

Ausgezeichnet mit der Stadtmedaille 2008

30. Jahrgang Ausgabe 122 2. Quartal 2018



Schwertlilien auf der Wiese Foto: Hoppe



Liebe Leserinnen und Leser,

wie wir berichteten wird die AS-Seniorenzeitung, das Magazin für Schwerte, in diesem Jahr 30. Dies begeistert das AS-Team und lässt uns auch staunen, dass es die Zeitung schon so lange gibt.

Dreißig Jahre ist für Menschen ja kein Alter. Im Gegenteil. Mit 30 beginnt die Zeit der Karriere und der Familiengründung. Sprich: Aus Mädchen werden Mütter und aus Jungen Väter. Als stolze Eltern unternehmen sie mit ihren Kindern Ausflüge. verreisen manches Mal mit ihnen in den Schulferien. bekommen aber vor Klassenarbeiten auch den Stress und die Aufregung des Nachwuchses zu spüren.

Bei der AS ist es irgendwie ähnlich!? Jede Ausgabe beginnt mit der Festlegung des Liefertermins durch die Druckerei sowie des Abgabetermins für Bilder und Textbeiträge. Bis dahin muss also geklärt sein, was in das Magazin kommt. Dafür sind auch die eingegangenen Emails zu sortieren und zu berücksichtigen. AS will ja informieren, unterhalten und über Historisches berichten. Wegen der begrenzten Seitenzahl geht es manchmal bei der Auswahl der Beiträge aufgeregt und hektisch zu. Ein ankommendes, die Debatte unterbrechendes Telefongespräch ist dann besonders willkommen. Der Fall wird zwar hinterher wieder aufgegriffen, allerdings haben sich die Gemüter in der Zwischenzeit etwas beruhigt. Sind alle Bedenken berücksichtigt und geklärt, werden Beiträge und Anzeigen in einer Druckvorlage zusammengestellt und als PDF-Datei zur Druckerei geschickt. Nach ein paar Tagen erfolgt die Lieferung der in Auftrag gegebenen 4.000 Exemplare. Nun werden sie umgepackt, nach Bezirken sortiert und von den Verteilern zu den 120 Auslegestellen gebracht. Sobald auch das geschafft ist, stellt sich beim ganzen Team Ruhe und Erleichterung ein.

In Familien ist es ähnlich. Wenn ich abends die Tür zum Kinderzimmer von außen schloss, war Ruhe, Aufatmen angesagt. Doch gleich darauf horchte ich, ob alles okay sei und freute mich bereits auf den kommenden Tag mit meinen Kindern.

Und heute? Wenn das Redaktionsteam zufrieden auf eine fertige Ausgabe blickt, beginnt gleich darauf die Arbeit am neuen Heft. Aber fest steht: Trotz aller damit verbundenen Aufregung und Anstrengung macht es Spaß und bringt 7ufriedenheit

Ich wünsche Ihnen alles Gute und grüße Sie herzlich Ihre Wilma Frohne

Inhalt

DIALOG

Seite	2	Editorial, Grußwort	

Seite	27	١.	I	'		l- + -	
	,,,	١.	ıΔr	m	וכר	hte	3 C

Seite 28 Termine

Seite 30	Impressum,	/Preisrätse
----------	------------	-------------

Seite 31	Antrag Förderverein
JUILU JI	Alltias I Olaci vei cili

AS-FORUM

Seite	4	Frühlingswanderung	im	Selket
Jeile	4	Fruniingswanderung	IM	Seike

Seite 7	Der BVB Fan-Club "Holzens Herz BVB" aus Schwerte
	besichtigt das schwarz-gelbe Stadion

Seite 8	Eine schöne Frühjahrswanderung durch das romantische
	Ruhrtal

Seite 11	Wandern mit dem SGV
JUILU II	wandern inn dem Sav

Seite 12	Alstualla	Infoc dor	Varhrauchai	rzontralo	MDM

Seite 14	Ein	Erfahrungsbericht
· · · · · · · · · · · · · · · · · ·		LITATION

Seite 16 Projekte des Quartiers Schwerte-Holzen

Seite 18 Senioren helfen Senioren

Seite 22 Warum sind Bus und Bahn im Ruhrgebiet so teuer?

Zeitgeschichte/Historie

Seite	3	Historische Orte im Dortmunder Süder
JUILU	J	HISTOLISCHE OFTE IIII DOFTHIUMEL SUUEL

Seite 6	Währungsreform 1948 plündert Sparkonten - Stadt pleite -
	Gehälter in drei Monatsraten

Seite 9 Geheimnisvolle Orte im Ruhrtal

Seite 10 Symbol für Frieden und Freiheit

Erzählungen/Gedichte

Seite 24	Δп	s der Re	eihe Ro	nnι

Saita 25	Großmütterchen	Immerariir

Großmütterchen Immergrün Seite 25

Seite 25 Das rosa Plastik-Rutschetüt

Nachtfalterbesuch Seite 26

Historische Orte im Dortmunder Süden von Jürgen Hüsmert

Der von der Deutschen Stiftung Denkmalschutz vorgeschlagene bundesweite "Tag des offenen Denkmals" prägte auch dieses Jahr wieder und gab mir damit den Anlass, mal eins unserer alten Denkmäler neu zu beleuchten. Man denkt bei Denkmälern oft direkt an prächtige Kirchenportale, Gebäudefassaden, Schlossanlagen oder an Fabrikareale und Industriebauten, vielleicht aber auch an eine Ruine und ein altes Kaiserdenkmal. Zur Lage: Oberhalb der Flussmündung von Lenne und Ruhr erhebt sich das Bergplateau mit der Hohensyburg. Die hier errichteten Gebäude und Denkmäler sind ein wichtiger Teil der Geschichtsund Erinnerungslandschaft im Mittelruhrtal. Mitten in der als "Sigiburg" bezeichneten frühmittelalterlichen Wallanlage entstand um das 12. Jahrhundert herum die Syburg, 1253 wurde sie erstmals erwähnt. Allerdings wurde die Burg bereits 1287/88 durch Graf Eberhard von der Mark zerstört. Übrig blieb nur eine Ruine mit Resten der Wehrmauer, zweier Türme sowie eines Wohnhauses. Seit 1930 befindet sich in der Burganlage das Kriegerdenkmal des Dortmunder Bildhauers Friedrich Bagdons. Unweit entfernt



Kriegerdenkmal des Bildhauers Friedrich Bagdons

steht der Vincke-Turm, der 1857 eingeweihte achteckige Aussichtsturm ist dem ersten Oberpräsidenten der Provinz Westfalen, Ludwig von Vincke, gewidmet. Durch seine Heirat mit Eleonore von Syberg gelangte er in den Besitz des gesamten Bergplateaus. Der Turm wurde an der Lieblingsstelle des Ludwig von Vincke errichtet.

Auch frühe menschliche Spuren wurden hier auf dem Hochplateau gefunden. Datiert in die Mittelsteinzeit, vor rund 9.000 Jahren, fand man hier bei den klippenartigen Sandsteinfelsen des Sybergs Klingen und sogenannte Mikrolithen aus Feuerstein. Das sind bislang die frühesten Hinweise

auf Aktivitäten prähistorischer Menschen am Syberg. Auch die Wallanlage auf dem Bergplateau kann bis heute nicht eindeutig zeitlich bestimmt werden. Sicher aber scheint, dass sie im achten Jahrhundert bereits vorhanden und mit Truppen des sächsischen Anführers Widukind besetzt war.



Burgruine - im Hintergrund der Vincketurm

Die Neuzeit brachte dem Felsplateau dann 1902 das im neugotischen Stil errichtete Kaiser-Wilhelm-Denkmal als Dreiturmdenkmal zu Ehren des "Reichseinigers" Kaiser Wilhelm I.. Dem zentralen Reiterstandbild waren ursprünglich die Standbilder Ottos von Bismarck, Helmuts von Moltke, Kaiser Friedrichs III. und des Prinzen Friedrich Karl beigeordnet. Allerdings veränderten umfangreiche Umbauarbeiten in den Jahren 1935 – 1936 die ursprüngliche Denkmalgruppe bewusst zugunsten der noch heute sichtbaren NS-Architektur.

* * *

Der 25. Tag des offenen Denkmals findet statt am 9. September 2018 und verspricht wieder sehr interessant zu werden. Auch in Dortmund laufen bereits die Vorbereitungen.



Kaiser-Wilhelm-Denkmal

Frühlingswanderung im Selketal

Bericht und Empfehlung von Wolfgang Prietsch

Wenn man von der Urlaubslandschaft HARZ spricht, denkt jeder sofort erst mal an die höchste Erhebung dieses mitteldeutschen Gebietes, den Brocken (1142 m).

Sehr bekannt, besonders bei Wanderern, ist auch das wild zerklüftete und romantische Bodetal mit den Glanzpunkten Rosstrappe und Hexentanzplatz bei Thale.

Wer aber kennt das im Unterharz/Südharz gelegene liebliche Selketal zwischen Stiege im Westen und Meisdorf im Osten? Die Selke fließt von

Wanderweg durch das Selketal

Foto: W. Prietsch

der Quelle bis zur Einmündung in die Bode bei Rodersdorf über 69 Km, davon 34 km im bewaldeten Harz.

Für uns war die Frühjahrsreise ins Selketal ein herausragendes Erlebnis im vergangenen Jahr! Während das wirklich sehenswerte Bodetal, vom Rappbodestausee beginnend bis Thale von vielen durchwandert wird, trifft man im Selketal nur wenige Wanderer an, hier ist alles ganz anders.

Wir waren eine Woche lang in Friedrichsbrunn stationiert und sind von dort täglich nach Anfahrt mit dem öffentlichen Bus zu jeweils anderen Startpunkten losgefahren (die Fahrt mit den öffentlichen regionalen Bussen war übrigens kostenfrei im bei der Unterkunftsbuchung erworbenen Urlauberpass enthalten). Nach

durchwandern einer Teilstrecke von jeweils etwa 15 - 25 km sind wir dann vom Wanderendpunkt der Tagestour wieder mit einem Bus (teilweise umsteigen) nach Friedrichsbrunn ins Ferienhotel zurück gefahren.

Auf diese Weise haben wir in 4 Tagestouren vom Quellgebiet bei Stiege bis hinter Falkenstein (natürlich incl. Burg) das wunderbare Tal durchlaufen. Der Weg führte über Güntersberge, Silberhütte, Alexisbad, Mägdesprung, Selkemühle bis Burg Falkenstein.

Der wohl schönste Teil beginnt ab Selkemühle, einer ehem. Talgaststätte (jetzt "Gott sei Dank" geschlossen!). Ab Selkemühle öffnet sich ein breites Wiesental mit der darin mäandrierenden Selke, ganz ohne jegliche Ansiedlung und OHNE GASTSTÄTTE! Also Ruhe. Auf 10 - 15 km trafen wir nur zwei (natürlich ältere!) Ehepaare. Eine Offenbarung der Stille.

Schließlich sind wir vor Ende der Wanderung noch auf die in der Höhe von 134 m liegende Burg Falkenstein gestiegen: Im Kunstreiseführer "Auf der Straße der Romanik" (Schmidt-Buch-

Verlag Wernigerode) steht über den Aufstieg aus dem Selketal auf den Burgberg geschrieben: "Letztes Stück sehr steiler Aufstieg" - das war auch

Dafür entschädigte uns aber ein höchst sehenswertes Burgenensemble. Und – wir hatten wieder ungeplant Glück - : Es war ein Montag, die Burg eigentlich da noch zu, aber dieser Tag war der erste im Frühjahr, wo auch Montag geöffnet war. Ergebnis: Burg war leer, alles wie ein Privatissimum für uns!

Eine Besichtigung der bis auf 1120 zurückreichenden Höhenburg lohnt in jedem Falle: Sehr eindrucksvoll die funktionstüchtig restaurierte Burgküche (1491), der Rittersaal mit Stukkaturen, die zu den frühesten und besten ihrer Art in Mitteldeutschland zählen, der Bergfried mit Burgverlies, die 20m tiefe Zisterne.

Läuft man nach einem letzten faszinierenden Blick von der Aussichtsplattform im Burghof auf das darunter liegende Selketal wieder runter ins Tal und dann zurück Richtung Selkemühle, so ergibt sich ein ganz anderes Panorama des zwischen den begrenzenden Höhenzügen liegenden Selketales.

Eine zweite Tagestour kann man von Güntersberge immer der Selke abwärts folgend Richtung Silberhütte unternehmen. Hier sind am Wegrand immer wieder Erläuterungen über den vergangenen Bergbau lesbar. Auch dieser liebliche Talteil hat hohen Reiz, besonders wenn die Frühjahrssonne freundlich scheint und das junge Grün noch durchscheinend ist. Man folgt immer der im Tal verkehrenden Selketal-Bahn, die etwa alle zwei Stunden in einigem Abstand am Wanderer vorbei schnauft.



Burg Falkenstein

Foto: W. Prietsch

In Silberhütte kann man wieder viel über die vergangene Bergbau-Tradition erfahren.

Und Silberhütte bietet sich auch als Busstation für die Rückfahrt nach Güntersberge an. Von Güntersberge erreicht man mit dem Bus bequem andere Südharz-Orte, zum Beispiel Friedrichsbrunn oder, ganz im Süden, die malerische Harzstadt Stolberg (unbedingt ansehen!).

In Güntersberge gibt es als besonderes Kuriosum ein Mausefallenmuseum, dort wird man wie ein Schüler in einer Art Schulklasse mit den Besonderheiten dieser zivilisatorischen Nützlichkeit vertraut gemacht.

Natürlich will der Selketal-Wanderer auch die Quelle dieses Harz-Flüsschens sehen.

Am 3. Wandertag sind wir nach Bus-Anreise von Friedrichsbrunn bis Güntersberge flussaufwärts Richtung Quellgebiet bei Stiege/Wüstung Selkenfelde gewandert. Hier geht der Wanderweg zunächst sehr schön am Güntersbergener Bergsee entlang, um einen kleinen Bergweiher am Katzsolbach herum und dann leider nahe der Strasse (B 242) entlang (Fahrzeuglärm, schlechter Weg), bis man durch ein Talrand-Wäldchen über Bahnhof Friedrichshöhe schließlich aufsteigend in das Quellgebiet der Selke auf der Stiegener Höhe kommt. Hier empfängt den Wanderer ein wunderschönes weites, feuchtes Wiesengebiet mit seltenen Pflanzen und sehr schönen Feuchte liebenden Blumen. Es gibt mehrere Einzelquellen für die Selke in etwa 510 m ü NN. Mitten in dieser ganz stillen Wiesenlandschaft haben wir ein Picknick gemacht, Tisch und Bänke sind einladend vorhanden.

