ärzte in Amsterdam sind, so viele hatten ihm raten müssen. Er hatte

Tränkchen verschluckt zu ganzen Flaschen und ganze

Schachteln voll Pulver und Pillen. Aber das half ihm alles nichts, denn er folgte nicht dem, was ihm die Ärzte befahlen, sondern sagte: „Tausend! Wofür bin ich denn ein reicher Mann, wenn ich leben soll wie ein Bettler – und der Doktor will mich nicht gesund machen für mein Geld.“

Endlich hörte er von einem Arzte, der über hundert Stunden weit entfernt wohnte. Der wäre so geschickt, dass die Kranken gesund würden, wenn er sie nur recht sähe - und der Tod ginge ihm aus dem Wege, wo sich der Doktor blicken lasse. Zu diesem fasste der Mann ein Zutrauen und schrieb ihm seine Umstände. Der Arzt merkte bald, was ihm

fehlte und sagte: „Wart, dich will ich bald geheilt haben!“, und schrieb ihm zur Antwort: „Guter Freund, Ihr habt eine schlimme Krankheit. Doch wird Euch zu helfen sein, wenn Ihr folgen wollt. Ihr habt ein böses Tier im Leibe, einen Lindwurm mit sieben Mäulern. Mit dem Lindwurm muss ich selber reden – und Ihr müsst zu mir kommen. Aber merkt euch, fürs Erste dürft Ihr weder fahren, noch auf dem Rösslein reiten, sondern auf des Schus-

ters Rappen, sonst schüttelt Ihr den Lindwurm und er beißt Euch die Eingeweide ab, sieben Därme auf einmal ganz entzwei. Fürs andere dürft Ihr nicht mehr essen als zweimal des Tages einen Teller voll Gemüse, mittags etwas Gesottenes und Gebratenes dazu und abends ein Ei und am Morgen ein Bier-,



Ob die helfen?

Milch- oder Wassersüpplein. Das ist genug. Denn was Ihr mehr esset, davon wird der Lindwurm größer, also, dass er Euch die Leber erdrückt und der Schneider Euch nichts mehr anzumessen hat, aber der Tischler. Das ist mein Rat – und wenn Ihr mir nicht folgt, so werdet

Ihr im andern Frühling den Kuckuck nicht mehr rufen

hören. Tut nun, was Ihr wollt.“

Als der Kranke so mit sich reden hörte, zog er den andern Morgen in aller Frühe die Stiefel an und machte sich auf den Weg, wie ihm der Doktor befohlen hatte. Den ersten Tag ging es so langsam, dass eine Schnecke hätte sein Vorreiter sein können, und wer ihn grüßte, dem dankte er nicht, und wo ein Würmlein auf der Erde kroch, das zertrat er. Aber schon am zweiten und am dritten Morgen kam es ihm vor, als wenn die Vögel sonst lange nicht so lieblich gesungen hätten. Der Tau schien ihm so frisch, der Mohn im Korne so rot und alle Leute, die ihm begegneten, sahen so fröhlich und freundlich aus und er auch. Und alle



Ein guter Arzt hat Empathie und zeigt sie auch.

Klaus Seiboldt

Morgen, wenn er aus der Herberge ging, war's schöner, und er ging leichter und munterer dahin. Und als er am achtzehnten Tage in der Stadt des Arztes ankam und aufstand am andern Morgen, war ihm so wohl, dass er sagte: „Ich hätte zu keiner ungeschickteren Zeit können gesund werden als jetzt, wo ich zum Doktor soll.“

Indessen war er einmal da, und als er zum Doktor kam, nahm ihn dieser bei der Hand und sagte: „Jetzt erzählt mir

denn noch einmal von Grund aus, was Euch fehlt!“ Da sagte er: „Herr Doktor, mir fehlt gottlob nichts – und wenn Ihr so gesund seid wie ich, so soll's mich freuen.“ Der Doktor sagte: „Das hat Euch ein guter Geist geraten, dass Ihr folgsam gewesen seid. Der Lindwurm ist jetzt abgestanden, aber Ihr habt noch Eier im Leibe. Deswegen müsst Ihr wieder zu Fuß heim gehen und zu Hause fleißig arbeiten. Wo es zu tun gibt, ist's nicht für Euch, so ist's für andere – und dürft nicht mehr essen, als Euch der Hunger ermahnet, damit die Eier nicht ausschlüpfen! So könnt Ihr, wenn's Gott will, bei Eurem Gelde ein alter Mann werden.“ Und er lächelte dazu.

Aber der Reiche sagte: „Herr Doktor, Ihr seid ein feiner Kauz – und ich verstehe Euch wohl“ und hat nachher den Rat befolgt und gelebt über siebenundachtzig Jahre, wie ein Fisch im Wasser so gesund, und hat alle Neujahr seine dreißig Dukaten dem Arzte zum Gruß geschickt, so lange er lebte.

Johann Peter Hebel

Diese so nett altmodische aber auch zeitlose Geschichte aus dem „Schatzkästchen des Rheinischen Hausfreundes“ von J. P. Hebel hat uns Herr Dr. Raimund Kühne aus Recklinghausen zugeschickt. Er schreibt: „Auch in unserer Zeit könnte sie für viele Menschen eine fröhliche Lehre sein.“

Jede Krankheit zeigt sich an und warnt.

Ihre Meldereiter sind:

*Unlust, Unbehagen,
Kraftabfall und Schmerz.*

*Aber auch die kommende Gesundheit
gibt Signale: Hoffnung und Tatenlust.*

Carl Ludwig Schleich

◆ Mehr denn je

Erika Pluhar, Wiener Sängerin und Schauspielerin, war in den 1970er und 1980er Jahren auch in Deutschland sehr bekannt, ein großer Star. Heute ist sie über 80 Jahre alt und trotz mancher Schicksalsschläge immer noch ungebrochen, hoffnungsfroh und neugierig auf das Leben.

In ihrem hier abgedruckten Gedicht „Mehr denn je“, für das uns Frau Pluhar freundlicherweise die Druckerlaubnis erteilt hat, setzt sie sich besonders mit den Auswirkungen des Alterns ihres Körpers auseinander – eine Erfahrung, die wir Älteren gut nachvollziehen können. (er)

Mehr denn je

Was heißt das nur, ich werde alt

Was heißt das nur,

wie soll ich es empfinden

Ich kann den Morgenhimmel in mir finden
und Frühlingsstürme – mehr denn je

Was heißt das nur, ich werde alt

was heißt das nur,

wie soll man es verstehen

ich kann wohl meine Hände altern sehen
doch schön ist das Berühren mehr denn je

Mein Körper ist mir Freund
und meine Haut genießt den Wind

wie eh und je

und all das, was ein reifer Mensch nicht mehr
zu fühlen hat

das fühl ich mehr denn je –

Was heißt das nur, ich werde alt

was heißt das nur,

wie soll ich es empfinden

ich kann so viel Verwirrung in mir finden
und ungeduldig bin ich – mehr denn je

Was heißt das nur, ich werde alt

was heißt das nur,

wie soll man es verstehen

des Lebens Spuren kann ich auf mir sehen
doch geh ich neue Wege – mehr denn je

Mein Haar das ist schon grau
doch weht der Wind mir's ins Gesicht

wie eh und je

und all das, was ein reifer Mensch nicht mehr
zu denken hat

dran denk ich mehr denn je

Was heißt das nur, ich werde alt

was heißt das nur,

wie soll ich es empfinden

ich kann den Morgenhimmel in mir finden
und Frühlingsstürme
– mehr denn je!

Erika Pluhar

Interessantes, nicht nur für Senioren

Etwas andere Gedenktage

April

Am 29. April 1913 erhielt der schwedisch-amerikanische Erfinder Sundback das US-Patent für die Erfindung des **Reißverschlusses**. Es ist allerdings ein Vorläufer des jetzigen modernen für Kleidungsstücke. Am Anfang kam er nur an Schuhen und Tabakbeuteln zum Einsatz.



Gideon Sundbäck, ein Schwede, lebte von 1880 - 1954. Er

hatte in Deutschland, genauer in Bingen am Rhein, ein Ingenieursstudium absolviert und wanderte anschließend in die USA aus. Da die Amerikaner seit jeher mit den Umlauten ihre Schwierigkeiten hatten, wurde kurzerhand aus Sundbäck Sundback.

Aufgrund seiner Fähigkeiten fand er eine Anstellung bei der Universal Fastener Company. Dort griff er die Arbeiten von Elias Howe (1819 - 1867) und Whitcomb L. Judson (1846 - 1909) auf. Howe war der Erfinder der Nähmaschine, Judson der Erfinder des Prototyps des Reißverschlusses. Historiker sehen ihn als den eigentlichen Erfinder des Reißverschlusses, der als erster versuchte, ihn zu vermarkten.

Sundbacks „Hookless Fastener Nr.1“ war nur eine Vorstufe, der eigentliche Durchbruch kam erst 20 Jahre später, bis sich in den 1940ern dieser in der Modewelt durchgesetzt hat.

Es wurde davor über Jahrhunderte gewunden, geknotet, gebunden, geknöpft.

Vermissten möchte man den Reißverschluss nicht – er ist ausgesprochen praktisch und gut zu handhaben.

Mai

Am 9. Mai 1998 wurde **der Tag der verlorenen Socke** in England ins Leben gerufen – sehr kurios.

Jeder, der eine Waschmaschine besitzt, hat dieses Phänomen schon erlebt: Söckchen oder

Strümpfe verschwinden in der Waschmaschine und tauchen nie mehr wieder auf.

Zwei Hausfrauen haben beschlossen, diesen mittlerweile internationalen Tag zu feiern. Am genannten Tag sollten alle Betroffenen unterschiedliche Einzelsocken tragen. Um genau zu sein: eine Ringelsocke in blau, eine andere in rot oder grün oder schwarz. Je nach Vorhandensein sollte die einsame Socke einen Partner bekommen.



Albern? Schauen Sie einmal Kinderfüßchen an. Wenn die Socken einfach herumliegen, die Mutter sie nicht sortiert hat, zieht man eben das an, was zur Hand ist. Auch bei Erwachsenen ist mitunter so etwas zu sehen (vornehmlich bei dem männlichen Geschlecht).

