AS
Das Magazin für Schwerte

Ausgezeichnet mit der Stadtmedaille 2008

27. Jahrgang
Ausgabe III
September 2015

Zu dem Bericht von R. Stirnberg „Die Römer an der Ruhr“.
Blick über Bonn, die Rheinebene mit Siegburg und das Bergische Land. Von Carl Bodmer, um 1830

- Die Römer an der Ruhr 2 – Der Herbstfeldzug des Germanicus — Seite 4
- 11. Deutscher Seniorentag – ein Erfolg — Seite 12
- Glücksbringer — Seite 16
- Deutschland unterwegs – Was werden wir essen, wo werden wir schlafen? — Seite 25
- Beliebte Rezepte — Seite 31

Herausgeber: Stadt Schwerte, Der Bürgermeister
Schwerter Seniorenzeitung AS-Aktive Senioren

www.as.schwerte.de
Redaktionsanschrift: Schwerter Seniorenzeitung AS-Aktive Senioren, Konrad-Zuse-Straße 10, 58239 Schwerte

Horst Reinhard Haake, Redaktionsleiter

Was ich noch sagen wollte . . .

Guten Tag, meine Damen
und Herren,

viele Nachrichten über Ereignisse, die seit geraumer Zeit in wachsendem Umfang über alle Medien auf uns einströmen, haben inzwischen eine Gestalt angenommen, die gerade bei uns Älteren, die wir den zweiten Weltkrieg an der Front und in der Heimat erlebt haben, schreckliche Erinnerungen wachrufen, ja, das Erlebte an Grausamkeit oft sogar noch übertreffen. Details möchte ich mir hier ersparen. Wachsende Unruhen z.B. in Syrien, Irak und anderen Ländern Afrikas führten zu bürgerkriegsähnlichen Zuständen, Gewalttaten und grausamen Geschehen. Sie steigerten sich – oft vor aller Öffentlichkeit – derart, dass die gequälten Menschen nur durch Flucht dem Massaker entrinnen können. Verbrecherische Schlepperbanden bringen diese gequälten Menschen für viel Geld auf meistens ausgedienten und überfüllten Booten über das Mittelmeer in Richtung Europa. Nicht selten sich selbst überlassen, erreichen diese Flüchtlingsboote jedoch oft nicht ihr Ziel, weil die maßlose Überladung bei Unwetter etc. zum Kentern führt. Viele der Flüchtenden finden so im Mittelmeer den Tod, oft nur wenige können gerettet werden. Grausam!

Die Fluchtbewegung verstärkte sich unerwartet zu einem Ausmaß, das die Menschen in den von den Flüchtenden angestrebten Ländern vor ungewohnt große Probleme stellt und Politiker befürchten, dass sie leider nicht so schnell vorübergehen wird. Außerdem sei die Aufnahme einer solchen Menschenmasse auf Dauer unmöglich von einem oder nur wenigen Staaten der EU zu bewältigen, weshalb ein für alle EU-Länder verbindlicher Verteilerschlüssel erstellt werden müsse. Aber darüber ist man in der Europäischen Vereinigung augenblicklich leider durchaus nicht einer Meinung. Da bedarf es noch mancher Überzeugungskraft, Panikmache ist in dieser Situation fehl am Platz. Verantwortliche Politiker zeichnen sich vielmehr dadurch aus, dass sie Ruhe und Besonnenheit bewahren und kurz entschlossen im kompetenten Personenkreis zügig Überlegungen anstrengen, wie man eine solch ungewohnte, prekäre Situation beherrschen kann, was möglich und unmöglich ist, wie und mit welchen Mitteln und Methoden die entstandenen Probleme beseitigt oder gemildert werden können. Hat man sich entschieden, heißt es: Die Erkenntnisse auch beherzt in die Tat umzusetzen! Das führt meistens zu einer bestmöglichen Überwindung der Probleme.

Man bedenke: Heute spielt sich vor unseren Augen etwas nicht Alltägliches ab, das auf internationaler Ebene entstanden, dessen Beginn und seine Folgen jedoch oft jeden Funken einer Beachtung menschlicher Würde vermissen lässt und jeden hilfsbereiten Politiker vor schier unlösbar scheinende Probleme stellt. Es hat lange gedauert, bis ich mich dazu durchringen konnte, an dieser Stelle darüber zu schreiben, aber wir erleben z. Zt. etwas Unabwendbares, das uns – Alt und Jung – Aufgaben und Lasten aufbürden wird, denen wir uns nicht entziehen können und dürfen. Da müssen eigene Probleme etwas in den Hintergrund treten. Es geht um unzählige Schicksale gequälter und vertriebener Menschen, die unerwartet und in bisher ungewohnten Mengen hilfesuchend auf uns Europäer zukommen. Können wir uns dem verschließen?! Viele unserer Generation werden sich an die Kriegs-, Vor- und Nachkriegsjahre erinnern, wo sie selbst auf der Flucht waren, eine Bleibe, Schutz und Sicherheit suchten, Hungerjahre überstehen mussten und dankbar für jeden Bissen Brot und glücklich waren über die aus den USA eintreffenden Pakete der CARE-Aktion und viele andere Hilfeleistungen.

Ich möchte hier eine Bemerkung zitieren, die ich kürzlich im „LIONS“, dem offiziellen Magazin von „Lions Clubs International“, fand. Der Autor ist leider nicht bekannt, aber den Inhalt der Worte fand ich gerade jetzt so treffend:

„Was uns zum Handeln bewegen sollte, ist die menschliche Würde: die unabdingbare Würde der Unterdrückten, doch auch die Würde eines jeden von uns.

Wir verlieren unsere Würde, wenn wir das Unerträgliche tolerieren.“

Eine große Mehrheit der Flüchtlinge strebt mit unterschiedlicher Begründung ein Asyl in Deutschland an. Dem kann und darf unser Volk sich nicht entziehen! Es hat in seinem Grundgesetz der Würde des Menschen eine hohe Priorität gegeben und auch dem Asylbegehren. Immer wieder wird heute sein Wohlstand hervorgehoben, da würde es mit einer passiven Einstellung zu den jetzt hilfesuchenden Menschen ein schlechtes Beispiel geben, gegenüber den anderen Völkern unseres Kontinents.

Wir werden es mit der Erfüllung der Bitten dieser Flüchtlinge nicht leicht haben, ihre wahren Gründe prüfen müssen und vielleicht auch ohne fremde Hilfe nicht alle Probleme lösen können. In keinem Falle dürfen wir vor diesen, nicht mehr zu vermeidenden schweren Aufgaben fliehen, sondern müssen nach Wegen und Möglichkeiten suchen, sie zu bewältigen.

Es ist erstaunlich und erfreulich, inzwischen aus den Medien neben den negativen Berichten auch immer wieder Positives zu erfahren, dass z. B. immer mehr Menschen in unserem Lande sich, ihren Möglichkeiten entsprechend, spontan freiwillig helfend der Flüchtlinge annehmen und deren Problemen die Härte nehmen. Respekt und Hochachtung vor diesen Helfern! Mögen sie viele Nachahmer finden!

Sollten sich mit unseren Bemühungen auch eigene Versäumnisse in der Vergangenheit offenbaren und zur Abhilfe motivieren, würde das der augenblicklich vor uns aufgebauten Problematik einen erfreulich positiven Anstrich verleihen.

Gehen wir also optimistisch ans Werk!
Ihr Horst Reinhard Haake

Willkommen!

Die Sporthalle am Stadtpark wird mindestens noch bis Ende Februar eine Notunterkunft für Flüchtlinge bleiben. Diana Ewert, neue Präsidentin im Regierungsbezirk Arnsberg, hat der Stadt Schwerte ein neues Amtshilfeersuchen überstellt und darin mitgeteilt, dass die Halle noch ein weiteres halbes Jahr benötigt wird.

In einem Mediengespräch erklärte unser **Bürgermeister Heinrich Böckelühr (auch Herausgeber unserer AS Aktive Senioren**): „Das bedeutet, dass wir die Halle nun winterfest machen müssen, neue Böden sollen eingezogen, offene Fenster unter der Turnhalle verschlossen werden. Denn die Tiefgarage soll weiterhin Ort der Essensausgabe bleiben, das hat sich dort bewährt".

Die Situation bringt vordergründig für die Menschen der Stadt Beeinträchtigungen mit sich. Wir sind geneigt das Leben im Augenblick des Jetzt zu sehen, doch Verfolgung und Vertreibung begleiten die Menschheitsgeschichte. Die Vertriebenen 1945-47, die „Gastarbeiter" in den 60er Jahren, die Menschen der Wende 1989/90 waren zunächst ‚wie die Flüchtlinge heute, Fremde im Land. Heute sagen sie, wir sind Deutsche, für uns und unseren Kindern ist es jetzt die Heimat. Ihre Beiträge zum Wohlstand in unserem Gemeinwesen sind nicht unerheblich.

Willkommen in Schwerte.
Heinz Kranefeld

Schwerter Miniaturen

Kleine Aquarelle (10x10 cm)in meinem Blog (www.hkfeldart.com.de) mit denen ich Motive, Begebenheiten sowie Alltägliches nachzeichne und kommentiere.

Das Boot fährt hinaus – verlorenes zurücklassend, es bleibt das Ungewisse für die Zukunft. Sonst nichts?

Diejenigen, die die hölzernen (besitzenden, medialen und Sicherheits) - Götzen herumschleppen und zu Göttern beten **die nicht helfen können**, begreifen nichts! Ich, sagt Gott der Herr, bin ein gerechter Gott und Heiland, es gibt keinen anderen, nicht einen, der wirklich helfen kann. (Frei nach Jesaja 45)

Das verschlossene Erstaufnahme-Lager Dortmund

Jesus sagt: „Liebe den Herrn, deinen Gott, von ganzem Herzen, mit ganzem Willen und mit deinem ganzen Verstand."
Das größte und wichtigste Gebot.
Gleich wichtig ist ein zweites: „Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst."
(Frei nach Matth. 22,37-38)

Wem das Erste nicht wichtig ist, kann das Zweite nicht halten.

Diese Tücher fand ich an der Sporthalle am Stadtpark, die Schrift schnell und einfach aufgemalt, hat mich berührt.

Wir sind immer bereit das Leben im Augenblick des Jetzt zu sehen, doch Verfolgung und Vertreibung begleitet die Menschheitsgeschichte.

Wenn ein Ausländer bei euch Schutz sucht, sollt ihr ihn nicht bedrängen, sondern wie einen von euch behandeln, denn ihr selbst wart einmal Fremde im Land. (frei nach 3. Mose,19,33)

In Neuß angekommen ließ Germanicus die Legionen hinter ihren Feldzeichen Aufstellung nehmen um zu ihnen von einem erhöhten „Tribunal“ zu sprechen und sich ihre Klagen anzuhören. Nur widerstrebend gehorchten die Soldaten. Seine Rede kann man nur als „kontraproduktiv“ bezeichnen, da er anstatt auf die Klagen einzugehen, betonte er seine Treue gegenüber seinem „Vater“ Tiberius, was schweigend und murrend registriert wurde. Da halfen auch seine Appelle an die Legionäre nichts mehr, in denen er die Soldaten auf die „glorreichen Siege“ des Tiberius gegen die Germanen verwies, die er doch mit ihnen erfochten hatte. Zu groß war der Hass der Soldaten auf Tiberius, wegen der unendlichen Mühen die er ihnen aufgebürdet hatte, seine unerbittliche Strenge und seine gnadelose Aufrechterhaltung der Disziplin. Verstöße dagegen hatte er mit drakonischen Strafen bei Mannschaften und Offizieren geahndet

Der Unmut über Germanicus steigerte sich bei den Meuterern immer mehr. Als nun Germanicus vorgeschlagen wurde, die Legionen würden sich ihm gerne zur Verfügung stellen, falls er die Absicht hätte selbst Kaiser zu werden, da sprang er empört vom Tribunal herab und wollte fortgehen. Doch die Meuterer hinderten ihn daran mit ihren gezückten Schwertern. Germanicus rief er wolle sich selbst töten, ehe er einen derartigen Treubruch und Hochverrat an dem „Vater“ begehen würde. Er zog sein Schwert und wollte es sich selbst in die Brust stoßen! Doch seine umstehenden Freunde fielen ihm in den Arm und führten ihn in sein Feldherrenzelt. Er war jetzt praktisch eine Geisel in den Händen der Meuterer. Man überlegte nun was zutun sei. Sie hatten außerdem erfahren, dass die Meuterer Boten zum Oberen Heere senden wollten, um die dortigen Legionen zur Teilnahme an der Rebellion aufzufordern. Außerdem wollten sie die Ubierstadt zerstören und dann plündernd in Gallien einfallen. Das von Truppen entblößte Rheinufer könnte dann wiederum die Germanen zu einem Raubzug nach Gallien einladen!

Germanicus beschloss daher im Namen des Tiberius einen Brief aufzusetzen, wonach er notgedrungen die Forderungen der Meuterer zu erfüllen versprach. Außerdem kündigte er darin an, er werde die Höhe der Legate mit eigenem Geld verdoppeln. Die Auszahlungen sollten aber erst in den Winterlagern Xanten-Vetera und Köln erfolgen. Die Dienstentlassungen der Veteranen sollten dagegen sofort vorgenommen werden und wurden von den Tribunen durchgeführt. Dagegen verlangten die Meuterer die sofortige Auszahlung der Legate noch im Neußer Sommerlager und die Aushändigung der „Adler“ und Feldzeichen. Mit eigenem und geliehenem Geld musste Germanicus der Erpressung durch die beiden Xantener Legionen nachkommen, worauf die Legionen in ihre Winterquartiere abzogen. Daraufhin begab sich Germanicus zum Oberen Heere um die Legionen dort auf den neuen Kaiser Tiberius zu vereidigen und sich so die Unterstützung des Oberen Heeres zu sichern, was auch gelang.

Wieder zurück in Köln bahnte sich schon das nächste Unheil an! Es erschien eine Senatsabordnung aus Rom unter der Führung des ehemaligen Konsuls Munatius Plancus. Wie ein Lauffeuer verbreitete sich unter den Meuterern das haltlose Gerücht, die Senatsgesandtschaft sei nur gekommen um die von Germanicus gewährten Vergünstigungen und Erleichterungen wieder rückgängig zu machen, was die Meuterer in rasende Wut versetzte. Keines logischen Gedankens mehr fähig rottete sich der Mob in der Nacht zusammen und stürmte zum Haus des Germanicus. Sie erbrachen die Tür zu sei-

nem Schlafgemach und zerrten den Caesar aus seinem Bett. Unter Androhung seines Todes erpressten sie die Herausgabe der „Fahne“ (?). Als sie damit durch die Straßen zogen begegnete ihnen Munatius Plancus und die Gesandtschaft, die wegen des Tumultes zum Hause des Germanicus geeilt war. Der Mob überhäufte sie mit Schmähungen und bedrohte sie mit dem Tode, worauf die Senatoren die Flucht ergriffen. Einzig Munatius Plancus trotzte dem wütenden Mob, musste sich aber schließlich doch ins Lager der 1. Legion retten. Dort umfasste er schutzsuchend die Heiligen Adler und Feldzeichen der Legionen um sich zu retten. Wäre nicht der Adlerträger Calpurnius dem Mob entgegengetreten, so hätten ihn die Meuterer ermordet.

Am nächsten Morgen begab sich Germanicus ins Lager und ließ Munatius Plancus zum Tribunal bringen. Dort enthüllte er den Meuterern den wahren Grund für die Anwesenheit der Gesandtschaft. Nicht die Rücknahme der von Germanicus verfügten Vergünstigungen sei deren Auftrag, sie hätten ihm vielmehr im Auftrag des Senates das „Imperium proconsulare“, die kaiserliche zivile und militärische Befehlsgewalt überbracht (ergibt sich aus Ann. I,14)! Mit beredten Worten klagte er über die Verletzung des heiligen Gesandtenrechtes und die furchtbare Schande welche die Meuterer auf sich geladen hätten! Da die Versammlung mehr betroffen als beruhigt war, ließ Germanicus die Gesandtschaft unter dem Schutz von Bundesgenössischer Reiterei in Sicherheit bringen.

Nun galt seine Sorge dem Schutz von Frau und Sohn. Ohne zustehendes Ehrengeleit ließ er Agrippina und Caligula bei Nacht und Nebel zu den Treverern bringen. In einer geschickten bewegenden Rede an die Meuterer gelang es ihm in ihnen Schuldbewusstsein und Reue zu erwecken und forderte sie auf, sich von den Anführern der Rebellion zu trennen. Das Weitere, deren Bestrafung sollten sie selbst vollziehen! Wie verwandelt eilten die Soldaten auseinander und schleppten die Rädelsführer vor den Legaten der 1. Legion C. Caetronius. Jeder Angeklagte wurde auf einer Tribüne von einem Tribunen vorgeführt. Unten standen die Legionäre mit gezückten Schwertern. War das „Schuldig“ gesprochen, so wurden die Verurteilten hinunter gestoßen und sofort niedergehauen! Die Soldaten hatten eine regelrechte Freude am Morden, doch Germanicus wehrte ihnen nicht! Danach vollzogen die in Köln untergebrachten Veteranen ihre blutige „Selbstreinigung“ von den Rädelsführern und wurden wenig später nach Rätien geschickt, um sie als mögliche Unruhestifter aus der Ubierstadt zu entfernen. Daraufhin schritt man zu Musterung der Centurionen. Hatten die Legionen deren Rechtschaffenheit und Tüchtigkeit bestätigt, so behielten sie ihre Stellung. Wurden ihnen aber übereinstimmend Habsucht und Grausamkeit vorgeworfen, so wurden sie ihres Amtes enthoben und durch geeignete Unteroffiziere ersetzt.

Waren so die Kölner Legionen vorerst zur Ruhe gebracht, so galt es jetzt den Trotz der 5. und 21. Legion in Xanten-Vetera zu brechen, hatten sie doch mit der Meuterei begonnen und die schlimmsten Frevel verübt. Germanicus beschloss, dem nun ein Ende zu bereiten! Dazu setzte er die 14. und 16. Legion aus Mainz in Marsch, sowie Bundesgenössische Truppen und die Rheinflotte. Zusammen mit den „sicheren Elementen“ aus beiden Kölner Legionen, Auxiliarkohorten und Alen des Niedergermanischen Heeres, rückte der gewaltige Heerbann auf Xanten vor. Vermutlich war das jetzt vorübergehend leerstehende Vier-Legionen-Sommerlager zu Neuß zum Sammelpunkt bestimmt.

Bevor Germanicus militärisch gegen die Xantener Meuterer vorging, räumte er ihnen noch eine letzte Frist zur Besinnung ein. So hoffte er auch hier auf die „Selbstreinigungskraft“ der Xantener Legionen, die ja auch bei den Kölner Truppen funktioniert hatte. Daher richtete er einen geheimen Brief an den

Ein Trupp von 8 „Legionären“ in original repliziertem „Outfit“, Rüstung und Bewaffnung aus der Zeit des Augustus, während ihrer Alpenüberquerung von Verona nach Augsburg, im Jahre 1985, im Rahmen eines „archäologischen Experimentes“, aus Anlass der 2000-Jahrfeier der Stadt Augsburg, von Marcus Junkelmann. Für den 540 km langen Marsch, der die Teilnehmer körperlich teilweise bis an den Rand ihrer physischen Leistungsfähigkeit brachte, benötigte der Trupp 25 Tage. Das entsprach Tagesetappen von durchschnittlich 22,5 Kilometern! Fotos 1 u. 2, Dieter Storz, München. Foto 3, Günther Grohmann, München. Entnommen aus dem Buch „Die Legionen des Augustus“ (vergriffen), von Marcus Junkelmann.