Früher befand sich hier in einer Höhe von 495 m ü NN die heute (seit etwa 1500) wüste Siedlung Selkefelde. Sie ist bis auf das Jahr 961 rückverfolgbar: Erste Nennung in einer Urkunde Otto I. Von einer alten Kirchenruine dieser Siedlung (Selkirche) sind auf einer dazumal aufgeschütteten Erhöhung nur

noch die Grundmauern sichtbar.

Abwechlungsreich ist zweifellos auch eine Tageswanderung von Silberhütte beginnend über Alexisbad und Mägdesprung bis Selkemühle. Hier kommt man an vier ehemaligen, von Fürst Friedrich von Anhalt-Harzgerode um 1646 gegründeten Eisenhüttenwerken, den Friedrichshämmern, vorbei. Ebenso liegt



Stiftskirche St. Cyriakus in Frose

Foto: W. Prietsch

am Weg der Herzog-Alexis-Erbstollen und bei Mägdesprung das Eisenhüttenwerk Carlswerk, ein Zeugnis technischer Industriekultur noch heute.

Nach vier Wandertagen kann man, wenn Interesse vorhanden ist, noch besondere Kulturschätze erleben, liegt doch das Urlaubsgebiet nahe der "Straße der Romanik".

Wir haben uns diesen besonderen Wunsch jedenfalls an drei von sieben Urlaubstagen erfüllt: Erleben von romanischen Bauwerken zwischen Quedlinburg und Aschersleben.

In einem seitlich abgelegenen Teil Quedlinburgs hat man z.B. einen nicht leicht zu findenden Ort für einen wunderbaren Fern-Blick auf die Stiftskirche, nämlich von der Höhe eines Beerdigungshügels hinter der nicht so bekannten Wiperti-Klosterkirche. Überhaupt, diese Wipertikirche ist ein Kleinod! Hier waren wir in einer der kleinsten Krypten (aus der Zeit um 1020).

Nach ausführlichem Aufenthalt in Quedlinburg ging es weiter auf der Straße der Romanik (jetzt mit unserem Auto) über Gernrode (Stiftskirche), Ballenstedt (Klosterkirche und Grab Albrecht des Bären), Ermsleben (Konradsburg), Frose (Stiftskirche St.Cyriakus). All das, uns erst teilweise vorher bekannt, war ein gewaltiger Eindruck!

Die St.Cyriakus-Stiftskirche in Frose liegt z.B. in absoluter dörflicher Stille abseits der Fernverkehrsstraße. Man kann Umfeld und Kirchenbau (innen und

außen) einwirken lassen. Oder in der Krypta unter der Konradsburg-Kirche (abseits von Ermsleben). Da kann man einige erstaunlich gut erhaltene bzw. restaurierte Säulen-Kapitelle mit außerordentlichem Formenreichtum (bedeutendes Denkmal spätromanischer Architektur im Harzgebiet) in Ruhe betrachten.

Wir haben diesen Frühlingsurlaub in der ersten Mai-Woche durchgeführt, diese Reisezeit können wir sehr empfehlen: Es ist noch nicht sehr überlaufen, das Frühjahr ist eine sehr geeignete Wanderzeit.

Man sollte, wenn man diese Selketalwanderung angeht, über ein tägliches Wandervermögen um 15 - 20 km verfügen, Bergsteigen ist hier nur ganz selten erforderlich. Natürlich kann man das Selketal auch ganz oder in Teilstrecken mit der Selketalbahn durchfahren, ist aber nicht ganz billig.

Als Urlaubsadresse kommen für eine Selketal-Wanderung Orte wie z. B. Friedrichsbrunn oder Allrode in Frage (mit Bus von dort alles erreichbar). Wer wandern will, ist hier richtig, wer einen Urlaub in einem Kurort mit Flair, Gaststätten, Cafe´s und Bummelmeile erleben will, eher hier nicht, besser z.B. in Thale, Quedlinburg, Wernigerode.

Neben anderen verfügbaren Wanderkarten empfehlen wir die Radund Wanderkarte Selketal-Bodetal.

Währungsreform 1948 plündert Sparkonten - Stadt pleite – Gehälter in drei Monatsraten

Die Währungsreform vor 70 Jahren, vom 20. Juni 1948, war Startschuss für das Wirtschaftswunder Anfang der 50er Jahre des letzten Jahrhunderts. Die Nachkriegsgesellschaft sah dieses Experiment – anders als in der heutigen Rückschau – zunächst skeptisch: Der Währungsschnitt in Verbindung mit der Ablösung der bisherigen Zwangswirtschaft durch die soziale Marktwirtschaft plünderte die Stadtkasse und ließ durch Abwertung der Reichsmark und Einführung der DM im Verhältnis 10:1 die Spareinlagen bei der Schwerter Sparkasse von 43 Millionen Reichsmark auf zwei Millionen DM schrumpfen.

Der damalige Schwerter Stadtdirektor Speetz fasste die Janusköpfigkeit dieser beiden epochalen wirtschaftspolitischen Entscheidungen zusammen: "Mit dem Rechnungsjahr 1948/49 gehe ein Jahr zu Ende, das der Stadt Schwerte durch die Währungsreform die Einbuße ihrer flüssigen Mittel brachte, das aber doch auch für die Stadt der erste Meilenstein auf dem Wege in eine gesunde und glücklichere Zukunft sein möge." (StA Schwerte: Verwaltungsbericht 1948/49).

Durch die Währungsreform verlor die Stadt sämtliche Gelder aus Einnahmen sowie die Rücklagen, die auf Spar- bzw. Girokonten angelegt waren. Zu den größten Posten – der Verwaltungsbericht listet die Verluste detailliert auf gehörten z.B. eine Rücklage von über 100.000 RM für einen Erneuerungsfond, eine weitere Rücklage von rund 100.000 RM für den Ankauf von Grundstücken. Allerdings – abgesehen von diesen Verlusten – hielt sich das städtische Vermögen im Wesentlichen auf dem alten Stand vor der Reform. Da die Stadt kaum verschuldet war, profitierte sie auch nicht wie die Privaten von der Tilgung durch die Währungsreform. Um über die erste schwere Zeit nach der Währungsreform hinwegzukommen, wurde der Stadt vom Land NRW eine Überbrückungsbeihilfe gewährt. Diese

finanzielle Erstausstattung verschaffte der Stadt jedoch nicht die für die Verwaltung notwendigen finanziellen Mittel. Der Stadtdirektor betätigte sich als "Sparkommissar" und erließ an alle Verwaltungszweige einschließlich Schlachthof, Oberschulen und Volksschulen entsprechende Spar-Anordnungen. Alle Bestellungen, auch die der Schulen, des Bauamtes, der Forstund Schlachthofverwaltung, mussten vorher vom Verwaltungschef geprüft und genehmigt werden. Löhne und Gehälter der städtischen Mitarbeiter/innen wurden in zwei bis drei Raten monatlich ausgezahlt.

In den heimischen Haushalten war Schmalhans Küchenmeister. Die finanzielle Lage der meisten Schwerter Familien war mehr als angespannt. Wenn von ihnen bzw. den Gewerbetreibenden vor der Währungsreform fast sämtliche Forderungen der Stadt hundertprozentig erfüllt wurden, musste die Schwerter Stadtverwaltung nach dem



Währungsschnitt feststellen, "dass die immer stärker werdende Geldknappheit die Erfüllung der Forderungen wesentlich erschwerte. Mehr als bisher musste naturgemäß dem Beitreibungswesen Beachtung geschenkt werden." Dabei nahm die Verwaltung Rücksicht auf die "unverschuldete Verarmung des Volkes." Pfändungen konnten, so der Verwaltungsbericht, "bei 70 Prozent der Rückstände nicht vorgenommen werden, da pfändbare Gegenstände…nicht vorhanden waren." Diese prekäre Lage wurde verschärft durch Massenentlassungen beim größten

Arbeitgeber der Stadt. Das

Von Alfred Hintz

Reichsbahnausbesserungswerk (RAW) musste von 2 775 Arbeitern 370 entlassen. Darüber hinaus wurde die Arbeitszeit dort im Frühjahr 1949 von 48 auf 42 Wochenstunden gekürzt. Die Stadt kommentierte: "Durch diese Maßnahme wurde das Effektiveinkommen weiter Kreise der Schwerter Bevölkerung erheblich gesenkt. Die Auswirkungen sind noch katastrophaler, wenn man bedenkt, dass sich seit der Währungsreform eine erhebliche Preissteigerung bei den Nahrungsmitteln und sonstigen Gütern des täglichen Bedarfs zu verzeichnen war." (StA Schwerte, Verwaltungsbericht 1948/49). Im Klartext: Im zweiten Halbjahr 1948 erhöhten sich die Lebenshaltungskosten im von den Siegermächten besetzten Westdeutschland (Bi-Zone) um 17 Prozent. Die Arbeitslosenzahl verdoppelte sich zum Jahresende auf fast eine Million.

Die Stimmung der Bevölkerung war im Keller. Zwar waren Löhne und Gehälter im Allgemeinen gestiegen, reichten jedoch nicht aus, um die Preissteigerungen zu kompensieren. Man lebte auf Kredit. "Die Geldnot zeigt sich insbesondere in der Pumpwirtschaft beim Einzelhandel und Handwerk", zitierte der Schwerter Historiker Wilfried Reininghaus den entsprechenden Bericht des Amtes Westhofen.

"Dieser Währungsschnitt …bedeutete eine große soziale Härte und Ungerechtigkeit, da er einseitig die Sparer traf und die Sachwertbesitzer verschonte", bilanziert der Zeithistoriker Christoph Kleßmann in seinem Buch "Die doppelte Staatsgründung".

Der Konjunkturaufschwung ließ auf sich warten und fand eingangs nur auf dünnem Eis statt. Erst Anfang der 50er kam das legendäre Wirtschaftswunder mit "Fresswelle" und "Reisewelle". Mit Kind und Kegel rollte man mit Goggomobil, Kabinenroller oder BMW-Isettta über die Alpen ins sonnige Italien, um einige Ferienwochen an der blauen Adria zu verbringen.



Am 19. April 2018 besuchte der etwas andere BVB-Fanclub aus Schwerte-Holzen den Signal-Iduna-Park - von vielen noch immer leidenschaftlich "Westfalenstadion" genannt!







Der Fanclub mit dem Namen "Holzens Herz BVB", der sich im Rahmen des Quartiersprojektes Schwerte-Holzen im Friedrich-Krahn-Seniorenzentrum der AWO

gegründet hat, kann einen Altersdurchschnitt von ca. 75 Jahren aufweisen, besichtigte höchst interessiert den schwarzgelben Fußballtempel. Besonders eindrucksvoll empfanden die Fanclubmitglieder den Tunnel zwischen den Kabinen und dem Fußballfeld. durch den bei lauter Einlauf-Musik auf das Spielfeld geschritten wurde. Auch die "Bänke" (oder aber Luxussessel) der Spieler und des Trainerteams wurden genau unter die Lupe genommen und schnell entbrannte beim Duft

von frisch gemähtem Rasen die Trainer-Diskussion: "Welcher Trainer passt am besten zu unserem BVB?". Bei glühender Hitze sowie den vielen Stufen und Treppen ließ es sich besonders gut auf der Osttribüne über den Presse-Plätzen aushalten, von hier hat man auch den besten Blick auf das Stadion, das zwei Tage vor

> Spieltag schon sehr belebt vorbereitet wurde. Auch die Kabine, der heiligste Ort im Stadion, wurde genauestens unter die Lupe genommen: "Hier sitzt immer der Sahin, ich wärme den Platz schon mal vor für Samstag!"

Zur diesjährigen Fußball-WM im Sommer wird der Fanclub erneut zusammen kommen und aktiv werden.

Bei Fragen und Rückmeldungen wenden Sie sich an das Quartiersbüro:



Annika Möller, Quartiersprojekt Schwerte-Holzen Telefon: 02304 - 899 647 E-Mail: Qtm-schwerte@awo-ww.de

Eine schöne Frühjahrswanderung durch das romantische Ruhrtal

Hoppla, und der Frühling steht schon wieder vor der Tür.

Johanna und Ferdinand Ziese



Eigentlich können wir ja das ganze Jahr über in unserem Ruhrtal schöne Wanderungen unternehmen. Der Frühling aber ist doch etwas Besonderes. Man merkt nicht nur in der Natur den neuen Anfang des Lebens, nein auch wir Menschen erleben diese Jahreszeit immer wieder als etwas Besonderes. Da der Benzinpreis uns doch zum Nachdenken anregt und uns frischen Mutes das Wandern erneut in unsere Schuhe legt, bietet uns das Ruhrtal viele verschiedene Wanderungen, um uns unseres Lebens zu erfreuen. Aus gesundheitlichen Gründen bin ich leider nicht mehr in der Lage lange Wanderungen mit zu bestreiten. Deshalb wandern meine Frau und ich im 2-Stunden-Takt. Zwei Stunden, das heißt: Zwei bis drei markante Punkte anzusteuern und uns beschaulich umzusehen. Herrenhäuser und Burgen, sowie Naturdenkmäler und alte Fliehburgen beherbergt unsere Gegend in mannigfaltiger Vielfalt. Diese Wanderung eignet sich auch für Rollstuhlfahrer, weil sie sehr eben verläuft. So beginnen wir unsere Wanderung am Friedhof in Wandhofen. Von dort aus haben wir einen fantastischen Panoramablick über unser gesamtes Ruhrtal. Im Osten sehen wir den Villigster Ohl, der einst mit seinen Quellen die Villigster Burg speiste. Über die Westheide, den Ochsenkopf geht unser Blick weiter zum Bürenbruch und Ergste, hinüber nach Tiefendorf und Berchum ins Hagener Land hinein. Um das richtig zu genießen, stehen dort 3 schöne Bänke. Durch das Dorf Wandhofen erreichen wir über den Ruhrwanderweg den Ochsenhügel. Hier war einst eine Fliehburg, sowie auch in Villigst und auf dem Bürenbruch. Jedoch von dieser Fliehburg auf dem Ochsenhügel ist nicht mehr viel erhalten geblieben. Umso schöner aber ist die Geschichte unserer Vorfahren und das Schlachten der Ochsen an dieser Stelle. Ochsen schlachten war vor Jahrhunderten Schwerstarbeit, alle die mithalfen bekamen das uns heute noch

bekannte und geliebte Möpkenbrot. Es war lange haltbar und diente somit als Nahrungsergänzung unserer Vorfahren. Hier in Wandhofen stand einst eine der mächtigsten Burgen unseres Ruhrtals. Sie gehörte den Herren von Wandhofen. Circa 100 Meter entfernt von der Gaststätte "Zum Hasenwinkel" in östlicher Richtung erinnert heute ein Gedenkstein mit dem Wappen der Herren zu Wandhofen. Hermann de Wandhof war Richter zu Schwerte und Scherne zu Westhofen.