Wer kann früh am Morgen im Halbdunklen schon eine dunkelblaue Socke von einer schwarzen unterscheiden? Oder was macht derjenige, der farbenblind ist?

Kein Einzelfall.

Es gibt aber eine gute Alternative: Einzelsocken kurz aufheben, falls die zweite Socke doch wieder auftaucht, und wenn nicht, dann entsorgen.

Juni

Am 15. Mai ist der bundesweite **Tag des Strandkorbes** in Deutschland. Dieser Ehrentag ist sogar historisch belegt.

An diesem Tag im Jahr 1882 stellte der Korbmacher Ludolph Wilhelm Eduard Bartelmann (1845 - 1930) den ersten Strandkorb an der Ostsee in Warnemünde am Fuße des lokalen Leuchtturms auf. Allerdings hieß er damals noch nicht Strandkorb.



Herr Bartelmann bekam von einer Rheuma geplagten Dame den Auftrag, einen Sitzkorb aus Weiden und Schilfrohr anzufertigen. Die Dame wollte ihn als Schutz vor Zugluft und Sonneneinstrahlung nutzen, um den Blick auf das Meer zu genießen. Die Konstruktion war bereits bekannt, neu war der Schritt in die Öffentlichkeit.

Aufgrund der Nachfragen wurde ein neues Modell gebaut, welches zwei Personen aufnehmen konnte. Im Sommer 1883 eröffnete Frau Bartelmann den ersten Strandkorbverleih und erweiterte das Geschäft in Filialen an den Küstenstädten Mecklenburgs.

Eine industrielle Produktion lehnte Herr Bartelmann ab, er verstand sich als traditioneller Handwerker. Seine Erfindung hat er nie als Patent angemeldet.

Der heutige Strandkorb (aus Plastikmaterial hergestellt) hat sich nie international durchgesetzt. An den deutschen Küsten ist er präsent, manchmal auch in Gärten oder auf Terrassen in südlicheren Gefilden des Landes, aber niemals in Ländern wie Italien, Spanien oder Dänemark. Es gibt überall nur Liegen, die im Schatten von Sonnenschirmen stehen.

(sm)

Von Hüten und anderen Kopfbedeckungen

Hüte waren einmal schwer in Mode. Wer etwas auf sich hielt, ging gut behütet durch die Welt.

Mein Vater hatte drei davon: den guten für sonntags, den einfachen für alltags und den verschlissenen für die Gartenarbeit. Die meiste Zeit über ging er so gut wie nie ohne Hut aus dem Haus, was dazu führte, dass einer seiner Arme ständig in Bewegung war, zumindest, solange er sich in seiner näheren Nachbarschaft bewegte. Denn zu seiner Zeit lupfte der behütete Mann beim Gruß kurz seinen Hut, was der behüteten Frau erspart blieb, vermutlich, um die Frisur nicht zu ruinieren.



Ein Hut mit 3 Ecken

In jedem Bekleidungsgeschäft gab es Hüte für den Herrn und für die Dame. Fast jeder Mann kannte seinen Kopfumfang. Fragen Sie heute mal herum, Sie werden nur erstaunte Blicke ernten. Hüte waren in aller Munde, auch in Liedtexten wurden sie gewürdigt. Wir Kinder sangen früher das Lied *Mein Hut, der hat drei Ecken*, dessen Text mir damals ein Rätsel war, was seiner Beliebtheit keinen Abbruch tat.

Mittlerweile sind Hüte ein alter Hut. Nur selten begegnet einem ein behüteter Passant. Irgendwie bedauerlich, denn wie soll man unbehütet vor jemandem den Hut ziehen? Vermutlich sterben sogar diejenigen, die es verdient hätten, wegen Mangels an Hüten aus. Vielleicht haben uns aber auch diejenigen, die aufgrund von Geldgier oder sonstiger Blödsinn ihren Hut nehmen mussten, uns so verdrießlich gemacht, dass die meisten von uns mit Hüten nichts mehr am Hut haben? Denn heute bevorzugen die Menschen Kappen oder Mützen, Grund genug, um bei ihnen auf der Hut zu sein. Denn machen wir uns nichts vor, selbst Kappen und Mützen zusammen sind nicht annähernd ein gleichwertiger Hutersatz. Sollten Sie anderer Ansicht sein, ginge mir da glatt der Hut hoch.

Der Hut, ein kleines Meisterwerk

Ich will Mützen beileibe nicht abwerten oder ihren Trägern eins auf den Hut geben, aber früher hat nahezu jede Großmutter mit Wolle und Nadel beliebig viele davon für den Winter gestrickt, mit und ohne Bommel. Wahrscheinlich ist sogar dieser kleine Bommel daran schuld, das man *einen an der Mütze* haben kann. Und schauen Sie sich doch nur diese elenden Kappen an, die man nach Belieben in alle Richtungen drehen und auf seine Birne stülpen kann: Haben Sie schon jemals davon gehört, dass man vor jemandem die Kappe zieht? Nein, mit Kappen und Mützen habe ich nichts am Hut, mehr noch: Sie können sie sich an den Hut stecken. Ich bevorzuge Hüte, mit einem Kniff in der Krone, einer Krempe

ben in alle Richtungen drehen und auf seine Birne stülpen kann: Haben Sie schon jemals davon gehört, dass man vor jemandem die Kappe zieht? Nein, mit Kappen und Mützen habe ich nichts am Hut, mehr noch: Sie können sie sich an den Hut stecken. Ich bevorzuge Hüte, mit einem Kniff in der Krone, einer Krempe

und einem Hutband, liebevoll hergestellt von den kundigen Händen eines Hutmachers. Wären diese so hartnäckig wie die Schlechte-launemacher, hätten sie längst dafür gesorgt, dass jeder sich jederzeit allerlei an den Hut stecken würde. Zumindest hätten sie allen unbehüteten Perückenträgern oder Kahlköpfen längst eins auf den Hut gegeben. Aber wie so oft bekommt man ja leider nicht alle unter einen Hut. Bleibt nur zu hoffen, dass Sie mir jetzt keinen auf den Hut geben.

(dw)

*Mein Hut, der hat drei Ecken,
drei Ecken hat mein Hut,
und hätt' er nicht drei Ecken,
so wär' es nicht mein Hut.*

1. Mein Hut, der hat drei E-cken, drei
E - cken hat mein Hut, und
hätt' er nicht drei E - cken, so
wär' es nicht mein Hut.

Malen nach Zahlen

Im letzten Sommer spazierte ich in eine größere Buchhandlung, um zu sehen, was es Neues gibt. Meine Aufmerksamkeit fiel sofort auf einen großen Tisch in der Mitte stehend: bunte Hefte mit dem Titel *Malen nach Zahlen*.

Im ersten Augenblick dachte ich an Malbücher für Kinder. Bei näherem Ansehen stellte ich fest, dass Erwachsene angesprochen wurden. Unglaublich oder nur ein Spaß?

Eine Verkäuferin wollte ich aus Scham nicht ansprechen, schließlich wollte ich mich nicht blamieren. Wozu gibt es das Internet? Kaum zu Hause angekommen, ging es gleich

an den Computer. Was ich dort zu lesen bekam, war erstaunlich.

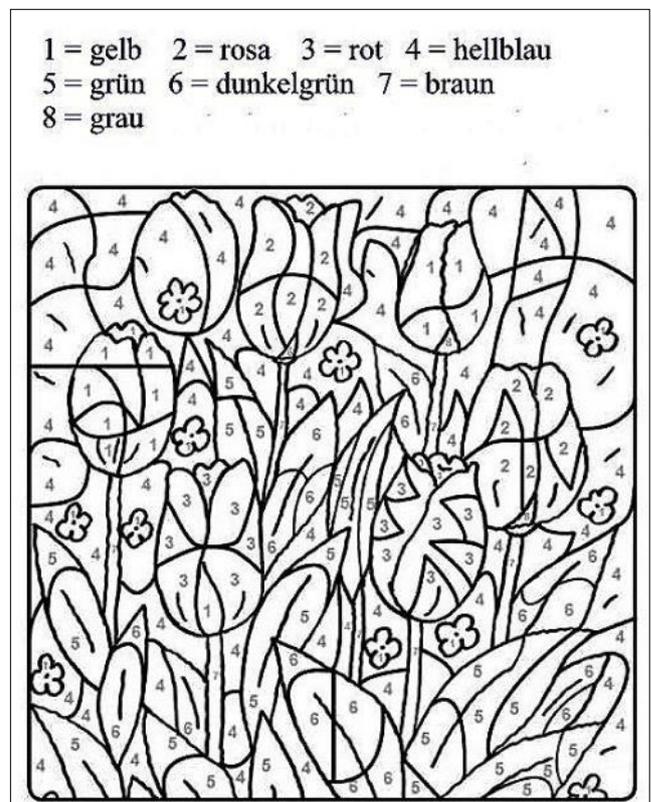
Dan Robbins (1925 - 2019) war ein amerikanischer Verpackungsdesigner und Maler, der diese Art des ‚Malens‘ erfunden hat. Seine ersten Ausgaben verursachten einen Aufstand in der Kunstwelt. Aber Robbins ließ sich nicht irritieren. Er fand heraus, dass Leonardo da Vinci bereits im 15. Jahrhundert Details seiner Bildentwürfe durchnummeriert hat, um sie zur Fertigstellung durch seine Gehilfen mit den dazugehörigen Farben ausmalen zu lassen.

Robbins damaliger Chef gab ihm eine zweite Chance. Eine äußerst geschickte Werbekampagne brachte den Durchbruch.

Bereits 1955 verkauften sich die Malsets 12 Millionen mal. Ein nach Zahlen koloriertes Gemälde zierte sogar das Weiße Haus zu Zeiten von US-Präsident Eisenhower.

Die Verkäufe brachen nach einiger Zeit wieder ein.

Wie üblich schwappte diese Idee aus den USA nach Europa und wurde gut vermarktet. Heute können auch Buntstifte statt der Farbtuben genommen werden.



Bei Kindern sehr beliebt:
Malen nach Zahlen.

Foto: <https://www.pinterest.de/pin/663506957587365596/>

Das, was der „Maler“ erschafft, soll nicht als Kunst gelten, sondern ist eine kleine Abwechslung. Man kann sich schließlich nicht dauernd mit Kreuzworträtseln beschäftigen.