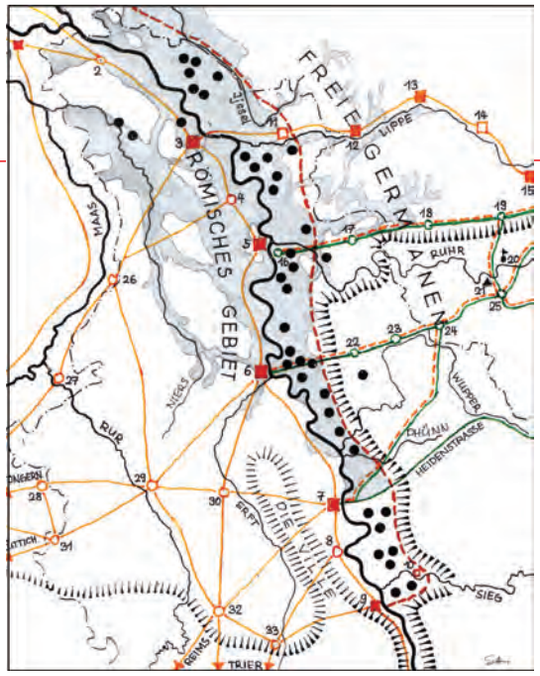
Legaten Caecina. Darin teilte er ihm mit, dass er mit starker Heeresmacht heranziehe und würde, falls es Caecina und den pflichtgetreu gebliebenen Soldaten nicht gelänge, dass von ihm gefällte Urteil über die Meuterer zu vollstrecken, er die beiden Legionen, ohne Ansehen einer Person, schonungslos bis zum letzten Mann niedermachen lassen würde! Diesen Brief las Caecina den Adler- und Feldzeichenträgern vor und wer sonst noch im Lager treu geblieben war. Jene forschten nun die Leute aus, die sie für geeignet hielten, und setzten, als sie den größten Teil der Legionäre für pflichtgetreu befunden hatten, auf Anraten Caecinas eine Stunde fest, in der sie die ärgsten Rädelsführer und Mannschaften nachts mit der blanken Waffe überfallen wollten. So drangen sie denn in dieser „Nacht der langen Messer" in die betreffenden Unterkünfte ein und metzelten die Meuterer ohne Gnade und Erbarmen nieder, die sie zuvor noch ihre „Kameraden" genannt hatten! In einem Blutrausch ohne Gleichen, ließ man die Menge Rache üben bis zur Sättigung! Erst nach dem Blutbad zog Germanicus in Xanten-Vetera ein und ließ die zahlreichen Leichen verbrennen. Daraufhin ordnete er den Rückmarsch der Einheiten des Obergermanischen Heeres in ihre Winterquartiere an.

Tacitus berichtet: *„Die auch jetzt noch wild erregten Gemüter der Soldaten überkommt plötzlich das Verlangen, gegen den Feind (die Germanen) zu ziehen und so ihre Raserei zu sühnen. Nicht anders könnten die „Manen" (die Seelen der erschlagenen Kameraden) besänftigt werden, als wenn ihre Brust ehrenvolle Wunden empfinge. Der Caesar gibt dem Eifer seiner Soldaten nach, lässt eine (Schiffs)Brücke (über den Rhein) schlagen und setzt 12000 Mann von den (vier) Legionen, 26 Bundesgenössische Kohorten (12480 Mann) und 8 Alen (3840 Reiter), die beim Aufstand eine untadelige Disziplin bewahrt hatten, über den Rhein" (Ann. I,49)".*

Nach meinen Berechnungen, anhand der Nachrichtenlaufzeiten von Köln nach Rom und zurück, dem Bewegungsitinear des Germanicus und und der handelnden Personen, sowie den Marschzeiten der Truppen, spannt sich der Zeitrahmen vom Ausbruch der Rebellion in Neuss, bis zur Niederwerfung des Aufstandes in Xanten-Vetera und dem Beginn des Marserfeldzuges meiner Meinung nach mindestens von Ende September bis Ende Oktober 14, vielleicht sogar bis Anfang oder Mitte November. Dazu gibt es auch andere Berechnungen. Doch fahren wir mit Tacitus fort:

„Fröhlich trieben die Germanen nicht fern vom Rhein ihr Wesen, während wir durch die Staatstrauer um Augustus, dann durch die Aufstände gebunden waren. Die Römer durchqueren nun in Eilmärschen den Caesischen Wald (Namensbedeutung unbekannt), überschreiten den von Tiberius angelegten „Limes" (Grenzweg/Grenzwall) und schlagen bei ihm ihr Lager auf. In der Front und im Rücken bot der Limes, in den Flanken ein Verhau Deckung. Von hier aus durchzieht Germanicus das dunkle Waldgebirge (Rheinisches Schiefergebirge/Bergisches Land) und überlegt, ob er von den zwei Routen den kurzen, betretenen oder den schwierigen, unbegangenen und deshalb vom Feind unbewachten Weg einschlagen solle (Ann. I,50)".

Das Heer des Germanicus zählte also mindestens 28320 Mann, ohne die Offiziere! Das war mehr als die ganze Armee des Varus, einschließlich seines gewaltigen Trosses einst zählte (max. 20000 Mann) und war für ein Kommandounternehmen nur gegen einen einzelnen Stamm äußerst ungewöhnlich! Offenbar hatte es Germanicus auf dessen völlige Vernichtung abgesehen! Auf einen Tross mit zahlreichen Versorgungswagen und das mitführen von Feldgeschützen (Carroballisten u. Katapulte) dürfte Germanicus bei diesem Vorhaben wohl verzichtet haben. Ihr persönliches Gepäck, mit Kochgeschirr und einer Wochenration mussten die Legionäre und Auxiliarsoldaten neben ihren Waffen an Tragstangen selbst transportieren. Zum Transport der Mannschaftsausrüstungen, wie den schweren Lederzelten, Schanzpfählen und Schanzwerkzeugen etc. stand jedem „Contubernium", einer Gruppe von 8 Soldaten, die eine Zelt/Wohngemeinschaft bildeten, jeweils ein Maultier als Lasttier zur Verfügung. Das römische Heer war also bildlich gesprochen vollständig „geländegängig motorisiert"!



Das linksrheinische römische Straßennetz und die vier möglichen Einfallstraßen der Römer vom Niederrhein nach Germanien, von Xanten (3), Duisburg (16), Neuß (6) und Köln (7). Rot gestrichelt: Der mutmaßlich rechtsrheinische „Limes des Tiberius". Grau: Die links- und rechtsrheinischen Auenwaldgebiete (Caesischer Wald?) Schwarze Punkte: Westgermanische Funde im Rheinland, nach R. von Uslar, 1938.

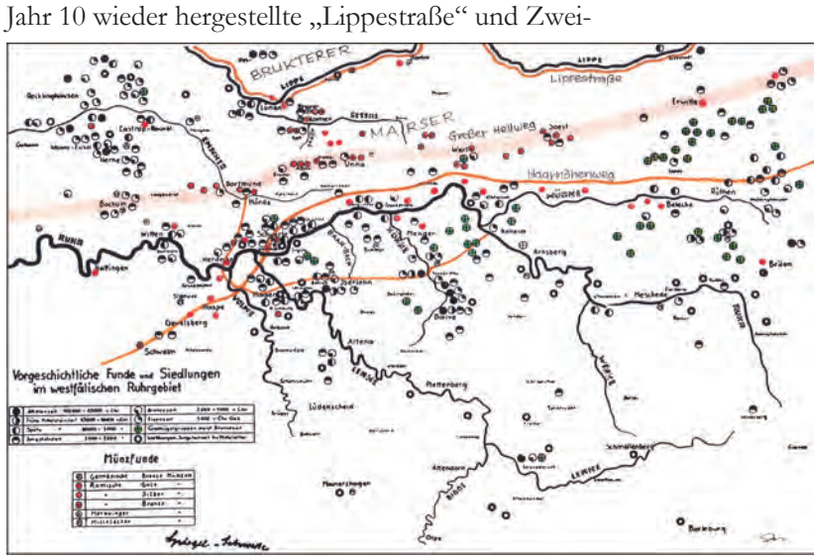
Nach Cassius Dio, der wie Tacitus die gleiche Quelle benutzt haben muss, wie Dieter Timpe ausführt **1)**, war es jedoch Germanicus der den Plan des Marserfeldzuges entwickelt hatte, um noch kurz vor dem Beginn des Winters eine Strafaktion gegen die Germanen durchzuführen. Ich komme nicht umhin mich der Argumentation Timpes anzuschließen! So war dieser „Kurzfeldzug" ja als ein „Überraschungsangriff" geplant, der die Rheinnahen Marser im Ruhrtal, wie ich vermute, während der Fangsaison auf Lachse und Meerforellen mit voller Wucht unvorbereitet treffen sollte! Ein solches „Kommandounternehmen", zumal in derartiger Truppenstärke, musste sorgfältig geplant und vorbereitet werden. Es ist m. E. vollständig ausgeschlossen, dass der Plan erst dem desolaten Gemütszustand der Legionen seine Entstehung verdankt haben und Germanicus erst darauf reagiert haben soll! Nein, Germanicus muss bereits von Anfang an diesen Plan ins Auge gefasst haben, um die Truppen wieder zu disziplinieren und ihnen ein dringend notwendiges „Erfolgserlebnis" zu vermitteln, von dem die Teilnehmer nach den schrecklichen Ereignissen des Herbstes die Wintermonate lang zehren konnten und ihre Begeisterung darüber auf die restlichen Truppen für den kommenden geplanten Sommerfeldzug, die längst überfällige „Rache für Quinctilius Varus", übertragen konnten!

Nach der Beschreibung des Tacitus ist weder der Anmarsch des Germanicusheeres von Xanten-Vetera bis zur „Schiffsbrücke" über den Rhein, noch bis zum Punkt des Nachtlagers am Limes des Tiberius, geographisch einzuordnen! Einzig der Name des „Caesischen Waldes" könnte in dem Namen des „Häserwaldes, nördlich der Lippemündung und des „Heissiwaldes" bei Essen-Heisingen, noch auf einen Teil dieses Waldes hindeuten. Allerdings muss es sich dann bei dem „Caesischen Wald" um einen riesigen „Auenwaldgürtel" gehandelt haben, der links und rechts den Rhein begleitete und von der holländischen Grenze bis mindestens südlich von Düsseldorf reichte, wie die Karte von M. Müller-Wille zeigt **2)**. Nach den zahlreichen festgestellten Altwasserarmen des Rheines zu urteilen muss sich der Auenbereich tatsächlich bis fast vor die Tore Kölns erstreckt haben. Ich habe dieses Waldgebiet in meiner Karte 1 grau markiert! Um über den Punkt des Rheinübergangs Klarheit zu gewinnen, müssen wir anhand anderer Quellen versuchen die möglichen römischen Einfallschneisen herauszuarbeiten, die Germanicus benutzt haben könnte und uns über die Beschaffenheit und den Verlauf des „Tiberianischen Limes" Erkenntnisse zu verschaffen, der nach Lage der Dinge nur ein Teil des von Tiberius eingerichteten „Niedergermanischen Limes", der befestigten Grenze des Niederrheins zwischen Bonn und der Rheinmündung in die Nordsee gewesen sein kann!

Der Limes des Tiberius

Nach Dieter Timpe soll der „Limes des Tiberius", ein „Grenzweg" oder ein „Grenzwall" gewesen sein, eine von mehreren möglichen römischen „Einfallschneisen" in das „Freie Germanien" östlich des Rheines. Timpe schließt sich hier der Meinung einiger neuzeitlicher Historiker an **3)**. Ich glaube das aber nicht! Als „Grenzwege", oder gar „Grenzwälle", in des Namens Bedeutung und Funktion, wie z. B. der spätere „Obergermanische" und der „Raetische Limes", die das römisch besetzte Gebiet von den Gebieten der freien Germanen abgrenzten, kann man die Straßen bei deren west-östlichem Verlauf allerdings beim besten Willen nicht bezeichnen!

Von den von mir vermuteten vier möglichen Einfallwegen oder „Heerstraßen" der Römer ins nördliche Germanien können wir zwei mit Sicherheit und zwei mit „hoher Wahrscheinlichkeit" erschließen. Da ist zum einen die von Tiberius vermutlich ab dem Jahr 10 wieder hergestellte „Lippestraße" und Zwei-

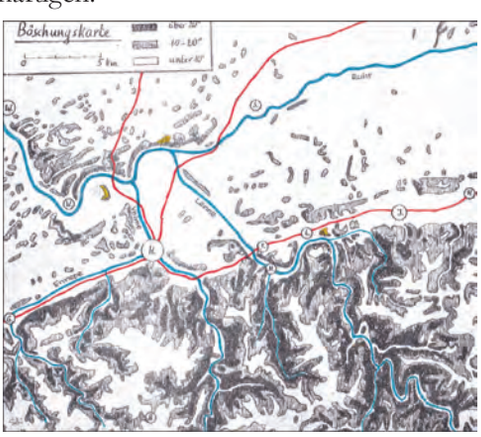


Karte der vor- und frühgeschichtlichen Funde im westfälischen Ruhrgebiet von Josef Spiegel/Schwerte von 1941, mit Einzeichnung der möglichen römischen Einfallstraßen in den Hellwegraum und das nördliche Sauerland, von R. Stirnberg

tens der schon von den Römern benutzte „Große Hellweg“ Duisburg-Paderborn, der durch das Kerngebiet der Marser, die Hellwegebene führte. Anhand der archäologischen Einzel-, Siedlungs- und Gräberfunde, muss dieser Weg schon seit der Jungsteinzeit existiert haben. Josef Spiegel/Schwerte hat die dort gemachten Funde, die sich wie „die Perlen auf einer Schnur“ längs des Großen Hellwegs aufreihen, in seiner 1941 geschaffenen und publizierten Karte „Vorgeschichtliche Funde und Siedlungen im westfälischen Ruhrgebiet“ eingetragen **4)**. Ich habe zusätzlich diese Karte noch um die von Bernhard Korzus **5)** bis 1970 erfassten römischen Münzfunde erweitert.

Da ist Drittens die von Neuss/Novaesium bzw. Düsseldorf, über Mettmann, Elberfeld, Schwelm und Gevelsberg, entlang der Ennepe, nach Hagen führende mittelalterliche Straße (Emperstraße), die auch schon die Römer benutzt haben dürften. In Hagen teilte sich der Weg dreifach. Der nördliche Abzweig führte entlang der Volme zum Ruhrübergang zwischen dem „Kaisberg/Kaiserberg“ (Monte Caesaris), der uns später noch beschäftigen wird, und Herdecke, sowie weiter über das Ardeygebirge zum „Großen Hellweg“ bei Dortmund. Vermutlich dürfte auch der Abzweig von Herdecke zur Sigiburg/Hohensyburg schon bestanden haben.
Die mittlere Tangente, der „Kleine Hellweg“, lief über Altenhagen, Hagen-Helfe (Helwe=Hellweg), Hagen-Kabel an der Lenne, nach Westhofen, an Schwerte vorbei, heute nur noch Abschnittsweise als West- u. Osthellweg und „Römerstraße“ erhalten, auf die Höhe des „Haarstrangs“. Über Hengsen, Opherdicke, Strickherdicke, teilweise in Sichtweite des „Großen Hellwegs“, führte die Straße über Frömern nach Bausenhagen. Als „Haarhöhenweg“ begleitete die Straße nun die Ruhr, Möhne und Alme, um sich kurz vor Paderborn mit dem „Großen Hellweg“ zu vereinigen. Durch den „Kleinen Hellweg“ konnten von der Höhe aus, über Querwege das mittlere Ruhrtal und das Möhnetal, aber auch die Hellwegebene erschlossen werden.

Die von Hagen abzweigende Südtangente, zwischen dem sauerländischen „Hügelland“ und dem steil dahinter aufragenden „Bergland“, verläuft, wie schon seit dem bergischen Vohwinkel und Elberfeld, durch Talsenken und Talbuchten, als „via Regia/Königsstraße“ **6)**, über Elsey a. d. Lenne, Letmathe, Iserlohn, Hemer und Deilinghofen hinab ins Hönnetal bei Klusenstein. Über Eisborn, Oelinghausen und Herdringen führte sie entlang des „Lüerwaldes“ hinab nach Neheim a. d. Ruhr. Dies wäre in West-Ostrichtung die südlichste überhaupt begehbare Straße für das Heer des Germanicus gewesen, falls er sich den Siedlungen der Marser im Ruhrtal und über den Haarstrang hinweg, in der Hellwegebene hätte unbemerkt nähern wollen. Wegen der in Süd-Nordrichtung verlaufenden tiefen schluchtartigen Flusstälern des steil ansteigenden Berglandes, wäre das Bergland von den Römern in West-Ostrichtung nicht zu passieren gewesen, wie uns die „Böschungskarte“ des Wilhelm von Kürten aus dem Jahr 1953 zeigt **7)**. Durch die rund 40 Kilometer lange Straße zwischen Hagen und Neheim hätte man jedenfalls auf breiter Front über festgestellte vorgeschichtliche Querwege ins Ruhrtal vorstoßen können. Dieser Weg wird uns später noch ausgiebig beschäftigen!



Die „Böschungskarte“ des Wilhelm von Kürten von 1953. Sie zeigt die Höhenverhältnisse zwischen dem Haarstrang, dem sauerländischen Hügelland und dem anschließenden Bergland, im geographischen Längenbereich zwischen Gevelsberg und Hemer. Darin Einzeichnung des „Achsenkreuzes Hagen“ mit den möglichen Anmarschwegen des Germanicus, von R. Stirnberg

Worum geht es?
Es geht um einen neuen, bislang so gut wie unbekannten Ansatz, über 90 Prozent der heute verbreiteten Schmerzzustände schon in der ersten Behandlung deutlich lindern zu können.

Probieren Sie es aus!
Auch bei den Schmerzen bei denen Ihnen bislang nicht geholfen werden konnte!

Wie funktioniert die Schmerztherapie nach
Liebscher & Bracht?

Sie versetzt den Therapeuten in die Lage, im Minuteneffekt die krankhaften muskulären Programme zu lösen und den Schmerz dadurch überflüssig zu machen.

Praxis für Physiotherapie
Hans-Joachim Reith
Hagener Strasse 38 · 58239 Schwerte · Tel. 02304/22711 · Mail: hans-joachim.reith@t-online.de

Zu den römischen Einfallstraßen nach Germanien können wir auch die spätere mittelalterliche Straße rechnen, die von Köln, über Köln-Mülheim, Dünnwald, Fettehenne, Blecher, Wermelskirchen und Beyenburg a. d. Wupper, nach Schwelm führte, die das Bergische Land diagonal durchschnitt (Siehe Karte Seite 1). Es ist allerdings noch unklar ob wir zu diesen vier Straßen mit „römischen Wurzeln“ auch die mittelalterliche, von Köln durch das Hochsauerland, das Rothaargebirge und das Hessischen Bergland, das Kerngebiet der Chatten, nach Kassel führende sog. „Heidenstraße“ rechnen können. Vermutlich kommt von den vier genannten Straßen nur eine als möglicher Anmarschweg ins Marsergebiet in Betracht. Doch zurück zum Limes des Tiberius.