Wappenstein derer von Wanthoff

Bald werden die Äste der prächtigen Baumriesen entlang des Ruhrwanderwegs von frischem Grün beflügelt sein, und das Knacken und Rauschen der Bäume wird so manche stimmungsvolle Wanderung begleiten. Das Ruhrtal ist gesegnet mit vielen Vogelarten und allerlei Kleintieren. Lassen wir unsere Augen schweifen und so mancher Blick verfängt sich auf ihnen. Das Eichhörnchen lebt und spielt gerne in den mächtigen Eichen und Buchen. Nun kommen wir zum "Gut Haus Ruhr" Ruyrhuff. Wyhagen

heute "Haus Ruhr"
Akademie für Design
führt seinen
Ursprung auf
"Hinze van der
Rure" zurück, über
frühere Quellen liegt
alles im Dunkeln.
Hinze van der Rure
erwähnt in einer

Gerichtsakte 1357, als Zeuge in einem Prozess zu Westhofen. Sie fanden hier eine geschlossene Wehranlage, wie sie selten noch im Ruhrtal erhalten ist. Nach Süden hin ist ein großer Wassergraben und das sogenannte "Tor zum Sauerland". Hier mündet der Wannebach in die Ruhr. Der Pferdestall lässt nur vermuten, welche Größe dieses alte Rittergut einmal hatte. Es wurde an Größe nur noch von Haus Wandhofen übertroffen, von dem aber nichts mehr erhalten ist. Viele Bruchsteine dienten den Wandhofener Bauernhöfen.

Auffällig ist auch die Bauweise des Dachstuhls, mit seinen roten Ziegeln vom Pferdestall. In den hohen Mauern zum Eingangstor (Burgtor) finden Sie das Wappen des Barons von Rheinbaben. Im mächtigen steinernen Eingangstor befinden sich die Wappen der Herren von Nehem und Grüter. Wenn Sie etwas Glück haben, ist das hölzerne Tor zum Innenhof offen, dort steht ein Naturdenkmal, das seines gleichen sucht, eine prächtige Rosskastanie mit einen Umfang von 6.80 m. Sie können von dort aus auch den Rundturm aus dem dreizehnten Jahrhundert von Hinze van der Rure sehen. Haus Ruhr war im Übrigen im Jahre 1563 (Schatzbuch der Grafschaft Mark) schatz- und dienstfrei. (L.N.) schreibt in ihrem Buch über den Reichshof Westhofen, dass die Besitzer von Haus Ruhr ein Mitspracherecht (Eigendrift) über verschiedene Höfe hatten zwischen der Möllenhufe, dem Rettelskamp und dem Mollenstück auf der einen Seite und der Königshufe zu Westhofen. Also hatten die Besitzer von

> Haus Ruhr so ihre Privilegien. Um das Ganze bei einem Kaffee und Stück Kuchen ausklingen zu lassen, kehrten wir noch in der Rettelsmühle ein, einst eine der zwei Ölmühlen zu Westhofen. Danach geht es wieder zurück

zum Friedhof zu Wandhofen. Bis zur nächsten kleinen Ruhrtalwanderung "frisch auf".

Geheimnisvolle Orte im Ruhrtal

Um den Wandhofener Ochsenhügel bei Schwerte gibt es eine Sage, dass dort ein Kultplatz gewesen sein soll. Leider muss man heute schon ganz genau wissen, wo man suchen soll. Ein Uneingeweihter wäre hier sicherlich nicht in der Lage, einen geschichtsträchtigen Ort zu entdecken.



Ochsenhügel in Wandhofen

Die Vermutung liegt nahe, dass es an solchen Kultstätten auch Himmelbeobachtungen gegeben hat. Der Ochsenhügel ist in Richtung Süd-Westen ausgerichtet. Genau auf die Pyjaden, Orion usw. Im näheren Umfeld befinden sich noch einige andere Kult- und Grabstätten unserer Vorfahren, die bis zu 3500 Jahre alt sind, immer auf Anhöhen oder kleineren Hügeln gelegen.

Die Wallburg in Villigst, die als Signalburg diente und mit dem Ochsenhügel Rauchzeichen austauschte, und der Ochsenhügel selbst waren wiederum mit der Hohensyburg verbunden. So konnte man sich warnen. Diese alten Fliehburgen sind etwa 1000 Jahre alt. Über die Vorgänger wissen wir leider nichts, das liegt im Dunkeln.

Elf Hügelgräber waren auf dem Bürenbruch und zwei im Schwerter Wald. Hier fanden schon vor tausenden von Jahren Kulthandlungen statt. Ebenso kommt die Teufelskanzel in Herdecke wie auch der Kaisberg in Hagen mit infrage. Dort kam es mit Sicherheit auch zu Kulthandlungen, z.B. zwischen Mond und Geistern.

Im Wannebach bei Haus Ruhr fand Fritz Abel Schiefersteinbeile, die sogar um die 5000 Jahre alt sein sollen.

Hier planten unsere Vorfahren Aussaat und Ernten, das setzt die Beobachtung der Gestirne voraus. Der

Kosmos war ihnen heilig.
Vielleicht so wie in Lichtenau
und Nebra? Natürlich sind das
nur Vermutungen, oder doch
nicht? Warum sollten unsere
Vorfahren in sternklaren
Nächten weniger
ehrfurchtsvoll zum Himmel
geschaut haben als wir?

Die Himmelsscheibe von Nebra ist eine kreisförmige Bronzeplatte. Sie stellt offenbar astronomische Phänomene und religiöse Symbole dar und ist geschätzt etwa 3700–4100 Jahre alt.

Im Winterhalbjahr die sechs Himmelsbilder mit dem großen Wagen und der Cassiopeia, die den Nordstern uns verraten, Orion und die Zwillinge, Großer Hund mit Sirius und seinem kleinen weißen Zwerg, also ein Doppelstern und deshalb der hellste am Himmelszelt.

Jetzt im Frühjahr sind die drei Frühlingsbilder mit besonders viel Schönheit am Himmel platziert. Bei dem Anblick vergisst man leicht, dass unsere Erde mit 30.000 km/h durch das All rast. Ochsenhügel und andere Kultstätten, die alten Stämme der Marser und Bruckterer sind bis jetzt nicht vergessen. Gerade bei den Marsern sind viele Kenntnisse nachgewiesen und in unsere heutige Zeit überliefert worden. Im Jahre 14 nach Chr. wurden sie von den Römern vernichtet. Ein Teil des Stammes wurde bei Holzwickede überfallen und fast alle erschlagen. Es war am Tag der Herbstgleiche, am 20. September. Heute nagt der Zahn der Zeit an diesen Kultstätten. Und bald werden sie in Vergessenheit geraten, genau wie die Völker, die sie errichteten, obwohl sie wichtig für unsere Kultur waren und sind. An der Wallburg Villigst, die die Zeit bis heute gut unbeschädigt überstanden hat, haben sich in Unwissenheit Biker ans Werk gemacht und ihre Sprungschanzen in den Wall gegraben.

Die Brukterer, ein germanischer Volksstamm, siedelten im 1. Jahrhundert n. Chr. zwischen mittlerer Ems und oberer Lippe.

Die Marser waren ein kleiner germanischer Volksstamm, entstanden aus einer Abspaltung von den rechtsrheinischen Sugambrer. Sie besiedelten das Gebiet zwischen Rhein, Ruhr und Lippe.



Wallburg in Villigst

Trotz Aufruf in den Medien und der unteren Denkmalbehörde geschieht hier nichts. Der Ochsenhügel ist fast dem Erdboden gleich gemacht und versinkt bald für immer ins Erdreich.

Wenn es in früheren Zeiten was zu erkunden gab, traten Josef Spiegel und Fritz Abel in Erscheinung. Sei es die römische Villa im Ebberg, der Eibenberg-Langbogen oder die 36 Tiegel bei Kückshausen.

Schade, dass das Interesse so gering ist und sich niemand darum kümmert.

Auch unsere Bodendenkmäler sollten erhalten, gepflegt und geschützt werden.

Ferdinand Ziese
Ortsheimatpfleger im Westfälischen Heimatbund

Viele Fundstücke und interessante Informationen lagern im "Alten Rathaus", dem Heimatmuseum von Schwerte.

Bürgerhaus Syburg

Eine Begegnungsstätte für jung und alt

Seit 2006 steht dem Verein "Bürgerhaus Syburg e. V." die obere Etage des ehemaligen Gemeindehauses der ev. Kirche zur Verfügung. An der Westhofener Straße 4 in Dortmund Syburg bieten wir öffentlichen Raum für Chöre, Sportgruppen, Kleiderbörsen und vieles mehr. Möchten auch Sie einen Kurs anbieten oder suchen Sie nach Räumlichkeiten für regelmäßige Treffen? Sprechen Sie uns an, wir haben in der Woche noch freie Zeiten.





Das Bürgerhaus kann an Wochenenden auch für Familienfeiern, Seminare oder Vorträge gebucht werden. Wir haben Platz für ca. 90 Personen (Mobiliar, Geschirr und Besteck werden gestellt). Den Außenbereich mit Spielplatz können Sie gerne mitnutzen. Der Preis für z. B. eine private Vermietung am Wochende beträgt 250 € (Freitag bis Sonntag, Reinigung eingeschlossen).

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internet-Seite buergerhaus-syburg.de. Oder kontaktieren Sie uns über info@buergerhaus-syburg.de oder 0231 774679 (Fam. Jahn)

Symbol für Frieden und Freiheit

Die ursprüngliche Viermärker Eiche war

Horst-Dieter Czembor

Sie ist ein Wahrzeichen im Dortmunder Süden: die Viermärker Eiche. Doch die meisten Spaziergänger, die an dem stolzen Baum vorbeikommen, wissen mit dem Namen wenig oder gar nichts anzufangen. Der "Plattdeutsche" Schulmeister und Sachbuchautor Wilhelm Schleef hat in seiner Veröffentlichung "Meine Heimat – Leseheft für die Jugend" im Kapitel "Hohensyburg" die Geschichte des Baumes erzählt.

"Im westlichen Zipfel Hohensyburgs stand bis zum Ausgang des Zweiten Weltkrieges ein geschichtliches Naturdenkmal: Die Viermärker Eiche. Sie lud die Wanderer, die aus Dortmund über Kirchhörde und die Bittermark nach Hohensyburg kamen, zur Ruhe und Besinnung ein. Man schätzte ihr Alter auf etwa 600 Jahre. Sie hatte also durch Jahrhunderte als Grenzbaum treue Wacht gehalten an dem Schnittpunkt der vier

Gemarkungen Großholthauser-, Bitter-, Reichs- und Herdeckermark."

Als nach Ende des Zweiten Weltkrieges die alliierten Truppen von Dortmund aus nach Hohensyburg einrückten, stand der knorrige Baum ihnen im Wege. Kurzentschlossen beseitigten sie das "Verkehrshindernis" und legten es um. Dass sie damit ein jahrhundertealtes Wahrzeichen, einen lebenden Grenzpfahl, für immer zerstörten, war ihnen vermutlich nicht bewusst.

Den Anwohnern und den Wanderern aber fehlte die Eiche sehr. Die Mitglieder des Sauerländischen Gebirgs-Vereins (SGV) beschlossen 1948, fast an derselben Stelle, eine neue Eiche zu pflanzen. Am 31. März 1948 fand unter großer Anteilnahme der Bevölkerung die feierliche Pflanzung statt.

"Möge dieser deutsche Baum den nachfolgenden Generationen ein Symbol für Frieden und Freiheit sein", rief SGV-Bezirksvorsitzender Hubert Bracht am Tage des

Unterwegs in der Umgebung Wandern mit dem SGV

von und mit Ferdi Ziese

SGV SAUERLÄNDISCHER GEBIRGSVEREIN

Wanderung im Bereich Kalthoff und Jagdhaus im Kühl

Am 17.4.2018 unternahm der SGV Dortmund-Holzen eine Wanderung durch Feld und Flur von Kalthoff zum Jagdhaus im Kühl. Es nahmen bei herrlichem Sonnenschein dreizehn SGVer an der Wanderung teil. Johanna und Ferdi Ziese führten durch die Natur. Der Sturm Friederike hatte hier ganze Arbeit geleistet und die mächtigen Fichten umgelegt. Zum Glück waren unsere Waldwege frei.

Neben Knoblauchrauke und anderen Wildkräutern, die jetzt sprießen, hörten wir auch was über Fichtennadelspitzen und was man daraus machen kann. Am Jagdhaus im Kühl angekommen konnten wir leckeren selbstgebackenen Kuchen und Kaffee verzehren. Zurück ging es wieder durch Wald und Flur. Es wurden etwa sieben km gewandert. Gäste sind uns jederzeit herzlich willkommen.

Mfg. Ferdi Ziese SGV Medienwart Tel: 02304 - 8892



rund 600 Jahre alt - Nach dem Zweiten Weltkrieg stand sie den Allijerten im Weg

Frühlingsanfangs 1948 aus, ehe das Pflanzungsdokument in einem mit Blei versiegelten Behältnis zu den Eichenwurzeln gelegt worden war. Der jetzige Standort ist von der ursprünglichen Stelle auf der Wasserscheide nur 16 Meter entfernt.

Ein Jahr später wurde neben der Eiche ein Gedenkstein errichtet, der aus einem benachbarten Steinbruch stammt. Er



sollte spätere Generationen an die Bedeutung der Eiche erinnern. Seitdem wurden in der Folgezeit regelmäßige Treffen der einzelnen Abteilungen des SGV-Bezirks Dortmund-Ardey veranstaltet, mit Ansprachen, vielstimmigem Singen und der Präsentation der bunten SGV-Wimpel.