Haben Sie Lust bekommen auf Malen nach Zahlen? Dann malen Sie das Bild auf der Vorderseite aus oder sehen Sie einmal im Internet nach: Es gibt dort zahlreiche Angebote. Oder der nächste Gang in die Stadt führt Sie in die Buchhandlung: Es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

(sm)

„You’ll never walk alone“ Mehr als nur eine Fußballhymne

Wer den Song „You’ll never walk alone“ in einem Fußballstadion zusammen mit tausenden Fans erlebt oder gar singt, wird ergriffen sein von der Magie dieser Musik. Wer ist dieser Song, wie wurde er nicht nur in England, sondern auch in Deutschland, ja in der ganzen Welt zur Fußballhymne und mehr?

Diesen Fragen möchte dieser Beitrag nachgehen. Dabei hat das Lied ursprünglich gar nichts mit Fußball zu tun. Erstmals 1945 veröffentlicht, war er der Schlusssong in dem Musical „Carousel“, dessen Erfolg allerdings sehr bescheiden war. Erst als man nur die Musik des Musicals veröffentlichte, wurde



„YNWA“, wie das Lied abgekürzt genannt wird, bekannter. Das änderte sich schlagartig im Juli 1963, als die englische Gruppe „Gerry and the Pacemakers“ unter der Leitung von Gerry Marsden eine eigene Version des Songs auf den Markt brachte. Nur drei Monate später stürmte sie erstmals die Spitze der britischen Charts und recht bald auch in die Fußballstadien der Insel.

Der weitere Werdegang des Liedes ist nicht mehr genau zu belegen. Fest steht aber, dass seit Anfang der 1960er Jahre vor den Spielen des FC Liverpool zur Unterhaltung für die Fans die aktuellen Hits des Landes gespielt wurden. Dazu gehörte 1963 auch „YNWA“. An einem Spieltag soll allerdings die Lautsprecheranlage mitten in dem Song ausgefallen sein – und tausende Fans haben den Song spontan zu Ende gesungen.

Das war der Startschuss der „Fußballkarriere“ dieses Liedes in Liverpool. Seitdem wird es bei jedem Heimspiel gesungen, und so wurde es zum Prototyp der Fanhymnen, die es mittlerweile in jedem Fußballklub gibt.

Die weitere Geschichte des Liedes ist eher tragisch zu nennen und zeigt, dass der Text weit über die Fußballstadien hinaus verwendet wurde und interpretierbar ist, also mehr ist, als nur eine Fußballhymne. Sein Kerngedanke: Ermutigung zum Durchhalten in schwerer Stunde, selbst im Angesicht des Todes.

Hier der Text des Liedes in deutscher Übersetzung:

»Wenn du durch einen Sturm gehst,
halte deinen Kopf hoch und fürchte
die Dunkelheit nicht.
Am Ende des Sturms warten ein goldenes
Licht
und der süße, silberne Sang einer Lerche.
Geh weiter durch den Wind,
trotze dem Regen,
auch wenn deine Träume zerrissen
und fortgeweht werden.
Geh weiter, geh weiter
mit Hoffnung im Herzen,
und du wirst niemals allein gehen,
du wirst niemals allein sein.«

Am 11. Mai 1985 kam es in dem altherwürdigen Stadion in Bradford bei einem Spiel in der dritten englischen Liga zu einer Brandkatastrophe. Das hölzerne Dach stand in kürzester Zeit in Flammen, 56 Menschen verloren in den Flammen ihr Leben, an die 260 wurden teils schwer verletzt. Eine Katastrophe, welche nicht nur die Fußballwelt auf der britischen Insel erschütterte. Zugunsten der Überlebenden und Hinterbliebenen wurde eine

Benefiz-Schallplatte veröffentlicht, mit „YNWA“. Das Lied war endgültig weltbekannt.

Vier Jahre später, am 15. April 1989, kam es erneut in einem englischen Stadion zu einer Katastrophe, diesmal im Hillsborough-Stadion in Sheffield: Bei einer Panik beim Pokalspiel zwischen dem FC Liverpool und Nottingham Forest wurden 96 Fußballfans aus Liverpool getötet und hunderte verletzt.

Und wieder war es eine Benefizveranstaltung zu Ehren der Toten und Hinterbliebenen, in der „YNWA“ im Mittelpunkt stand und die Menschen tief berührte. Seitdem gehört die jährliche Gedenkveranstaltung an dieses Unglück zum festen Termin im Kalender des FC Liverpool – natürlich mit „You’ll never walk alone“.

Dass im Jahr 2009 dieses Lied auch anlässlich des Todes des deutschen Torwarts Robert Enke zu der Trauerfeier gehörte, zeigt die andere Dimension des Liedes. Die damalige Landesbischöfin Margot Käßmann zitierte den Text des Liedes in ihrer Predigt, im Stadion von Hannover 96 wurde das Lied im Gedenken an Robert Enke noch einmal, diesmal zusammen mit 40.000 Fans, gesungen – eine ergreifende Szene.

Natürlich dachten alle bei dem Song an Robert Enke. Die gemeinsame Trauer um ihn sollte Mut machen, beim nächsten Sterbefall in der Nachbarschaft oder Familie nicht wegzusehen, sondern sich den Trauernden zuzuwenden, ihnen in ihrer Not beizustehen.



Mit aller Inbrunst ... bei Siegen und bei Niederlagen.

„You’ll never walk alone“ – Fußballhymne in mittlerweile auch etlichen deutschen Stadien, das Lied ist eine Hymne der absoluten Solida-

risierung mit der eigenen Mannschaft, der Treue zueinander, bei Siegen und in Niederlagen, ein Lied, in dem sich alle Fußballfans wiederfinden. Und es ist schon ergreifend, wenn 80.000 Fans mit einer Stimme und mit Inbrunst singen: *You’ll Neeeeeeeeeeeeeeeeever Waaaaaaaalk Ahaaalooooooooooooooooone!*

Aber das Lied ist mehr. Es ist ein Lied über das Leben mit seinen schwierigen Phasen und Rückschlägen und mit dem Aufruf, niemals aufzugeben, und der Gewissheit, dass einem in der Not jemand zur Seite stehen wird. Ein Lied mit einer starken emotionalen Kraft: „You’ll never walk alone“.

(mm)

Fotos:

Nr. 1 <https://de.wikipedia.org/w/index.php?curid=5532134>

Nr. 2 <https://www.redfellas.org/liverpool-youll-never-walk-alone>

Ist Zucker eine Droge?

Ja, Zucker ist sehr wohl eine Droge und macht auch süchtig. Und trotzdem ist Zucker eine Selbstverständlichkeit in unseren Lebensmitteln.

Viele wissen es nicht einmal, dass sie unter einer Zuckersucht leiden. Ich habe es am eigenen Leibe zu spüren bekommen. Mir war nicht bewusst, dass ich zu der Gruppe gehöre, die eine Abhängigkeit entwickelt hat. Das kam erst zum Vorschein, als mein Hausarzt mir nach einer Blutuntersuchung eröffnete, dass ich an Diabetes Typ 2 leide.

Wer nicht hören kann, muss fühlen

Was bedeutete das für mich? Ich bekam ein Blutzuckermessgerät und prüfe seitdem vor jeder Mahlzeit meinen Blutzuckerspiegel. Damit stehe ich nicht allein da, sondern habe viele Mitstreiter, und die Erkrankung ist in meinem Alter nicht ungewöhnlich.

Mein Arzt sagte mir nicht, ich sei ein alter Sack und da funktioniert ihre Bauchspeicheldrüse nicht mehr so gut, nein, er hat es viel feiner ausgedrückt: „Durch ihre Gewichtszunahme schafft es die Drüse nicht mehr allein, wir werden sie dabei unterstützen.“

Soweit so gut. Was steht nun auf dem Programm? Gewicht abnehmen, Süßes vermeiden, viel bewegen, auf eine gesunde Ernährung achten. Ich bin gespannt, was mir davon gelingen wird. Wir kennen alle das Sprich-

wort: *Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach*. Aber das ist ungefähr wie mit den guten Vorsätzen, die man sich fürs neue Jahr vornimmt und dem, was am Ende davon übrig bleibt.

Achtsam sein

Jetzt komme ich wieder zum Ausgangspunkt. Wir haben oft keine Ahnung, in welchen Produkten Zucker enthalten ist und erst recht nicht, wie viel davon. Und ein weiteres Problem ist, dass wir Zucker kaum meiden können. Er ist allgegenwärtig und jederzeit verfügbar.

Was kann ich also tun? Gezwungenermaßen achte ich jetzt darauf, meinen Zuckerkonsum zu reduzieren. Ich habe schon ein schlechtes Gewissen bei einigen Obstsorten, da auch der darin enthaltene Fruchtzucker schädlich sein kann. Was ich mir bis dahin nicht vorstellen konnte, ich verspürte regelrecht Entzugerscheinungen. So viel zur „Droge“ Zucker und deren Sucht.

Durch Schaden wird man klug

Diabetes ist eine sehr ernst zu nehmende Erkrankung – vor allem deshalb, weil sie im Körper einiges an Schäden anrichtet, die man zunächst nicht wahrnimmt. Wenn man Beeinträchtigungen verspürt, ist die Schädigung bereits eingetreten.

Aus dieser Erfahrung heraus kann ich nur empfehlen, sich bestimmte Regeln aufzuerlegen und diese einzuhalten. Hier eine zugegebene kleine Auswahl:

* Kühlschranks, Vorratskammer und Schubladen nach potentiellen Zuckerbomben durchforsten und ausmisten.



Lecker, aber ...

* Nach dem ersten Ausmisten den Kühl- und Vorratsschrank mit gesunden Lebensmitteln ohne Zucker auffüllen.

* Regelmäßig Sport treiben. Sport lenkt nicht nur ab und verbrennt Fett, sondern setzt auch Glücksgefühle frei.

* Auf Softdrinks und Säfte verzichten. Alternativen: Wasser und ungesüßter Tee.

* Selber kochen ist angesagt: Frisches Obst, Gemüse und Proteinquellen wie Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Eier usw. sollten täglich auf dem Teller landen.

* Keinen oder zumindest wenig(er) Alkohol trinken.