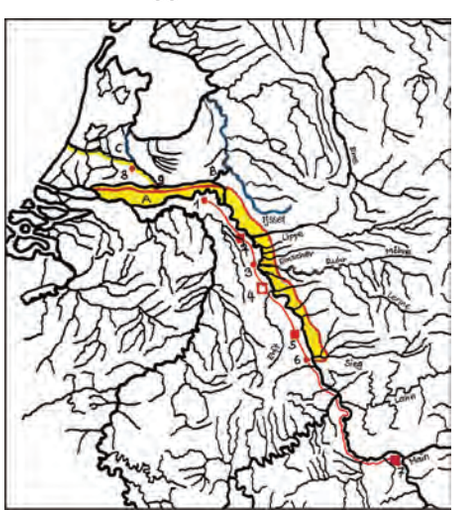
Bei dem „Limes des Tiberius“ kann es sich nur um eine in gewissem Abstand zum Rhein verlaufende Straße gehandelt haben, die der Vorfeldaufklärung der „nassen“ Rheingrenze diente und die irgendwo vom Heer des Germanicus auf seinem Weg nach Osten überschritten wurde. Als „Grenzwall“ kann man sie allerdings nicht Interpretieren! Nach der Beschreibung bei Tacitus muss es sich um eine sehr breite Trasse gehandelt haben, die beidseitig von Wällen (und Gräben?) begleitet wurde, zwischen denen, an den Flanken durch „Verhaue“ geschützt, das gesamte Heer in breiter Aufstellung, quasi wie in einem „Feldlager“ sein erstes Nachtlager aufschlagen konnte. Die Straße entsprach somit in keiner Weise dem schmalen Querschnitt römischer Fernstraßen, wie z. B. der süddeutschen „Via Claudia Augusta“, die von Verona über die Alpen nach Augsburg führte. Die rechtsrheinische Limesstraße dürfte vielmehr der breiten freigeholzten Trasse der früheren DDR-Grenze zur BRD geähnelt haben!

Die Limesstraße kann nach Tacitus höchstens einen Tagesmarsch (ca. 20 km) vom Rhein entfernt verlaufen sein. Dann hätte die Straße allerdings die in Ost-Westrichtung „zertalten“ Ausläufer des sich zwischen Sieg und Ruhr aus der Rheinebene erhebenden Gebirgsstocks des Bergischen Landes schneiden müssen. Dass erscheint mir unwahrscheinlich! Wahrscheinlicher ist es, dass die Straße unmittelbar am Fuß der Berge zu ebener Erde entlang führte. Die mittlere Entfernung der Straße vom Rhein wäre dann mit etwa 15 km anzunehmen.

Ein ungefähres Bild davon, wie die Landschaft in der „Köln-Bonner Bucht“ im Raum Bonn-Siegburg zur Zeit des Germanicus ausgesehen haben könnte, vermittelt uns noch die große farbige Lithographie nach der Zeichnung von Carl Bodmer, gedruckt bei J. Hölscher in Koblenz, um 1830, die unser Titelbild zeigt. Hier schweift der Blick vom Kottenforst-Ville über Bonn und die weite, damals nur schwach besiedelte jenseitige Rheinebene und die bewaldeten Höhen des „Bergischen Landes“, vor denen einst die Limesstraße verlaufen sein muss! In dem hier abgedruckten Bild erblickt man Mitte rechts außen „im Dunst“, die auf dem hohem Basaltkegel eines erloschenen Vulkans, dem „Siegberg“, die 1063 von dem Kölner Erzbischof Anno II (1056-1075) gegründete Benediktinerabtei St. Michael. Bis 1060 war die „Siegburg“ noch die Hauptfeste der ezzonischen Pfalzgrafen von Lothringen im Auelgau! Ich vermute, dass bereits Tiberius auf diesem freistehenden Vulkanstumpf ein kleines Kastell errichten ließ, dass zur Überwachung des unteren Siegtales, des Pleistales, zwischen dem Westerwald und dem Siebengebirge und der Limesstraße diente. Außerdem konnte man hier von der Höhe aus die Rheinebene bis hinab nach Köln überblicken. Ich kann mir nicht vorstellen, dass Tiberius diesen Standortvorteil nicht genutzt haben sollte. Spuren eines römischen Kleinkastells dürften aber bei der über tausendjährigen Baugeschichte des „Michaelsberges“ wohl kaum noch aufzufinden sein!

Ihren Anfang nahm die Limesstraße des Tiberius m. E. gegenüber dem von 1 v. – 35 n. Chr. bestehenden Auxiliarkastell „Bonnae“, dessen Rheinfront die Ostseite des heutigen Bonner Stadttheaters markiert. An der Nordseite des Siebengebirges entlang führte die Limesstraße in Richtung Siegburg, überquerte dort die Sieg und lief hinter dem „Michaelsberg“, entlang des Gebirgssockels nach Norden in Richtung Ruhr. Etwa bei Schloss Broich muss dann die Straße den Fluss und den Großen Hellweg gekreuzt haben. Vermutlich bei Hünxe dürfte sie dann die Lippe und die Lippestraße gequert haben. Auf Grund der regelmäßigen Abstände zwischen den Römerlagern Holsterhausen und Haltern, dem erst kürzlich entdeckten Kastell Olfen und dem Lager Oberaden, dürfte bei Hünxe das noch fehlende augusteische Lippekastell zwischen dem Rhein und Holsterhausen zu suchen sein!

Nach meiner Meinung begleitete die Limesstraße weiter den Rhein bis zur „Batavierinsel“, der heutigen „Betuwe“, wo sie vermutlich in der nördlichen Uferstraße der Betuwe ihre logische Fortsetzung fand. Die langgestreckte Batavierinsel, die von den



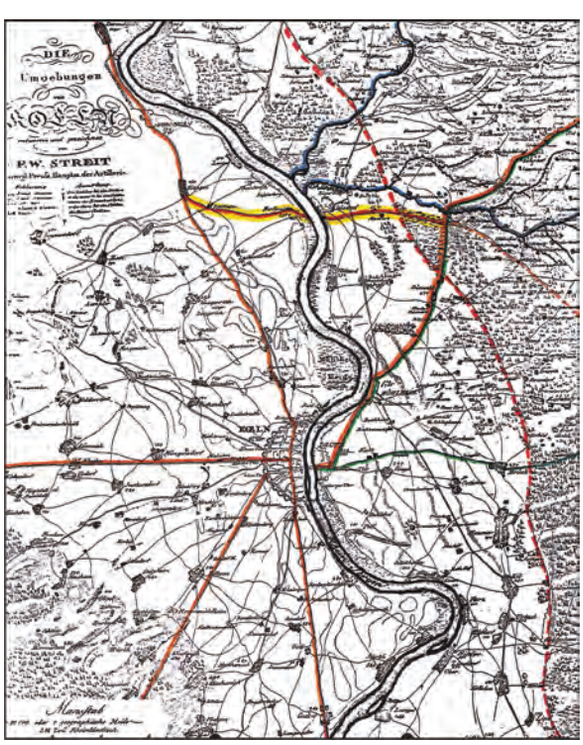
Karte „Hydrographica Germaniae“ des Phil. Heinr. Zollmann von 1712, mit Einzeichnung des „Niedergermanischen Limes“ zur Zeit des Tiberius (gelb), nach R. Stirnberg

Rheinarmen des „Lek“ und des „Waal“ umspült wird, bildete einst ein natürliches Sperrwerk gegen germanische Angriffe von Norden. Die Verteidigung der Insel, bis auf die Ober-Betuwe, haben die Römer anscheinend den Batavern überlassen. Erst ab 47 n. Chr. wurde unter Kaiser Claudius durch den Heerführer Corbulo der Grenzverlauf verändert. Die Grenze folgte nun von der Mitte der Betuwe aus dem Lauf des „Kromme Rijn/Oude Rijn“ (Alter Rhein), bis zu seiner Mündung in die Nordsee bei „Lugdunum Batavorum“ (Katwijk aan Zee) und wurde durch eine Kastellkette gesichert.

Für die Existenz und den Verlauf der rechtsrheinischen Limesstraße gibt es bislang noch keinen archäologischen Beweis, doch ein gewichtiges Indiz! Nach der Karte „Westgermanische Funde im Rheinland“ von R. von Uslar von 1938 **8)** liegen fast alle Funde, zumeist Grabfunde, von wenigen Ausnahmen einmal abgesehen, innerhalb des schmalen Geländestreifens zwischen dem Rhein und der von mir vermuteten Limesstraße, fast bis hinauf zur holländischen Grenze, nahe der Bataverinsel! Ganz offensichtlich haben die Römer irgendwann im 1. Jahrhundert n. Chr. diesen Grenzstreifen durch westgermanische Volksgruppen unbekannter Stammeszugehörigkeit aufgesiedelt. Ob es sich dabei um zwangsumgesiedelte „Sugambrer“ gehandelt hat, möchte ich offen lassen. Offenbar war ihnen, wie den Batavern, die Rolle von „Grenzwächtern“ zugedacht, die im Falle eines germanischen Angriffes auf den Niederrhein die römischen Truppen hätten alarmieren sollen. Vermutlich schon im ersten Frankensturm von 256/57 n. Chr. sind diese westgermanischen Siedlungen untergegangen. Ich habe die Siedlungskarte von R. v. Uslar als Grundlage für meine Straßenkarte genommen (Karte 1).

Mit absoluter Sicherheit können wir die Lippestraße und auch den Grossen Hellweg als Aufmarschstraße ausschließen, da sie von den Brukterern und Marsern ständig beobachtet wurden. Etwas besser sieht es bei der Straße Neuß/Düsseldorf/Hagen aus. Da der Abmarsch des Germanicusheeres von Xanten-Vetera in Richtung Köln sicher von germanischen Spähern beobachtet wurde, konnte der Abmarsch von den Germanen als „Entwarnung“ aufgefasst werden, dass ihnen in diesem Jahr, allein schon wegen der fortgeschrittenen Jahreszeit, von den Römern keine Gefahr mehr drohe. Möglicherweise haben sie deshalb der Straße wohl keine Beachtung mehr geschenkt. Doch sicher ist das nicht! Noch im Jahre 388 diente diese Straße dem römischen Feldherrn Quintinus, nach dem er bei Neuß den Rhein überschritten hatte, als Einfallstor ins Land der Franken, um diese für ihre Raubzüge nach Gallien zu strafen. Die Straße war jedenfalls damals noch ein wichtiger römischer Aufmarschweg nach Germanien. Ich bin mir deshalb nicht sicher ob Germanicus tatsächlich schon bei Neuss den Rhein überschritten hat! Auf der sicheren Seite für einen Überraschungsangriff des Germanicus auf die Marser wären die Römer gewesen wenn sie den Rhein, ohne Köln zu berühren, etwa bei Leverkusen, zwischen Merkenich und Wiesdorf, am Mündungsdelta von Wupper und Dhünn, auf einer Schiffsbrücke überquert hätten! Über den sogenannten „Reuterweg“ hätten sie dann unbemerkt von Köln aus die Limesstraße erreicht und Anschluss an die Straße von Köln nach Schwelm gefunden, der sie dann weiter folgen konnten. Mit einem möglichen Angriff aus Südwesten dürfte jedenfalls kein Germane zu dieser Jahreszeit mehr gerechnet haben!

Wird fortgesetzt.



Karte von F. W. Streit von 1825: „Die Umgebungen von Köln“. Orange: Linksrheinische römische Straßen. Rot gestrichelt: Mutmaßlicher Verlauf der Limesstraße des Tiberius. Orange-grün: Römisch-mittelalterliche Straße von Köln-Deutz nach Schwelm. Rot-gelb: Verbindungsweg zwischen der linksrheinischen römischen Uferstraße zwischen Fühlingen und der Straße Köln-Schwelm (Reuterweg), mit dem möglichen Rheinübergang des Germanicus zwischen Merkenich und Wiesdorf, südlich des ehemaligen Wupper-Dhünn-Deltas.

Anmerkungen

1) Dieter Timpe, Der Triumph des Germanicus, Untersuchungen zu den Feldzügen der Jahre 14-16 n. Chr. in Germanien. Rudolf Habelt Verlag GmbH, Bonn 1968, S. 27.

2) M. Müller-Wille, Karte Wehranlagen im nördlichen Rheinland, in: Führer zu den vor- und frühgeschichtlichen Denkmälern, Band 15, Essen, Düsseldorf, Duisburg. Verlag Philipp von Zabern, Mainz 1975, S. 55.

3) Dieter Timpe, wie Anm. 1, S. 31-33.

4) Josef Spiegel, Aus der vor- und frühgeschichtlichen Besiedlung des Amtes Ergste, in: Der Sauerländer, Heimatkalender für das Jahr 1941, S. 112.

5) Bernhard Korzus, Die Fundmünzen der Römischen Zeit in Deutschland, Abt. VI Nordrhein-Westfalen, Band V Arnsberg, Gebrüder Mann Verlag Berlin 1972.

6) Vergl. Walter Ewig, Der Königsweg, Schicksalsstraße unserer Heimat. Selbstverlag, Dröschede 1951.

7) Wilhelm von Kürten, Landschaftsformen in der Umgebung von Hohenlimburg, in: Hohenlimburger Heimatblätter, Januar 1953, S. 1-6.

8) R. von Uslar, Karte Westgermanische Bodenfunde im Rheinland, 1938, bei: Müller-Wille, wie Anm. 2, S. 27.

HNOnet NRW eG
... wir tun was!

Gute Nachricht:
Kostenloser Ratgeber zu chronischem Tinnitus

Der Tinnitus-Experte und Vorstandsvorsitzende des Ärztenetzwerks HNOnet NRW e.G Dr. Uso Walter hat jetzt einen Ratgeber für Patienten mit chronischem Tinnitus veröffentlicht, der Interessierten kostenlos als e-book zur Verfügung steht. Der Ratgeber informiert Betroffene wie das Hören und die Hörverarbeitung funktionieren, welche Ursachen Ohrgeräuschen zugrunde liegen und welche Symptome die lästigen Begleiter verursachen. Zudem geht der Hals-Nasen-Ohren-Arzt ausführlich auf bewährte, aber auch auf neue, wissenschaftlich geprüfte Therapiemethoden wie die akustische Tinnitustherapie ein. Denn auch wenn chronischer Tinnitus in der Regel nicht vollständig geheilt werden kann, lassen sich heute mit einer effektiven Behandlung Symptome deutlich reduzieren und eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität erreichen. Dazu kann der Patientenratgeber beitragen, indem er umfassend und patientengerecht die medizinischen Hintergründe der Erkrankung erklärt und wie eine Gebrauchsanweisung ganz konkrete Hilfe zur Selbsthilfe gibt. Die Patienten sind nach dem Durcharbeiten des e-books ausreichend für den Umgang mit dem chronischen Tinnitus geschult und lernen mit seiner Hilfe, den Tinnitus zu beherrschen, statt von ihm beherrscht zu werden.

Der Ratgeber ist als e-book in Deutsch, Türkisch und Englisch und als kindle-Version erhältlich. Download über www.mynoise.de

Dr. Uso Walter ist praktizierender HNO-Arzt und in Duisburg in eigener Praxis tätig. Zudem ist er Vorstandsvorsitzender und Mitglied erster Stunde des HNOnet NRW e.G., dem Ärztenetzwerk der niedergelassenen HNO-Fachärzte aus Nordrhein-Westfalen. Einer seiner Behandlungsschwerpunkte ist chronischer Tinnitus. Zusammen mit der Deutschen Tinnitusliga und dem Institut für integrative Medizin hat er das Programm „Tinnitus – na und?!“ entwickelt, das in ganz NRW und seit 2011 auch in Süddeutschland angeboten wird. Zudem hat er eine neue akustische Tinnitus-Therapieform entwickelt.

Unabhängige Patientenberatung Deutschland | UPD

Fall des Monats der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD)
Kassen müssen Fristen einhalten

Wenn die Krankenkasse auf einen Antrag nicht zeitig reagiert, dürfen sich Versicherte die nötige Leistung ohne Zusage selbst beschaffen. Doch wer später nicht auf den Kosten sitzenbleiben will, sollte vorsorgen.

Detlef S. ist berufstätig und alleinerziehend – eine Doppelbelastung, die ihm zu schaffen macht. Auf dringenden Rat seines Hausarztes beantragt der 37-Jährige für sich und seinen vierjährigen Sohn eine Kur. Die Mutter lebt im Ausland und sonst kann niemand auf das Kind aufpassen. Doch die gesetzliche Krankenversicherung reagiert nicht – mittlerweile seit vier Wochen.

Detlef S. hakt daher nochmal nach: Er schreibt seiner Versicherung, dass er die Kur gemäß Patientenrechtegesetz § 13 Absatz 3a SGB V als genehmigt ansehe und sie demnächst antreten werde. „Daran kann die Kasse aber kein Interesse haben, weil es so teurer für sie wird“, erklärt Schwabe. Für die Reha-Klinik gilt S. in diesem Fall nämlich als Privatpatient und entsprechend höher wäre die Rechnung, die ihm seine Krankenkasse später erstatten müsste.

UPD-Tipp: Am besten stellen Sie den Antrag schriftlich per Einschreiben mit Rückschein oder geben ihn persönlich gegen eine Empfangsbestätigung bei der Kasse ab. So lässt sich im Streitfall nachweisen, dass Ihr Antrag wirklich angekommen ist. Weitere Fragen zu Eltern-Kind-Kuren beantwortet neben der UPD das Müttergenesungswerk (www.muettergenesungswerk.de).

Unabhängige Patientenberatung Deutschland – UPD gGmbH
Bundesgeschäftsstelle
Littenstraße 10 | 10179 Berlin
jan.bruns@upd-online.de
Tel. 030.200 89 23-43
Fax 030.200 89 23-50

Die UPD berät per Gesetz neutral und kostenlos zu allen Gesundheitsfragen vor Ort in 21 regionalen Beratungsstellen

(Adressen siehe www.upd-online.de), über ihren Arzneimittelberatungsdienst und ein kostenfreies Beratungstelefon.

neue apotheke
Wir sind für Sie da!
Montags • Dienstags
Donnerstags • Freitags
Durchgehend geöffnet
von 08:30 - 18:30 Uhr
Mittwochs: 08:30 - 13:00 Uhr
Samstags: 08:30 - 14:00 Uhr
Apotheker Karlheinz Körmann
Postplatz 4 • 58239 Schwerte
Tel: 02304 - 1 62 78 • Fax: 02304 - 2 26 53
neue.apotheke.schwerte@t-online.de
www.neue-apo-schwerte.de

So heiß war es noch nie:

11. Deutscher Seniorentag – ein Erfolg

Alt und Jung begegnen sich unter dem Motto: Gemeinsam in die Zukunft!

Frankfurt am Main, 4. Juli 2015. Die Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), Prof. Dr. Ursula Lehr, zeigte sich sehr zufrieden mit dem Ergebnis des 11. Deutschen Seniorentages mit der Messe SenNova, die heute zu Ende geht. Rund 15.000 Besucher nahmen – trotz tropischer Temperaturen außerhalb des Congress Center Messe Frankfurt – das vielfältige Angebot begeistert an. Großen Anklang fand bereits die Festveranstaltung, die am Donnerstag von Bundeskanzlerin Angela Merkel eröffnet wurde. „Seien wir ehrlich: Seniorinnen und Senioren werden gebraucht – in politischen Fragen, als Ansprechpartner für seniorenspezifische Belange und natürlich auch im Alltagsleben."... „Ihr Wissen und Erfahrungsschatz sind einfach Gold wert – nicht nur für sie, für ihr eigenes Leben und ihre Generation, sondern auch für unsere gesamte Gesellschaft", so Merkel.