Das letzte Treffen war aus Anlass des 50. Jahrestags der Neupflanzung im Mai 1998, verbunden mit dem zehnten ökumenischen Wanderer-Gottesdienst des SGV-Bezirks. Seitdem gab es keine Veranstaltung mehr. Karl-Heinz Wesler, SGV-Bezirksvorsitzender: "Wir wollten eigentlich vor drei Jahren aus Anlass des 60. Geburtstages der Eiche rund um den Baum ein Fest feiern, doch die Auflagen waren zu streng: Wir hätten entsprechend der erwarteten Teilnehmerzahl Toiletten aufstellen müssen, einen Rettungsdienst organisieren u.s.w." Enttäuscht haben die Wanderer deswegen 2008 auf eine Fortsetzung verzichtet. Aber nicht endgültig, die Tradition der Treffen soll wieder aufleben.

Klimafreundlich unterwegs mit dem Elektrorad

Tipps für Sicherheit und Fahrspaß

Der Markt für Elektrofahrräder floriert. Fast jedes fünfte verkaufte Rad in Deutschland hat mittlerweile einen Unterstützungsmotor. Der eingebaute Rückenwind bringt einige Vorteile. Längere Strecken und Steigungen können entspannter bewältigt und Leistungseinschränkungen besser ausgeglichen werden.

"Wer das Elektrofahrrad regelmäßig nutzt und dafür das Auto stehen lässt, leistet zudem einen Beitrag zum Klimaschutz", erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Zwar werden auch bei der Produktion eines Elektrofahrrads und bei der Erzeugung des Ladestroms Treibhausgase verursacht, jedoch sind diese pro Kilometer 14-mal geringer als bei einem Pkw.

Jetzt im Frühling rollen im Handel neue E-Rad-Modelle auf die Kunden zu. Für die aufwändigere Technik müssen Käufer allerdings tiefer in die Tasche greifen. Je nach Ausstattung können einige tausend Euro zusammenkommen. Damit Sicherheit und Fahrspaß nicht auf der Strecke bleiben, liefert das Projekt MehrWert NRW der Verbraucherzentrale NRW folgende Tipps:

• Pedelec und E-Bike:

Am weitesten verbreitet sind sogenannte Pedelecs, bei denen Radler mittreten müssen. Die Elektro-Unterstützung endet bei einer Geschwindigkeit von 25 Stundenkilometern (km/h). Umgangssprachlich ist häufig vom E-Bike die Rede, wenn eigentlich Pedelecs (Kurzwort für Pedal Electric Cycle) gemeint sind. Verkehrsrechtlich sind Pedelecs Fahrräder: Es gibt keine Führerschein-, Helm- und Versicherungspflicht. Radwege dürfen benutzt werden. S-Pedelecs (schnelle Pedelecs), die erst bei 45 Stundenkilometern abschalten, und E-Bikes, die auch ohne Treten fahren, gelten hingegen als Kleinkrafträder.

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Verbraucherzentrale Westwall 4 58239 Schwerte

• Motor:

Den höchsten Fahrkomfort und Stabilität bietet ein Mittelmotor, dessen Kraft über die Kette auf das Hinterrad übertragen wird. Preiswertere Elektrorad-Modelle haben häufig einen Nabenmotor am Vorderrad. Nachteil: Das Vorderrad kann leicht durchdrehen oder wegrutschen. Beim Heckantrieb sitzt der Elektromotor in der Hinterradnabe. Er wird vor allem für sportliche Räder genutzt.

• Akku:

Der Akku ist ein wesentlicher Kostenfaktor beim Elektrorad. Auf Reichweitenangaben ist jedoch wenig Verlass. Denn letztlich hängt es von vielen Faktoren ab, wie lang der Akku hält – etwa dem Gelände, der gewählten Unterstützung beim Treten und dem Gewicht von Fahrer und Ladung. Eine bessere Orientierung bietet die Speicherkapazität. Sie wird in Wattstunden (Wh) angegeben. Typische Kapazitäten für Pedelec-Akkus bewegen sich zwischen 300 und 500 Wattstunden. Viele Räder schaffen damit in der Praxis zirka 60 Kilometer. Vor dem Kauf sollte man unbedingt prüfen, ob ein Ersatz-Akku erhältlich und wie teuer dieser ist.

• Sicherheit:

Das höhere Gewicht und der Antrieb durch den Elektromotor sorgen für ein anderes Fahrgefühl. Das schnellere Tempo birgt zudem ein höheres Unfallrisiko. Besonders wichtig sind daher vorausschauendes Fahren und gute Bremsen. Scheibenbremsen sind durch ihre hohe Bremsleistung und eine hohe Haltbarkeit besonders bei schwerer Beladung oder bei E-Lastenrädern eine gute Wahl, während Felgenbremsen (V-Brakes) durch einen günstigeren Preis und ein geringes Gewicht punkten.

• Prüfzeichen:

Das GS-Zeichen (Geprüfte Sicherheit) garantiert eine hohe Produktsicherheit, die von einer

unabhängigen Stelle geprüft wird. Diese Kennzeichnung ist bei Pedelecs aber noch nicht sehr verbreitet. Das CE-Zeichen, mit dem der Hersteller die Einhaltung aller EU-Richtlinien bestätigt, ist für Elektrofahrräder Pflicht, Ohne dieses Zeichen dürfen die Zweiräder nicht verkauft werden. Sicherheitstechnische Anforderungen für Elektrofahrräder sind seit 2017 in der DIN EN 15194 festgelegt. Kunden sollten auf die Kennzeichnung des Rahmens beziehungsweise einer begleitenden Dokumentation mit DIN EN 15194:2017 achten.

• Test und Beratung:

Das Angebot ist umfangreich und die auswahlmöglichkeiten steigen ständig.

Eine gute Orientierung zu Handhabbarkeit, Sicherheit und Haltbarkeit verschiedener Elektrorad-Modelle bieten Tests, zum Beispiel von der Stiftung Warentest.

Auch der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) hat Verbraucherinformationen zu Pedelecs und E-Bikes zusammengetragen - online einsehbar unter www.adfc.de/pedelecs.

Tipp:

Bei lokalen Fahrrad-Aktionstagen werden oftmals kostenlose Test-Touren angeboten. Gespräche mit anderen E-Radlern und eine Beratung im Fachhandel helfen ebenfalls, das passende Modell zu finden. Vor dem Kauf empfiehlt sich ausgiebiges Probefahren – auch ohne Motorunterstützung.

Weitere Informationen und Erfahrungsberichte hat das Projekt MehrWert NRW der Verbraucherzentrale NRW online zusammengestellt unter www.mehrwert.nrw/elektrorad.

Phishing - Radar !!!

Gemeinsam gegen Phishing - unser offenes Forum hilft

In der digitalen Welt begegnen Ihnen Spam, Viren, trojanische Pferde, Phishing, Pharming und viele andere Gefahren, vor denen Sie sich auf jeden Fall schützen müssen. Die drei wichtigsten Regeln im Umgang mit unerwarteten Mails lauten:

- 1. Klicken Sie niemals auf Links.
- 2. Öffnen Sie niemals Datei-Anhänge.
- 3. Antworten Sie nicht auf diese Mails.

Im Detail empfehlen wir Ihnen:

- 1. Halten Sie das Virenschutzprogramm, den Internetbrowser und das Betriebssystem stets auf dem aktuellen Stand. Auch eine Firewall hilft, unerlaubte Netzwerkzugriffe zu unterbinden.
- 2. Vertrauen Sie keinen Linklisten oder Angaben auf Internetseiten Dritter. Gehen Sie mit persönlichen Daten im Internet sehr sparsam um.

3. Fragen Sie bei Ihrem E-Mail-Provider nach, wie Sie die Einstellungen in Ihrem Spam-Filter optimieren können, so dass unerwünschte elektronische Post im Vorfeld als solche erkannt wird und gar nicht erst Ihr Postfach erreicht.

Wenn Ihr Postfach trotzdem zugemüllt wird, löschen Sie die E-Mail-Adresse, eröffnen Sie eine neue.

Nutzen Sie mehrere E-Mail-Adressen, damit nicht alle Bereiche Ihres Lebens betroffen sind, wenn Sie eine E-Mail-Adresse löschen müssen. Nutzen Sie für das Online-Banking eine separate E-Mail-Adresse, die nur Ihre Bank kennt.

4. Schauen Sie regelmäßig in Ihre Kontounterlagen. Misstrauen Sie aber auch im Zweifel Postzusendungen, die Sie erhalten, sofern diese eine nicht bekannte Adresse enthalten.

Prüfen Sie, ob diese wirklich von Ihrer Hausbank stammt.

verbraucherzentrale Nordshein-Westfalen

Ihre Bank wird von Ihnen niemals die Angabe von PIN, TAN oder anderen persönlichen Daten zu Kontrollzwecken verlangen.

- 5. Sichern Sie wichtige Daten auf einer externen Festplatte.
- 6. Ändern Sie in regelmäßigen Abständen Passwörter und Sicherheitsfragen. Achten Sie darauf, dass Ihr Passwort mindestens acht Zeichen hat, Großbuchstaben, Kleinbuchstaben, Zahlen und mindests ein Sonderzeichen beinhalten.
- 7. Trauen Sie niemals mitgesandten Links oder Datei-Anhängen. ABSOLUT NIEMALS! Ignorieren Sie diese E-Mails stattdessen.

Die Verbraucherzentrale bietet Ihnen in ihren Beratungsstellen vor Ort und auf ihren Internetseiten weitere Informationen zum Thema Phishing an.

Was ist eine Krebsvorsorgeuntersuchung ohne großes Blutbild wert?

Am 12.10.2017 war ich zur Krebsvorsorgeuntersuchung zum Hausarzt (Allgemeinmediziner) bestellt. Mir wurde Blut abgenommen und ins Labor geschickt. Am 17.10.2017 fand die Untersuchung statt mit der Blutdruckmessung, der Hautbetrachtung und der Prostataabtastung. Danach sagte mir mein Hausarzt, dass alles o.k. sei. Nur die Cholesterinwerte seien erhöht. Wir sehen uns in zwei Jahren wieder.

Ich verlangte dennoch eine Überweisung zu meiner Fachärztin, um eine Darmspiegelung durchführen zu lassen. Diese bekam ich sofort ausgestellt und fuhr nach Hause. Ich rief gleich bei meiner Ärztin an und bekam für den nächsten Morgen einen Termin zur Blutabnahme. Nach der Blutabnahme bekam ich einen Termin zur Darmspiegelung am 9.11.2017.

Am nächsten Morgen wurde ich von der Praxis der Ärztin angerufen und gebeten, nochmals zur Blutabnahme in die Praxis zu kommen. Es war 9.35 Uhr und die Arzthelferin sagte mir, dass das Labor noch nicht da war.

"Ich komme sofort und bin innerhalb der nächsten 20 Minuten dort!" Das Labor kam erst, als ich die Blutabgabe geleistet hatte. Ich fragte an der Rezeption nach, ob auch eine Magenspiegelung am 9.11.2017 mitgemacht werden könne?

"Das geht ja gar nicht! Da bekommen sie einen nächsten Termin für Mitte Februar 2018!" Gerade wollte ich die Praxis verlassen, als die Ärztin aus dem Behandlungszimmer kam. Wir grüßten uns und ich fragte sie, ob es möglich wäre am 9.11.2017 zusätzlich zur Darmspiegelung eine Magenspiegelung mitzumachen. Sie schaute in den Terminkalender und sagte: "Das klappt! Ich habe Sie nochmal herbestellt, da Ihre Eisenwerte sehr tief sind!"

Am 9.11.2017 war ich um 8.30 Uhr in der Arztpraxis und nach 2 ½ Stunden waren die Untersuchungen durchgeführt. Am nächsten Tag fuhr ich nochmals zur Ärztin um zu hören, was die Untersuchungen ergeben hatten. Die Magenspiegelung blieb ohne Befund. Die Darmspiegelung ergab, dass es eine größere Ablagerung im Darm gibt, die eventuell operativ entfernt werden müsse. Am 22. Januar 2018 bin ich ins Krankenhaus gegangen, um die Ablagerung entfernen zu lassen. Die Ablagerung konnte bei einer weiteren Darmspiegelung mit einer Schlinge beseitigt werden, so dass keine Darmoperation erfolgen musste.

Ich bin sehr froh, dass ich von meinem Hausarzt die Überweisung zur Fachärztin verlangte, da die nächsten zwei Jahre über meinen Gesundheitszustand entschieden hätten.

Erkenntnis!

Was ist eine Krebsvorsorgeuntersuchung ohne großes Blutbild wert? Nichts! Der Hausarzt darf nach eigener Aussage kein großes Blutbild erstellen. Es ist ihm vom Gesundheitsministerium verboten. Wie er das mit dem Hypokratischen Eid vereinbart steht nicht zur Frage.

Ich gebe hiermit allen Leserinnen und Lesern der AS den gutgemeinten Rat, nach einer Vorsorgeuntersuchung in jedem Fall eine Darmspiegelung durchführen zu lassen.



Welche Versicherungen sind sinnvoll?

Versicherungen für junge Leute / Drei Policen am Anfang

"Am Anfang sind es Haftpflicht-, Kranken- und Berufsunfähigkeitsversicherung die Berufs- und Ausbildungsstarter als Basis-Trio wirklich brauchen, um Leib und Teilhabe am Leben sinnvoll abzusichern", erklärt die Verbraucherzentrale NRW.

Krankenversicherung:

Dieser Gesundheitsschutz ist verpflichtend für jeden! Während Berufsanfänger meist automatisch in einer gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert sind, genießen viele Studienanfänger noch bis zum Alter von 25 Jahren den Schutz der beitragsfreien Familienversicherung. Wer beim Studentenjob jedoch mehr als 450 Euro im Monat verdient, muss selbst in die Krankenversicherung einzahlen. Für den Job in den Semesterferien gelten aber Ausnahmen, da darf auch mal mehr verdient werden. Angehende Erstsemester, die über ihre Eltern privat krankenversichert sind, stehen vor der Qual der Wahl, ob sie während des Studiums weiter umfassend privat versichert bleiben wollen oder nicht. Globetrotter, die den Ausbildungsstart noch hinauszögern, oder Studenten, die ein paar Semester im Ausland studieren, sollten zusätzlich eine Auslandskrankenversicherung abschließen. Denn die gesetzliche Krankenkasse zahlt nur für erforderliche Behandlungen in europäischen und einigen fernen Ländern. Die private Zusatzversicherung hingegen übernimmt die Kosten welt-weit also etwa in den USA, Asien und Australien und dann auch für den Rücktransport.