* Geduld haben!

Wie sagt uns doch der Volksmund: *Durch Schaden wird man klug*.

Bleiben Sie gesund!

(js)

Armenien

Ein Reisebericht

Weltweit ist Reisen wegen der Corona-Pandemie stark eingeschränkt und mit vielen Auflagen verbunden, für die meisten Länder gelten Reisewarnungen. Was machen, wenn man nicht verreisen kann? Eine Möglichkeit: Jetzt die Zeit nutzen, um sich inspirieren zu lassen, z. B. durch einen Bericht von Pfarrer Günther Grothe aus Recklinghausen über eine ökumenische Studienreise nach Armenien. Er schreibt:

Meine „Liebe“ zu Armenien begann im Jahr 1997 bei einem Besuch einer befreundeten Familie, als der Gastgeber überschwänglich von dem kleinen Land am Kaukasus schwärmte, das er im Urlaub kennengelernt hatte.

Daran erinnerte ich mich, als ich von einem Reisebüro im November 2017 zu einer „Schnupperfahrt“ nach Armenien eingeladen wurde. Ich beteiligte mich und reiste in das kleine Land, das etwa so groß wie das Saarland ist.

Diese Fahrt hat mich so in den Bann gezogen, dass ich gerne auch anderen Menschen dieses

Land während einer ökumenischen Gruppenreise vorstellen wollte. Ich wagte es, öffentlich zu einem „Schnupperabend“ einzuladen; es kamen – o Wunder! – an die 50 Interessierte aus Recklinghausen und Umgebung. Aus dieser ersten Information ergaben sich so viele Buchungen, dass ich sogar zwei Reisen anbieten musste: eine im September 2018 und eine zweite im Mai 2019 – beide ausgebucht.

Wichtige Stätten

Das erste Ziel der Rundreise war die Hauptstadt Jerevan („Eriwan“) und galt dort zunächst der Gedenkstätte **Zizernakaberd**, die die Welt an den furchtbaren Genozid von 1915 erinnern soll. Nach dem Zusammenbruch des Osmanischen Reiches verfolgten die „Jungtürken“ das Ziel, die gesamte armenische Minderheit aus dem Gebiet der neu entstandenen Türkei auszurotten – durch Massenmord oder Vertreibung in die Wüste, wo sie elend verhungerten: Man spricht von 1,5 Millionen Toten.

Ein Mahnmal mit einer brennenden Flamme, eine Ausstellung mit erschütternden Dokumenten und eine „Allee der Gerechten“, auf der wir auch ein Bäumchen von Kanzlerin Merkel fanden.

Das zweite Ziel war das **Matenadaran**, das weltweit berühmte Handschriftenmuseum, das kostbarste Dokumente aus bis zu 1.700 Jahren aufbewahrt.

Armenien hat eine eigene Schrift, die im 4. Jahrhundert entwickelt wurde, und eine eigene Sprache, die dem Land zu Zeiten der Sowjetherrschaft etwas Freiraum ermöglichte, weil sie in Moskau kaum jemand lesen und verstehen konnte. Auf unseren Reisen durchs Land, das durch steinigen Boden geprägt ist (der Name *Armenien* bedeutet *Steinland*), wurden wir als gesamte Gruppe

von Bauernfamilien zum Mittagessen aufgenommen, die uns unter Weinlaubenterrassen mit einem selbstgebackenen Fladenbrot („Lawasch“), reichlich frischem Gemüse und Fleisch für kleines Geld versorgten und dadurch ein Stück ihrer Armut mildern konnten.

Landschaft und Geschichte

Eine zauberhafte Landschaft hat vor allem die Frühjahrsgruppe begeistert: grüne Auen, kristallklare Flüsschen, umrahmt von schneebedeckten Bergen.

Eine weiße Haube trägt der **Ararat**, der 5.137 m hohe

Vulkanberg, der bei klarem Wetter von Jerevan aus zu sehen ist.

Er ist das Wahrzeichen Armeniens und soll der Berg gewesen sein, auf dem einst die Arche des Noah gelandet sei.

Tragisch ist für die Armenier, dass auf Grund der Grenzziehung „ihr“ Berg heute zur Türkei gehört und nur von Ausländern bestiegen werden kann.

Luisa und Sona, die Guides unserer zwei Reisegruppen, haben uns mit Charme, Kompetenz und perfektem Deutsch (die Uni in Jerevan hat eine deutsche Fakultät!) das Land und seine reiche und wechselvolle Geschichte erschlossen.

Deren christliche Epoche beginnt in der Zeit der Römerherrschaft mit der Missionstätigkeit der Apostel Bartholomäus und Judas Thaddäus. Tiridates III., König von Roms Gnaden und deshalb ein Verfolger der ersten

Christen, hatte den missionarischen Mönch Gregor, den man den „Erleuchter“ nannte, 14 Jahre lang in ein unterirdisches Verließ verbannt (wir konnten es besichtigen). Die Überlieferung erzählt, dass im Jahr 301 n. Chr. der Papst eine 37-köpfige Gruppe junger Nonnen unter der

Leitung der hl. Hripsima zur Missionierung nach Armenien entsandte. Sie war sehr attraktiv



Gedenkstätte Zizernakaberd

Foto: <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=58352944>



Kloster Khor Virap mit Blick auf den Ararat

Foto: privat

und König Tiridates III. verliebte sich in sie. Da sie sich ihm verweigerte, ließ er sie und die anderen Nonnen umbringen.

Dieses Verbrechen verfolgte ihn im Traum, und er sah sich selbst mit einem Schweinekopf. Man riet ihm, den hl. Gregor aus dem Verließ zu holen, dass er ihn heile. Das geschah, und Gregor erschloss dem geläuterten König den christlichen Glauben. Der machte sein Land zum allerersten christlichen Staat – noch bevor Kaiser Konstantin in Rom sich zum Christentum bekannte.

Wir besichtigten *Zwartnoz*, die Ruine der größten Basilika aus dem 7. Jahrhundert. Sie wurde zum Vorbild der Hagia Sophia in Istanbul und leider ein Opfer eines Erdbebens.

Alte christliche Denkmäler und Traditionen

Das ganze Land ist übersät mit Kirchen, von denen viele zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen und die über alle Jahrhunderte hinweg der typisch armenischen Architektur treu geblieben sind: Kreuzschiffigkeit mit einer Kuppel in der Mitte.

Wir fanden sie bis in die Felseneinsamkeit und sogar tagsüber geöffnet: In etlichen hielten sich Mönche bereit zum Gespräch und zur persönlichen Segnung. Auch trafen wir darin Gesangsensembles, die mit liturgischen Choralen die Besucher zur Meditation einluden.

Großartig auch die uralte Tradition der *Kreuzsteine* im ganzen Land – inner- und außerhalb der Kirchen. Unsere Reiseleiterinnen erschlossen uns ihre tiefen theologischen Aussagen: „Im Kreuz ist Hoffnung“.

Armenien hat nur drei Millionen Einwohner, während sieben Millionen Armenier in aller Welt verstreut leben, vor allem in den USA und in Frankreich – als Spätfolge der Vertreibung und Folge der Armut im Land. Sie haben es fast überall zu Reichtum gebracht und unterstützen die Heimat nach Kräften und helfen ihr zu überleben.

Armenien ist ein unglaublich spannendes und mystisches Land, das sich seine Ursprünglichkeit und Lebensfreude bewahrt hat. Eine Reise durch das Land am Kaukasus kann ich wirklich ans Herz legen. Armenien ist eine Reise wert – wenn Corona es wieder zulässt.

Günther Grothe

Was ist Reisen? Ein Ortswechsel?

Keineswegs!

*Beim Reisen wechselt man seine Meinungen
und Vorurteile.*

Anatole France

Die neue Kolonie in Recklinghausen-Suderwich

Die Industrialisierung führte dazu, dass die Einwohnerzahl Recklinghausens ab etwa 1900 stetig wuchs. Wohnraum für die Neubürger musste geschaffen werden. So entstanden überall in der Stadt neue Siedlungen, die man „Kolonien“ nannte. Eine dieser Siedlungsräume ist die neue Kolonie in Suderwich.

Als Suderwich 1926 nach Recklinghausen eingemeindet wurde, bestand es eigentlich aus drei unterschiedlich geprägten Ortsteilen: dem Dorf und der alten und neuen Kolonie.

Bei einem Spaziergang erkennt man diese Ortsteile noch heute: Das Dorf wirkt beschaulich, die alte Kolonie mit ihren schönen, verzierten Backsteinfassaden steht heute unter Denkmalschutz, die neue Kolonie wirkt dagegen nüchterner und bescheidener.

Ein neuer Ortsteil entsteht

Im Jahre 1900 erreichte der Bergbau das bis dahin ländliche Suderwich. Für die neu hinzugezogenen Bergleute musste Wohnraum geschaffen werden, so auch in Suderwich und zwar durch den Siedlungstyp „Kolonie“.

Die neue Kolonie entstand in den Jahren 1906 - 1910 in der Nähe des Bahnhofs Suderwich. In zwei Bauabschnitten bauten die Bergwerksgesellschaft, die Stadt und ein örtliches Bauunternehmen insgesamt 69 Häuser mit sieben unterschiedlichen Haustypen. Hinter den Häusern gab es Höfe und Ställe. In den Ställen befanden sich bis in die 1950er Jahre die Toiletten, erst dann wurden die Wohnungen mit WC's ausgestattet. Neben dem „Plumpsklo“ waren die Ställe für die Haltung von Kleinvieh ausgelegt. Auf einem Freigelände hinter den Häusern konnten die Mieter Nutzgärten anlegen. Die Menschen

waren ausgeprägte Selbstversorger, zunächst gab es in der Kolonie keine Einkaufsmöglichkeiten.

Die damalige Lokalpresse sorgte sich um das beschauliche Dorf. Im Jahre 1908 konnte man in der Recklinghäuser Zeitung lesen: „Das alte Dorf wird sterben müssen, damit die neue Welt, die der Bergbau ins Leben ruft, ungehindert wachsen kann.“

Diese Prognose hat sich nicht bewahrheitet: Der Bergbau ist mittlerweile Geschichte, das ursprüngliche Dorf erkennt man noch heute.