Voneinander lernen

„Gemeinsamkeit bedeutet, zusammen vereint den neuen Herausforderungen zu begegnen, das heißt jeder, alte und junge Menschen aller Generationen, Einheimische und Zugewanderte, Gesunde und Kranke, Menschen aus allen Ländern: Wir alle brauchen Flexibilität, Offenheit Neuem gegenüber, Solidarität und Toleranz. Wir sollten, auf Traditionen aufbauend und Neuem gegenüber aufgeschlossen, gemeinsam die Zukunft gestalten", resümierte Prof. Ursula Lehr, Vorsitzende der BAGSO.
Das vielschichtige Angebot in über 100 Veranstaltungen stieß auf großes Interesse, viele Säle platzten aus den Nähten. Die drei Tage gaben einen umfassenden Überblick und viele Informationen und Anregungen rund um das Thema „Älter werden". Viele Mitmachaktionen boten den Besuchern auch Gelegenheit, sich aktiv zu beteiligen.

Viel Neues

Auch die Fachmesse SenNova, die in der über 10.000 Quadratmeter großen Halle 5.1 stattfand, fand großen Anklang. Über 250 Aussteller informierten über innovative Dienstleistungen und Produkte. Besonders beliebt waren die Angebote zum Mitmachen wie ein Parcours zum Gesundheitscheck, Fitnesstraining fürs Gehirn und das Tanzen in der Mittagspause. Dr. Barbara Keck, Geschäftsführerin der BAGSO Service Gesellschaft, war begeistert, wie gut die Besucher bereits informiert waren: „Durch die konkreten Fragen und Wünsche haben wir viele Impulse und Anregungen erhalten, die wir in unsere Arbeit aufnehmen werden."

Alt und Jung – zwei Welten?

Ein wahrer Publikumsmagnet war das Publikumsgespräch mit Franz Müntefering, Bundesminister a.D. und Dr. h.c. Petra Roth, Oberbürgermeisterin a.D., sowie Schülerinnen und Schülern des Lessing Gymnasiums, Frankfurt. Die Diskussion zwischen den Generationen, moderiert von der Chefredakteurin des Se-

nioren Ratgebers Claudia Röttger, zeigte schnell, dass das gegenseitige Interesse sehr groß ist: „Wir profitieren von den Erfahrungen und dem Wissen der Älteren", so das Ergebnis einer Studie, die von Schülerinnen und Schülern der Oberstufe im Rahmen eines Schulprojektes durchgeführt wurde. Auch auf dem Deutschen Seniorentag trafen die Schüler auf sehr aufgeschlossene und aktive Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den Gymnasiasten gern Rede und Antwort standen. Es zeigte sich, dass Jung und Alt in ihren Wertevorstellungen gar nicht so weit auseinander lagen. Müntefering appellierte an die Jugend: „Sorgt dafür, dass die Welt morgen so ist, wie Ihr sie wollt, mischt Euch ein!" Dem schloss sich die ehemalige Oberbürgermeisterin an: „Ihr seid die Zukunft von morgen, gestaltet sie entsprechend."

Tanz Dich fit!

Eine ebenso gut besuchte Veranstaltung war das vom Bundesverband Seniorentanz (BVST) initiierte Tanztreffen. An die 1.000 Tanzinteressierte schwangen im gut klimatisierten Saal voller Freude und Begeisterung das Tanzbein.

Talk in Frankfurt – „Gemeinsam in die Zukunft!"

Der 11. Deutsche Seniorentag greift zum Abschluss noch einmal das Motto „Gemeinsam in die Zukunft!" auf. Der hochkarätig besetzte Talk bildete den Abschluss der dreitägigen ebenso spannenden wie unterhaltsamen Veranstaltung in Frankfurt. „Der 12. Deutsche Seniorentag findet in drei Jahren statt – wir sind gespannt, in welcher Stadt wir wieder auf aktive Senioren treffen", freut sich Prof. Dr. Ursula Lehr auf die nächste Veranstaltung.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Ursula Lenz
Bonngasse 10, 53111 Bonn
Tel.: 0228 / 24 99 93 18, Fax: 0228/24 99 93 20
E-Mail: lenz@bagso.de,
www.bagso.de

Senioren von Mitnahmestopp von Elektro-Scootern in Bussen/Bahnen betroffen:

OLG Schleswig sieht Dringlichkeit in der Scooter-Frage

Das Oberlandesgericht Schleswig hat jetzt die ablehnende Entscheidung des Landgericht Kiel bezüglich einer einstweiligen Verfügung für die Mitnahme von E-Scootern in den Fahrzeugen der Kieler Verkehrsgesellschaft GmbH, KVG, aufgehoben und an das Landgericht Kiel zurück verwiesen.

In seinem Schreiben verweist das OLG auf das Allgemeine Gleichstellungsgesetz, und begründet die Ablehnung damit, das „die Nichtbeförderung von Personen mit E-Scootern im regulären Linienverkehr eine Ungleichbehandlung von Menschen mit Behinderung im Sinne des Paragraphen 19“ darstellt.

„Diese Entscheidung bestätigt das diskriminierende Verhalten der KVG“ betont Heike Witsch, ÖPNV-Expertin beim Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. „Der Mitnahmestopp von E-Scootern und mittlerweile auch von Elektrorollstuhlfahrern ist für viele Senioren eine Mobilitätseinbuße und stellt für diese Menschen damit eine empfindliche Einschränkung ihres Alltags dar“, fügt Witsch hinzu.

Zwischenzeitlich wurden in Kiel alternative Beförderungslösungen in Form von Sonderfahrdiensten angeboten. „Das ist für uns keine Lösung, da bei solchen Angeboten längere Wartezeiten in Kauf zu nehmen und spontane Fahrten nicht möglich sind“, so Witsch.

Durch die Zurückweisung der Entscheidung durch das OLG muss das Kieler Landgericht nun zeitnah über eine einstweilige Verfügung entscheiden, da sich nach Vorgabe des OLG eine „Eilbedürftigkeit aufgrund der einschneidenden Folgen“ durch den Mitnahmestopp für betroffene Menschen ergibt. Heike Witsch: „Wir sind besorgt, dass eine Entscheidung im Hauptverfahren sich über Monate oder Jahre hinzieht und Fahrgäste mit Behinderungen sich für einen unangemessen langen Zeitraum auf eine eingeschränkte Mobilität und eine konkrete Diskriminierung einstellen müssen“.

E-Scooter darf nicht mehr mitfahren. Foto von Christina Kuhaupt

Warum Kommasetzung wichtig ist

"Hier, nimm ein Gummibärchen" "Hier, nimm ein Gummi, Bärchen"
Er will sie nicht.
Er will, sie nicht.

Er unterschrieb sein Urteil nicht, hängen!
Er unterschrieb sein Urteil, nicht hängen!

Wir essen jetzt, Opa.
Wir essen jetzt Opa.

Schüler sagen, Lehrer haben es gut.
Schüler, sagen Lehrer, haben es gut.

Gewalt gegen ältere Menschen:

Wenn Pflegebedürftige zu Opfern werden

Manchmal werden Pflegende zu Tätern. Weil aber nicht sein kann, was nicht sein darf, wird Gewalt gegen ältere und pflegebedürftige Menschen kaum öffentlich diskutiert. Erhebungen zufolge berichtet jedoch jeder zehnte Senior von Übergriffen in seinem direkten Umfeld, wobei von einer großen Dunkelziffer auszugehen ist. Mag der Grund Überforderung, Unwissenheit oder Zeitmangel sein, Hilfsbedürftige müssen besser geschützt werden! So widmet sich derzeit die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) der Frage, welche Rolle Mediziner dabei spielen können, Gewalt gegen ältere Menschen schneller aufzudecken oder dieser vorzubeugen.

Es ist kompliziert, Gewalt gegen Ältere zu identifizieren und zu verhindern. Überforderung? Rechtzeitig eingreifen und Hilfe anbieten!

Speziell pflegebedürftige Menschen sind von anderen abhängig und dadurch gefährdet, Opfer von Gewalt sowohl im häuslichen Bereich als auch in Institutionen wie Altenheimen zu werden.

Kontakt der DGG
Tel.: 089/230 69 60 69
Fax: 089/230 69 60 60
E-Mail: presse@dggeriatrie.de

Kleine Geschichten aus der Reihe Bonny

von Gerhard Kischewski

Bonny schlief mit Mucki im Heu!

Mucki stand schon um 7.00 Uhr vor der Terrassentür. Bonny hatte ihn schon gesehen und miaute, dass man die Tür öffne! Draußen war es sehr schön und warm sollte es noch werden.

Frauchen holte noch schnell ein Leckerchen für Mucki, der so geduldig auf Bonny wartete; streichelte beide noch einmal und verschloss die Tür. Was die wohl wieder aushecken mögen?

Frauchen machte die Betten, wusch ab, stellte die Waschmaschine an und ging in den Garten. Die Nachbarn waren auch schon fleißig! Einer hatte das zu hohe Gras mit der Sense geschnitten; die Nachbarin bepflanzte ihr Rundbeet und Frauchen jätete Unkraut und goss die Blumen. Dann hängte sie die Wäsche zum Trocknen auf, und füllte die Waschmaschine nochmals.

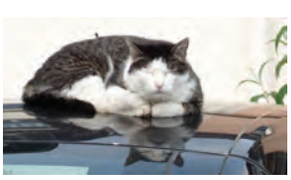
Nach zwei Stunden setzte sich Frauchen auf die Terrasse und der Nachbar wendete das Heu. Das Wetter lud zum Nichtstun ein!

Über den Gartenzaun unterhielt sich Frauchen mit der Nachbarin. Mucki und Bonny spielten im Heu und wendeten es noch einmal. Irgendwann legten sie sich ins Heu und schliefen tief und fest!

Der Nachbar wollte sein Heu von der Wiese holen, als er Frauchen bat, einmal über den Zaun zu schauen. Sie war überrascht, als sie sah, wie Mucki und Bonny voll ausgestreckt ganz nah beieinander auf dem Rücken liegend schliefen. Sie ließen sich nicht stören und genossen den frischen Duft vom Heu! Der Nachbar war nett und holte sein Heu später von der Wiese! gk

Bonny saß auf dem Auto!

Das Wetter war herrlich; Bonny war draußen und Frauchen saß am Frühstückstisch und überlegte, was sie unternehmen könne. Eine Tour an den See? Oder ins Freibad? Mal sehen!



Sie räumte den Tisch ab, stellte alles an Ort und Stelle, packte die Badetasche und rief nach Bonny! Bonny war mal wieder unterwegs und weder zu hören noch zu sehen!

„Warum hab‘ ich sie nur raus gelassen? Immer wenn ich weg will, ist sie weg!“ Aufgeregt und immer wieder nach Bonny rufend ging Frauchen durch den Garten! Nach einer ½ Stunde hatte Frauchen genug von der Warterei! Dann bleib einfach draußen!

Sie ging ins Haus, nahm ihre Tasche, schloss die Haustür und ging in die Garage, die geöffnet war! Mit dem Autoschlüssel öffnete sie den Kofferraum und stellte die Tasche hinein. Als sie den Kofferraum schloss, erblickte sie Bonny, die auf dem Dach saß und miaute, als wolle sie fragen: „Wo fahren wir hin?“

Frauchen war aber sauer und Bonny musste zu Hause bleiben! gk

Unsere erste Führung durch das ehemalige EAW

Sabine Totzauer

Eine Woche vor der ersten Führung durch das ehemalige Eisenbahnausbesserungswerk (EAW) wird dieses neue Element Schwerter stadtgeschichtlicher Führungen in der Lokalpresse vorgestellt. Wir sind noch beim Frühstück und sozusagen mit dem Gegenlesen beschäftigt, als auch schon ein erster Interessierter aus dem fernen Priorei anruft und sich anmelden möchte.

Dabei ist so ein Procedere gar nicht notwendig: zu den regelmäßigen Führungen an jedem 1. Freitag in den Monaten Mai bis Oktober findet man sich einfach am ehemaligen Tor 1 am Hasencleverweg ein; wer kommt wird mitgenommen, wer nicht kommt eben nicht.

Wir fiebern dem Freitag entgegen: Wird außer dem einen noch einer kommen? Es sind schließlich Ferien und Petrus

hat ein Einsehen mit den Urlaubern und heizt ihnen und uns mit fast 40 Grad ein - für an einem ehemaligen Warmbetrieb Interessierte und speziell für Dampfbegeisterte eigentlich die reine Nostalgie. . .

Wahrhaftig wächst die Gruppe der Interessierten bis 16.30 Uhr auf acht an und wandert zwei Stunden mit Sabine Totzauer und Lothar Schulze über das historische Gelände; einschließlich unserer aussagestarken KZ-Gedenkstätte, die man ohne ortskundige Führer an ihrem lauschigen Plätzchen leider nicht findet - wäre das mal was als Geo-Caching-Aufgabe? Für die meisten würde auch ein auffälligeres Blechschild reichen.

Am Ende des Rundganges stehen wir mit den Teilnehmern noch eine Weile zum Fachsimpeln beisammen - allen hat es gefallen. Einige wollen sogar mit anderen an der Materie Interessierten wiederkommen, die zum Teil mit eigenen Erinnerungen die Ausführungen bereichern können.

Die nächste Führung ist am 2. Oktober 2015, um 16:30 Uhr. Treffpunkt ist die Infotafel zur Geschichte des Werkes am ehemaligen Tor 1 am Hasencleverweg. Anmeldungen sind nicht erforderlich, die Führung kostet 3 € pro Person, Kinder unter 12 gehen kostenlos mit. Gruppenführungen für Vereine, Schülergruppen, Familien o. ä. können bei Lothar Schulze und Sabine Totzauer zum Preis von 30 € individuell vereinbart werden. Vielleicht ein schönes Geschenk für den Vater oder Opa, der mal hier gearbeitet hat.

Bewegt älter werden mit dem Kreisportbund Unna e.V. und dem AWO Friedrich-Krahn-Seniorenzentrum Schwerte

Angesichts des demographischen Wandels einer älter werdenden Gesellschaft stehen auch Sportorganisatoren und ihre Sportvereine vor neuen Aufgaben und Herausforderungen.

Durch regelmäßiges und altersgerechtes Bewegungstraining werden Muskelkraft, Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems erhalten und die natürlichen altersbedingten Funktionsverluste verlangsamt.

Bewegung hat außerdem wichtige Effekte für die psychische Verfassung und die persönliche Verhaltenssouveränität.

Der KSB Unna bietet bereits seit 2013 eigene Bewegungsprogramme an. Sie sind mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet und finden bei den Teilnehmern großen Anklang.

Seit März 2015 besteht eine Kooperationsvereinbarung mit dem Friedrich-Krahn-Seniorenzentrum (AWO) in Schwerte.

„Wir freuen uns sehr über die Zusammenarbeit mit dem KSB Unna“, betont Frau K. Hermann, die Einrichtungsleiterin des Seniorenzentrums. „Körper und Geist werden durch die Seniorengymnastik, unterstützt durch passende Musik, aktiviert und der Kontakt mit anderen fördert das soziale Wohlbefinden. Jeder Teilnehmer bringt sich ein, so wie er kann.“

Im 14-tägigen Rhythmus wird für die Bewohner des Hauses eine kostenlose Bewegungsstunde, angeleitet durch eine qualifizierte Übungsleitung, angeboten. Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen trainieren die Elastizität des Bewegungsapparates, spezielle Übungen fördern die Sicherheit der Motorik. Ebenso gehören Übungen, die das Gehirn trainieren, zum Programm der regelmäßigen Übungsstunden.
D. Meiings 02304/8990
(Sozialer Dienst)

In Zeiten wie diesen

in zeiten wie diesen
nicht den mut verlieren
und standhaft bleiben
leben als geschenk sehen

in zeiten wie diesen
eine meinung vertreten
und liebe geben
fremdes respektieren

in zeiten wie diesen
nicht einfach
oder doch?

Johanna Weishaupt

Glücksbringer

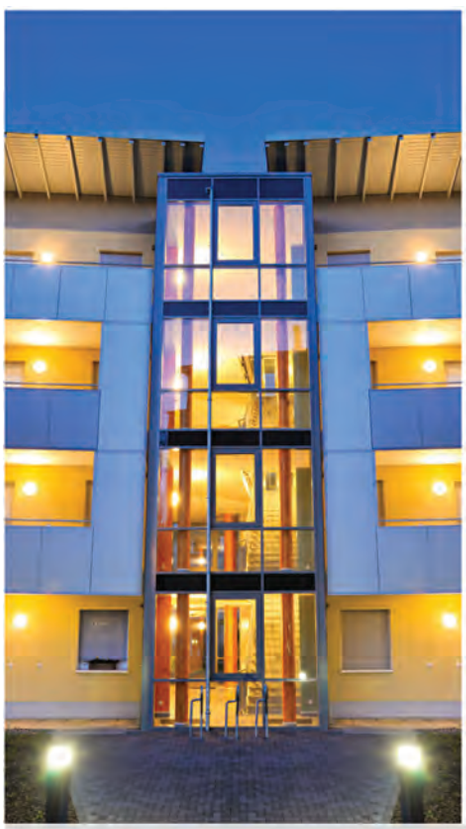
Wilma Frohne

Hallo liebe Lisabeth,
wie geht es Dir? Bei uns ist alles in Ordnung. Ich bin bloß noch irgendwie etwas aufgedreht durch Lauras Hochzeit vor ein paar Tagen und ihren außergewöhnlichen Besuch am Vorabend.

Du erinnerst Dich doch bestimmt an das pummelige Mädchen aus dem vierstöckigen Haus auf der anderen Straßenseite, dessen Haare mal rot wie ein Feuermelder, mal grün oder mal blau gefärbt waren. Dämmert's!? Der Protest ist vorbei. Heute ist Laura schlank und dunkelblond und heiratete in einem Traum von einem weißen Kleid und mit Schleier. Eingeladen hatte sie Verwandte und Nachbarn zur Feier drüben in Hof und Garten. Wir vermuteten zwar, dass es zu kalt sein würde, immerhin ist Herbst, doch die Sonne schien den ganzen Tag. Abends kühlte es sich allerdings ab. Von innen gewärmt und mit einer Strickweste über oder in ein Tuch gewickelt, wurde es für viele sehr spät bzw. früh. Der Braut regnete es also nicht in den Kranz. Sie hatte andere Glücksbringer zu Besuch, nämlich einen Schwarm Störche. Du hast richtig gelesen.

Stell Dir vor: An Lauras Polterabend saß ein Storch auf dem Kamin ihres Hauses. Ich stand am Küchenfenster als er landete, staunte und überlegte, ob das junge Paar wohl bald Nachwuchs bekommen würde. Erst saß der Storch ganz still, doch dann legte er den Kopf weit zurück, streckte seinen roten Schnabel hoch in die Luft und klapperte. Kurze Zeit später landete ein zweiter Storch daneben.
„Das gibt's doch nicht."
Paul ließ seine Zeitung einige Zentimeter sinken, blickte über den Rand seiner Brille und fragte:
„Was gibt's nicht?"
„Drüben auf dem Schornstein sitzen zwei Störche."
Paul legte die Zeitung auf den Ecktisch, stellte sich neben mich und wir versuchten Schnabelgeklapper und Gebaren der Vögel zu deuten.