Berufsunfähigkeitsversicherung:

Die frühzeitige Absicherung des Verlustes der eigenen Arbeitskraft über eine private Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) ist für Azubis und Studenten gleichermaßen wichtig. Denn eine gesetzliche Rente gibt es im Ernstfall für Berufseinsteiger im ersten Berufsjahr nur bei Arbeitsunfällen und frühestens ab dem zweiten Berufsjahr auch bei Freizeitunfällen und Krankheiten. Wer zu anderen Bedingungen berufsunfähig wird, bekommt vom Staat kein Geld und sollte daher unbedingt überlegen, privat vorzusorgen. Eine private BU-Rente kann den eigenen Lebensunterhalt zu einem erheblichen Teil sichern. Hierzu darf der BU-Schutz jedoch nicht zu knapp bemessen sein. Ihn mit einer teuren Kapitallebensversicherung zu koppeln, ist finanziell auch nicht sinnvoll.

Achtung:

Junge Versicherungsnehmer sollten beim Vertragsabschluss auf eine Nachversicherungsgarantie achten, um später ohne erneute Gesundheitsprüfung die Versicherungsleistung ihrem Bedarf entsprechend erhöhen zu können.



Verbraucherzentrale Westwall 4 58239 Schwerte

Private Haftpflichtversicherung:

Diese Police ist ein absolutes Muss! Sie deckt Schäden ab, die man bei anderen verursacht zum Beispiel wenn die Gesundheit eines anderen durch die eigene Unachtsamkeit dauerhaft stark beeinträchtigt wird.

Bis sie ihre Ausbildung abgeschlossen haben, sind Azubis und Studenten in der Regel bei ihren Eltern mitversichert und müssen keine eigenen Beiträge für die private Haftpflichtpolice zahlen.

Das gilt übrigens auch für die Zeit des Bundesfreiwilligendienstes (BFD).

Den Haftpflichtschutz über den Vertrag der Eltern sollte sich der "flügge werdende Nachwuchs" jedoch von der zuständigen Versicherungsgesellschaft bestätigen lassen.

* * *

Verbraucherzentrale Schwerte, Westwall 4, 58239 Schwerte, Tel.: 02304/942260, Email: schwerte@verbraucherzentrale.nrw

* * *

Projekte des Quartiers Schwerte-Holzen

Ansprechpartnerin: Annika Möller

Telefon: 02304 899647

E-Mail: qtm-schwerte@awo-ww.de

- 1. Reparatur-Café in Schwerte
- 2. Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz
- 3. Offener Spiele-Treff in Schwerte-Holzen



1. Reparatur-Café in Schwerte

Ganz nach dem Motto "Wegwerfen war gestern - heute wird repariert!!!" treffen wir uns jeden ersten Samstag im Monat im monatlichen Wechsel zwischen Schwerterheide (Johanneshaus, Alter Dortmunder Weg 32) und Schwerte-Holzen (AWO Familienzentrum, Westhellweg 218).







Was ist das? Statt im Sinne der Wegwerfgesellschaft alten oder kaputten Geräten keine weitere Chance zu geben, stehen wir im Rahmen des Repair-Cafés für Wiederverwertung. Wir reparieren gemeinsam, ehrenamtlich,

hobbymäßig und niedrigschwellig mit Ihnen gemeinsam alles, was kaputt gehen kann: Hosen, Toaster, Hemden, Bügeleisen, Kaffeemühlen, Radios und mehr. Natürlich alles im Rahmen unserer und Ihrer Möglichkeiten und ohne Gewähr.

Wer macht das? Ehrenamtliche Hobby-Bastler/innen, Tüftler/innen, Schrauber/innen, Näher/innen und ähnliches reparieren gemeinsam mit Ihnen Ihre kaputten Gegenstände.

Was kann ich tun? Kaputte Gegenstände können zu den genannten Terminen mitgebracht werden. Dort schauen wir uns den defekten Gegenstand dann genau an. Wenn Sie aber selber leidenschaftlich gerne reparieren oder anderweitig mitwirken möchten, können Sie uns gerne ansprechen und unser Team unterstützen.

Weitere Auskünfte, auch über Termine, zum Reparatur-Café:

in Schwerte-Holzen - Familienzentrum der AWO, Westhellweg 218, Schwerte

Ansprechpartnerin: Annika Möller, Telefon: 02304 899647 oder E-Mail: qtm-schwerte@awo-ww.de.

im Johanneshaus - Johanneshaus, Alter Dortmunder Weg 32, Schwerte

Ansprechpartnerin: Mechthild Uffmann; Telefon: 02304 253382

2. Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Ein Angebot für Angehörige, die zu Hause oder im Pflegeheim einen nahestehenden Menschen mit Demenz betreuen. Die Gruppe wird von einer ehrenamtlichen Fachkraft begleitet.

Wann? Immer am 4. Dienstag eines Monats von

16 Uhr bis ca. 18 Uhr

Wo? Gemeindehaus St. Christophorus,

Rosenweg 75, 58239 Schwerte

Das Angebot ist kostenlos!

Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.



Kirchbau- und Gemeindeförderwerk
St. Christophorus, Holzen
in der kath. Kirchengemeinde

An wen können Sie sich wenden?

Ansprechpartnerin: Susanne Götz

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen

des Kreises Unna; Kleppingstraße 4, Schwerte

Telefon: 02304 / 240 70 22

E-Mail: susanne.goetz@kreis-unna.de



3. Offener Spiele-Treff in Schwerte-Holzen

jeden Dienstag von 11:15 Uhr - 12:30 Uhr im Gemeindehaus St. Christophorus, Rosenweg 75, Schwerte für alle Menschen, die Interesse an Bewegung, Spiel und Spaß haben

Wäre es nicht schön, wenn Menschen jeglichen Alters zusammenkommen und gemeinsam in Bewegung kommen? Aktiv werden? Spiele spielen? Auf ihre Art und in ihrer Geschwindigkeit? Ohne Verpflichtung und Wettkampfgedanken?

Diese Fragen waren der Ausgangspunkt für die Initiierung eines Spiele-Treffs im Rahmen des Quartiersprojektes Schwerte-Holzen der AWO Westliches Westfalen gemeinsam mit der katholischen Gemeinde St. Christophorus in Holzen. Um das Angebot zu unterstützen und mit Leben zu füllen spendete der TTVg eine seiner Tischtennisplatten sowie weiteres Tischtennis-Zubehör!

Aber nicht nur Tischtennis wird gespielt, auch RommiKub, SkipBo, Triodomino, Kniffeln und vieles mehr stehen auf der Tagesordnung!

Alle beteiligten Akteure, Kooperationspartner, Teilnehmer, Besucher und Spielefreunde freuen sich über das Zustandekommen dieses neuen, offenen Angebots und heißen alle Interessierte willkommen und an dem Angebot teilzunehmen! Wichtig ist nur der Spaß an der Sache.



Zum Tag der älteren Generation:



BAGSO fordert Pflegezeit nach dem Modell der Elternzeit

Zum Tag der älteren Generation, der in diesem Jahr am 4. April begangen wurde, fordert die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) eine mehrmonatige Pflegezeit nach dem Modell der Elternzeit.

Die aktuellen Regelungen des Pflegezeitgesetzes, die zur Vereinbarkeit von beruflichen und pflegerischen Aufgaben beitragen sollen, reichen nicht aus. Das zinslose Darlehen, das pflegenden Angehörigen seit 2015 angeboten wird, wurde nach Auskunft des Bundesfamilienministeriums im Jahr 2017 lediglich 181 Mal bewilligt und hat sich damit nicht bewährt.

Die BAGSO fordert, dass die Ansprüche von Beschäftigten, die einen Angehörigen pflegen, nach dem Vorbild der Regelungen für Elternzeit ausgestaltet werden. Deshalb sind gesetzliche Neuregelungen notwendig. Mehrmonatige berufliche Freistellungen sollten – wie beim Elterngeld – aus Steuergeldern finanziert werden. Vor allem aber brauchen die Pflegenden eine Rückkehrgarantie in ihren Betrieb.

Änderungen sind auch beim Anspruch auf zehn arbeitsfreie Tage bei kurzzeitiger Verhinderung durch Pflegeaufgaben notwendig. Beschäftigten mit Pflegeverantwortung sollten diese zehn Tage nicht nur einmalig, sondern jährlich zustehen, wie berufstätigen Eltern, deren Kinder erkranken. Zudem müssen die Tage flexibel eingesetzt werden können.

Alle Ansprüche müssen unabhängig von der Anzahl der Beschäftigten gelten und auch kurzfristig in Anspruch genommen werden können.

Kontakt:

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO) Barbara Stupp, Pressereferentin Tel.: 02 28 / 24 99 93 12

E-Mail: stupp@bagso.de

Senioren helfen Senioren in Schwerte

Wie in der letzten "AS" angekündigt, wollen wir über aktuelle Betrügereien berichten, um dagegen vorbeugend einzuwirken.



Der falsche Polizist

In letzter Zeit werden vornehmlich ältere Mitbürger von Unbekannten angerufen, die sich als Polizisten ausgeben. Im Telefondisplay erscheint auch tatsächlich die Rufnummer 110.

Die Betrüger manipulieren ihre vermeintlichen Opfer, indem sie ihnen überzeugend klingende Geschichten über aktuelle Straftaten erzählen und ihnen vorgaukeln, zum vermeintlichen Schutz ihres Eigentums ihr Geld und / oder ihre Wertgegenstände in Verwahrung zu nehmen.

Die falschen Polizisten erzählen am Telefon z.B. über die Festnahme ausländischer Einbruchsbanden, bei denen Listen zukünftiger Einbruchsopfer gefunden worden sind. Sie fordern ihre Opfer auf, ihre Wertgegenstände und ihr Bargeld "vorübergehend" und nur zu ihrem Schutz an einen vermeintlichen Polizeikollegen zu übergeben. In manchen Fällen haben die Betrüger die Opfer dadurch unter Druck gesetzt, dass sie ihnen versicherten, sie seien zur Mithilfe verpflichtet, um die

"Täter" festnehmen zu können. Es gab bereits Fälle, dass Opfer ihr gesamtes Vermögen von der Bank nach Hause geholt haben, weil auch Bankangestellte zu dem "angeblichen Täterkreis" gehören wiirden.

Es bleibt selten bei einem Anruf. Durch wiederholte Anrufe – immer mit 110 – über einen längeren Zeitraum wird der psychische Druck auf die Opfer so erhöht, dass diese keine klaren Gedanken mehr fassen können.

Die Betrüger gehen dabei völlig skrupellos aber auch erfindungsreich vor, je nach mentaler Verfassung ihrer Opfer und deren Reaktionen.

Zu ihrer bisherigen Vorgehensweise gehörte stets, sicherzustellen, dass nicht die richtige Polizei oder ein Angehöriger benachrichtigt wird. Die Telefonate werden solange getätigt, bis das Bargeld und / oder die Wertgegenstände an der Wohnungstür oder einem anderen vorher vereinbarten Ort übergeben worden sind. In der heutigen hochtechnisierten Zeit ist es für Spezialisten überhaupt kein Problem, jede beliebige Rufnummer - also auch die 110 - im Display erscheinen zu lassen.

Daher bietet auch die Polizeinummer keine Sicherheit auf Echtheit des Anrufs!

Man kann es kaum glauben. Laut Landeskriminalamt NRW wurden durch diese beschriebenen Betrügereien in 2017 Bargeld und Wertgegenstände im Wert von ca. 10 Millionen ergaunert.

Merke:

Wenn in Ihrem Telefondisplay die Rufnummer 110 erscheint, handelt es sich in keinem Fall um einen Anruf der Polizei. Bei einem Anruf der Polizei erscheint nie diese Rufnummer. Legen Sie am besten sofort auf und beenden das Gespräch,



egal was Ihnen da vorgegaukelt wird. Gibt sich der Anrufer als Polizist aus, wählen sie selbst die Polizei und schildern Sie den Sachverhalt.

Die Polizei erfragt nie von Ihnen am Telefon Bankdaten usw. Geben Sie daher nie Auskünfte über Ihre

Vermögensverhältnisse oder andere sensible Daten.

Öffnen Sie unbekannten Personen niemals Ihre Wohnungstür.

Übergeben Sie unbekannten Personen niemals Geld oder Wertgegenstände. Die "echte" Polizei wird Sie hierzu niemals auffordern.

Wenn Sie Opfer eines solchen Anrufs geworden sind, wenden Sie sich bitte in jedem Fall sofort an die Polizei und erstatten Sie eine Anzeige.

Burkhard Berens

Noch ein Hinweis in eigener Sache:

Die Organisation "Senioren helfen Senioren" Schwerte führt zur Zeit an verschiedenen Orten kostenlose Sicherheitstrainings mit dafür ausgebildeten Fachkräften durch, in denen u.a. auch die oben beschriebene Betrügerei ein Thema ist. Die nächste Veranstaltungsreihe beginnt am 18.06.2018 um 15:00 Uhr im St. Monika Gemeindehaus in Ergste. Nähere Informationen – ggfs auch Anmeldungen - kann man über das extra dafür eingerichtete Telefon 01525-2073400 erlangen.

Entlassmanagement der Krankenhäuser

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Lückenlose Nachsorge gewährleisten

Rezept, Rollator oder Reha: Patienten, die aus dem Krankenhaus entlassen werden, benötigen meist auch in der Zeit danach noch medizinische Nachsorge, Hilfsmittel oder Pflege. In die Wege leiten muss dies das jeweilige Krankenhaus. In der Praxis hat das bislang oft nicht funktioniert. Seit Oktober letzten Jahres ist in einem Rahmenvertrag zwischen Krankenhäusern, Krankenkassen und Kassenärzten genau geregelt, welche Aufgaben Kliniken beim Entlassmanagement von Patienten übernehmen müssen.

Nachfolgend die wichtigsten Nachsorgepflichten der Kliniken:

Vorabinfos und Einwilligung:

Das Entlassungsmanagement dient Patienten, die voll- oder teilstationär im Krankenhaus behandelt werden und im Anschluss weitere Hilfen benötigen. Krankenhäuser sind hierbei verpflichtet, Patienten schriftlich über Ziele und Inhalte des Entlassmanagements zu informieren. Patienten müssen dem Übergang in die ambulante Versorgung und der damit verbundenen Weitergabe ihrer persönlichen Daten mit ihrer Unterschrift zustimmen. Die Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden und gilt auch für Teileinwilligungen, wie die Weitergabe der Daten an die Krankenkasse. Solche Rückzieher können dazu führen, dass notwendige Hilfen nicht rechtzeitig bereitstehen.