Neubürger in Suderwich

Die ersten Bewohner der Kolonie waren Bergleute der Zeche König-Ludwig mit ihren Familien. Ursprünglich stammten sie aus Polen, Tschechien oder Österreich. Wie anderswo auch, wenn „Hinzugezogene“ auf „Einheimische“ treffen, war das Zusammenleben zunächst schwierig.

Die Neubürger trafen auf eine reservierte und misstrauische Dorfbevölkerung, welche die „Kolonisten“

kritisch beäugte. Zwischen der ländlich geprägten Bevölkerung Suderwichts und den Bewohnern der alten und der neuen Kolonie gab es erhebliche Rivalitäten und man blieb lieber unter sich.

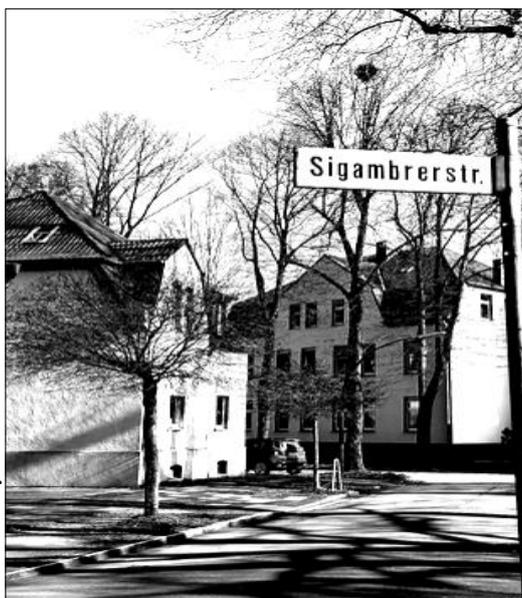
Straßennamen erinnern an Germanen

Ab den 1950er Jahren wurden nicht nur die Wohnungen der neuen Kolonie modernisiert, auch die Straßen erhielten breitere Gehwege und Parkstreifen.

Die Straßenzüge wurden bei ihrem Bau zunächst patriotisch benannt, es gab eine Roon-,



In der neuen Kolonie



Siedlungscharakter noch heute.

Bismarck- und Moltkestraße. Ab 1918 wurden die Straßen nach germanischen Volkstämmen benannt. So gibt es heute z. B. die Sigambren-, Cimbern-, Brukterer- und Markomannenstraße.

Die Zeche verschwindet, die Kolonie bleibt

Geht man heute durch die neue Kolonie, sieht man zwei- und dreigeschossige Häuser, die mit hellem Außenputz versehen sind. Die Häuser an den jeweiligen Straßenecken haben eine rechtwinkelige Form mit abgeflachter Ecke. Bäume säumen die Straße und mitten in der Kolonie gibt es eine kleine Verweilecke. Wo früher in den Höfen die Ställe waren, sieht man heute Garagen oder Gartenhäuschen.

Das Land NRW hat Bauvorschriften erlassen, damit die Zechensiedlung erhalten bleibt. Es dürfen an den Häusern, Nebenanlagen und Freiflächen nur genau festgelegte Veränderungen vorgenommen werden. So erkennt man bei einem Rundgang durch die neue Kolonie den ursprünglichen

(ag)

*Wenn Gott so schlechter Nachbar wäre,
als ich bin und als du bist,
wir hätten beide wenig Ehre;
der läßt einen jeden, wie er ist.*

Johann Wolfgang von Goethe

Das Rotkehlchen Vogel des Jahres 2021

Die Mehrheit der Vogelfreunde hat bei der Wahl des beliebtesten Vogels des Jahres 2021 meinen Geschmack getroffen.

Die um unser Vogelhäuschen im Garten fliegenden und die ausgestreuten Körner pickenden Rotkehlchen (*Erithacus rubecula*) sind nach einer Wahl von 455.000 teilnehmenden Tierfreunden in Deutschland *Vogel des Jahres 2021* geworden.

Diese Wahl hat mir gefallen. Ich habe sofort nach Kenntnis dieser Auszeichnung eine weitere Hand voll Futter in das Häuschen geworfen.

Bereits 1992 stand das Rotkehlchen schon einmal auf diesem vorderen Platz der Vogel-liste.

Mehr als vier Millionen Brutpaare soll es von ihnen z. Zt. in Deutschland geben. Ich liebe die kleinen rundlichen Vögel mit ihrer orangefarbenen Färbung der Stirn- und oberen Brustseite und den schwarzen Augen. Auch ihr Gesang stimmt mich froh. Verwundert bin ich über die sehr dünnen Beinchen an dem Körper von ca. 15 Zentimetern. Diese benutzt das Rotkehlchen oft nicht, sondern huscht mit ausgebreiteten Flügeln durch Gebüsch und belaubte Zweige von Sträuchern und Bäumen. Charakteristisch ist sein Bewegungsdrang. Es verweilt kurz an einer Stelle, dann fliegt oder



Klein und zutraulich:
das Rotkehlchen.



läuft es weiter, verweilt kurz, um dann erneut einen neuen Platz anzusteuern.

Rotkehlchen bewohnen unsere Laub- und Nadelwälder sowie Parkanlagen mit dichtem Unterholz. Sie ernähren sich von kleinen Insekten, Larven, Käfern, Mücken und ähnlichem Getier, aber auch von Beeren und anderen Früchten. Beim Umgraben folgen sie – oft fast zahm – dem Gärtner und picken in der aufgeworfenen Erde nach Futter.

Im März/April beginnen die Weibchen mit dem Nestbau an geschützten Stellen in Gärten oder im Wald. Das Nest ist gut ausgepolstert. Die bis zu sechs Eier werden in ca. zwei Wochen ausgebrütet. Beim Füttern der Jungen sind beide Eltern beteiligt. Nach etwa zwei weiteren Wochen verlassen die Jungvögel das Nest, werden aber noch eine Weile in Boden-verstecken gefüttert.

Ich muss mal nachschauen, ob ich in unserem Garten ein Nest finde.

(hft)

Das Lied der Vögel

*Wir Vögel haben's wahrlich gut,
wir fliegen, hüpfen, singen.*

*Wir singen frisch und wohlgenut,
daß Wald und Feld erklingen.*

*Wir sind gesund und sorgenfrei
und finden, was uns schmecket;
wohin wir fliegen, wo's auch sei,
ist unser Tisch gedecket.*

*Ist unser Tagewerk vollbracht,
dann zieh'n wir in die Bäume,
wir ruhen still und sanft die Nacht
und haben süße Träume.*

*Und weckt uns früh der Sonnenschein,
dann schwingen wir's Gefieder,
wir fliegen in die Welt hinein
und singen unsre Lieder.*

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

Enthalten Salben Feenstaub?

Meine Frau musste zur Apotheke. Ich bat sie, mir eine Salbe, deren Namen ich besser nicht nenne, mitzubringen. Zehn Minuten später rief sie an. Es gebe, sagte sie, zwei Ausführungen, nämlich eine Wund- und eine Hämorrhoidensalbe, welche ich gerne hätte.

Eine spezielle Salbe für Hämorrhoiden, sinnierte ich, interessant, und sagte, sie möge doch bitte diese mitbringen.

Damit Sie, liebe Leser, jetzt nicht etwa auf falsche Gedanken kommen: Nicht etwa Hämorrhoiden, nein, reine Neugierde veranlasste mich dazu. Mein Körper, müssen Sie wissen, ist auch nach fast 65 Jahren ein kleines Wunderwerk, ohne jeden Makel. Ich dachte lediglich, es sei mal was anderes, diese kleinen Wunden, die ich mir hin und wieder aus Unachtsamkeit beim Zwiebelschneiden zufüge, mit Hämorrhoidensalbe einzupinseln.

Ganz schön teuer

Meine Frau kam recht spät nach Hause und sagte, sie hätte erst einen Kleinkredit aufnehmen müssen, weil die Hämorrhoidensalbe so hochpreisig gewesen sei.

Merkwürdig, sagte ich und fragte, ob man ihr eine Großpackung für Klinikbedarf aufgeschwatzt hätte.

Sie händigte mir eine 50-Gramm-Tube aus und sagte, diese sei mehr als 10 Euro teurer gewesen als die Wundsalbe.

Nun, mutmaßte ich, vermutlich seien da andere Inhaltsstoffe enthalten, seltene Erden vielleicht, auch ein Pharmakonzern müsse sehen, wo er bliebe.

Ich könne doch beide Tuben vergleichen, ermunterte sie mich, immerhin hätte ich ja noch eine Wundsalbe im Schrank.

Gute Idee, sagte ich und verglich. Potzblitz, dachte ich, in beiden Tuben dieselben Inhaltsstoffe in derselben Zusammensetzung.

Ich berichtete meiner Frau vom Ergebnis meiner investigativen Recherche. Das könne nicht sein, sagte sie, und bat um Aushändigung beider Tuben.



Hauptsache, die Salbe hilft.

Foto: <http://www.haemorrhoidenbehandlung.eu/haemorrhoiden-salbe/>

Einfache Erklärung

Na also, sagte sie nach wenigen Sekunden erleichtert, der erhebliche Mehrpreis sei völlig gerechtfertigt. Erstens, sagte sie, befinde sich in der Hämorrhoidenpackung eine Kunststoffkanüle, mit deren Hilfe man die Salbe in das Körperinnere leiten könne.

Ob davon wohl der Ausdruck käme, unterbrach ich sie, dass man sich etwas in den Allerwertesten stecken könne?

Hahaha, sagte sie und fuhr unbeirrt fort: Vermutlich werde diese Kanüle händisch in die Packung gelegt, und das sei teuer.

Nicht schlecht, staunte ich und sagte, selbst ein extrem langsamer Kunststoffkanülen-in-die-Packung-Leger müsste 120 Packungen in einer Stunde schaffen, was bei nur zehn Euro pro Tube Mehrkosten einem Betrag von 1.200 Euro entspräche.

Sollte der Pharmakonzern nur ein Drittel davon als Stundenlohn dem In-die-Packung-Leger bezahlen, sollten wir, schlug ich vor, uns sofort dort bewerben, eine Stunde Arbeit am Tag dürfte uns beiden reichen.

Gute Idee, sagte sie.