Mehrere Artgenossen schwebten vorbei, kehrten zurück, zogen noch einen Kreis und setzten sich auf den Dachfirst. Immer mehr Störche landeten und klapperten. Fasziniert beobachtete ich, wie die großen Vögel vor der Landung ihre Beine senkten, die Flügel zusammenfalteten, an den Körper legten und sich nieder ließen.
Da First und Dachrinne nicht ausreichte für alle, suchten sich die Tiere auf den Balkonbrüstungen und sogar in Balkonkästen zwischen Geranien und Petunien einen Platz.
Auf der Mittelinsel in unserer Seitenstraße und auf unserer Wiese landeten sie ebenfalls und schritten mit ihren langen dünnen Beinen gravitätisch durch das Gras.



GWG
Gut und sicher wohnen

Ihr starker Partner
für gutes Wohnen in Schwerte

Wir bieten
- Kompetenz seit 1897
- 1.800 Mietwohnungen in Schwerte
- Sicherheit einer Genossenschaft mit 2.600 Mitgliedern
- guten Service vor Ort durch eigene Handwerker
- Gemeinschaftsräume mit vielen Programmangeboten

www.gwg-schwerte.de

GWG Schwerte eG – seit 1897 – Rathausstr. 24 a, 58239 Schwerte, Telefon 02304 24032-0, Email: info@gwg-schwerte.de

„Paul, was wollen die alle hier?“
„Vielleicht ist der Schwarm gestern durch das Gewitter getrennt worden und sie sammeln sich jetzt. Einige scheinen auch hungrig zu sein.“
„Frösche sind doch keine hier auf der Wiese.“
„Aber Regenwürmer. Drüben im Hof finden sie bestimmt auch kleine Säugetiere.“
„Meinst du Mäuse?“
„Ja. Außer Eidechsen, Fischen und Schlangen fressen sie auch Mäuse.“
Noch drei Nachzügler schwebten herbei und quetschten sich zwischen die Vögel auf dem Dachfirst.
„Ob das jetzt die letzten sind?“

Es schellte. Ich zuckte zusammen.
„Aaaah, jetzt holt er sie bestimmt.“
„Wer? Was?““
„Na der Storch die Maus!“ Paul strahlte mich an, ging Richtung Korridortür und sagte: *„Ich habe doch gestern eine Maus in der Spüle gesehen.“*
Wenige Minuten später kam er allein zurück. *„Es war Frau Meierle. Sie hat bei der Zeitung angerufen. Die schicken jemanden zum Fotografieren der vielen Glücksbringer.“*

Unter den Kastanienbäumen, die ja die Hauptstraße säumen, blieben immer wieder Leute stehen, um die Störche zu betrachten. Autos hielten an oder fuhren langsamer und die Straßenbahn raste nicht wie sonst.

In der Nacht flogen die Glücksbringer weiter. Nur eine Menge weißer Kleckse erinnerten morgens noch an ihren Besuch. Obwohl ich die Störche interessant fand, war ich froh, dass sie weg waren.

Die Zeitung brachte übrigens ein großes Farbfoto. Unter dem Bild stand, dass nach dem Volksglauben Störche nicht nur für reichen Kindersegen stehen, sondern auch das Haus vor Feuer und Blitz schützen.

Vorhin hatte ich Besuch von den Nachbarskindern. Sie feiern heute wieder Hochzeit und sammelten für ihr Büfett. Eingeladen hat das „Brautpaar“ zu seinem Fest sogar mit einer Herzchenkarte. Auf der Rückseite steht: Es ist eine Mitbringparty!
Jetzt marschiert der Hochzeitszug gerade über die Garageneinfahrt des Nebenhauses. Ein Kranz aus Ackerwinde und ein Gardinenschleier, dessen Schleppe zwei Mädchen tragen, schmückt die Braut; der Bräutigam hat einen schwarz-rot-gelben Zylinder aus Zeiten der Fußballweltmeisterschaft auf. Voraus marschiert dem Zug ein Trommler. Er hat irgendwo einen Blecheimer geschenkt bekommen, sich ihn umgebunden und hämmert eifrigst mit zwei Kochlöffeln darauf. Neben ihm läuft der „Taschenträger“. Er schellt an den Haustüren und sammelt in einer Leinentasche die Köstlichkeiten. Die Blumenkinder streuen keine Blüten, sie mimen Störche. Dafür schwingen sie ihre ausgebreiteten Arme bedächtig auf und ab oder strecken sie vor, klatschen die Hände gegeneinander und imitieren so Schnabelgeklapper.

Ich freue mich auf das Treffen mit den Nachbarn. Bestimmt wird es lustig und, falls das Wetter hält, spät werden. Bald ist die Gartenarbeit ja vorbei und somit auch das Schwätzen am und über den Gartenzaun.

Liebe Lisabeth, wie wäre es, wenn Du uns bald wieder besuchen kämest? Vielleicht in der Adventszeit? Wir könnten dann wie früher gemeinsam über die Weihnachtsmärkte bummeln! Sieh doch mal zu, ob du es einrichten kannst.

Herzliche Grüße, ebenfalls von Paul,
und bis hoffentlich bald,
Deine Lina

Die Ruhr bei Geiseke. Aquarell von H. Kranefeld

Polizeilichen Kriminalprävention
der Länder und des Bundes (ProPK)

Gemeinsame Pressemitteilung der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK) und des WEISSEN RINGS

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsopfern.

Alt, alleinstehend, Opfer

Polizei und WEISSER RING informieren über Kriminalität gegen Senioren. Senioren sind von Straftaten nicht öfter betroffen als andere Altersgruppen. Demgegenüber haben die zunehmende öffentliche Diskussion und die Aufbereitung in den Medien den Eindruck entstehen lassen, insbesondere Gewalt richte sich in wachsendem Maße gegen ältere Menschen. Dabei sind es andere Straftaten, die vor allem Senioren treffen, wie der Trickbetrug beispielsweise. **Das Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK) hat sich gemeinsam mit dem WEISSEN RING dieses Themas angenommen und für die ältere Zielgruppe zwei neue Seniorenbroschüren veröffentlicht.**

Die Polizeiliche Kriminalstatistik für das Jahr 2014 belegt: Ältere Menschen ab 60 Jahren werden verhältnismäßig selten Opfer von Gewaltkriminalität. Nur 11.865 Personen wurden 2014 als Opfer von Gewaltkriminalität registriert. Das sind rund 5,6 Prozent aller Opfer von Gewaltkriminalität. Entgegen dem allgemeinen Trend zu einem Rückgang der Kriminalitätsgefährdung mit dem Alter gibt es jedoch im Bereich der Pflegebeziehungen sowie bei Eigentums- und Vermögenskriminalität Delikte, bei denen gezielt ältere Menschen als Opfer gewählt werden. Eines der Betrugsdelikte ist der so genannte „Enkeltrick“, der im Bereich der Trickdiebstähle einen steilen Anstieg des Viktimisierungsrisikos im höheren Alter verzeichnet.

Andererseits ist belegt, dass gerade ältere Menschen Experten für die eigene Sicherheit sind; die erhöhte Wahrscheinlichkeit, Opfer von Gewalt zu werden, betrifft vor allem die jungen Altersgruppen. Um aber ältere Menschen für mögliche Gefahren zu sensibilisieren und ihnen Tipps an die Hand zu geben, bietet die Polizei mit den neuen Broschüren zwei umfassende Ratgeber an, die den unterschiedlichen Lebensphasen der Senioren Rechnung tragen: Jüngere Senioren sind agiler und erleben einen anderen Alltag als diejenigen, die im hohen Alter eher ans Haus gebunden sind. Beide Broschüren wurden in Zusammenarbeit mit dem WEISSEN RING herausgegeben.

„Da immer mehr Menschen immer älter werden, entwickeln sich vermehrt spezifische, auf ältere Opfer ausgerichtete Deliktsmuster. Aus diesem Grund müssen die Zielgruppen unterschiedlich angesprochen und informiert werden“, erklärt Gerhard Klotter, Vorsitzender der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK).

Das Hauptaugenmerk beider Broschüren besteht darin, dass sie nicht nur typische Verhaltensweisen von Tätern beschreiben, sondern auch Verhaltenstipps für jede Situation geben und darüber informieren, wie man sich verhalten sollte, wenn man Opfer geworden ist.

Die Broschüre „Sicher Leben“ wendet sich an die Frauen und Männer, die an der Schwelle zum Rentenalter stehen oder sich bereits in dieser Phase befinden und dennoch so junggeblieben sind, dass sie uneingeschränkt aktiv am Leben teilnehmen können, sprich, im Internet surfen und dort Produkte

bestellen, viel außer Haus unternehmen und rege soziale Kontakte pflegen. Ihrer Lebenssituation angepasst gibt es Tipps und Informationen zu Gefahren an der Haustür, im Internet oder auch unterwegs. Des Weiteren können sie sich über Gewalt in der Pflege informieren und erfahren mehr zur Nachbarschaftshilfe oder dem richtigen Zeugenverhalten.

Die Broschüre „Sicher zu Hause“, richtet sich dagegen an Seniorinnen und Senioren im höheren Lebensalter, die nicht mehr so mobil leben können, und darum eher alterstypischen Gefahren ausgesetzt sind, die ihnen im häuslichen Umfeld (Haustür oder Telefon) begegnen können. Diese Broschüre ist für eine bessere Lesbarkeit angesichts der Zielgruppe extra im A4 Format erstellt und mit einer größeren Schrift versehen worden. Die Leserinnen und Leser werden darüber informiert, wie Täter beispielsweise versuchen, durch Tricks und Täuschungen an das Vermögen älterer Menschen zu gelangen.

„Kriminelle überlegen sich immer raffiniertere Methoden, um sich gezielt an Senioren zu bereichern und sie zu betrügen“, sagt Roswitha Müller-Piepenkötter, Bundesvorsitzende des WEISSEN RINGS. Neben dem finanziellen Schaden würden ältere Menschen auch mit psychischen Folgen kämpfen, wenn sie zum Opfer werden. Sie betont: „Wer auf eine Masche hereinfällt, schämt sich oft im Nachhinein und möchte nicht, dass andere erfahren, wie naiv man war. Aus Scham melden sich viele ältere Menschen daher erst gar nicht bei der Polizei.“ Der WEISSE RING stehe Senioren in diesen schweren Situationen beiseite. „Mit den Broschüren wollen wir erreichen, dass Senioren seltener Opfer von Kriminellen werden, denn die Prävention von Kriminalität ist der beste Opferschutz“, unterstreicht Müller-Piepenkötter.

Beide Broschüren können im Internet unter http://www.polizei-beratung.de/medienangebot.html kostenlos heruntergeladen werden oder sind kostenfrei in jeder Polizeidienststelle erhältlich.

POLIZEI NRW.

Messe rund um das Leben im Alter

Die SeniorA informiert im Rahmen des DORTMUNDER HERBST

SeniorA Dortmund

Vom 30. September bis zum 4. Oktober 2015 findet in den Westfalenhallen Dortmund die Seniorenmesse SeniorA im Rahmen des DORTMUNDER HERBST 2015 statt. Auf einer Fläche von 45.000 qm präsentieren sich dabei in sechs Hallen neun unterschiedliche Messen. Mit dabei ist außerdem die ideenreich, die MODE & BEAUTY, WOHNEN & EINRICHTEN, KÜCHE & HAUSHALT, UNTERWEGS, Freizeit-&-Reisen, Westdeutschen Mineralientage, HAUS & ENERGIE und in diesem Jahr zum ersten Mal auch LAND & GENUSS.

SeniorA, die Messe für Leben im Alter sowie für Körper und Gesundheit bietet seinen Besuchern eine breite Themenvielfalt aus den Bereichen Freizeit, Reisen, Gesundheit, finanzielle Vorsorge, Wohnen, Pflege und Betreuung. Zahlreiche Vereine, Institutionen und Dienstleister informieren über Produkte und Hilfestellungen, die den Alltag erleichtern und runden die Messe mit einem attraktiven Rahmenprogramm wie beispielsweise Livemusik, Tanzeinlagen und interessanten Vorträgen ab.

Der Stuhl

Neulich war ich wirklich krank,
saß krumm auf meiner Ofenbank,
war schlapp und matt - kein Appetit,
auch schmeckte mir das Essen nicht.
Ich schleppte mich zum Doktor rauf,
und dacht', der schreibt mir schon war auf.

Wo fehlt es Ihnen, gute Frau...
beschreiben sie's mir ganz genau.
Ach, Herr Doktor, wie soll ich's sagen -
ich muss halt über alles klagen.
Am schlimmsten ist's in meinem Bauch.
Es drückt der Magen, und der Darm zwickt auch.
Der Doktor sagt: ,,Da muss ich was tun,
bringen sie morgen mal ihren Stuhl.
Den muss ich erst sehen, dann kann ich sagen,
was da nicht stimmt an ihrem Magen."

Ich trab' nach Haus, denk vor mich hin,
was bringste bloß für'n Stuhl dahin?
Bei einem fehlte Farbe und Kissen,
bei dem anderen ist der Stoff verschlissen.
Damit durch's Dorf, was denken die Leut',
ganz vornehme Stühle ham'se doch heut.
Ich werd' beim Nachbarn einen borgen,
der hat ganz neue - weg waren die Sorgen.
Am nächsten Morgen, so gegen „Acht",
da hab' ich mich mit dem Stuhl auf den Weg gemacht.
Der Doktor guckt, als ob ich nicht dicht,
„Ihren Stuhl brauch' ich, verstehen Sie denn nicht?"
Ich denk', jetzt hast du dich blamiert,
der merkt so was gleich, studiert ist studiert.
So 'nen Stuhl in unserem Haus,
das schließt der Doktor völlig aus.
Bin dann mit meinem alten rauf,
der Doktor reißt die Augen ganz auf.
Er kreischt: „Jetzt red' ich deutsch mit dir,
"nen alten Stuhl, den bringst du mir?"
Ich denk', der schlägt mir auf die Backe,
als er schreit: „Ich brauche deine Kacke."

Hätt' der denn das nicht gleich sagen können,
lässt mich zweimal mit 'nem Stuhl her rennen.
"Morgen, Herr Doktor, mach' ich es richtig."
„Nicht Morgen", sagt er, "ist nicht wichtig.
Wenn sie in drei Wochen wiederkommen wollen, ich muss mich erst von ihnen erholen!"
„Gut, Herr Doktor, das sehe ich ein
ich bring dann das Zeug in drei Wochen herein."

Nach drei Wochen raffte ich mich auf.
„Vater“, sagte ich, „heut' gehste mit zum Doktor rauf. Es ist zuviel, pack' mal mit an, ich trag' die zwei Eimer und du trägst die Wann' !"

Volksgut

Eine unerfüllbare Bitte!

Für die tägliche Verpflegung unserer 8 Katzen brauchen wir fünf Dosen Katzenfutter a 450 Gramm. Da wir der Fernsehwerbung von Katzenfutter Vertrauen schenkten, waren wir sehr darüber enttäuscht, dass nach dem Fressen das allgemeine Kotzen einsetzte!

lrgendwann war ich darüber so sehr erbost, dass ich bei diesem namhaften Tierfutterhersteller anrief! Es meldete sich eine sehr freundliche Telefonistin; von der ich in nettem, ruhigen Ton einen der Herren Vorkoster zu sprechen verlangte!
„Was für einen Herrn Vorkoster möchten Sie sprechen?"

„Wie viele haben Sie denn?", fragte ich.

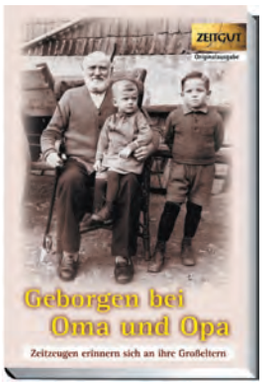
„Wir haben keinen Herrn Vorkoster!"
Darauf sagte ich zu der netten Telefonistin, dass die Firma, für die sie arbeite, große Werbung mit dem guten Geschmack ihres Katzenfutters mache! Deshalb sei ich auch der Annahme, dass es jemand probiert haben müsse und ich möchte den Vorkoster sprechen.

Die Telefonistin war am Ende und suchte nach einer Möglichkeit, mich schnell los zu werden. Sie sagte freundlich: „lch kann ihnen leider nicht helfen; ich verbinde sie mit der Werbeabteilung!" Und schon war sie weg! Es klingelte dreimal, und dann meldete sich eine zarte Frauenstimme. „Hier ist die Werbeabteilung der Firma..., mein Name ist Frau... womit kann ich dienen?"

lch erklärte ihr das Gleiche wie zuvor der Telefonistin und dass es in der Werbung ständig hieße: „Katzen würden es selber kaufen!" Jetzt wollte ich aber nur noch wissen, ob der oder die Vorkoster von dem Futter auch immer Kotzen würden?

Auf diese Frage wurde das Gespräch wortlos beendet! lch beendete meine Einkäufe dieses Futters und meine Katzen sind zufriedener denn je! gk.

Großvaters Rat oder Der gesunde Apfel



Erfahrungen und Erlebnisse der Kindheit sind sozusagen als Ur-Erlebnisse tief in die Seele eingedrungen. Von Zeit zu Zeit steigen sie auf und man erlebt sie gewissermaßen neu.

Meine Kindheit war bereichert durch die Erfahrung und das Leben mit meinem Großvater. Zwölf Jahre war mir dieses Glück geschenkt. Der Großvater verkörperte in unserer Familie eine Art Patriarch. Sein Wort und seine Weisungen hatten Gültigkeit, denn sie kamen aus einem mitsorgenden und liebenden Herzen. Seine Belehrungen waren für uns Enkelkinder wie Gebote, die ich immer als gut und richtig erfahren habe und die wir auch gerne befolgten. Ein Foto von Großvater haben wir leider nicht. Er lebt in meiner Erinnerung als stattlicher Mann mit schönem, weißen Haar.

Was ich nun erzählen will, trug sich in einem Jahr zu, das eine gute und üppige Ernte auf den Feldern brachte. Zudem gab es eine fast überreiche Obsternte. Besonders die Apfel- und Birnenbäume hingen brechend voll. Das reife Obst wurde daheim sorgfältig gelagert, denn die Früchte waren für den Winter fest in den Ernährungsplan der Familie eingeplant.

Großvater hatte uns Kindern beigebracht, wie wichtig und gesund es sei, regelmäßig Obst zu essen. Ganz besonders wertvoll sei es, vor dem Schlafengehen noch langsam und genüsslich einen Apfel zu essen. Das spare das Zähneputzen und fördere einen guten Schlaf. Die beiden Begründungen schienen mir sehr einleuchtend und die Befolgung von Großvaters These war sogar verlockend. Ganz so falsch mag sie nicht gewesen sein, denn viel später fand ich ein Gedicht (das es in unterschiedlichen Versionen gibt) mit einem Lob auf den Apfel, der sinngemäß zu Großvaters Überzeugung passt:

Ein Lob dem Apfel
Eines musst Du Dir gut merken:
Wenn Du schwach bist, Apfel stärken!

Äpfel sind die beste Speise
für zu Hause, für die Reise,

für die Alten, für die Kinder,
für den Sommer, für den Winter,
für den Morgen, für den Abend,
Apfelessen ist stets labend.