Ablauf der Anschlussversorgung:

Das Entlassmanagement sollte so früh wie möglich in Gang gesetzt werden. Hierzu muss der behandelnde Arzt – falls erforderlich - mit den Pflegekräften, dem Mitarbeiter des Sozialdienstes und dem Apotheker den genauen Versorgungsbedarf ermitteln und in einem Entlassplan eintragen. Rechtzeitig vor der Entlassung muss die Klinik den weiterbehandelnden Arzt und Pflegedienst über die nötige Weiterversorgung informieren und hierzu möglichst schon Termine vereinbaren. Falls zusätzliche Leistungen von der Krankenkasse zu genehmigen sind, hilft das Krankenhaus bei Bedarf, die Unterlagen auszufüllen und weiterzuleiten.

Die Krankenkassen prüfen die Anträge, beraten die Patienten und nehmen Kontakt zu den Leistungsanbietern, beispielsweise zu Sanitätshäusern, auf. Patienten können Ärzte, Pflegedienst, Physiotherapeuten und Apotheker selbst aussuchen. Diese Wahlfreiheit darf durch das Entlassmanagement nicht einschränkt werden.

Leistungen:

Am Tag der Entlassung erhalten Patienten einen Entlassbrief. In dem Schreiben sind die persönlichen Patientendaten, Diagnosen, Befunde, der Name des behandelnden Klinikarztes plus Rufnummer für Rückfragen, Empfehlungen für die weitere Behandlung und Informationen zur Arzneimitteltherapie enthalten. Darin sind auch alle Verordnungen und weiterversorgenden Einrichtungen aufgeführt. Einen Medikationsplan gibt's extra. Außerdem bekommen Patienten sämtliche Verordnungen, die sie im Anschluss an ihren Klinikaufenthalt benötigen. Die Krankenhäuser dürfen Arzneien, Heil- und Hilfsmittel oder auch Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen sowie Pflegeleistungen lediglich für sieben Tage verordnen. Darüber hinaus müssen Patienten ihren weiteren Bedarf mit einem niedergelassenen Arzt klären.

Bei Problemen:

Klinikpatienten, die unsicher sind, wer sich um ihr Entlassmanagement kümmert, können sich an den behandelnden Arzt im Krankenhaus oder an den dortigen Sozialdienst wenden. Probleme können der Beschwerdestelle des jeweiligen Krankenhauses oder dem zuständigen Patientenfürsprecher gemeldet werden.

Kontaktdaten stehen in den Qualitätsberichten der Krankenhäuser und online in der Weissen Liste der Bertelsmann Stiftung unter www.weisse-liste.de.

Frühbucherrabatte sind nicht immer Schnäppchen

Rabatte sind freiwillige Leistungen

Nachlässe oder Vergünstigungen können innerhalb eines Angebots jedoch unterschiedlich sein, etwa wenn ein Rabatt nur für bestimmte Unterkünfte eingeräumt wird.

Preisvergleich ist wichtig

Die einzelnen Posten eines Frühbucherangebots lassen sich nur bei gleichen oder ähnlichen Leistungen vergleichen. Legen Sie ihr Augenmerk hierbei nicht nur auf den Preis, sondern auch auf den Leistungsumfang:, wie z.B.:

- Transfer vom Flughafen zum Hotel
- All-Inclusive-Verpflegung?

Auch ein Vergleich mit anderen Anbietern kann sich lohnen. Viele Veranstalter bieten identische Leistungen an – etwa Flug und Unterkunft. Sie können bei einem Anbieter zum regulären Preis sogar günstiger sein als bei einem anderen zum reduzierten Preis.

Unverbindliche Katalogpreise

Auf die Preisangaben im Katalog ist inzwischen kein Verlass mehr. Reiseveranstalter können die Preise nachträglich ändern. Auch hier müssen potenzielle Urlauber nach konkreten Kosten und möglichen Nachlässen fragen.

Preiserhöhungen sind auch nach der Buchung möglich

Werden Trips länger als vier Monate vor Reisebeginn gebucht, können Veranstalter

verbraucherzentrale Nordshein-Westfalen

den Preis für Pauschalreisen im Nachhinein erhöhen. Nachträgliche Preiserhöhungen werden aufgrund einiger Urteile jedoch inzwischen bei Frühbucherangeboten kaum noch erhoben.

Eine Reiserücktrittsversicherung ist sinnvoll

Bei frühzeitiger Buchung sollte in jedem Fall eine Reiserücktrittsversicherung abgeschlossen werden.

Die Prämie dafür ist im Vergleich zu den hohen Stornierungskosten ein Klacks. Allerdings zahlt die Versicherung nur bei vertraglich vereinbarten Ereignissen wie etwa unerwarteten schweren Krankheiten, Schwangerschaft oder Todesfällen in der nächsten Familie.

Streamen fast ohne Grenzen -- kein Geoblocking mehr ab 1. April in EU-Ländern

Filme, Sport, Musik, eBooks oder Videospiele – wer sich während eines Aufenthalts in einem anderen EU-Land mittels Online-Abo die Zeit vertreiben möchte, kann den kostenpflichtigen Service künftig ohne weitere Zusatzkosten im jeweiligen Land nutzen:

"Für den Wegfall der Ländergrenze müssen Streaming-Anbieter das Wohnsitzland des Nutzers überprüfen".

• Datenübertragung per Abo bisher nur in engen Grenzen :

"Dieser Inhalt ist in Ihrem Land nicht verfügbar!" – diesen Hinweis mussten Online-Kunden bisher häufig akzeptieren, wenn sie Serien, Filme oder Fußballübertragungen, für die sie bei Streaming-Anbietern wie Netflix, Sky Go, Amazon Prime oder Maxdome regelmäßig bezahlen, auch auf Reisen sehen wollten.

Streamen von Filmen, Serien, Musik oder Unterhaltungsprogrammen war lediglich in dem Land möglich, in dem Kunden einen Vertrag über die Bereitstellung von solchen Online-Angeboten als Abo abgeschlossen hatten.

Grund für die Blockade: Laut Urheberecht durften bislang etwa begehrte Filme und Fotos nur in dem Land gezeigt werden, für das die Anbieter von den Rechteinhabern eine Nutzungserlaubnis eingeholt hatten.

• Grenzenloses Streamen künftig möglich :

Die bereits im Mai letzten Jahres vom Europäischen Parlament verabschiedete sogenannte Portabilitätsverordnung ebnet nun ab 1. April den Weg für grenzenloses Streamen von Inhalten innerhalb der EU: Zwar ändert sich hierbei nicht das Urheberrecht. Doch nun gilt für kostenpflichtige Abos von Streaming-Diensten, dass bei vorübergehenden Aufenthalten im EU-Ausland die Datenübertragung als Nutzung im Wohnsitzland gilt. Das heißt, Musik, Serien, Filme oder Live-Übertragungen müssen im Netz so angeboten werden, wie sie für Abonnenten auch an ihrem Wohnsitz verfügbar wären. Allerdings: Was als und wie lange ein vorübergehender Aufenthalt gilt, legt die Verordnung nicht genau fest. Aber wer einen mehrwöchigen Urlaub oder einige Semester im EU-Ausland verbringt, kann dort auf das Streaming-Abo seines Heimatlandes zugreifen. Die neuen Regeln gelten ausdrücklich nur für einen vorübergehenden Aufenthalt in der Europäischen Union. Wer etwa Urlaub in den USA, der Schweiz oder der Türkei unternimmt, kann sein deutsches Abo dort nicht nutzen.

• Überprüfung des Wohnsitzes :

Um feststellen zu können, wo sich Nutzer aufhalten und wo sie tatsächlich zu Hause sind, können Anbieter von Online-Diensten bei Vertragsschluss oder Vertragsverlängerung Kundendaten wie Wohnsitz, Kreditkartennummern oder IP-Adressen dafür nutzen. Generell sind zwei Möglichkeiten erlaubt, um den Wohnsitzmitgliedstaat des Abonnenten zu prüfen. Hierzu können Anbieter auch die Vorlage eines gültigen Ausweisdokumentes verlangen. Wer bei dieser Prozedur nicht mehr als nötig von sich preisgeben möchte, sollte personenbezogene Daten schwärzen, die zu Prüfzwecken nicht erforderlich sind.

• Keine zusätzlichen Kosten:

Streaming-Anbieter dürfen für die Dienste-Nutzung im EU-Ausland keine zusätzlichen Gebühren erheben. Achtung: Wenn Nutzer Angebote über ausländische Mobilfunknetze im EU-Ausland streamen, können allerdings Zusatzkosten für die Datenübertragung entstehen. Datenvolumen sparen können Abo-Kunden, indem sie über eine WLAN-Verbindung auf die Inhalte zugreifen.

• Online-Angebote im Ausland :

Die neuen Regeln gelten nicht, wenn Nutzer auf günstigere oder umfangreichere Angebote eines Streaming-Dienstes in einem anderen Land zugreifen möchten. Wer sich etwa beim Service eines französischen Anbieters bedienen möchte, kommt nicht umhin, auch mit diesem einen Vertrag abzuschließen.

Bei Problemen mit dem Abschluss und der Nutzung von Streaming-Diensten in einem EU-Land bietet die örtliche Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW, Westwall 4, 58239 Schwerte, Tel.: 02304/94226-0 rechtlichen Rat und Hilfe an.

Rollator-Tag in Schwerte

Am Samstag, dem 21. Juli 2018, findet im Bürgersaal bzw. auf dem Parkplatz hinter dem Rathaus I, Rathausstr. 31, de Rollator-TÜV statt. Der Bürgersaal ist vom Parkplatz aus ebenerdig zu erreichen.

Die Schwerter Sanitätshäuser bieten beim Rollator-TÜV eine kostenlose Sicherheitsprüfung für Bremsen, Räder und alle beweglichen Teile. Sie verschleißen, wie bei Autos und Fahrrädern, auch an Rollatoren. Ein Bus zum Üben des Ein- und Aussteigens, sowie richtiges Verhalten während der Fahrt, steht auf dem



Parkplatz zur Verfügung. Geprobt werden kann an einer Teststrecke auch das Fahren auf unterschiedlichen Pflastern und Überwinden von Bordsteinen und Unebenheiten.

Zur eigenen Sicherheit sollten Benutzer ihre Gehhilfe am Rollator-TÜV vorstellen. Es ist zwar lästig und anstrengend, aber ein Unfall mit Nachbehandlung, vielleicht sogar im Krankenhaus, dauert länger und ist obendrein sehr schmerzhaft. Also bis zum 21. Juli beim Rollator-TÜV.

Wilma Frohne

Freundlicherweise zur Verfügung gestellt von bodo (fh)

Warum sind Bus und Bahn im Ruhrgebiet so teuer?

"Die Ticketpreise haben nur sehr bedingt mit den tatsächlichen Kosten des Nahverkehrs zu tun", sagt Stefan Weigele vom Beratungsunternehmen Civity. Weigele und seine Kollegen haben den Nahverkehr in 55 deutschen Städten miteinander verglichen. Dabei fallen große Unterschiede bei den Preisen und Angeboten auf.

"Abwasser- oder Müllgebühren sind in den Städten an den tatsächlichen Kosten gekoppelt", erklärt Weigele.

"Nahverkehrspreise kommen hingegen durch historische Entwicklungen und politische Gegebenheiten zustande."

In Berlin und Potsdam kostet eine Fahrt der höchsten Preisstufe 3,40 Euro. Im Ruhrgebiet zahlen Fahrgäste für eine vergleichbare Fahrt, etwa von Dortmund nach Duisburg, stolze 15 Euro. Erst bei den Monatstickets nähern sich die Preise wieder an.

Ein teurerer Nahverkehr muss aber nicht unbedingt besser ausgebaut sein.

"Wie teuer die Tickets sind, hat damit zu tun, wie groß die politische Bereitschaft ist, die Verluste des Nahverkehrs auszu-

gleichen, und welche Preishöhen man sich politisch traut, dem Fahrgast zuzumuten."

In der Regel trägt sich der ÖPNV durch eigene Einnahmen und die Kommunen, dazu kommen Subventionen durch Bund und Länder.

"Ungefähr jeder 2. Euro kommt vom Steuerzahler."

Und wie ist es um die Qualität des Nahverkehrs im Ruhrgebiet bestellt? "Tendenziell eher schlecht", sagt Stefan Weigele. Sein Unternehmen hat auch die Dichte und die Taktung der Nahverkehrsnetze von 55 Städten untersucht, davon 10 Städte aus dem Ruhrgebiet. Letztere schneiden deutlich unterdurchschnittlich ab. Außerdem seien Infrastruktur, Stationen und Fahrzeuge häufig veraltet. Ostdeutsche Städte wie Rostock, Dresden oder Leipzig seien da deutlich besser aufgestellt.

Auch gebe es schon innerhalb des VRR- Gebiets trotz des einheitlichen Tarifs sehr unterschiedliche Qualitätsstandards beim ÖPNV-Angebot selbst.

"Das passt überhaupt nicht zu diesem sehr verdichteten und verwobenen Raum, dass so eine Kleinstaaterei herrscht", sagt Weigele.

Helfen würden massive Investitionen von Land und Kommunen.

"Da gehört aber ein klarer politischer Wille und eine gemeinsame Vision der Städte und des Landes dazu. Das wäre ein Milliardenprojekt."



Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte im Privathaushalt

Infos in neuer Broschüre und am Beratungstelefon

Im eigenen Haushalt rund um die Uhr versorgt zu werden – das wünschen sich viele ältere und pflegebedürftige Menschen. Die Beschäftigung einer ausländischen Haushalts- und Betreuungskraft erscheint hierbei eine gute Lösung.

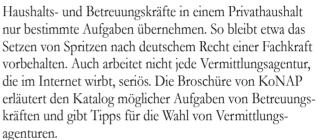
Mit Schlagworten wie "24-Stunden-Betreuung" oder "Häusliche Pflege für 24 Stunden" versprechen Vermittlungsagenturen so eine problemlose Rund-um-die-Uhr-Betreuung.