Zweitens, fuhr sie fort, sei das Wort *Hämorrhoiden* wesentlich komplizierter zu schreiben als das Wort *Wunden*, der Hersteller müsse folglich einen Germanisten beschäftigen, und Fachkräfte seien nun einmal teurer.

Ich nickte anerkennend.

Und drittens, sagte sie, befände sich in der Hämorrhoidensalbe vermutlich auch ein geringer Anteil von Feenstaub und jeder wisse, wie unbezahlbar der sei.

Mein Gott, sagte ich, manche Erklärungen lägen so offenkundig auf der Hand, dass man den Wald vor lauter Bäumen nicht sähe.

Ich bat sie, mir die Hämorrhoidensalbe zu geben. Denn eine Zwiebelsuppe wäre jetzt nicht schlecht, sagte ich, und ging in die Küche.

(dw)

PS: Sie kennen Feenstaub nicht? Er vollbringt in unserer Fantasie wahre Wunder, in der Realität dagegen sucht man ihn leider vergeblich.

„Musik, das ist mein Leben“ Erinnerungen an Max Greger

Das waren noch Zeiten, als die deutsche Musikszene von großen Orchestern wie denen von James Last, Hugo Strasser, Paul Kuhn und Max Greger dominiert wurden. Namen, die Ihnen, verehrte Leser, sicher noch in guter Erinnerung sind. An Max Greger möchte ich gerne mit diesen Zeilen erinnern.

Erst kürzlich bin ich auf ein Stück von ihm aufmerksam geworden. In dem Auftritt spielte er zusammen mit Hugo Strasser, beide auf dem Saxofon, „Eine Reise ins Glück“. Hugo Strasser war neben Paul Kuhn einer der Wegbegleiter in der Erfolgsgeschichte des Max Greger. Diese Namen erinnern mich an meine Jugendzeit, in der ich nach Swing und anderen Tänzen so manche Ledersohle durchgetanzt habe. Mit seinen Melodien brachte Max Greger Millionen von Menschen auf das Tanzparkett.

Sein Repertoire ging von der Schlager-, Volks- und Tanzmusik bis hin zum Jazz – in all diesen Bereichen fühlte er sich musikalisch zu Hause. Max Greger war einer der bedeutendsten Bigband-Leader in der deutschen Fernsehgeschichte.

Max Greger wurde im April 1926 als Sohn eines Metzgermeisters in München-Giesing geboren. Im Alter von zehn Jahren bekam er von seinem Großvater ein Akkordeon geschenkt. Damit wurde wohl der Grundstock für seine musikalische Entwicklung und Ausbildung zum Musiker gelegt.

Im Alter von 17 Jahren wurde er noch gegen Ende des Zweiten Weltkrieges zum Kriegsdienst eingezogen. Zum Glück kam es für ihn nicht mehr zum Fronteinsatz.

Am Münchener Konservatorium belegte er ein Studium mit den Schwerpunkten Klavier und Klarinette. Später tauschte er die Klarinette mit dem Saxofon. Damit wurden die Hoffnungen seiner Eltern begraben, die davon ausgegangen waren, dass er einmal die elterliche Metzgerei übernehmen würde.

Nach dem Krieg spielte er in kleinen Jazz-Orchestern und trat in amerikanischen Offizierskasinos auf.

1948 gründete er das „Max-Greger-Sextett“, sein erstes Jazz-Ensemble. Es folgten dann die ersten Schritte mit eigenen Tanz- und Schlagerkompositionen.

Von 1955 bis 1977 machte er Unterhaltung mit einer eigenen Bigband. 1959 startete er als erste westliche Band eine Tournee in der damaligen Sowjetunion. Im deutschen Fernsehen war er ständiger Gast bei fast allen großen Live-Shows.

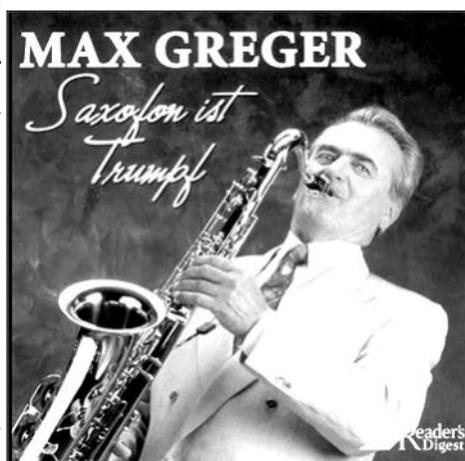
1970 hatte er als einziges deutsches Orchester einen Auftritt auf der Weltausstellung in Osaka / Japan.

Im Jahr 1987 wurde ihm für seine Arbeit das Bundesverdienstkreuz erster Klasse verliehen.

Von 2002 bis 2015 führte er Deutschlandtourneen und Konzerte zusammen mit seinem Sohn Max junior, Hugo Strasser, Paul Kuhn und seinem

Enkel Max jr. jr. in wechselnden Besetzungen durch.

Am 15. August 2015 stirbt das musikalische Ausnahmetalent in München an einer Krebserkrankung – nach einem ausgefüllten Musikerleben mit mehr als 3.000 Songs, über 150 Schallplatten und unzähligen Auftritten. Auf der Trauerfeier spielte sein langjähriger Wegbegleiter und Freund Hugo Strasser zum Abschied den Beatles-Klassiker *Yesterday*.



„Musik, das ist mein Leben.

Da kommst du nicht von weg.“

Max Greger an seinem 85. Geburtstag



Lesen, vorlesen

Jetzt mal ganz unter uns

Neue Geschichten mitten aus dem Leben

Wilfried Besser

Ein Blick in den Kalender verrät uns: Der Sommer ist in Sicht und beschert uns hoffentlich sonnige und entspannte Tage.

Vielleicht ist es ja sogar möglich, mal wieder die Koffer zu packen und eine Reise anzutreten. Doch egal, ob am Strand, in den Bergen oder ganz einfach nur zu Hause auf dem Balkon, ein unterhaltsames Buch ist in jedem Fall immer eine gute Wahl, sich die Zeit zu vertreiben.

Kaum etwas falsch machen kann man in dieser Hinsicht mit der neuen Veröffentlichung des Recklinghäuser Autors Wilfried Besser. Sie heißt „Jetzt mal ganz unter uns“ und enthält, wie uns der Untertitel verrät, „Neue Geschichten mitten aus dem Leben“. In 30 unterhaltsamen, komischen, zum Teil auch skurrilen Satiren nimmt uns der kreative Rentner mit auf seine ganz eigene Reise durch einen oftmals abenteuerlichen, aufregenden und verrückten Alltag. Und tritt damit den Beweis an, dass das wahre Leben häufig weitaus mehr zu bieten hat, als es sich die lebhafteste Fantasie ausdenken könnte.

Fast alle Texte haben einen wahren Aufhänger, entweder selbst erlebt, im TV gesehen oder irgendwo aufgeschnappt. Zum Beispiel, wenn es um die generalstabsmäßige Vorbereitung eines Altherren-Quartetts auf den letzten Auftritt der einstigen Heavy-Metal-Idole geht, um Hajos verzweifeltes Bemühen, ein telekommunikatives Problem zu lösen oder um das aussichtslose Bewahren von Arztgeheim-

nissen. Aber auch um den innovativen Versuch, mit der eigenen Körpermitte zu kommunizieren, die zu Herzen gehende Dankbekundung eines preisgekrönten Nebendarstellers aus dem Ruhrgebiet oder die heldenhafte Auseinandersetzung mit einem wahrhaften Monster. Und selbstverständlich kommen auch Themen wie Urlaub, Garten, Alter, Geburtstag und sogar Weihnachten nicht zu kurz.

Jetzt mal ganz unter uns ist nach fünf Bänden mit Aphorismen und nach *Ob Sie's glauben oder nicht* (2015) das zweite Buch, das Wilfried Besser mit seinen Alltagsgeschichten gefüllt hat. Geschichten, die alle, die ebenfalls „mitten im Leben“ stehen, so oder so ähnlich selbst schon einmal erlebt haben könnten.

Das Taschenbuch kann in jedem Buchladen oder bei jedem Online-Händler erworben werden. Gern verschickt es der Autor aber auch direkt an interessierte Leserinnen und Leser, selbstverständlich ohne zusätzliche Portokosten.

Am besten einfach eine Mail schicken an Wilfried.Besser@web.de oder anrufen unter 02361/36977.

Noch mehr Informationen gibt es übrigens auf der Homepage www.trio-lit-im-vest.de. Auch im dortigen Shop kann man das Buch bestellen.

(hp)



Wilfried Besser, *Jetzt mal ganz unter uns: Neue Geschichten mitten aus dem Leben*, Taschenbuch, 132 Seiten, BoD – Books on Demand; 1. Edition (1. Oktober 2020), ISBN: 978-3751997461, Preis: 9.90 Euro

DIE PRÜFUNG

Ein Mensch sieht sich auf dieser Welt
 vor mehr als ein Problem gestellt.
 Der liebe Gott, ein strenger Lehrer,
 macht ihm die Schule täglich schwerer.
 Der Mensch meint oft, dass er es spürt,
 wie über ihn wird Buch geführt
 und wie im Himmel hoch ein Engel
 notiert die Leistung wie die Mängel –
 und wie wohl auch der Teufel schreibt,
 was alles er an Unfug treibt.
 Wie gern möchte er – doch ist's verboten –
 nur einmal spitzen in die Noten:
 Ob er ein Einser-Schüler sei,
 ob höchstens Durchschnitt, so um drei?
 Ob er das Klassenziel erreicht,
 erfährt er, nach dem Tod, vielleicht!
 Doch Reue keinen Sinn dann hat:
 Die Prüfung fand auf Erden statt.

Eugen Roth

Der verlorene Patient

Wie uns das Geschäft mit der Gesundheit
 krank macht

Dr. med. Umes Arunagirinathan

Der Autor dieses Buches ist mit Leib und Seele Facharzt in der Herzchirurgie. Sein Lebensweg, der ihn als Kind aus dem Bürgerkrieg von Sri-Lanka nach Hamburg führte, hat ihn geprägt.