Äpfel glätten Deine Stirn,
bringen Phosphor ins Gehirn.
Äpfel geben Kraft und Mut
und erneuern Dir Dein Blut.

Darum Leute, lasst euch raten:
Esst sie frisch, gekocht, gebraten,
täglich ihrer fünf bis zehn.
Das hält jung und macht noch schön.

Wer Äpfel isst, der wird nicht dick
und kriegt Nerven wie ein Strick.
Drum befolget meinen Rat.
Hier sind die "Äpfel", schreitet zur Tat!

ln der Kinderzeit brauchten wir keine Bestätigung, Großvaters Wort reichte uns vollauf. Eines Abends, der Tag - die Schule und die kleinen Verrichtungen im Haus - waren besonders anstrengend gewesen, waren meine zwei Schwestern Dini und Klara und ich nach dem Abendessen rasch zu Bett gegangen. Alle drei schliefen wir schnell ein.

Ich weiß nicht, wie viel Zeit vergangen war, da erwachte unsere Klara. Sie war die Mittlere von uns Schwestern. Nach Augenreiben und tiefem Durchatmen fiel ihr ein, dass wir doch tatsächlich an jenem Abend keine Äpfel gegessen hatten!

Das schien ihr geradezu gefährlich, ja lebensbedrohend zu sein. Also weckte sie Dini und mich und forderte energisch, wir müssten noch einen Apfel essen, so wie Großvater es uns gelehrt habe. Wir könnten sonst nicht richtig schlafen. Klara brachte ihre Behauptung mit solcher Überzeugung vor, dass meine älteste Schwester Dini schlaftrunken zu mir sagte: "Anni, steh' auf und hol' drei Äpfel!"

Weil wir drei in der Regel ein gutes Miteinander und Füreinander lebten, erhob ich mich mit müden Beinen und holte aus dem Abstellraum von nebenan drei Äpfel. Folgsam und wortlos wurden diese, im Bett sitzend, verspeist, Stiel und Apfelgehäuse vorsichtig neben jedem Bett auf den Holzfußboden gelegt. Dann steckten wir unsere Füsse wieder unter die Wolldecke und schliefen weiter.

Eingeschlummert waren wir ja schon ohne das Apfelessen, aber so richtig beruhigt schlafen, so glaubten wir fest, konnten wir erst jetzt.

Anna Benruian

Schulwandern mit der Eintracht-Grundschule Dortmund-Holzen am 29.7.2015

Diesmal war es eine Wildkräuterführung mit der Nachmittagsbetreuung, an der drei Betreuerinnen und fünfzehn Kinder teilnahmen.

Die Kinder brachten sogar kleine Körbe mit, um das eine oder andere der Wild- bzw. Heilkräuter am Wegrand zu pflücken und ohne zu zerdrücken mitnehmen zu können.

Der Volksmund nannte ja früher die Wiesen- und Feldränder die Herrgottsapotheke von Dr. Wegesrand.

Z.B.: Zerreibt man die Blätter des Spitzwegerichs, so kann man mit dem

austretenden Saft kleine Blutungen stillen und bei Insektenstichen das Jucken und Brennen lindern. Mit Honig oder Zucker in einem Einmachglas mit Deckel lässt sich so auch ein wunderbarer Hustensaft selbst herstellen.

Das Wannebachtal bietet viele Wild- und Heilkräuter, die einen kann man essen, die anderen sollte man jedoch besser nur anschauen und stehen lassen.

Die Kinder waren sehr interessiert, gingen mit Elan in ihre Betreuung zurück und fachsimpelten dort über ihr neues Wissen, das sie bestimmt so schnell nicht wieder vergessen werden.

Mit freundlichen Grüßen
Kräuter-Ferdi vom SGV Dortmund-Holzen
Handy o176 661 05030

Es stand in unserem Lesebuch. Wetter war schon immer ein Problem.

Wenn der Bauer das Wetter selbst machen möchte

Es war einmal ein Bauer, der beklagte sich bitterlich beim lieben Gott. Er sagte: „Herr, du bist allmächtig und barmherzig. Du kannst der Sonne befehlen, dass sie scheint und du kannst den Wolken befehlen, dass sie regnen. Ich bin mir sicher, Du willst das Beste für alle Geschöpfe auf Erden. Darum verstehe ich Dich nicht. In einem Jahr lässt du die Sonne solange scheinen, dass die Halme auf dem Feld verdorren, im nächsten Jahr schickst Du soviel Regen, dass die Körner in den Ähren verfaulen. Ich weiß ja, Du hast viel zu tun und kannst Dich nicht um alles kümmern. Ich zum Beispiel wäre dazu bereit, zum Wohle aller das Wetter zu machen."

Der Herr lächelte im Stillen und sagte dann zu dem Bauern: „Ja, ich erlaube dir, das Wetter zu machen."

Der Bauer machte sich sofort an die Arbeit. Er pflügte seinen Acker und säte das Getreide ein. Dann schickte er feinen Nieselregen und milde Sonnenstrahlen. Die grünen Halme schossen schnell in die Höhe und wurden schon bald goldgelb. Als sie drohten, braun zu werden, schob der Bauer Wolken vor die Sonne und begann mit der Ernte. Voller Freude griff er nach der ersten Ähre. Doch erschrocken wich er wieder zurück. Denn die Ähre war völlig leer. In der Hülle steckte nicht ein einziges Korn. Sie waren alle leer.

Völlig verzweifelt wandte sich der Bauer wieder an den lieben Gott. Er fragte: „Was habe ich bloß falsch gemacht?" Da antworte der Herr: „Du hast dir viel Mühe gegeben. Du hast Regen und Sonne zur richtigen Zeit eingesetzt und beides korrekt dosiert. Aber du hast etwas Wichtiges vergessen - den Wind." Da erkannte der Bauer seinen Fehler und sagte: „Es ist besser Herr, wenn Du wieder das Wetter machst."

Volksgut

Mit dem SGV Dortmund-Holzen auf den Spuren des Rotmilan

© F. Ziese

Von unserem Treffpunkt, dem Marktplatz in Dortmund-Holzen, fuhren 10 Wanderfreunde/innen und zwei Gäste mit ihren PKWs in Richtung Ergste.

An der JVA parkten wir und gingen einen leichten Anstieg hinauf. Dabei schien die Sonne vom Feinsten und ein leichtes Lüftchen erfrischte uns.
Nach einigen hundert Metern hatten wir einen fantatischen Blick auf das Ruhrtal und das Ardeygebirge. Ein Rundumblick, wie man ihn selten hat. Alle waren davon angetan.

Zu unserer besonderen Freude zog ein Rotmilan seine Kreise. Meine beiden Ferngläser wurden herum gereicht und wir bestaunten den imposanten Vogel.

Dann ging es in den Mischwald. Am Wegesrand wuchsen die Heilkräuter Beinwell und Johanniskraut sowie manche andere Wildkräuter, deren Wirkung ziemlich unbekannt war und daher interessiert unseren Erklärungen zugehört wurde.

Nun aber zurück zum Rotmilan. Cirka 29000 Paare gibt es vom Rotmilan, davon leben die meisten bei uns in Deutschland.

Mit etwa 65 cm und einer Flügelspanne von 1.80 m ist der Rotmilan schon ein mächtiger Vogel. Er ist etwas größer als ein Mäusebussard. Sein besonderes Kennzeichen ist der lange gegabelte Schwanz.
Der Rotmilan ist einerseits ein Kulturfolger des Menschen, andererseits lebt er in den heimischen Mischwäldern. Keine andere Vogelart konzentriert sich so auf Deutschland. Der Rotmilan war der Vogel des Jahres 2000.

Sei Name stammt aus dem Französischen. Volkstümlich wird er Gabelweihe genannt. Im Allgemeinen ruft der Rotmilan eher selten. Bei Balz und Brutpflege, ab Ende März bis Anfang Juni, ist er jedoch häufiger zu hören. Sein Ruf ist unüberhörbar und alle anderen Vögel schweigen dann. So haben wir es selber mehrfach erlebt. Zu seiner Nahrung gehören Mäuse, Feldhamster, Vögel, Fische und Aas.

Der Rotmilan ist in offener abwechslungsreicher Landschaft zu finden, da er seine Beute aus der Luft erspäht. Er baut sein Nest in Bäumen, die über 20 m hoch sind und schmückt es gerne aus. Brutbeginn ist Anfang bis Mitte April. Es sind meistens 2-3 Eier, Brutdauer im Durchschnitt 33 Tage. Nach etwa 6-8 Wochen sind die Jungtiere flügge und verlassen das Nest.

Quelle. Vogel-Lexikon

Immer wieder verhielten wir auf unserer Wanderung, lauschten und hofften den Schrei „uuu-win-winwin-wiuuu“ des Rotmilans zu hören.

Als wir den Wald verließen, hatten wir erneut Glück, denn ein Rotmilan schwebte am Himmel.

Auf unserem Weg konnten wir bis zur JVA den wie ein Adler schwebenden Rotmilan immer wieder sehen und sogar auch hören.

Zum Schluss trafen wir uns diesmal zum Kaffee trinken in der Gastronomie Sunshine auf der Hohensyburg. Dort wartete schon unser Wanderfreund Rainer Schmidt mit seiner Frau. Noch lange wurde von unserem interessanten Wandertag und über den Rotmilan gesprochen.

„Frisch auf“ Johanna und Ferdi Ziese

Gäste sind uns herzlich willkommen bei unseren Sparziergängen und Wanderungen.
0176/661 050 30
ferdinand_ziese@web.de

Quelle. Vogel-Lexikon

„Was immer Du tun kannst oder wovon Du träumst – fange es an.“

Johann Wolfgang von Goethe

Deutschland unterwegs – Was werden wir essen, wo werden wir schlafen?

von Alfred Hintz

Nach dem sog. „Zusammenbruch“ 1945 waren schätzungsweise zwei Drittel der Deutschen nicht zu Hause oder unterwegs: Bis zu 18 Millionen Flüchtlinge, Umsiedler und Vertriebene, riesige Wellen von Kriegsheimkehrern, zwei Millionen Kriegsversehrte, zwischen neun und elf Millionen sog. „DPs“, also ehemalige Zwangsarbeiter sowie nicht zuletzt zwischen neun und zehn Millionen Frauen und Kinder der sog. Kinderlandverschickung.

In den ersten Monaten nach Kriegsende reiste die amerikanische Fotojournalistin Margaret Bourke-White durch das zerstörte Nachkriegsdeutschland und notierte: **„Während wir in diesem unglaublichen Frühling durch Deutschland fuhren, schien das Leben wie eine Seite aus einem melodramatischen Roman. Waren diese hysterischen Leute mit uns Amerikanern noch irgendwie verwandt, fragten wir uns. Nach außen hin,"** fährt sie fort, **"ließen sich die Leitmotive der Besiegten auf drei ganz einfache Nenner bringen. Wo kann ich unterkommen? Wie werde ich satt? Wann und wo finde ich meine Familie wieder? Tot in fremder Erde, oder lebendig, irgendwo in Lagern, auf Straßen oder Schienen?"**

Zu dem Millionenheer der Flüchtlinge bzw. Vertriebenen gehörte die Holzener Familie K. aus einem kleinen schlesischen Dorf in der Nähe Breslaus. Eines Tages, Mitte April, wurde sie aufgefordert zu packen und nur das mitzunehmen, was sie tragen konnte. Der kleine Flüchtlingsjunge von damals, der dem Geschehen mit großen, ängstlichen Augen folgte und sich mit Eltern und Schwester auf den langen Weg in den Westen machen musste, ist zwischenzeitlich Pensionär. In einem umfangreichen Brief an seine erwachsene Tochter hat er seine Eindrücke von der Vertreibung und der ersten Zeit seiner Familie im zunächst fremden und feindlich empfundenen Schwerte festgehalten.

Er schreibt: „Wir bekamen Anweisung, uns am nächsten Morgen an einer bestimmten Stelle des Dorfes einzufinden. Einige Zeit später, am 2. Mai 1946, steckte man uns in seinen Güterzug und transportierte uns Richtung Westen.“ In der „Alten Freiheit“ Westhofen wurden sie ausgeladen. Mutter, Schwester und dem kleinen Jungen wies man bei einer einheimischen Familie ein leer geräumtes Zimmer zu. Bis ihnen zwei Drahtbettgestelle zur Verfügung gestellt werden konnten, dauerte es einige Zeit. Tagsüber durften sie für jeweils kurze Zeit die Küche der Gastfamilie mit benutzen. Ein Jahr hockte man zu Dritt auf einem kleinen Zimmer. In Westhofen wurde die Schwester auch eingeschult. Und zwar in eine völlig überfüllte Klasse mit mehr als 50 Kindern. Drei Lernanfänger teilten sich jeweils eine Zweierbank.

In dem Brief heißt es weiter: „Im gleichen Jahr, 1946, wurde mein Vater in tschechischer Kriegsgefangenschaft schwer krank. Die Lagerärztin gab ihm nur noch eine kurze Lebensspanne und entließ ihn aus der Gefangenschaft Richtung Deutschland. In Bad Mergentheim arbeitete er, der in Schlesien einen stattlichen Hof besessen hatte, als Knecht, erholte sich ein wenig und fand über das Rote Kreuz seine

Vertrieben, arm und alt löffeln sie eine dünne Suppe und grübeln.
Aus dem Buch von Hilmar Pabel - Jahre unseres Leben.

Seker
Fußpflege-Praxis
Yildiz Seker
Poststraße 6
58239 Schwerte
Telefon: 02304/238793

Familie in Westhofen.“ Damals wurde das Leben der meisten Menschen, insbesondere in den Städten, im wahrsten Sinne des Wortes beherrscht von der Sorge um das tägliche Brot. Deswegen zog die Familie 1947 auf einen Bauernhof im benachbarten Holzen, wo der Vater und die Mutter kräftig mit Hand anlegten. Doch die damit verbundene Hoffnung auf ausreichende Nahrungsmittelversorgung scheiterte teilweise am Geiz der Bäuerin. Zwar verhungerte man nicht, doch das Jahr war durch Bedürftigkeit, Armut und Mangel an den lebensnotwendigen Dingen gekennzeichnet.

Ende 1948 wurden der Flüchtlingsfamilie in der Doppelholzbaracke an der Graf-Adolf-Straße 30 in Holzen zwei Räume von jeweils vier mal vier Metern zugewiesen. Ein Raum diente als Küche und gleichzeitig als Elternschlafzimmer. Im anderen Raum hatten Bruder und Schwester ihre Betten. Nach wenigen Monaten kamen die Großeltern mütterlicherseits vom Bürenbuch nach Holzen und bewohnten diesen Raum mit den Kindern gemeinsam.

Typische Flüchtlingsfamilie . Bundesarchiv Bild E. Berg

Die Doppelholzbaracke umfasste insgesamt 16 Räume sowie vier Plumpsklos für acht Familien. Fließendes Wasser, so heißt es in dem Brief weiter, holte man von einer Pumpe auf dem Hof. „Neben uns wohnte eine Familie mit zwölf Kindern und der Oma. Auf der anderen Seite ein aus Breslau vertriebener Polizist mit Frau, drei erwachsenen Söhnen und einer Tochter.

In dem an die Baracke angrenzenden Stall hielten wir zeitweilig bis zu 42 Kaninchen und über 20 Hühner. Jede Familie aus den beiden Baracken bearbeitete einen Garten von 600 Quadratmetern. Dort wurden Kartoffeln, Gemüse, Kräuter und Rharbarber für den Eigenbedarf angebaut. Später haben meine Eltern noch einen zweiten Garten dazu genommen. Satt zu werden hatte auch noch während dieser Jahre für die meisten Menschen oberste Priorität.“

Mitte 1948 kam die Währungsreform. Jeder Bürger erhielt 40 Deutsche Mark „Kopfgeld“. Da der Vater – er arbeitete zwischenzeitlich auf dem damaligen Ausbesserungswerk Schwerte-Ost – zum Schweinefüttern zweimal täglich von Holzen nach Schwerte-Ost musste, um dort die Schweine zu füttern, zahlte er von dem Kopfgeld ein Fahrrad an. Eine Woche später beglich er den gesamten Rest mit dem Wochenlohn. Es war die einzige Ratenzahlung der Eltern für Gebrauchs- oder Konsumgüter in ihrem gesamten Leben.

Die Mutter besserte den Lebensunterhalt der Familie durch vier Putzstellen auf. Nachmittags half sie häufig auf dem Bauernhof aus. Ansprechpartner für die Kinder war dann die Oma.

Ab dem zehnten Lebensjahr mussten die Geschwister im Frühjahr zum Runkelziehen, im Herbst halfen sie bei der Rüben- und Kartoffelernte. Das geringe Entgelt wurde gespart.

Unverständnis bis hin zur Diskriminierung war für die Familie eine fast tägliche, bittere Erfahrung. „Für die alteingesessenen Holzener waren wir die Flüchtlinge, Rucksäcke, die in der kalten Heimat vermutlich in Erdlöchern gehaust hatten. Mit unserem niederschlesischen Dialekt einfach nur Pollacken. Als ich einmal mit meinem Vater aus dem Garten nach Hause ging, riefen die Kinder hinter uns her: Ihr Barackensäue. Derartige Diskriminierungen musste ich in meiner 48 Schüler starken Klasse nicht nur von einigen Schulkameraden, sondern sogar von dem Lehrer immer wieder anhören. Wir waren eben nur Menschen zweiter Klasse.“

Andreas Kossert, Historiker bei der Bundesstiftung „Flucht, Vertreibung und Versöhnung“ beschreibt diese Antipathien der einheimischen Bevölkerung gegenüber den Flüchtlingen sehr plastisch: „Die drei größten Übel, das waren die Wildschweine, die Kartoffelkäfer und die Flüchtlinge“, sagte man im Emsland über die erste Zeit nach dem Krieg. Besatzungsoldaten mussten die Einheimischen nicht selten mit vorgehaltener Maschinenpistole zwingen, Familien bei sich aufzunehmen. Kossert las aus seinem Buch „Kalte Heimat“ auf Einladung der VHS im Ruhrtal-Museum.

„Am 4. Januar, nach fast sechsjährigem Barackenleben“, so die Erinnerungen weiter, „zogen wir in eine der sechs Wohnungen des Hauses, das in der Schulstraße zur Entbarackisierung gebaut worden war. Als ich die neue, 52 Quadratmeter große Wohnung betrat, brach es aus mir heraus: „Ist das alles unser? Jetzt wusste ich, warum die Eltern in all den vorangegangenen Jahren so sparsam gewesen waren.“

Zur Zeit der kriegsbedingten Heimatlosigkeit unterschied die amtliche Statistik zwischen „Normalansässigen“ und „Evakuierten“. Zu den Evakuierten zählten die Ausgebombten aus dem Ruhrgebiet und die Flüchtlinge. Zur Jahreswende 1945/46 hielten

sich laut Amt Westhofen in diesem Ortsteil 2.223 Evakuierte auf, davon 1470 aus den Ostgebieten. Im Amt Ergste betrug die Zahl der Flüchtlinge 2.905 im Dezember 1946 und in Schwerte mussten 3.000 Menschen in einer Stadt aufgenommen werden, in der rund ein Fünftel der Wohnfläche durch Bombenschäden nicht mehr bewohnbar war.