Was verlockend klingt, ist jedoch teilweise illegal. "Wer eine Haushaltshilfe tatsächlich 24 Stunden rund um die Uhr beschäftigt, begeht eine Ordnungswidrigkeit, die mit empfindlichen Geldbußen belegt werden kann", darauf weist das Projekt Kompetenznetz Angehörigenunterstützung und Pflegeberatung NRW (KoNAP) der Verbraucherzentrale NRW hin.

In einer Neuauflage der Broschüre "Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte im Privathaushalt" hat sie aktuell zusammengestellt, welche legalen Möglichkeiten es gibt, um eine ausländische Kraft zur Betreuung von Seniorinnen und Senioren einzustellen.

• Arbeitsrecht: Weil hierzulande eine ununterbrochene Tagund-Nacht-Beschäftigung unzulässig ist, lässt sich eine 24-Stunden-Betreuung nur organisieren, wenn verschiedene Personen in drei Schichten arbeiten würden. Legal ist eine Anstellung außerdem nur, wenn Steuern und Sozialversicherungsbeiträge entweder in Deutschland oder im Herkunftsland der Haushalts- und Betreuungskraft nachweislich gezahlt werden. Die Broschüre zeigt daher auf, welche verschiedenen Anstellungsmodelle es gibt und was zu beachten ist, um die Vorgaben des Arbeitszeitrechtgesetzes einzuhalten.

Aufgaben und Agenturen:
 Außerdem dürfen ausländische



• Kosten: Ein Überblick über die Kosten verschiedener Modelle hilft bei der Entscheidung, ob das Konzept einer ausländischen Haushalts- und Betreuungskraft passt.

Die Broschüre "Ausländische Haushalts-und Betreuungskräfte im Privathaushalt" ist kostenlos und erhältlich bei der Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Schwerte, Westwall 4, Tel. 02304 / 94226-0 während der Öffnungszeiten:

Montags und Freitags: 09.00 - 14.00 Uhr, Mittwochs und Donnerstags: 10.00 - 13.00 Uhr und 14.30 - 18.00 Uhr.

Unter www.verbraucherzentrale.nrw/betreuungskraefte gibt es sie auch als kostenlosen Download im Internet.



von Gerhard Kischewski

Kleine Geschichten aus der Reihe Bonny

Bonny packte die Reiselust

Um kurz nach 7.00 Uhr ging Bonny in den Garten. Frauchen verließ das Haus und fuhr zur Arbeit. Bonny beobachtete einen Nachbarn, der sein Motorrad mit Beiwagen für den Urlaub startklar machte mit Zelt nebst Luftmatratze, Bettzeug, einer Gasflasche, einem Kocher und Lebensmitteln. Und nach jeder Beladung wurde eine Plane über den Beiwagen gezogen. Dann verschwand der Nachbar wieder im Haus.

Bonny nutzte den Augenblick, um den Inhalt des Beiwagens zu inspizieren. Sie kroch unter die Plane und war nicht mehr zu sehen. Der Nachbar kam mit Helm, Handschuhen und in seiner Motorradlederbekleidung aus dem Haus, verriegelte die Plane am Beiwagen und fuhr davon.

Als Frauchen um 14.00 Uhr von der Arbeit kam, wartete Bonny nicht wie sonst am Haus auf sie. "Wo die wieder steckt?", fragte Frauchen sich, ging ins Haus, stellte ihre Tasche ab und machte sich einen Kaffee.

Sie setzte sich an den Wohnzimmertisch und trank vom Kaffee, als das Telefon klingelte. "Hallo liebe Nachbarin, hier ist ihr Nachbar mit der BMW mit Beiwagen. Ich bin gerade



auf dem Weg zur Adria. Mache gerade Rast in Nürnberg und habe ihre Katze im Beiwagen entdeckt. Würden sie ihre Katze hier abholen? Oder soll ich sie zurückbringen?"

"Geben sie mir fünf Minuten Zeit, Ihre Handy-Nummer und die genaue Adresse. Ich muss erst einen klaren Gedanken fassen!"

Der Nachbar zeigte Verständnis, bereitwillig gab er ihr seine Handy-Nummer und den Namen der Raststätte, wo er Halt machte. Nach drei Minuten stand fest, dass Frauchen mit ihrem Sohn und der Katzenbox, Futter und Wasser nebst Gefäßen nach Nürnberg fahren würde.

Sie rief den Nachbarn an und sagte, dass sie Bonny holen. Die Wiedersehensfreude war sehr groß bei Bonny, als sie die beiden sah und begrüßte sie mit lautem Miau. Frauchen bedankte sich beim Nachbarn und versprach, ihn nach dem Urlaub zum Grillen einzuladen.

Bonny wartete schon auf das Frühstück

Es war am Samstagmorgen um 8.00 Uhr. Frauchen hatte schon den Frühstückstisch gedeckt und die Kaffeemaschine eingeschaltet. Bonny lag noch in ihrem Häuschen und schlief, als Frauchen zum Bäcker ging, um ein paar Brötchen zu holen.

Der Weg war nicht weit und so war Frauchen auch nach 7 Minuten zurück. Sie ging ins Haus, schloss die Tür und ging in die Küche. Alles schien ganz normal zu sein, bis ihr plötzlich durch ein liebevoll entgegengebrachtes "Miau" auffiel, dass Bonny sich den Brötchenkorb zu eigen gemacht hatte! Da Bonny keine Anstalten machte aus dem Korb zu gehen, holte Frauchen den Fotoapparat und machte ein Bild! Bonny durfte während des Frühstücks aber nicht auf dem Tisch im Körbchen bleiben!

Es wurde gut gesäubert und dient immer noch als Brötchenkorb!

Großmütterchen Immergrün

Es war einmal eine kranke Mutter, die hatte Herzweh nach Erdbeeren. Deshalb schickte sie ihre beiden Kinder ins Holz, welche zu suchen. Als das Körbchen voll war, keins hatte aber auch nur eine Erdbeere gegessen, so lieb hatten sie die Mutter, kam ein altes Mütterchen daher, das war ganz grün angezogen und sprach:

"Ich bin hungrig und kann mich nicht mehr bücken, so alt bin ich schon; schenkt mir doch ein paar Erdbeeren". Die Kinder erbarmten sich der alten Frau und schütteten ihr den Inhalt des Körbchens in den Schoß. Als sie aber forteilen wollten, um neue zu pflücken, rief das Mütterchen sie zurück:

"Nehmt nur die Erdbeeren wieder; weil ihr so ein gutes Herz habt, schenke ich euch jedem eine Blume." Das eine Kind bekam eine weiße, das andere eine blaue

Blume.

"Achtet wohl auf sie, gebt ihnen jeden Morgen frisches Wasser, und zankt euch nie!" Sie bedankten sich und liefen nach Hause.

Als die erste Erdbeere den Mund der Mutter berührte, genas sie und wurde wieder vollständig gesund.

"Das hat Großmütterchen Immergrün bewirkt!"

Die Kinder erzählten der Mutter von ihrem Erlebnis und alle waren voller Dankbarkeit gegen die gute Frau. So oft Niedersächs. Märchen, nacherz. v. U.B.



sie die Blumen ansahen, die immer frisch blieben, dachten sie an den Satz: "Zankt euch nie!"

Eines Abends jedoch entzweiten sie sich und gingen unversöhnt zu Bett. Am Morgen waren die Blumen verwelkt. Sie erschraken und wurden traurig. Viele Tränen netzten die Blumen und siehe, sie wurden wieder weiß und blau. Die beiden Kinder hielten von nun an immer Frieden miteinander und waren gesegnet bis zu ihrem Tode. Die Blumen waren ihnen ein großer Schatz und ihr Leben lang dachten sie voller Dankbarkeit an Großmütterchen Immergrün.

Das rote Plastik-Rutschetüt

von Wilma Frohne



Ja, mit einem Rutschetüt Spaß nur hat, wer sich bemüht!

Doch die Jungen lieben's sehr, geben's abends gar nicht her. Parken's bei der Spielzeugkiste, lassen wachen Hofhund "Niste". Der, die Nase auf den Pfoten, tut das gern für die Chaoten. Irgendwann auch er schläft ein, hört ja, falls will jemand rein.

Bei Sonnenschein am Morgen dann zieh'n sie schnell Klamotten an. Und danach mit viel Geschrei, rutschen sie's Tütüt herbei, kurven damit laut und munter immerzu Berg rauf - Berg runter.

Nachtfalterbesuch

unterschiedlichen schwarzen und weißen Punkte auf der Oberseite seiner Flügel konnte ich dadurch gut

von Wilma Frohne

Langsam versank die Sonne hinter dem Wald und das glühende Rot des Abendhimmels verblasste. Die Solarsterne in den Blumenkästen strahlten jetzt heller. Zum Lesen spendeten sie allerdings nicht genug Licht. Also legte ich die Postkarte zwischen die richtigen Seiten meines Buches, klappte es zu, steckte die Kerze im Windlicht an und setzte mich wieder in die Hollywoodschaukel.

erkennen. "Zu welcher besonderen Art gehörst du wohl? Aber fotografieren, um später deinen Namen heraus zu finden, verscheucht dich und das will ich nicht." Wahrscheinlich würde ich die Namensuche sowieso

Ein großer Nachtfalter umkreiste mehrmals den blau leuchtenden Stern und landete auf der Petunie. aufgeben, denn die 100.000 Arten von großen und kleinen Schmetterlingen im Internet ansehen und mit meinem Amateurfoto vergleichen, wäre mir bestimmt bald zu anstrengend. Außerdem schaden die Flatterer ja piemenden Sie ernöhere

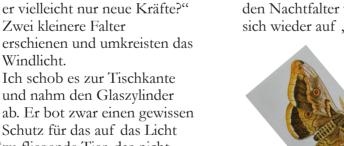
"Mmmm", brummte ich und dachte, "passiert sein kann ihm nichts, dazu war der Abstand zum Licht zu groß. – Ob er es gleich noch mal versucht?" Es dauerte auch nur wenige Augenblicke, bis er seinen nächsten Besuch startete. In enger werdenden Kreisen umgaukelte er den Stern und klammerte sich dann an den Stiel.

niemanden. Sie ernähren sich vom Nektar der Blüten und tragen in ihren feinen Härchen die Pollen weiter zu anderen Blumen.

"Ob die Hitze für seine zarten Flügel doch zu groß

Ein Windstoß zauste die Balkonblumen und fegte den Nachtfalter weg. Doch er kam zurück und setzte sich wieder auf "sein" Blatt. Die flackernde





Schutz für das auf das Licht zu fliegende Tier, das nicht früh genug die Kurve bekam, doch sollte es in die Öffnung

gewesen war? Oder sammelte

plumpsen, käme jede Hilfe zu spät.



aber wohl noch besser, denn er startete in ihre Richtung, umkreiste sie einmal und stieß dann im Sturzflug auf sie hinab. Mein Warnschrei: "Bieg ab!", und meine wedelnde Handbewegung waren vergeblich. Er kam dem Feuer zu nah und trudelte

Kerzenflamme gefiel ihm

vor dem die Wand schmückenden Efeu auf den Boden.

Ich atmete tief und beobachtete noch einige Minuten

die "Absturzstelle". Er tauchte nicht auf. Traurig

Der große Falter startete jetzt auch Richtung Kerze. "Sei vorsichtig", murmelte ich. "Du bist so schön mit deinen beiden Augen

gleichenden Punkten auf den Flügeln".

Als hätte er die Warnung gehört, umschwebte er zwar mehrmals die Kerze, hielt aber Abstand, besuchte noch verzog ich mich ins Wohnzimmer vor den Fernseher und hoffte, dass der Falter später doch noch wegfliegen würde. Nachts träumte ich von einem Schmetterlingshaus, in dem Falter, beleuchtete B

den Solarstern und verschwand dann in der Dunkelheit. Allerdings tauchte er bald wieder auf, umkreiste meine Tischleuchte, flog hinüber zum Balkonkasten und landete auf einem Geranienblatt unter dem Leuchtstern. Er schien sich dort wohl zu fühlen, denn er breitete seine Flügel aus.

Die "Augen" und die Zeichnung der

in dem Falter, beleuchtete Blütenkelche und Kerzenflammen miteinander tanzten und sah morgens sofort nach, ob der hübsche Kerl sich über Nacht erholte hatte. – Er war verschwunden!

Süßer Stuten mit Rosinen

(für 2 und mehr Personen)

Man nehme:

42 g Frischhefe

40 g Zucker

1 Prise Salz

70 g Butter

2 Eier

250 ml Milch

700 g Mehl

500 g Sultaninen

30 g Puderzucker

Guten Appetit!

So wird's gemacht:

Die Hefe in eine Schüssel geben und in warmer Milch auflösen. Zucker, Salz, Butter zugeben und wenn die Flüssigkeit gut abgekühlt ist, die Eier dazugeben, verrühren und das Mehl einrühren. Wenn der Teig gut durchgeknetet ist und alle Teigreste vom Rand und Boden der Schüssel gelöst sind können die Sultaninen zugegeben werden.

Wenn sie gut eingeknetet sind den Teig abdecken und ½ Stunde gehen lassen. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen und dann den Stuten bei 160°C Umluft 50 Minuten abbacken. Dann das Brot mit dem Zuckerwasser aus dem Puderzucker und Wasser bestreichen und das Brot auf einem Rost auskühlen lassen. gk



Leserbrief

Sehr verehrte und sehr geehrte Redakteure,

lange schon liegt es mir am Herzen, mich bei Ihnen für Ihr hervorragendes Magazin für Schwerte zu bedanken, das auch im Namen meines verstorbenen Mannes. Ihre Mischung von Aktuellem und Vergangenem, Ernstem und Heiterem, Ihre Auswahl kleiner Kunstwerke und profaner Tipps für den Alltag ist unterhaltsam und gelungen, sicher manches davon auch für Jüngere interessant...

Lieben Dank und meine besten Wünsche

Ihre Sonnhild Hesse

Lachen ist die beste Medizin!

"Also, Silvia, wenn du schöne Blumen auf dem Balkon haben willst, dann musst du die Erde gut vorbereiten. Du nimmst ein Viertel Sand, ein Viertel Kompost, ein Viertel Torf, ein Viertel Humus und ein Viertel Dünger." Aber Kathi, das sind ja fünf Viertel." "Macht nichts. Nimm halt einen größeren Blumentopf. *

Eine Frau beklagt sich beim Gemeindevorstand bitterlich über ihren Mann. "Herr Bürgermeister, Sie können sich nicht vorstellen, was ich auszustehen habe."