Seine Berufung besteht darin, als Arzt den Menschen zu helfen. Doch kollidiert dieser hohe Anspruch in der Praxis mit einer Realität, die geprägt ist vom Diktat aus Fallpauschalen, Druck und Dokumentationspflichten. Krankenhäuser und Praxen haben sich in den letzten Jahren mehr und mehr zu Wirtschaftsunternehmen entwickelt – zum Nachteil der Patienten und des Personals. Das System ist strikt auf Gewinn ausgerichtet, gleichzeitig ist eine enorme Verschwendung an menschlichen und materiellen Ressourcen zu beobachten. Zeitmangel, Bürokratie,

Unterbesetzung und Überbelegung. Das, was eigentlich das Wesen der Medizin und der Heilung ausmacht, nämlich *Fürsorge für den Menschen*, kommt in unserem Gesundheitswesen zu kurz.

Der engagierte Herzchirurg, der heute im Klinikum „Links der Weser“ in Bremen tätig ist, berichtet in diesem Buch über den Alltag, den er in deutschen Krankenhäusern erlebt hat.

Klar und authentisch benennt er die Missstände und zeigt auf, was sich ändern

muss – damit das Wohl der Patienten im Mittelpunkt steht, nicht der Profit.

Eine sehr gelungene, ungeschönte und ehrliche Beschreibung des deutschen Gesundheitssystems!

Besonders in puncto Eigenverantwortung des Menschen für seine Gesundheit können wir alle viel dazu lernen. Absolut lesenswert!

Sandra Paulsen



Dr. med. Umes Arunagirinathan, *Der verlorene Patient – Wie uns das Geschäft mit der Gesundheit krank macht*, Rowohlt Taschenbuch, 3. Edition (13. Oktober 2020), 224 Seiten, ISBN: 978-3-499-00299-1, Preis: 16 Euro

Fortuna lächelt ...

Fortuna lächelt,
 doch sie mag nur ungerne voll beglücken;
 schenkt sie uns einen Sommertag,
 so schenkt sie uns auch Mücken.

Wilhelm Busch

Die Herzlichkeit der Vernunft

Ferdinand von Schirach/ Alexander Kluge

Heute empfehle ich Ihnen ein Büchlein im Postkartenformat, recht leicht zu lesen.

Zwei Juristen und gleichzeitig zwei Künstler unterhalten sich über Gott und die Welt, also ein Dialog-Buch. Der eine inzwischen über die Rolle als Strafverteidiger zum populären Autor mutiert, der andere wurde prominenter Filmemacher.

Zunächst tauschen sie sich über die uns bekannte Rolle des Sokrates aus und darüber, warum er unbedingt so wie bekannt sterben wollte.

Als nächstes berichten sie Neues über Voltaire; danach sind Heinrich von Kleist und die Zielsetzung, die er in seinen Werken verfolgt, The-men der Auseinandersetzung.



Über einen Ausflug zu den Berliner Tageblättern kommen sie schließlich zum Stück „Terror“ und den Intentionen, die von Schirach dabei verfolgte. Letztendlich landen sie über die Salzburger Festspiele und die Französische Revolution bei all den Dingen, die uns

schon immer interessierten.

Dieses Büchlein fiel mir in der Buchhandlung meines Vertrauens ins Auge, weckte mein Interesse und hat mich nach kurzweiliger Lektüre bestens bereichert, so als wäre ich Mädchen gewesen und hätte den beiden Autoren unter dem Tisch aufmerksam zugehört.

Reinhard Hausmann

Ferdinand von Schirach/ Alexander Kluge, Die Herzlichkeit der Vernunft, 192 Seiten, Luchterhand Literaturverlag; Originalausgabe Edition (16. Oktober 2017), ISBN: 978-3630875910 , Preis: 10 Euro

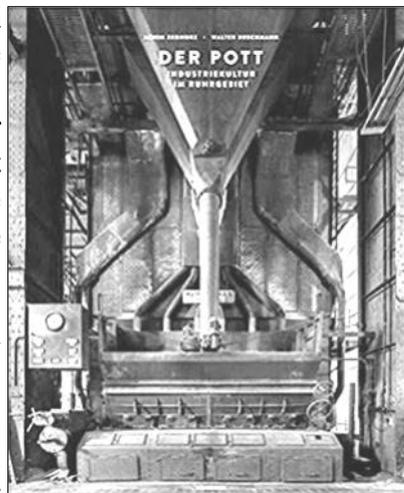
Der Pott

Industriekultur im Ruhrgebiet

Achim Bednorz / Walter Buschmann

Immer, wenn ich Zeit habe, sitze ich vor dem großen Buch über das Ruhrgebiet und sauge die Fotos und die Textinformationen auf.

Es ist ein toller Bildband, 640 Seiten stark, gute vier Kilogramm schwer und für



ein Buch ziemlich groß – ein echtes Schwergewicht, eine faszinierende Bestandsaufnahme des mit 5,1 Millionen Einwohnern größten Ballungsraumes Deutschlands und Europas.

Der Fotograf Achim Bednorz hat 2019 die wichtigsten und markantesten Industrieanlagen, Gebäude und Verkehrswege dieser Region in beeindruckenden Bildern festgehalten – eine intensive Zeitreise durch eine industriehistorisch einzigartige Region.

Ihm zur Seite stand der Kunsthistoriker und Denkmalexperte Walter Buschmann, der die Fotos mit kompakten fachlichen Informationen ergänzt hat. Praktisch sind auch die zusätzlichen Erläuterungen, z. B. zu besonderen technischen Anlagen wie Bergwerk, Hochofen oder zur Stahlerzeugung und dass diese Beschreibungen in drei Sprachen vorliegen. Vermutlich ist es bei solch opulenten Publikationen wirtschaftlich sinnvoller, direkt die europäischen Nachbarn mit einzubeziehen, anstatt eigene, fremdsprachliche Versionen des Buches zu veröffentlichen.

Kurzum: ein großer, schwerer, hochinteressanter Bildband für alle, die sich für das Ruhrgebiet interessieren. Ein tolles Buch für „Ruhrpottkinder“ wie mich.

Sandra Paulsen

A. Bednorz / W. Buschmann, Der Pott - Industriekultur im Ruhrgebiet, 640 Seiten, koene-mann.com GmbH (25. November 2020), ISBN: 978-3741924880, Preis: 39,95 Euro

Das gibt es doch nicht!

Jedes Jahr neu gibt der Bund der Steuerzahler Deutschland e. V. „Das Schwarzbuch – die öffentliche Verschwendung“ heraus, und jedes Jahr wieder kann sich der Leser nur wundern. Das gibt es doch nicht, was da auch in diesem Jahr auf 186 Seiten zusammengetragen worden ist: 110 Beispiele für Verschwendung von Steuermitteln. Hier ein zugegeben sehr kleiner „Appetithappen“ zum Wundern oder Ärgern.

Verkehrsexperten sind sich einig, dass ein eigens für Radfahrer und Fußgänger gebauter Bahnübergang mit automatischer Schrankenanlage die Verkehrssicherheit erhöht – aber nur, wenn man ihn auch gefahrlos und unfallfrei erreichen kann.

Doch das ist bei diesem Übergang nicht der Fall, denn die zum Übergang führenden Wege sind leider bislang nicht errichtet – und das seit über 10 Jahren.

Damals nämlich sollte an der Staatsstraße 95 zwischen Pulsnitz und Kamenz, zwei Orten in Sachsen in der Nähe von Bautzen, ein Radweg neben der Straße gebaut werden. Dieser schien beschlossene Sache zu sein, denn im Zuge der Erneuerung eines Bahnübergangs für den Straßenverkehr wurde in 50 m Abstand zu diesem Übergang ein eigener für Radfahrer und Fußgänger gebaut. *Doch bis heute ist das Bauprojekt in diesem Abschnitt nicht über das Planungsstadium hinausgekommen. ... Einzig die automatische Schrankenanlage verrichtet seit Jahren unverdrossen ihren Dienst – und verursacht jährlich vierstellige Betriebs- und Wartungskosten.*

Möchten Sie noch mehr aus diesem Buch der öffentlichen Verschwendung lesen?

Es ist kostenlos beim Bund der Steuerzahler zu erhalten.

Schwarzbuch 2020/21, Hrg. Bund der Steuerzahler Deutschland e. V., Reinhardtstr. 52, 10117 Berlin, Internet: www.steuerzahler.de / www.schwarzbuch.de.

(mm)

Gebet

Schenke mir eine gute Verdauung, Herr,
und auch etwas zum Verdauen!

Schenke mir Gesundheit des Leibes,
mit dem nötigen Sinn dafür,
ihn möglichst gut zu erhalten.

Schenke mir eine heilige Seele, Herr,
die das im Auge behält,
was gut ist und rein,
damit sie im Anblick der Sünder
nicht erschrecke,
sondern das Mittel finde,
die Dinge wieder in Ordnung zu bringen.

Schenke mir eine Seele,
der die Langeweile nicht fremd ist,
die kein Murren kennt
und kein Seufzen und Klagen,
und lasse nicht zu,
dass ich mir allzu viel Sorgen mache
um dieses sich breit machende Etwas,
das sich „Ich“ nennt.

Herr, schenke mir Sinn für Humor,
gib mir die Gnade,
einen Scherz zu verstehen,
damit ich ein wenig Glück
kenne im Leben
und anderen davon mitteile.

Amen.

Thomas Morus



Training fürs Gehirn

1. Brückenwörter

Finden Sie ein Wort, das sowohl hinter das erste als auch vor das zweite Wort passt.

Beispiel: HAUS – MEISTER – KOCH

NATUR		HAUS
TIER		BANK
HALB		SUCHT
UMSCHLAG		DAMM
UNTER		WACHE
SPINNEN		HAUT
KUPFER		SCHERE
STARK		GLAS
WUCHER		GABE
REIZ		KASKO

2. Anagramm

Sie haben 11 Buchstaben zur Verfügung. Bilden Sie nun neue Wörter mit diesen Buchstaben. Sie dürfen keine neuen Buchstaben dazu nehmen, aber für die neuen Wörter durchaus weniger Buchstaben als diese 11 verwenden.

S T A D T B U M M E L

Beispiel: MULDE

3. Mathematisches Denken

Ganz schön knifflig, diese Aufgabe: Setzen Sie die Zahlenreihe logisch richtig fort.

3 7 13 21 31 ?

4. Ordnung ist das halbe Leben

Ordnen Sie die Silben zu Wörtern.