Bei der Flucht und Vertreibung der Deutschen aus den Ostgebieten und dem „Sudetenland“ 1945 handelt es sich um die größte Völkerwanderung seit dem Einfall der Hunnen in Europa. Bis zu 18 Millionen Menschen mussten ihre angestammte Heimat auf Beschluss der Alliierten verlassen. Dabei starben etwa zwei Millionen Frauen, Kinder und alte Menschen, rund zwei Millionen Frauen wurden vergewaltigt, viele mehrfach.

Das jahrzehntelange Tabuthema der Vertreibung bzw, Vergewaltigungen wird jetzt auch offiziell behandelt. „Versprich mir, dass Du mich erschießt,“ ist der Titel eines Buches, herausgegeben von der Bundesanstalt für pol. Bildung. Darin wird der Massenselbstmord von Frauen und Kindern in zahlreichen Dörfern des früheren Ostens behandelt. In „Verbrechen der Befreier“ geht es um die Vergewaltigung deutscher und französischer Frauen durch amerikanische Soldaten.

Die Vertreibung der Deutschen von Alfred Hintz

Die Vertreibung von mehr als 15 Millionen Deutschen aus den ehemaligen deutschen Ostgebieten und Südosteuropa sowie von etwa 5 Millionen Polen infolge der Verschiebung der Westgrenze Polens wurde von den Alliierten 1945 auf der Konferenz von Potsdam beschlossen.
Der damalige britische Premier Winston Churchill hatte seine Einstellung gegenüber nationalen Minderheiten Ende 1944 in einer Unterhausrede zur Zukunft Polens auf den Punkt gebracht: „There will be no mixture of populations to cause endless trouble…A clean sweep will be made.“ (Winston Churchill, His complete speeches 1897 – 1963, Bd. 7, 1943-1949, hg. Von Robert Rhodes James, New York 1974, S. 7069, zitiert nach Philipp Ther: „Die dunkle Seite der Nationalstaaten, 2012, S. 49). Churchill also sinngemäß, dass die endlosen Minderheitsprobleme mit „einem reinigenden Besen“ beseitigt werden sollten.

Churchill und der amerikanische Präsident Franklin D. Roosevelt rechtfertigten ihren Optimismus auf die Umsiedlung von Millionen von Menschen mit dem Hinweis „auf das in vielerlei Hinsicht erfolgreiche Abkommen von Lausanne“. (Vgl. Götz Aly: „Das Prinzip Vertreibung“, in „Der Spiegel 22/2001, S. 167).

Auf der Konferenz von Lausanne war 1923 nach dem griechisch-türkischen Konflikt zwischen beiden Ländern mit internationaler Billigung ein Bevölkerungsaustausch vereinbart worden. „Ethnische Säuberungen“ wurden so Anfang des 20. Jahrhunderts „zu einem international sanktionierten und verrechtlichen Mittel der Politik, um zwischenstaatliche Konflikte zu lösen und die nationale Ordnung zu stabilisieren.“ (Ther, S. 69).

Für den australischen Verhaltensforscher Dr. Frank Salter spielt die ethnische Homogenität einer Gesellschaft ebenfalls eine Rolle. Multikulturalismus könne durchaus erfolgreich sein, argumentiert er in einem Interview (Junge Freiheit Nr. 34/15: 14. 8. 2015, S. 3). „Aber nur mit ausreichender gesellschaftlicher Kontrolle.“ Und weiter heißt es: „Mehr Vielfalt führt zu ethnischen Konflikten, wobei Konflikt im weiteren Sinne gemeint ist, der neben Gewalt – Bürgerkrieg, Staatsstreiche, Sezession – auch Polarisierung und Wettbewerb in der politischen und wirtschaftlichen Sphäre umfasst.“
Dieser Umstand sei wiederum der Grund für den Aufbau eines Indoktrinations- und Zwangsapparates, mit der multikulturelle Gesellschaften Meinungsfreiheit und Diskriminierung staatlich regulierten.
Indoktrinations- und Zwangsapparat…Gehört dazu angesichts ständig steigender Zuwanderungsraten möglicherweise die von der politisch-medialen Klasse in letzter Zeit in der BRD propagierte Willkommenskultur? Oder der wegen der dunklen Hautfarbe eines mutmaßlichen Vergewaltigers einer 21jährigen Frau vom ZDF-Staatsfernsehen zunächst abgesetzte und nach Protesten erneut aufgenommene Beitrag „Aktenzeichen XY?“ Begründung der Chefredakteurin Ina-Maria Reize-Wildemann für den Entschluss nach der Zeitungsnotiz: „Stimmungsmache gegen Flüchtlinge.“(vgl. Westfälische Rundschau v. 21. Aug., S. „Die Region“).

Wie lange bürgerliche Freiheit, Demokratie, Lebensstandard und Stabilität die zunehmende Heterogenität überlebten, müsse sich noch zeigen, meint Salter in dem Interview. Aber: „Die bisherige Entwicklung gibt wenig Anlass zur Zuversicht.“

CDU-Senioren - Union - Schwerte für die Einführung der Rettungs App auch im Kreis Unna. Bei Herzkreislauf-Stillstand kommt es auf jede Sekunde an.

Mit der Einführung könnte der Kreis Unna in Windeseile mit dem Smartphon Leben retten.

Wir möchten, so der Vorsitzende Jürgen Paul der Senioren-Union-Schwerte, dass Bürgermeister Heinrich Böckelühr mit dem Landrat in Kontakt tritt, um die schnelle Einführung auch im Kreis Unna zu ermöglichen.

Der Ersthelfer wohnt vielleicht um die Ecke, ist Arzt, Rettungsassistent, Feuerwehrmann oder Krankenschwester. Die Senioren-Union-Schwerte möchte, dass wie im Kreis Gütersloh, auch im Kreis Unna und somit auch in Schwerte in einem Notfall über die Rettungs - App die Hilfszeiten minimiert werden.

Zwar sind Notarzt und Rettungsdienst im gesamten Kreisgebiet in nur wenigen Minuten vor Ort, jedoch ist der Arzt, der um die Ecke gerade seinen Rasen mäht, womöglich die entscheidenden Augenblicke schneller.

„Bei einem Herzkreislauf-Stillstand kommt es auf jede Sekunde an".

Die Ersthelfer müssen medizinisch qualifiziert und in der Lage sein, professionelle Hilfe zu leisten, so Jürgen Paul.

Sie lassen ihr Smartphon beim Kreis registrieren und werden dann freigeschaltet, um eine spezielle App auf ihr Smartphone laden zu können.

Mit dieser App ist die Notfall-Leitstelle in der Lage, den Helfer orten zu können. Geht also ein Notruf mit den Merkmalen Herz-Kreislauf-Stillstand und/oder Bewusstlosigkeit ein, kann die Leitstelle in Sekundenbruchteilen sehen, welche Ersthelfer am nächsten sind.

Diese melden unmittelbar zurück, ob sie in der Lage sind, sich auf den Weg zu machen, parallel dazu setzt die Leitstelle wie üblich ohne Verzögerung Notarzt und Rettungsdienst in Marsch.

Ich könnte mir vorstellen, so Jürgen Paul, das auch im Kreis Unna die Bereitschaft sich registrieren zu lassen beim DRK, DLRG, Malteser, ASB, Johannitern, bei den Feuerwehren und den Ärzten groß wäre.

Die Rettungs-App ergänzt den Regelrettungsdienst optimal und schließt die zeitliche Lücke.

Im Kreis Gütersloh gibt es seit Einführung bereits 450 ehrenamtliche Ersthelfer.

Über 200mal waren die mobilen Retter bereits im Einsatz. Jürgen Paul

Verschiedene Gesichtspunkte! Gedankenspiele!

Bald bin ich alt, vielleicht auch spröde,
und habe Angst, dass ich verblöde.
Was kann ich tun, was muss ich machen,
das niemand über mich wird lachen?
Ich müsste rechtzeitig mich müh'n,
um diesem Druck mich zu entzieh'n!
Mit Ausdauer und ohne Rasten
Den Körper und den Geist belasten.
Dann darf ich hoffen, muss nicht bangen,
das alles was ich angefangen
am Ende dann auch wirklich nutzt
und nicht nur von der Angst geprägt
das Leben dann zu Ende geht!

Ich werde älter, doch nicht spröde,
hab keine Angst, dass ich verblöde!
Nehm jeden Tag mir andres vor,
ich mach Musik, spiel' mit im Chor.
Ich bin stets hilfsbereit und nett.
Und schreibe auch für diese Zeitung
nach sorgfältiger Vorbereitung.
Bin Hobbykoch und backe gern,
bekam dafür zwar nie 'nen Stern;
mach alles, um nicht zu versauern,
man sollte mich auch nicht bedauern.
Ich mache, was ich tu, stets gern,
das hält den Alltagsstress mir fern.
Ich lebe gern!
Ganz ehrlich - gern!
Bin positiv stets eingestellt,
es ist kein Traum, nur meine Welt!

Gerhard Kischewski

Die „Evergreens" aus Dortmund
Die Mundharmonika – Gruppe spielt internationale Unterhaltungs-, Tanz- und Volksmusik und ist die älteste Musikgruppe dieser Art in Deutschland.
Musik ist Therapie und hält Leib und Seele jung.
Ansprechpartner:
Günter Pfeiffer, Heribertstraße 146, 44379 Dortmund
Tel. 0231/676168

Vorzeitig in den Ruhestand?

Strategien zur finanziellen Vorsorge Nicht bis ins hohe Alter arbeiten zu müssen, ist ein Wunsch vieler Berufstätiger. Doch oft stehen Abschläge bei der gesetzlichen Rente einem frühen Ausstieg aus dem Erwerbsleben im Weg. Wer vorzeitig in den Ruhestand möchte oder sich für die Frührente aus gesundheitlichen Gründen wappnen will, muss deshalb privat vorsorgen. Strategien dafür zeigt der Ratgeber „Vorzeitig in Rente gehen" der Verbraucherzentrale NRW auf.

Das Buch hilft bei der Ermittlung des Finanzbedarfs im Alter und der Wahl der passenden Anlageprodukte. Auf dem Prüfstand steht die betriebliche Altersvorsorge ebenso wie die Riester-Rente, die private Vermögensbildung mit staatlicher Förderung und die Investition in Wertpapiere, Fonds und private Rentenversicherungen. Auch die Eignung einer Abfindung als Überbrückungshilfe und Anlagekapital wird erläutert. Tipps für die Geldanlage nach dem Eintritt in den Ruhestand runden den Rentenplaner ab.

Der Ratgeber kostet 11,90 Euro und ist in der örtlichen Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW in Schwerte am Westwall 4 erhältlich.

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Die a-capella-plus-Formation „EmscherKlang" feiert 20jähriges Jubiläum

Im Herbst 1994 sowie Frühjahr 1995 fanden 14 sangesfreudige Männer zueinander, die sich nicht der klassischen, sondern überwiegend der unterhaltenden mehrstimmigen Männerchormusik widmen wollten. Gesagt, getan. Das Liedgut wurde ausgesucht und geprobt. Der Zuspruch, zunächst als Überraschungsgast bei privaten Feiern und als musikalischer Rahmen in verschiedenen Vereinen, war riesengroß und Februar 2002 gründete sich aus der a-capella-plus-Formation „EmscherKlang". Die Presse sprach von der ältesten „Boygroup" Dortmunds, denn ein Alter von 60 bis 80+ ist für EmscherKlang normal.

Bis heute kommt EmscherKlang ohne einem studierten Chorleiter aus. Ein Mitglied mit musikalischer Vorbelastung (7 Jahre klassische Konzertgitarre) hat die Rolle des Taktgebers übernommen.

Eine Vereinsgründung ist nicht gewollt. Kein Vorstand, keine Mitgliedsbeiträge keine Jahreshauptversammlungen und Kassenprüfungen. Es klappt prima.

Als der Zahn der Zeit 2005 auch an EmscherKlang nagte (nur noch 9 Sänger), wurde die Idee einer Chorcombo geboren. Mit neuem Elan ging es weiter. Eine Gitarre als begleitendes Instrument war der Anfang, ein Akkordeonspieler kam dazu und zwischenzeitlich viele neue Sänger mit Instrumenten (Altdeutsche Laute, Gitarre, Ukulele) und seit Anfang 2015 eine Mundharmonika und ein Bass. Für alle diese Instrumente trifft auch "plus" zu. Neue Sänger und Musiker sind herzlich willkommen.

Die musikalische Ausrichtung ist vielfältig. Neben Liedern für festliche und fröhliche Anlässe hat sich EmscherKlang drei Programme von etwa. 1,5 Stunden erarbeitet. Darin enthalten sind Oldies der 20er bis 60er Jahre, Rhein-, Wein-, Berg- und Seemannslieder sowie international bekannte Weisen. Hinzu kommt ein romantisches Weihnachtsprogramm mit vielen lustigen, aber auch nachdenklichen Erzählungen. Alle Lieder sind eingebettet in launige, humorige und gefühlvolle Geschichten oder Sprüche und Gedichte. Glanzpunkte sind diese Programme in Alten- und Seniorenheimen.

Am 10.12.2015 ist EmscherKlang im Friedrich-Krahn-Seniorenzentrum der AWO in Schwerte, um die Weihnachtsfeier musikalisch zu gestalten.

Das, was EmscherKlang ausmacht, ist die ausgeglichene Harmonie der Sänger und Musiker untereinander und ein ehrliches Umgehen miteinander. Und nur dadurch ist es uns möglich, dass neben der professionellen hohen Qualität der Musik wir auch fröhliche Stunden mit Humor und guter Laune zusammen (mit unseren Frauen) verbringen können.

Probestunden von EmscherKlang sind 14tägig montags in der Zeit von 17.00 bis 19.00 Uhr. Abweichend sind wöchentliche Proben oder Sonderproben vor Auftritten. Geprobt wird in der Gaststätte des Gartenvereins „Am Nußbaumweg", 44143 Dortmund Wambel, Akazienstraße 101

Infos:
www.emscherklang.de
Klaus Hobein, Tel. 0151/15760330
KDH.Emscherklang@versanet.de

- man nehme -

Beliebte AS- Rezepte

Barbarakuchen

Man nehme:

220 g Sanella
300 g Zucker
200 g Mehl
200 g Speisestärke
1 Päckchen Backpulver
7 Eier
1 Prise Salz
Schale einer ganzen unbehandelten Zitrone

So wird's gemacht:

Für diesen Kuchen benötigen Sie eine Brotbackform 32 x 14 cm

Sanella und Eier sollten nicht gekühlt sein! Sanella schaumig rühren (5 Min.), Zucker, Salz, Eier und Zitronenschale hinzugeben und 2 - 3 Min. weiter rühren. Mehl und Speisestärke nebst Backpulver gut mischen und hinzugeben und glatt verrühren. Die Brotform ausfetten und mit Paniermehl ausstreuen, oder mit Backpapier auslegen. Im vorgeheizten Backofen 1 ¼ Std. bei 160 °C abbacken auf mittlerer Schiene.

Glasur für Barbarakuchen

Zitronensaft und Puderzucker

So wird's gemacht:

Den Saft einer unbehandelten Zitrone und 250 gr. Puderzucker gut verrühren und damit den Kuchen bestreichen nach dem er aus dem Backofen genommen wurde. Dazu stellt man ihn mit der Form auf ein Gitter und verteilt löffelweise den Zuckerguss auf dem heißen Kuchen. Ist der Guss festgeworden, kann der Kuchen aus der Form genommen werden und auf dem Gitter auskühlen.

Wenn der Kuchen in Backpapier abgebacken wurde, sollte das Backpapier nach dem Erkalten der Zuckermasse abgezogen werden, damit er nicht klitschig wird!

Gutes gelingen.

Gerd Kischewski

Dinkel-Kartoffel-Brot

Man nehme:

350 g Dinkelmehl
250 g gedünstete Kartoffeln
¼ l lauwarmes Wasser
40 g frische Hefe
1 TL Salz
2 EL Öl
1 Eigelb
100 g grobe Haferflocken

So wird's gemacht:

Die Hefe im warmen Wasser auflösen. Salz, Öl, gestampfte Kartoffeln und Dinkel zugeben und zu glattem Teig kneten. An einem warmen Ort 30 - 45 Min. gehen lassen. Nochmals durchkneten, in die Form oder auf das Blech legen und im Backofen nochmals 30 Min. gehen lassen. Dann bei 160°C auf unterer Schiene abgedeckt 1 ½ - 1 ¾ Std. backen. Danach mit Eigelb bepinseln und mit groben Haferflocken bestreuen oder darin wälzen. Auf einem Gitter auskühlen lassen; und vor dem Anschnitt ein Kreuzzeichen mit dem Brotmesser auf das Brot machen. So ist es gesegnet!

Gutes gelingen. Gerd Kischewski

Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.
Franz Kafka

Rätselanleitung:
Füllen Sie die leeren Kästchen so aus, dass in jeder waagerechten und senkrechten Zeile sowie in jedem umrandeten Quadrat die Ziffern 1-9 je einmal vorkommen.