"Aber warum haben Sie ihn denn genommen, wenn er so viele Fehler hat?"

"Ja, also, wenn man alles im voraus wüsste, dann wären Sie auch nicht Bürgermeister geworden." *

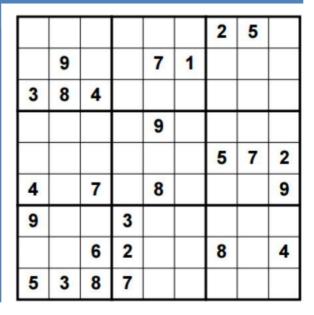
?

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.

Das neue SUDOKU

viel Spaß dabei



ERGSTE

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 um 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 05.07. Herr Paul, Seniorenberater der Stadt Schwerte berichtet über seine Arbeit 02.08. Besuch in Frau Pauls Garten 06.09. Frau Dutter: So bunt ist Indien Beginn jeweils 15.00 Uhr

HOLZEN

Frauengemeinschaft St. Christopherus, Rosenweg 75

13.06. Andacht und Bilderschau 11.07. Sommerfest mit Buffet. August ist Ferienzeit

12.09. Bunter Nachmittag, Kleiner Vortrag 'Ernährung im Alter' 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 Telefonische Auskunft über das reichhaltige Angebot zu den regulären Geschäftszeiten unter 02304/899-0

03.07. 15.00 Uhr AWO-Kaffeeklatsch 06.07. 15.30 Uhr Kath. Gottesdienst

20.07. 15.45 Uhr Ev. Gottesdienst 01.08. 15.00 – 17.00 Uhr Info-Café zum Thema. Sicherheit von Trickdielstahl"

Thema "Sicherheit vor Trickdiebstahl" 03.08. 15.30 Uhr Kath. Gottesdienst

18.08. 15.00 Uhr AWO-Kaffeeklatsch

17.08. 15.45 Uhr Ev. Gottesdienst

04.09. 15.00 Uhr AWO-Kaffeeklatsch mit den Mandolinen- und Gitarrenfreunden aus Sölde

07.09. 15.30 Uhr Kath. Gottesdienst 21.09. 15.45 Uhr Ev. Gottesdienst

23.09. 15.00 Uhr AWO-Seniorentanz Veranstaltungsort ist für alle Termine, wenn

Veranstaltungsort ist für alle Termine, weni 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: 29.06. und 31.08.

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 11.07. Ausflug in Planung, bitte der Tagespresse entnehmen

08.08. Sommerfest

12.09. Herbstlicher Nachmittag

Offener Spiele-Treff in Holzen jeden Dienstag von 11.15 bis ca. 12.30 Uhr im

Gemeindehaus St. Christophorus,

kostenfrei und ohne Anmeldung Infos bei Annika Möller, Tel.: 02304/899647

Schicht 24

Regelmäßige Nachbarschaftstreffen, Ausflüge und Veranstaltungen im Internet unter: www.schicht24-schwerte.de oder in den Infokästen vor dem Haus Klusenweg 56a oder am Holzener Weg/Ecke Kreuzstraße. 30.06. Schnadegang: Mit dem Förster durch den Schwerter Wald

DORTMUND-HOLZEN

Räuber Mohr geht auf die Pirsch Jeden Freitag um 18.00 Uhr ab Gastronomie "Ledendecker", um Anmeldung wird gebeten unter 02304/8892 oder 0176/66105030

SCHWERTE – MITTE

Haus am Stadtpark, Beckestr. 5

dienstags: 11.00 Uhr Gehirnjogging, mittwochs: 10.30 Uhr Gymnastik mit der Physiotherapie am Park (5 € für Gäste) donnerstags: 15.00 Uhr Waffelessen mit Kaffee (€ 3,50 für Gäste)

samstags: 10.00 Uhr Gymnastik mit Andrea Reichert

Freitag 29.06., 27.07. und 31.08. 10.30 Uhr Literaturkreis mit Ulrike Berkenhoff Offener Seniorenstammtisch der CDU-Senioren-Union

Jeden ersten Montag im Monat um 15.00 Uhr im Haus am Stadtpark, Beckestr. 5 02.07. Unser neuer Bürgermeister Dimitrios Axourgos stellt sich unseren Fragen zur Senioren-Politik

21.07. 10.00 Uhr Treffen zum Rollator-TÜV im Bürgersaal Rathaus

06.08. Besichtigung der Firma Hoesch in Schwerte

03.09. Lothar Meißgeier berichtet zur "Westhofener Stadtgeschichte"

Kath. Kirchengemeinde St. Marien

Friedensbank – Bank der Begegnung, sie steht im Karree unterhalb der Trauerhalle Gesprächstermine: dienstags 10.30 – 12.00 Uhr und donnerstags 16.00 – 17.30 Uhr

Ökumenischer Seniorenkreis, Goethe-Straße 22

12.07. Berichte über die Projekte Regenbogen und Sonnenregen

16.07. Herbert Kluge berichtet über seine Reise nach Israel

06.08. BINGO

20.08. Treffen im Eiscafé Mattiuzzi 03.09. Pfr.in i.R. Jutta Heindrich spricht zum Thema "Geh aus, mein Herz" 17.9. Lichtbildervortrag

Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nicht anders vermerkt, Gäste sind herzlich willkommen!

Frauengemeinschaft St. Marien, Pfarrheim Goethestr.

Ansprechpartner: Frau Nauber, Tel.: 3088617 Die Monatsversammlungen beginnen jeden 1. Mittwoch – wenn nicht anders angegeben – um 15.30 Uhr, vorher um 15.00 Uhr ist ein Wortgottesdienst.

Frauentreff:

Die Abende beginnen jeden 2. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr

Ökum. Zentrale, Schützenstraße 10 Mo – Fr 09.00 – 10.00 Uhr Sprechstunde der Alten- und Angehörigenberatung

Grete-Meißner-Zentrum, Schützenstraße10 allgemeine Öffnungszeiten: montags bis freitags von 11.00 - 17.00 Uhr, jeden 1. Sonntag im Monat von 13.30 – 17.00 Uhr Mittagstisch 11.30 - 13.00 Uhr täglich Kaffee und Kuchen 14.30 - 17.00 Uhr tägl. montags: 10.00 Uhr Englischkurs für Senioren, 10.45 Uhr Arthrosegymnastik, 15.45 Uhr Gymnastik für Männer im Rentenalter,

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: 14.00 Uhr Gymnastik für Senioren, jeden 2. + 4. Donnerstag 14.30 Uhr Internetsprechstunde mit Schülern, freitags 14.45 Uhr Lesekreis

FeG Schwerte, Graf-Adolf-Straße 19, www.feg-schwerte.de

Männerabend, jeden 2. Freitag im Monat um 19.30 Uhr, Beginn mit einem Abendessen, danach ein aktuelles Thema (siehe auch Schaukasten) Tel.: 02304/254200 StrickCafe, jeden letzten Samstag im Monat um 14.30 Uhr. Jeder der Stricken, Häkeln, Basteln oder ganz einfach Gemeinschaft bei Kaffee und Kuchen möchte, ist herzlich eingeladen. (siehe auch Schaukasten) Tel.: 02304/81240.

Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna Jeden Montag von 14.00 – 16.00 Uhr Sprechstunde der Wohnberatung und Psychosozialen Beratung im Grete-Meißner-Zentrum, Schützenstr. 10 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

Kath. Gottesdienst jeden 2. Donnerstag im Monat um 16.00 Uhr

Nachtwächterrundgang

Der Nachtwächter geht in seine verdiente Sommerpause, trotzdem können Gruppen, Vereine, Schulen oder Kitas ganzjährig Führungen buchen. Auskunft: Herr Ziese Tel.: 02304/8892

Kräuterführungen mit F. Ziese Jeden Mittwoch ab 18.00 Uhr, Treffpunkt: Brunnen auf dem Markt, Preis: 5 Euro pro Person als Spende an den Heimatverein. Gezeigt werden über 30 Kräuter in den Ruhrauen.

Marktmusik in der Viktorkirche

Samstags 11.00 Uhr

19.06. Kantorin Clara Ernst

23.06. Wood & more

30.06. Jürgen Henter, Orgel

07.07. Posaunenchor des CVJM, Fritz Brenne

14.07. Kantorin Clara Ernst

Konzertgesellschaft Schwerte

01.07. 11.00 Uhr in der Rohrmeisterei: Sternstunden am Bösendorfer mit Andrey Gugnin

15.07. 17.00 Uhr 1. Sommerkonzert: Klassisches Lied mit Louise von Bülow in der Kath. Akademie

22.07. 17.00 Uhr 2. Sommerkonzert: JugendJazzOrchester NRW - Special Guest: Theo auf dem Rohrmeisterei-Plateau 29.7. 17.00 Uhr 3. Sommerkonzert: Orgel meets Saxophon in der St. Viktor-Kirche

5.8. 17.00 Uhr 4. Sommerkonzert: Katy Sedna Mira & Friens im Gemeindezentrum St. Viktor

12.8. 17.00 Uhr 5. Sommerkonzert: Galakonzert der International Opera Academy in der Rohrmeisterei Schwerte 19.8. 17.00 Uhr 6. Sommerkonzert: Doppelt Jazz hält besser... Georg Nebel & Friends in der Kath. Akademie

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"

Kath. 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

BSW Seniorengruppe, Rathausstr. 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)

Freiwilligenzentrum "Die Börse", Jägerstr. 6

Tel.: 02304/257094, FAX: 02304/257095, E-Mail: die-boerse@versanet.de Beratungszeit jeden Dienstag von 16.00 – 18.00 Uhr im Forum SCHWERengagierTE im Ruhrtalmuseum am Markt (Brückstr. 14)

SGV-Seniorenwandergruppe

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

VdK-Ortsverband Schwerte,

Am Stadtpark 1, Tel.: 18196 (Herr Wilhelm

jeden 1. + 3. Dienstag im Monat Sprechstunde, 15.00 - 16.00 Uhr

SCHWERTE-OST

Führungen: Der Arbeitskreis 100 Jahre **EAW** führt durch das ehemalige Eisenbahnausbesserungswerk Termine: 06.07., 03.08. und 07.09. Treffpunkt: Hinweistafel am ehemaligen Tor1 jeweils um 16.30 Uhr. Dauer ca. 2 Stunden. Kosten pro Person 3 Euro, Anmeldung nicht erforderlich! Gruppen können individuelle Termine vereinbaren mit: Sabine Totzauer, Tel.: 02304/22178 oder Lothar Schulze Tel.: 01703137517 oder per E-Mail

ankunft@eisenbahn-schwerte.de oder auf der Internetseite www.eisenbahn.schwerte.de

Frauengemeinschaft Hl.-Geist, Ostberger Straße

11.07. Spielenachmittag Im August sind Ferien 12.09. Welche Erfahrungen haben wir in unserem Leben gemacht? (Beginn jeweils um 14.30 Uhr)

VILLIGST

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

WANDHOFEN

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

WESTHOFEN

Altenbegegnungsstätte ev. Gemeindehaus montags, 15.00 Uhr, Seniorentreff Herthas 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 Christel Knauer, Tel.: 67686

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

> Redaktionsschluss für Termine: 7. August 2018

Impressum

Herausgeber:

Stadt Schwerte, Der Bürgermeister

Redaktionsanschrift:

Schwerter Seniorenzeitung "AS Aktive Senioren" Konrad-Zuse-Straße 10, 58239 Schwerte Telefon 02304/471 89 25 Büro jeweils Dienstag von 10.00 - 11.00 Uhr Internet-Adresse: http://www.as.schwerte.de

Mail-Adresse: as@schwerte.de Ins Internet gesetzt von: elementmedia (Stadt Schwerte)

Redaktionsleitung:

Ferdinand Ziese (Kommissarisch), Heideweg 8, 44267 Dortmund-Holzen, Tel.: 02304/8892

Redaktionsteam:

Ulrike Berkenhoff (ub), Wilma Frohne (wf), Gerhard Kischewski (gk), Monika Sommer (ms), Ferdinand

An dieser Ausgabe wirkten außerdem mit:

Horst-Dieter Czembor, Alfred Hintz, Jürgen Hüsmert, Wolfgang Prietsch

Layout und Druckvorstufe:

Heike Hoppe

WirmachenDruck GmbH, 71522 Backnang Auflage: 4000 Exemplare.

Erscheinungsweise: März, Juni, Sept., Dez.

Verteilergruppe:

Elke Hansel, Gerhard Kischewski, Monika Sommer, Sabine Totzauer, Hans-Georg Wiese, Ferdinand Ziese.

Inserate und Anzeigen:

Anzeigenpreisliste Nr. 7/2017

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.

Unser Förderverein:

Stärken Sie uns durch Beitritt zu unserem Förderkreis AS-Aktive Senioren e.V.,

Vereinsregister: Amtsgericht Hagen VR 2635.

Vorsitzender: Ferdinand Ziese

Bankverbindung: Stadtsparkasse Schwerte

IBAN: DE98 4415 2490 0000 0722 98

SWIFT-BIC: WELADED1Solfgangelfred Hintzol

Hobbygärtner

Graben, harken, säen und Unkraut jäten ist anstrengend, aber sobald die Früchte geerntet werden können, fühlt sich jeder Gärtner belohnt.

In den nachfolgenden Silben sind zehn Begriffe versteckt.

bar - bee - ber - boh - e - erb - feln - gen - gold - him - kar - lauch - li – ma - man - nat – nen - pe – rha – re - schnitt - sen - si - spi - stan - ten - ter - to - tof

R	
P	
M	
Е	
S	
Н	
Т	
S	
K	
S	



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

Wilma Frohne

Als Preise für dieses Preisrätsel winken:

1 Blumengutschein, Überraschung, 1 Buch

Einsendeschluss ist der 08.08. 2018

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

> Die Lösung unseres Rätsels in der AS 121 lautet: Winterzeit

Unter den richtigen Einsendungen entschied sich das Los für

Ingrid Fischer, Dortmund - 1 Blumengutschein Jürgen Einhaus, Dortmund - 1 Schwerte-Gutschein Sebastian Müermann, Schwerte - 1 Buch

Herzlichen Glückwunsch allen Gewinnern!

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-Förderkreis: 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 : €				
Name des Antragstellers:				
Anschrift und PLZ:				
Tel.:	MobilTel			
Ort und Datum:	Unterschrift:			