BER – BU – BUS – DA – DE – DER – DON – FRÜH – GA – GEN – LAN – LING – MAN – MAR – NE – NEN – NERS – NI – NIE – OK – OM – PEST – RE – RI – SCHEIN – SON – TAG – TEL – TER – TO – WIN – WURM

- ◆ Wochentag
- ◆ Monat
- ◆ Jahreszeit
- ◆ Tier
- ◆ Land
- ◆ Hauptstadt
- ◆ Wettermeldung
- ◆ Verkehrsmittel
- ◆ Nahrungsmittel
- ◆ Kleidungsstück

Lösungen

1. Brückenwörter
PARK / GARTEN / MOND / HAFEN / LEIB / NETZ / DRAHT / BIER / PREIS / VOLL
2. Anagramm
Z. B. AMME / BASEL / DAME / LAMM / MAUS / STADT
3. Mathematisches Denken
Die Reihe ist wie folgt aufgebaut: $1 \times 1 + 2 = 3 / 2 \times 2 + 3 = 7 / 3 \times 3 + 4 = 13 / 4 \times 4 + 5 = 21 / 5 \times 5 + 6 = 31$ Die nächste Zahl: 43
4. Ordnung ist das halbe Leben
Donnerstag / Oktober / Frühling / Regenwurm / Niederlande / Budapest / Sonnenschein / Omnibus / Margarine / Wintermantel

Aus dem Seniorenbeirat

Der neue Seniorenbeirat nimmt die Arbeit auf

Im Heft 1/2021 der Zeitschrift RE-SOLUT wurde über die erfolgreiche Wahl des neuen Seniorenbeirates berichtet, die erstmals in Form einer Briefwahl erfolgen musste.

Neun bereits erfahrene und elf neue Mitglieder wurden zu der für den 28. Januar 2021 vorgesehenen konstituierenden Sitzung des Seniorenbeirates eingeladen. Diese musste auf Grund der besonderen Coronalage auf den 4. März 2021 verschoben werden.

In der zweimonatigen Zwangspause fragten sich vor allem die bisherigen Mitglieder des Seniorenbeirates, wie man die neuen und alten Mitglieder zusammenbringen, Informationen vermitteln und einen Austausch von Ideen organisieren könnte. Mitglieder des Arbeitskreises Soziales, der sich schon eine Zeit lang in Telefon- und Videokonferenzen „getroffen“ hatte, haben daher die neuen Mitglieder des Seniorenbeirates telefonisch angesprochen und eingeladen, auf diesem Wege die Arbeit im Seniorenbeirat praktisch kennenzulernen. Nicht alle bisherigen Arbeitskreise waren in gleicher Weise erreichbar, aber Telefonkontakte gab es durchaus auch.

So fanden sich dann bei der konstituierenden Sitzung des Seniorenbeirates im Bürgerhaus Süd 19 der 20 Mitglieder mit spürbarem Tatendrang ein – an Einzeltischen mit gehörigem Abstand platziert.

Zur Begrüßung waren aus dem Fachbereich 50 – Soziales und Wohnen – Sozialdezernent Dr. Sanders als zuständiger Leiter sowie Herr Thiel, Frau Fröhlich und Frau Hahn (Ansprechpartnerin für den Seniorenbeirat) erschienen.

Die neuen Seniorenbeiratsmitglieder wurden zunächst darauf vereidigt, ihre Aufgaben pflichtgemäß und unparteiisch zu erfüllen, sowie dem Datenschutz verpflichtet.



Unter Leitung des bisherigen Vorsitzenden Herrn Koncet wurden der neue Vorsitzende und zwei stellvertretende Vorsitzende gewählt:

Vorsitzender ist Herr **Jörg Fleck**, Stellvertreter bzw. Stellvertreterin sind Herr **Norbert Jandt** und Frau **Eva-Maria Werth**.

Nach dieser seiner letzten „Amtshandlung“ wurde Herr Koncet mit herzlichem Dank für seine bisherige Tätigkeit verabschiedet.

Die neuen und alten Beiratsmitglieder wurden über ihre Tätigkeit informiert und erhielten einen Leitfaden mit Satzung und Geschäftsordnung des Beirates und Regelungen über Dienstreisen und Versicherungsschutz.

Es wurden auch die in der letzten Arbeitsperiode bewährten Arbeitskreise vorgestellt. Die (Neu-) Bildung von Arbeitskreisen sowie die Wahl der Arbeitskreissprecher wird bei der nächsten Beiratssitzung thematisiert, weil insoweit erst noch die nötigen Absprachen getroffen werden müssen.

Die nächste, dann hoffentlich auch wieder persönlich stattfindende Sitzung des Seniorenbeirates ist auf den 17. Juni 2021 terminiert, die dritte Sitzung des Jahres auf den 11. November.

Die Aufstellung über die zur Verfügung gestellten Etatmittel und deren Verwendung im Jahre 2020 hat ergeben, dass das Budget eingehalten, aber nicht ausgeschöpft wurde.

Der Seniorenbeirat hat Beschluss über einen schon im vergangenen Jahr im Arbeitskreis Soziales diskutierten Antrag an den Rat gefasst, dass sich die Stadt Recklinghausen an einem Pilotprojekt zur Hitzeprävention bei älteren Menschen beteiligt, da in Hitzeperioden eine erhöhte Sterblichkeit insbesondere bei alleinlebenden Senioren beobachtet wurde. Dem soll u. a. durch Betreuungskonzepte entgegengewirkt werden. Über das Vorhaben ist inzwischen bereits mit der Stabsstelle

Klima und Mobilität der Stadt gesprochen worden. Wir werden über die weitere Entwicklung berichten.

Im Anschluss an die konstituierende Sitzung haben die Vorstandsmitglieder insbesondere die neuen Beiratsmitglieder persönlich und/oder telefonisch auf ihre Interessen an den bestehenden Arbeitskreisen angesprochen. Dementsprechend werden diese sowie auch alle anderen alten und neuen Mitglieder zu einer ersten Sitzung der Arbeitskreise eingeladen, auch um die Sprecher/innen-Funktionen in der nächsten Sitzung festlegen zu können und anstehende Themen zu identifizieren. Auch hierzu wird demnächst weiter berichtet.

In der ersten Hälfte eines jeden Kalenderjahres findet regelmäßig die Mitgliederversammlung der Landessenorenvertretung Nordrhein-Westfalen (LSV NRW) statt. Die

am 27. April 2021 in Essen vorgesehene Veranstaltung musste wegen der Coronaeinschränkungen in den Herbst verschoben werden. Der Seniorenbeirat Recklinghausen hat einen Antrag an die Mitgliederversammlung gestellt, der darauf abzielt, die zwischenzeitlich stark gestiegenen Eigenanteile der Pflegeversicherten in den Pflegeheimen zu reduzieren. An der per Video-Konferenz abgehaltenen Vorbesprechung der Antragskommission beim LSV NRW haben Herr Jandt und Frau Werth teilgenommen.

Es gab weitere Anträge anderer Beiräte, die in die gleiche Richtung zielen. Diese werden von der Antragskommission gebündelt mit dem Beitrag aus Recklinghausen der Mitgliederversammlung vorgelegt werden.

Eva-Maria Werth
Stellvertretende Vorsitzende des SBR

Mitteilungen der Redaktion

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

Schreiben Sie oder rufen Sie an! Die Adressen 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 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, Kirchen, Gemeindehäusern, vielen Arztpraxen und Apotheken aus .

Die Zeitung wird auch im Seniorenkino verteilt, soweit dieses auf Grund der besonderen Coronabedingungen stattfinden kann..

RE-SOLUT ist auch im Internet zu lesen und kann von dort auf den eigenen Computer oder das eigene Smartphone geladen werden. Hier die Adresse: <https://www.magentacloud.de/share/8mcngfuljt>

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
Arbeitskreis Medien
Michael Mebus

Verantwortlicher i.S.d.P:
Jörg Fleck (Vorsitzender des Seniorenbeirates
Recklinghausen)
Händelstr. 9A, 45657 Recklinghausen
Telefon: 02361/25938

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) - 88425
Hans-Friedrich Tamm (hft) - Tel. 22382
Detlef Wendt (dw) - Tel. 9044087

Externe Autoren:
Günther Grothe, Reinhard Hausmann, Ursula
Linneweber, Sandra Paulsen, Heidrun Pirk,
Erika Pluhar, Clara Rudolph, Eva-Maria
Werth

Auflage:
3.650 Exemplare

Erscheinungsweise:
4 Ausgaben pro Jahr

Liebe Freunde



ich hoffe,
dass ihr ab 2022 wieder
auf eure geliebte Palmkirmes
gehen könnt.

Da gibt es ja tolle
Leckereien,
wenngleich ich meine,
dass einige von euch gewichtsmäßig mal
darauf verzichten sollten.

Aber ich will hier nicht nur
den Oberlehrer spielen,
sondern etwas ganz Wichtiges loswerden.
Einige von euch nehmen sich sogar noch auf
dem beschwerlichen Weg
vom Kirmesausgang zum Auto eine kleine
Wegzehrung mit: Pizza, Backfisch, dann noch
ein Bierchen, eine Cola und Popcorn.

Nichts gegen einzuwenden,
außer vielleicht vom Diabetes-Doc.
Blöd ist nur, dass ein paar von euch trotz der
üppigen Wegzehrung unterwegs einen
Schwächeanfall bekommen und die
Plastikbecher etc. einfach fallen lassen.
Noch blöder ist, dass die Glasflaschen
offenbar vorher noch mit letzter Kraft in die
Luft geschleudert werden,
damit sie auf dem Boden
in viele kleine Scherben zerspringen.

Euch können sie ja nichts anhaben,
mit euren Schuhen mit den dicken Sohlen.
Aber uns gehen hauptsächlich diese
Scherben, aber auch der übrige Müll
dermaßen auf unser Gemüt und unsere
Gesundheit, dass wir euch zubellen möchten:

*Nehmt euren Müll einfach mit nach Hause
und werft ihn in eure Mülltonnen.*

*Da passt er besser rein
als in unsere Pfoten und Mägen.*

Kapiert?

Das gilt übrigens nicht nur für die
Palmkirmes!

Euer Re-Bell
(dw)