Lösungen in der nächsten Ausgabe

1				6	9		2	5
			1	4	8	9		
3			2	7			6	
	9			3				6
		8	9	2	6	7	4	
2				8		5		
			4				5	9
					3	6		2
		1				8	7	

	5	4					6	
6	2				4		1	
	8	3	2			4	9	
	9	5				8	3	
						9	7	4
3		6	9		8		2	1
			3					
9		8			1	7		
			4	5		6		

Die Lösung der Juni-Ausgabe

ERGSTE

Altenbegegnungsstätte,
Kirchstraße 43
donnerstags, 14.30 Uhr, Seniorentreff, Gymnastik, Skatspielen

Offene Begegnung St. Monika
jeden 3. Mittwoch, 15.30 Uhr, offene Begegnung
(Beginn der Hl. Messe: 15.00 Uhr)

Altengemeinschaft,
Auf dem Hilf 6
jeden 3. Mittwoch, 15.00 Uhr, Seniorentreff

GEISECKE

Altenbegegnungsstätte,
Buschkampweg 93
mittwochs, 15.00 - 17.00 Uhr Kaffeestübchen im Gemeindehaus
jeden 2. Montag im Monat 15.00 Uhr Frauenhilfe Geisecke-Lichtendorf
Auskunft: Frau Wuttke, Tel.: 40192 und Frau Feldmann, Tel.: 942244

Frauengemeinschaft St. Antonius,
Am Brauck 7
Kontakt: Christa Schmitt Tel.: 02304/44595
01.10. Tanzschule Brinkmann: Sitztanzen
16.10. 9.00 Uhr Frühstück im Marienkrankenhaus
05.11. Fr. Wolf spricht zum Thema: „Atemholen"
18.11. Abendtreffen (Essen)
05.12. Adventsfeier

HOLZEN

Frauengemeinschaft St. Christophorus,
Rosenweg 75
14.10. Herbstnachmittag mit Buffet
11.11. Vortrag: „Unsere Heiligen und die Kirche" mit Pfr. Kraning
09.12. Adventlicher Nachmittag/Jahresausklang
Beginn jeweils um 15.00 Uhr

Friedrich-Krahn-Seniorenzentrum,
Westhellweg 220
montags 15.30 Uhr Spielenachmittag
dienstags 10.00 Uhr Kreativwerkstatt
freitags 10.30 Uhr Gedächtnistraining
28.09. – 23.10. Bayrische Woche im Seniorenzentrum
02.10. 15.00 Uhr Herbstfest
06.10. 14.30 Uhr AWO-Kaffeeklatsch mit dem Ortsverein Holzen
09.10. 15.30 Uhr Kath. Gottesdienst
16.10. 15.45 Uhr Ev. Gottesdienst
06.11. 15.30 Uhr Kath. Gottesdienst
13.11. 15.45 Uhr Ev. Gottesdienst
21.11. 14.00 – 17.00 Uhr Adventsbasar
29.11. 15.00 Uhr Waffelbacken mit der SPD
10.12. 15.00 Uhr Weihnachtsfeier
25.12. 10.00 Uhr Weihnachtsgottesdienst
31.12. 15.00 Uhr Silvesterfeier
Veranstaltungsort ist für alle Termine, wenn nicht anders angegeben, der Speisesaal

Ev. Paulusbezirk,
GWG-Raum, Hermann-Löns-Weg 8
offener Spielenachmittag, Leitung: Herr Rademacher, Tel.: 81874
Termine für die nächsten Spielenachmittage:
30.10. und 27.11.
Die Treffen beginnen jeweils um 16.00 Uhr

Frauenhilfe Bezirke Nord und Holzen,
Leitung: Frau Berkenhoff, Tel.: 14646
Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr
14.10. Herr Ferber aus Hennen: Die Ruhr entlang nach Schwerte, Diavortrag
11.11. Pfr. Inhetveen: Viktorkirche und Reformation in Schwerte
09.12. Adventsfeier

Abendkreis (der Frauenhilfe) jeden Dienstag im Monat (außer am 1. Dienstag), von 17.00 – 19.00 Uhr.
Auskunft: Frau Berkenhoff, Tel. 14646

SCHWERTE - MITTE

Haus am Stadtpark,
Beckestr. 5
montags: 11.00 Uhr Spiele, 16.00 Uhr Erzählkreis
dienstags: 11.00 Uhr Gehirnjogging, 15.30 Uhr Kegeln
mittwochs: 10.30 Uhr Gymnastik mit Physiotherapie Hylla
donnerstags: 15.00 Uhr Waffelessen mit Kaffee Euro 3,50, 16.00 Uhr Skatrunde
freitags: 16.30 Uhr Gymnastik
Jeden 2. Montag im Monat: 10.00 Uhr Ev. Gottesdienst mit Pfarrerin Jutta Heindrich
Freitags 23.10., 20.11. und 18.12. 11.00 Uhr Literaturkreis mit Ulrike Berkenhoff

Märkte
08.11. 13.00 – 18.00 Uhr Spekulatiusmarkt
28.11. + 29.11. Weihnachtsmarkt – Bürger für Bürger rund um den Wuckenhof

Offener Seniorenstammtisch der CDU-Senioren-Union
Jeden ersten Montag im Monat um 15.00 Uhr im Haus am Stadtpark, Beckestr. 5

Ökumenischer Seniorenkreis,
Goethe-Straße 22
05.10 Erntedankfest mit Gedächtnistraining
19.10. Herr Fuhrmann mit seiner Band macht Musik
02.11. Herr Kluge berichtet über Israel
16.11. Frau Grafe spricht über Traditionelle Chinesische Medizin
07.12. Weihnachtsfeier
Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nicht anders vermerkt, Gäste sind herzlich willkommen!

Grete-Meißner-Zentrum,
Schützenstraße 10
montags bis freitags und jeden ersten Sonntag im Monat, 11.00 - 17.00 Uhr, allgemeine Öffnungszeiten
Mittagstisch 11.30 - 13.00 Uhr täglich

HAUS SCHWERTE
Senioren- und Behinderten-Pflegeheim
Dr. KNEIP
Mit Sicherheit in guter Obhut
• Vollzeitpflege
• Kurzzeitpflege
Ostberger Str. 75
58239 Schwerte
Tel.: 02304 - 942200
Fax: 02304 - 45678
www.dr-kneip-pflege.de
mail@dr-kneip-pflege.de

Kaffee und Kuchen 14.30 - 17.00 Uhr
täglich
Seniorentanz jeden 2. + 4. Dienstag von 14.30 - 16.00 Uhr
montags: 8.45 Uhr und 15.45 Uhr Gymnastik für Männer im Rentenalter, 10.00 Uhr Englischkurs für Senioren, 10.45 Uhr Arthrosegymnastik
dienstags: 9.00 Uhr Gymnastik für Frauen, 10.45 Uhr Arthrosegymnastik, 15.00 Uhr Handarbeitskreis
mittwochs: Gretes Kunstcafé jeden 2. + 4. Mittwoch von 14.30 Uhr – 17.30 Uhr
donnerstags: Gymnastik für Senioren 10.15 Uhr und 14.00 Uhr, freitags: 15.00 Uhr Internetsprechstunde mit Schülern, 14.45 Uhr Lesekreis

Paul-Gerhardt-Seniorenkreis,
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 14.30 - 16.30 Uhr, Leitung: Frau Jansen

Gesprächskreis f. pfleg. Angehörige
Treffen am letzten Montag im Monat von 17.00 - 19.00 Uhr

Schießsport-Club Schwerte e.V.,
Schützenstr. 32a
Übungsabende jeden Montag und Donnerstag von 18.00 bis 20.00 Uhr

Altenbegegnung der AWO,
Kleppingstraße 4 (Gesundheitsamt) 1. Etage
dienstags 14.30 Uhr durchgehend Frauengruppe
mittwochs, 14.00 Uhr, Skatclub

Klara-Röhrscheidt-Haus,
Ostberger Straße 20
Ev. Gottesdienst im Festsaal „Unter den Linden“ am letzten Dienstag im Monat um 10.30 Uhr
Kath. Gottesdienst jeden 2. Donnerstag im Monat um 16.00 Uhr

VHS, Am Markt
22.10. 17.30 Uhr Nordfriesland und die Nordseeinseln – Diavortrag
04.11. 17.30 Uhr Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung – Vortrag
20.11. 19.00 Uhr „Die Dichterstunde“ – Eine Kurzbiografie und Gedichte zur Abendstunde vorgelesen
28.11. 14.00 Uhr Ayurvedische Nacken- und Rückenmassage – Kompaktseminar

Ruhrtalmuseum,
Brückstraße
Montags im Museum jeweils 20.00 Uhr in der Museumshalle
05.10. Fairer Handel in Schwerte mit Dr. Gernot Folkers
02.11. Himmel und Erde. 1815-2015. Westfalen elementar mit Carina Berndt vom Museum für Kunst und Kulturgeschichte, Dortmund
16.11. Unstatistik. Warum dick nicht doof macht mit Prof. Dr. Thomas Bauer

Nachtwächterrundgang
29.10. 19.00 Uhr
Nachtwächterrundgang. Start der wöchentlichen Führungen mit Ferdinand Ziese. Treffpunkt am Marktbrunnen

Oberschicht der Schwerter Nachbarschaften e.V.
Jeden 3. Dienstag im Monat von 18.00 bis 19.30 Uhr offene Sprechstunde mit Christopher Wartenberg in der Halle des Ruhrtalmuseums
07.11. 19.00 Uhr Jahresfest der Schwerter Nachbarschaften, Bürgersaal im Rathaus

Konzertgesellschaft Schwerte
25.10. 11.00 Uhr IV. Sternstunden am Bösendorfer in der Rohrmeisterei
14.11. 18.00 Uhr Chorkonzert, Charles Gounod, Mors et vitae mit der Neuen Philharmonie Westfalen im Freischütz

Musikschule Schwerte,
Westenort 18
Infos über das vielfältige Programm, auch für Ältere, gibt es im Programmheft der Musikschule oder unter Telefon 104325/327
donnerstags 9.30 - 11.00 Uhr Chorprobe „Cantiamo“

Katholische Akademie,
Bergerhofweg
über Kurse und Tagungen informiert das Halbjahresprogramm, das man anfordern kann bei Katholische Akademie, Bergerhofweg 24, 58239 Schwerte, Tel.: 02304/477-0, Fax: 02304/477-599, e-mail: info@akademie-schwerte.de, http: www.akademie-schwerte.de

BARMER BEK Schwerte,
Rathausstraße 32,
Tel. 01850077-6050 oder 0231/1819177-6051, Fax: 01850077-6099 oder 0231/1819177-6099
Rentenberatung jeden 2. Donnerstag im Monat.
Telefonische Anmeldung erforderlich!

BSW Seniorengruppe,
Rathausstraße 33
Treffen jeden letzten Dienstag im Monat um 15.00 Uhr in der Gaststätte „Zum Rathaus“
Fahrten siehe Aushang (bei der Betreuungsstelle und Sparda-Bank)
(Für Fahrten, Vorträge und Feste wird ein Unkostenbeitrag erhoben)

SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND e.V.
ehemals REICHSBUND, gegr. 1917,
Eintrachtstr. 10
Tel.: 12552, Sprechstunde: jeden ersten Montag im Monat mit Rechtsberatung, 9.00 - 12.30 Uhr
Freitag, 27.11. 15.00 Uhr weihnachtliche Jahresabschlussfeier im Kath. Pfarrheim

Freiwilligenzentrum „Die Börse“
Tel.: 02304/257094, FAX: 02304/257095, E-Mail: die-boerse@versanet.de
Beratungszeit jeden Dienstag von 16.00 – 18.00 Uhr im Pfarrheim St. Marien, Goethestr. 22

SGV-Seniorenwandergruppe
alle 14 Tage donnerstags, 13.45 Uhr
Treffpunkt: s. Tagespresse

VdK-Ortsverband Schwerte,
Eintrachtstr. 10, Tel.: 18196 (Herr Wilhelm Klein)
jeden 1. + 3. Dienstag im Monat Sprechstunde, 15.00 - 16.00 Uhr

SCHWERTE-OST

Führungen
02.10. 16.30 Uhr der AK 100 Jahre EAW führt durch das ehemalige EAW
Treffpunkt: Hinweistafel am ehemaligen Tor 1, Hasencleverweg

Frauengemeinschaft Hl.-Geist,
Ostberger Straße
14.10. Erntedankfest mit Irmgard Paul
11.11. Informationen über Schwerhörigkeit mit Eva-Maria Marga-Rickert
25.11. Fahrt nach Kloster Rietberg
09.12. Adventsfeier der Frauengemeinschaft
(Beginn jeweils um 15.00 Uhr)

VILLIGST

Altenbegegnungsstätte,
Villigster Straße 43a
jeden 1. Donnerstag, ansonsten jeweils mittwochs, 15.00 Uhr, Seniorentreff

WANDHOFEN

Ursula-Werth-Begegnungsstätte,
Strangstraße 36
jeden 2., 3. und 4. Montag (evtl. auch 5. Montag), Seniorentreff,
15.00 - 17.30 Uhr

WESTHOFEN

Altenbegegnungsst. ev. Gemeindehaus
montags, 15.00 Uhr, Seniorentreff

Hertha's Gute Stube,
Kirchplatz 8
montags, 17.30 Uhr für junggebliebene Frauen
dienstags, 14.00 Uhr für Freunde des Skatspiels
donnerstags, 14.00 Uhr für Kaffeeliebhaber und Bingospieler
freitags, 17.30 Uhr Treffen für alle bei Musik, Spiel und Unterhaltung
Infos bei Angelika Wiggeshoff, Tel.: 591307 oder Siegrid Bartelmeß, Tel.: 67859

Wir sind auf die Mitteilungen der einzelnen Institute angewiesen, daher besteht keine Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben.

Redaktionsschluss für Termine: 13. Oktober 2015

Zum Schluß: Noch ein Gedicht

Novemberland

Den Weizen gemäht.
Neue Saat gesät.
Grünschwarz die
Bäume, blattlos kahl.
Durchsichtiger
werdende Räume.
Der Novemberhimmel
fahl und
totensonntagsstill
unser Tal.
Alles will nun ruh´n.

Eine
Mondwechselzeit
ist nicht lang,
ist nicht weit,
vergeht, verweht.
Nicht stille steht
der Jahresverlauf
Nichts hält ihn auf.

Wolfgang Prietsch, Berlin

Impressum

Herausgeber: Stadt Schwerte,
Der Bürgermeister
Redaktionsanschrift: Schwerter Seniorenzeitung "AS" Aktive Senioren,
Konrad-Zuse-Straße 10, 58239 Schwerte, Telefon und Fax: 02304/ 24 27 26.

Internet-Adresse (URL) im "Citynetz-Schwerte":
http://www.as.schwerte.de
Mail-Adresse: as@schwerte.de
Ins Internet gesetzt von: elementmedia (Stadt Schwerte)

Redaktionsleitung:
Horst Reinhard Haake, Westhellweg 23, 58239 Schwerte, Tel.: 02304/1 36 47.

Redaktionsteam:
Brigitte Blosen (bs), Ulrike Berkenhoff (ub),Wilma Frohne (wf), H. R. Haake (hrh),Gerhard Kischewski (gk), Heinz Kranefeld (hk/Zeichnungen), Monika Sommer (ms), Ferdinand Ziese (fz).

Layout und Druckvorstufe: Heinz Kranefeld.
Mail: hm.kranefeld@schwerte.de

Druck: Werbedruck GmbH Horst Schreckhase
Dörnbach 22, 34286 Spangenberg
Auflage: 4000 Exemplare.
Erscheinungsweise: März, Juni, Sept., Dez.

Verteilergruppe:
Elke Hansel, Gerhard Kischewski, Monika Sommer, Hans-Georg Wiese, Ferdinand Ziese.

Die "AS" wird seit 1988 im Rahmen des Altenhilfeplanes der Stadt Schwerte herausgegeben und kostenlos an Interessenten ausgehändigt. Sie ist parteipolitisch neutral. Redaktionsmitglieder und freie Mitarbeiter sind ehrenamtlich tätig. Mit vollem Namen gezeichnete Artikel müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Jeder Autor ist verantwortlich für den Inhalt seiner Berichte und behält auch alle Rechte an ihnen.

Bei der Verlosung von Preisen ist der Rechtsweg ausgeschlossen.

Redaktionelle Beiträge können nur berücksichtigt werden, wenn sie bis zum Ende des ersten Quartalsmonats bei uns eingegangen sind. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Bücher etc. wird keine Haftung übernommen. Ist die Rücksendung erwünscht, so bitten wir das zu vermerken und einen ausreichend frankierten Briefumschlag beizulegen.

Stärken Sie uns durch Beitritt in den Förderkreis AS-Aktive Senioren e.V.,
Vereinsregister: Amtsgericht Hagen VR 2635.
Vorsitzender: Horst Reinhard Haake,
Westhellweg 23, 58239 Schwerte.
Bankverbindung:
Stadtsparkasse Schwerte BLZ 441 524 90,
Konto-Nr.72298,
IBAN: DE98 4415 2490 0000 0722 98 . SWIFT-BIC: WELADED1SWT

Jahresbeitrag:
60 € Gew.-Tr.,
30 € Privatp.,
15 € Rentner

z. Zt. gültig: Anzeigenpreisliste Nr. 7/2015

VERWANDLUNG

In den nachfolgenden Silben sind zehn Begriffe versteckt
für eine Tätigkeit, die zwar Kinder lieben,
aber deren Hilfe dabei nicht besonders erwünscht ist.

A - e - ei – farb - fo – kleis - lei - li – mer – on – pe – pe - pin –
re - ri – sche - sel – ta - ta – ten - ter – ter – ti – tisch – tung -
va – zei – zier

Die gekennzeichneten Buchstaben, von oben nach unten gelesen, ergeben das Lösungswort des AS-Preisrätsels.

Wilma Frohne

Als Preise für dieses Preis-Rätsel winken:
1 Blumengutschein, Überraschung, 1 Buch,
Einsendeschluß ist der **15. Nov. 2015**

Unsere Anschrift:
Schwerter Seniorenzeitung „AS“ Aktive Senioren, Konrad-Zuse-Straße 10, 58239 Schwerte

Die Lösung unseres Rätsels in der AS 110 lautet: **Rathaus**
Unter den richtigen Einsendungen entschied sich das Los für

Elisabeth Rauba, Ostberger Str. 20, 58239 Schwerte - **1 Buch**
Gerd Busch, Am Voßkamp 5c, 58239 Schwerte, **1 Blumengutschein**
Werner Wirtz, Heideweg 43, 58239 Schwerte, **1 Bücher-Gutschein**

Herzlichen Glückwunsch allen Gewinnern!

Leo Kuhn GmbH
Getränkehandel
Tel.: 02304 / 6514

58239 Schwerte - Westhofen
Am Krusen Bäumchen 1

Antrag auf Aufnahme in den „Förderkreis AS-Aktive Senioren e.V.“, Schwerte

unter Anerkennung seiner Satzung.
§ 2 der Satzung : „Zweck des Vereins ist die Förderung der Alten- und Jugendhilfe.
Dieser Zweck wird verwirklicht insbesondere durch die Erhaltung u. Förderung der 1988 – im Rahmen des Altenhilfeplanes der Stadt Schwerte – gegründeten Seniorenzeitung „AS-Aktive Senioren“. Deren Aufgabe ist, als Sprachrohr der älteren Generation, einen Brückenschlag zur jüngeren Generation zu ermöglichen, Unterhaltsames, Historisches und Aktuelles festzuhalten und für die Nachwelt zu erhalten. Sie ist parteipolitisch und konfessionell neutral.“
Der Antrag ist angenommen, wenn ihm nicht 14 Tage nach Zustellung widersprochen worden ist.

Antrag senden an: AS-Redaktionsbüro: Konrad-Zuse-Straße 10, 58239 Schwerte

Der Jahresbeitrag beträgt z. Zt. (06-2010):

( ) € 60,- für Gewerbetreibende u. jur. Personen
( ) Ich/wir zahlen freiwillig einen erhöhten Beitrag von : € .....
( ) € 30,- für Privatpersonen
( ) € 15,- ermäßigt (für Rentner, Studenten etc.)

(X) Der für mich/uns gültige Beitrag ist angekreuzt.

Ich überweise den Beitrag auf das Giro-Konto des „Förderkreis AS-Aktive Senioren e.V.“
IBAN: DE98 4415 2490 0000 0722 98 . SWIFT-BIC: WELADED1SWT

Name des Antragstellers: .....

Anschrift und PLZ: .....

Tel.: ..... MobilTel. ..... eMail-Adresse .....

Ort und Datum: .....Unterschrift: .....

Sparkassen-Finanzgruppe
Der Schlüssel zu vertrauensvoller Beratung.
Sparkasse Schwerte
Zu Hause sein, das ist das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit, von einer Umgebung, in der man sich heimisch fühlt. Dies ist auch der Schlüssel zu einem sehr persönlichen, vertrauensvollen Miteinander bei allen Ihren finanziellen Wünschen und Vorhaben. Egal, wo Sie sich zu Hause fühlen, wir sind immer in Ihrer Nähe und freuen uns, Sie im persönlichen Gespräch beraten zu dürfen. Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

Älter werden? Klar!
Weniger aktiv sein? Auf keinen Fall!
Auch in Zukunft wollen wir auf keine Erfahrung verzichten. Für die Sicherheit unterwegs sorgt das Sanitätshaus SCHNUR. Ob Anzieh-Hilfe oder Falt-Stock, ob Gehstützen verschiedenster Art oder einen Rollator für die ganz langen Wege – hier findet man alles um mobil zu bleiben.
Und das Beste: wenn das Aufraffen mal schwer fällt, kommen die auf-Wunsch sogar zu uns nach Hause!
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK
SCHNUR
BADEMODEN, MIEDERWAREN & WÄSCHE
Sanitätshaus SCHNUR | Rathausstraße 36 | 58239 Schwerte | Tel. 02304-17469